



CREANDO LUGARES seguros

RUTINAS CORPORALES Y AFECTIVAS
PARA LA VUELTA A LA PRESENCIALIDAD

INTERIORIDAD,
MINDFULNESS
Y EDUCACIÓN



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	PÁG. 2
PROPUESTA DIDÁCTICA	PÁG. 5
1. Dinámicas de movimiento para soltar tensiones	PÁG. 7
2. Dinámicas para respirar y movilizar energías	PÁG. 8
3. Dinámicas para conectar conmigo mismo y con los otros	PÁG. 10
DINÁMICAS PARA CULTIVAR LA VIDA AFECTIVA GRUPAL E INDIVIDUAL	PÁG. 11
¿CÓMO CUIDARNOS COMO EDUCADORES EN ESTA VUELTA A LA PRESENCIALIDAD? ...	PÁG. 17

CREANDO LUGARES SEGUROS

RUTINAS CORPORALES Y AFECTIVAS para la vuelta a la presencialidad ¹

Buenos Aires, enero 2021

Toda pérdida nos transforma en artesanos, al obligarnos a tejer un nuevo diseño en el entramado de nuestras vidas. —Greta Crobsy

Estimado educador/a:

Hasta el momento, en medio de la incertidumbre por el actual rebrote, parece que el 2021 será un año en que cada jurisdicción, de acuerdo a la situación epidemiológica, irá volviendo a la educación presencial.

Cuando esto sea posible, además de todos los protocolos sanitarios tan necesarios para cuidar la vida, te invitamos a pensar juntos, *cómo también podemos cuidar la vida afectiva individual y grupal de las infancias y adolescencias* con las que dialogamos en los espacios educativos formales o informales. Cómo poder recoger todo lo vivido en el 2020 y poder dar también respuestas creativas y saludables a lo que estamos viviendo hoy.

Otros países ya fueron volviendo en los meses anteriores, por lo que aprovechando sus aprendizajes, desde **Interioridad, Mindfulness y Educación**, queremos hacerte un pequeño aporte para que recrees y contextualices a tu realidad y a la de los NNYA².

María Carballo, maestra y autora del proyecto *Rutinas Afectivas para tiempos de crisis*, que se llevó a cabo en una escuela pública de Vigo, España, en los últimos meses del 2020, nos dice:

En estos tiempos, parece más imprescindible que nunca, aprender a cuidarnos, a escucharnos, a reconocer nuestros estados internos. Todos los cambios que se están integrando en nuestras vidas para acomodarnos a la crisis, están cambiando estructuras, modificando patrones de relación social, cuestionando que está bien o mal cuando se trata de compartir afecto.

En este contexto es clave no dejarnos llevar por inercias ni pensamientos globales. Debemos pararnos y reconectar con lo que está bien, con lo que nos aporta optimismo, energía y valor.

Es imposible hacer un diagnóstico general de lo que están viviendo las infancias y

1. El presente documento está elaborado a partir de los aportes del Blog de María Carballo en: [A escola dos sentimentos](#) y del grupo Espacio de Vuelta de la Fundación Splora: [Espacio de vuelta. Inspiración, apoyo y aliento para la vuelta al cole. \(splora.es\)](#), ambos de España, enriquecidos y contextualizados desde las propuestas de Interioridad, Mindfulness y Educación. En los links pueden acceder a los documentos originales.

2. Utilizamos la expresión NNYA, como inclusiva del universo complejo y diverso de la niñez y adolescencia. En algunas ocasiones usamos el genérico “niños” o “adolescentes”, o “infancias” y “adolescencias” en función de la economía del lenguaje, sosteniendo igual esta mirada inclusiva.



y adolescencias en esta situación tan nueva y particular para todos. La vivencia, sin dudas es muy diversa, como todo lo humano. Algunos especialistas notan sí, un incremento de ansiedad y angustia, no sólo en la situación de distanciamiento, sino ahora en el regreso al contacto con el otro.

