



## Atención a la respiración

Edad:9-12

### Introducción:

Practicar la atención plena nos ayuda a mejorar la atención y la regulación emocional. La atención a la respiración es la primera práctica que se recomienda realizar para entrenar la atención plena.

**Palabras clave:** atención plena, mindfulness, respiración, regulación emocional

### Objetivos

- Aprender a tomar conciencia de la respiración
- Crear el hábito de atender a la respiración.
- Reconocer el efecto de la respiración en el estado de ánimo y la relación entre respiración y emociones.
- Aprender una técnica para descansar la mente
- Entrenar la habilidad de atención plena

### Materiales

### Duración

5-10 minutos

## EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

### Motivación

Algo que hacemos desde que nacemos, sin apenas darnos cuenta de ello, es respirar.  
¿Cuándo nos damos de cómo respiramos?  
Generalmente es cuando estamos fatigados después de una carrera, cuando nos quedamos sin respiración con el llanto, cuando nos damos un golpe muy fuerte en el estómago, cuando estamos resfriados y no podemos respirar, etc.  
¿Cómo respira uno (pedir que lo hagan) cuando está nervioso, enfadado, triste, muy alegre, cuando estás casi dormido, cuando te asustas,...?  
¿Creéis que podríamos ser más conscientes de nuestra respiración durante el día, aunque no nos pase nada de eso?  
¿Podéis tomar ahora mismo conciencia de vuestra respiración?  
¿Para qué nos puede servir prestar atención a nuestra respiración?

*Respirar nos puede servir para calmarnos antes de una presentación o un examen:* <http://www.youtube.com/watch?v=AjBpl6wMtY8>

### Descripción

La atención plena nos facilita que nos demos cuenta de cómo nos sentimos en cada momento y tengamos capacidad para parar un instante y calmarnos, antes de que nuestras emociones influyan negativamente en lo que pensamos o en nuestra conducta. Con la práctica cada vez se es más consciente de lo que nos está pasando

## Ejercicio1

y de lo que ocurre en nuestro entorno. Aumentaremos además nuestra capacidad para disfrutar de esas pequeñas cosas que nos producen emociones positivas.

Te proponemos diferentes ejercicios cortos que puedes hacer para que alumnos y alumnas comiencen a tomar conciencia de la respiración, antes de hacer ejercicios más largos.

La postura corporal es muy importante en estos ejercicios, por lo que también has de prestar atención a ello e insistir para que se tome el hábito de mantener una buena postura y prestar atención a la misma. También es importante que se habitúen a hacer los ejercicios con respiración abdominal. Ambas cosas, postura y respiración abdominal, es mejor recordarlo al inicio de cada ejercicio.

En los ejercicios tendrás que ir guiando en voz suave y muy despacio para evitar que pierdan la atención. Con la práctica, les costará menos mantener la atención y podrás ir alargando los silencios.

### **Ejercicio 1 ( 2-5 minutos) Inhalar y exhalar con retenciones del aire:**

Es importante indicarles que los ejercicios de respiración se han de hacer sin tensión, de forma relajada. En alguna ocasión, alguien puede necesitar otro ritmo de respiración al que se va marcando; no pasa nada, cada uno debe respirar a un ritmo natural, pero sí es importante que vayan siguiendo las indicaciones, por ejemplo de respirar en tiempos, de retener, etc.

*Es importante que quien guía la respiración observe al grupo y vea que el ritmo que va marcando resulta cómodo.*

Puedes dar las siguientes indicaciones para comenzar este ejercicio, que se hace sentados en la silla:

Colocaros en una postura con la espalda derecha, los pies apoyados en el suelo, las manos apoyadas en las piernas, mejor boca arriba. El cuello recto, que no esté la cabeza inclinada hacia arriba. Lo mejor es que esté un poquito hacia abajo, acercando la barbilla al pecho.

Imagina que sale una cuerda desde tu coronilla hacia arriba y tiran de ella para estirarte el cuello. Cierra los ojos suavemente, manteniendo la frente, los párpados y la mandíbula relajados.

Fíjate ahora en tu respiración, y para comenzar, haz una respiración profunda. Inhala.... Y exhala....(hazla tú fuerte para que la oigan y les guíe)

Hacemos dos respiraciones profundas más. (hazlas para que se oigan) Ahora Respira normalmente, cogiendo y soltando el aire por la nariz. Iremos haciendo pequeñas retenciones del aire después de llenar los pulmones y también cuando lo terminemos de expulsar.

Inhala, 1, 2,3, retén, 1,2, exhala, 1,2,3, retén, 1,2.

Guía las respiraciones durante unos minutos. A continuación, indica que vas a permanecer en silencio pero que continúen haciendo el ejercicio, marcándose interiormente la respiración.

Después de 2-5 respiraciones (en función de cómo veas el grupo), vuelve a marcar el ritmo en alto durante 3 respiraciones y mantén otro silencio. Repite así marcando en alto y dejando silencios durante 5 minutos, que dure el ejercicio. (Las primeras veces puedes reducirlo y comenzar por 2-3 minutos de ejercicio)

Presta atención a las posturas, y si es necesario recuerda que deben

## Ejercicio 2

mantener una postura correcta. Recuerda: espalda derecha, pies en el suelo, cuello derecho, cara y hombros relajados. Si es necesario, puedes acercarte a quien veas que le cuesta y ayudarle a colocarse tocándole suavemente.