Y es muy comprensible, son sensaciones que también nos atraviesan a todos los adultos. Estamos hechos para el contacto social y nuestro cerebro requiere certidumbre. En el distanciamiento solidario³, no podemos ni interactuar con otros libremente, ni tener seguridades (no sabemos quién está contagiado, si me contagiaré, cómo sobrellevaré la enfermedad, si contagiaré a mi familia, si habrá rebrote...). Conectar con los otros y tener un entorno seguro son dos necesidades básicas para todo ser humano⁴. Afectadas nuestro cerebro se pone en “modo defensivo”.

Es mucho e intenso lo que estamos viviendo como humanidad, como país, como familias y en lo personal, por lo que este **espacio de vuelta a la presencialidad**, estará cargado de muchas expectativas, temores, emociones encontradas...

Te proponemos, por ello, que este espacio de vuelta sea un **largo tiempo de transición**, más que una simple ronda de inicio o una dinámica de primer día de clases. Un espacio, en el que sin apuros, se vaya **creando un lugar seguro**, como caldo de cultivo de la vida grupal y de los aprendizajes curriculares.

Un **espacio de vuelta** que sea una oportunidad para:

- *Seguir poniendo palabras a lo que hemos vivido y estamos viviendo en lo personal, en lo grupal y como humanidad...*
- *Habitar desde el cuerpo los espacios físicos, los nuevos encuentros con el otro y este nuevo estar en los espacios educativos y en el mundo...*
- *Generar espacios de expresión creativa y simbólica de lo que sentimos...*
- *...Para ir construyendo significados y sentidos, para seguir creciendo en interioridad, para seguir construyendo vínculos significativos y compasivos con los que están cerca y con los que están lejos...*

La Fundación Splora, en su propuesta *Espacio de vuelta* nos propone **tres llaves** que pueden abrir las puertas en este tiempo, comprendiendo las verdaderas necesidades de niños, niñas y adolescentes: **la presencia, la escucha y el contacto**.



3. Preferimos llamar “distanciamiento solidario”, en lugar de aislamiento social, resaltando que lo hacemos por cuidarnos y cuidar la vida del otro, valorando así la conexión social que no hay que perder nunca, aún en estas situaciones.

4. Stephen Porges, psicofisiólogo, creador de la teoría polivagal no duda en afirmar que esta situación en muchos provocará un trauma severo. Cfr.: [Entrevista con el neurocientífico Stephen Porges sobre las consecuencias de la pandemia \(larazon.es\)](#), provocando desconfianza en los otros y alto sentido de vulnerabilidad, con mayores respuestas defensivas y reactivas.



LA PRESENCIA

Una actitud de **estar presentes**, aquí y ahora. Respetando lo que observamos y aparece, sin juzgarlo. Respetando los ritmos de cada uno y las emociones que aparezcan.

Estar presente es colocar **en el centro el cuidado de la vida**, para que nazcan desde dentro cosas nuevas desde la confianza en la autorregulación de la vida. Es decir, desde el equilibrio y la confianza de que si creamos un encuadre, unas condiciones favorables, un ambiente cálido, respetuoso y contenedor, los niños y niñas, que lo necesiten podrán integrar lo que les ha pasado y lo que han vivido a través de sus propios recursos.

LA ESCUCHA

Ante todo, la **escucha propia**. Poder poner palabras a lo que sentimos y prestar la atención en nuestro cuerpo, para recogerlo como propio y no proyectarlo en los niños, niñas y adolescentes.

La **escucha del otro**. No sólo se escucha con los oídos, también con los ojos y las tripas, captando lo no verbal, entendiendo que todos hacemos lo que podemos y que lo que se muestra es a veces sólo la punta del iceberg. Un comentario, una mirada, una actitud de un alumno puede ser a veces una señal de inicio del sendero.

Como educadores queremos estar en contacto con el sentir y el estado de NNyA, teniendo en cuenta que esta escucha del lenguaje corporal y del tono de voz suele dar más información que lo comunicado verbalmente.