Y para finalizar el ejercicio, haz una respiración profunda,... felicítate a ti mismo por haber hecho este ejercicio. Y cuando quieras, puedes abrir los ojos suavemente.

Ten en cuenta que:

No hay que forzar las retenciones.

Es bueno inhalar y exhalar siempre a través de la nariz para incrementar la capacidad pulmonar.

En los primeros días, comenzar con 3-5 minutos, o en función de cómo se vea al grupo que sigue el ejercicio. Y con el tiempo amplía el ejercicio hasta 10 minutos, alargando los tiempos de silencio.

No apures el tiempo, no deben terminar cansados o aburridos.

### **Ejercicio 2 (5 minutos) Respiraciones con diferentes ritmos**

En este caso, haremos el ejercicio con movimiento, marcando el ritmo de las respiraciones con los pasos. Se va caminando por el espacio y coordinando las respiraciones con los pasos, según las indicaciones que se vayan dando.

Por ejemplo:

Inhala dos pasos, exhala dos pasos: inhala, inhala, exhala, exhala.

Inhala cuatro pasos, exhala cuatro pasos: 1,2, 3, 4; 1, 2, 3, 4.

Inhala cuatro pasos y exhala en un salto.

Inhala dos pasos y exhala en dos saltos, etc.

Puedes introducir cualquier movimiento, giros, brazos, palmadas,...

Adáptalo a las edades de los grupos.

## Ejercicio 3

### **Ejercicio 3. Respiración con aromas:**

Este ejercicio también ayuda a respirar más profundamente.

Presenta el ejercicio dando importancia a la forma de respirar y a la atención a la respiración.

La actividad consiste en identificar por el aroma, diferentes especias y hierbas aromáticas que contendrán diferentes botes.

La actividad se puede plantear de varias formas.

A. Puedes también tener dos colecciones de botes iguales, (que no sean transparentes) y colocar uno en cada parte de la clase. El juego consiste en oler un bote de la colección A, ir hasta donde está la colección B, y localizar el bote que huele igual.

B. Similar al anterior, en función del grupo y del objetivo de la actividad: con varias colecciones distribuidas por el aula, entre todos o por equipos, habrá que agrupar los botes que contengan el mismo aroma.

C. Identifica los botes con letras. La actividad consiste en relacionar los botes con imágenes de la hierba o especia y por otro lado, con sus

	<p>nombres. (Las imágenes pueden estar con el nombre, o para añadir dificultad, pueden estar las imágenes por un lado y las tarjetas con los nombres por otro).</p>
<p><b>Compartir la experiencia</b></p>	<p>El ejercicio 1 y 2 puede liderarlo un alumno o alumna, después de varias sesiones de práctica.</p>
<p><b>LEARNING</b></p>	
<p><b>Ideas claves</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerda las ideas de la sección “Learning” de este Módulo 2 para transmitir al grupo ideas y conceptos interesantes, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La respiración suave, lenta y profunda nos ayuda a calmarnos, a estar relajados, y por tanto facilita el aprendizaje.</li> <li>○ Hacer ejercicios de atención a la respiración, es una forma de entrenar la atención plena. Así enseñamos a nuestro cerebro a dirigir la atención con mayor control y despistarnos menos.</li> <li>○ La atención a la respiración es un primer paso para hacer otros ejercicios atención plena, como la exploración del cuerpo, atención a los sentidos, atención a las emociones y a los pensamientos.</li> <li>○ La atención plena hace que dejemos de hacer muchas cosas en piloto automático y disfrutemos más las cosas que nos pasan.</li> <li>○ Practicar la atención plena tiene variados beneficios</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>MEANING</b></p>	
<p><b>Reflexiones de cierre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preguntas para la reflexión (adáptalas en función del ejercicio): <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Cómo te sentías antes y después de hacer el ejercicio?</li> <li>○ ¿Te ha resultado difícil hacerlo?</li> <li>○ ¿En qué momento te ha costado más o menos seguir el ejercicio?</li> <li>○ ¿Qué sensaciones noto en mi cuerpo al respirar?</li> <li>○ ¿Cómo estabas mientras hacías el ejercicio?</li> <li>○ ¿Qué te ha llamado la atención del ejercicio?</li> </ul> </li> <li>• Ideas para reforzar: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ En cualquier momento podemos atender a nuestra respiración durante uno o dos minutos, y eso nos ayudará a relajarnos y concentrarnos.</li> <li>○ Cuando aprendamos a ser conscientes de nuestra respiración, podremos ayudarnos a estar mejor fácilmente, si en algún momento nos sentimos nerviosos, enfadados o tristes, nos centramos en nuestra respiración, imaginando el aire entrar y salir por la nariz, y observamos cómo cada vez lo hace más suavemente.</li> <li>○ También podemos por ejemplo, coger un bote de la colección con un olor que nos guste y oler con respiraciones suaves y</li> </ul> </li> </ul>



	profundas.
<b>Criterios de evaluación</b>	Afronta el ejercicio con interés y motivación Le resulta fácil mantener la atención durante el ejercicio Se divierte y está activa/o durante el ejercicio. Se muestra con buen ánimo al finalizar el ejercicio Se muestra amable con los demás