Por lo tanto, escucharlos implica darles un espacio, tenerlos en cuenta, mirarlos como autores, no como meros ejecutores de su propio proceso de enseñanza- aprendizaje.

EL CONTACTO

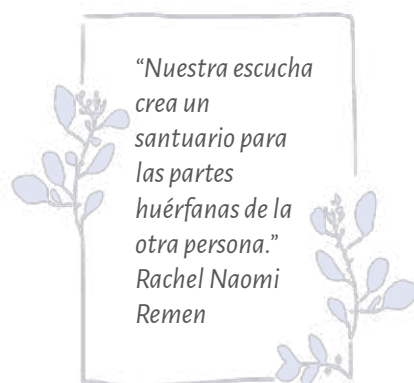
Poder estar lo más enteros posibles para ellos, incluso con nuestras emociones y dificultades, **estar con verdad**.

El centro educativo es un entorno social, un lugar de encuentro físico y emocional, donde se dan vínculos; donde el contacto y la presencia son esenciales para el aprendizaje.

Así que hace falta reflexionar sobre **cómo ubicar el cuerpo en este tiempo de vuelta** al espacio educativo, ya que volvemos a los espacios con cuerpo, con la necesidad de tocar y de ser tocados.

Esto gira en torno al proceso de enseñanza-aprendizaje, que se da con y entre personas a través de la más poderosa herramienta: el vínculo entre los iguales y con el adulto.

¡Qué importante sería entonces que los estudiantes tuvieran espacio para enseñarse entre sí, qué bonito que los educadores nos sintiéramos acompañados en nuestra labor por los propios NNyA, cuánto aprendizaje CONJUNTO podría darse!



El punto de partida por tanto, nos sirve para tratar de dotar a este espacio de vuelta de aquellas cuestiones que siempre han constituido la esencia de la educación.

Es decir, para crear espacios ricos de acogida, acompañamiento, aprendizaje, crecimiento, de acción y transformación, integrando en ellos cuerpo, corazón y mente.

Propuesta didáctica – Plan de acción “Rutinas corporales y afectivas para la vuelta a la presencialidad”

*Cuando soplan vientos de cambio, unos construyen muros,
otros construyen molinos. —Proverbio chino*

La vuelta a los centros y escuelas será desafiante. Los que han vuelto en setiembre en otros países nos cuentan:

“Siento que ni maestros ni familias ni niñ@s imaginábamos esta escuela, y a pesar de ello, en poco tiempo, parece que nos hemos adaptado cómo el agua se adapta a cada recipiente. Sin esfuerzo ni quejas. Quizás sería conveniente no olvidar que esto no es una “nueva normalidad”. No tocarse, no abrazarse, no compartir... no es normal!! Simplemente nos adaptamos, pero algún día; debería empezar el camino de retorno hacia una vida más natural y afectiva.” María Carballo

Por eso, creemos que además de todos los protocolos sanitarios, tenemos que pensar en un **PLAN DE ACCIÓN** que contrarreste los efectos provocados por esta “sobreadaptación”. Uno de los más importantes es *¿cómo convivir en espacios tan limitantes y estáticos, dónde los niñ@s no pueden moverse porque si no cumplen medidas de seguridad, ni pueden estar juntos porque las mesas o bancos se han distanciado?*

**¿Cómo creamos un espacio acogedor dónde cada NNyA se sienta en casa,
donde pueda expresar su inseguridad, sus miedos?**

**¿Cómo acompañamos, alojamos y damos espacios para jugar, estar en grupo,
tener contacto con la naturaleza, disfrutar la vida...?**

Sin duda, este plan tendría que tener en cuenta la relación con las familias de las infancias y adolescencias, las relaciones del equipo de educadores, la relación del centro con el contexto social y el país, y el ámbito áulico del educador con su grupo concreto.

En este documento, queremos hacer algunos aportes a este último ámbito, **el grupo con su educador**, sin dejar de reconocer que los otros son muy importantes también de atender y que condicionan, causan, traban o habilitan los procesos internos de las aulas, y es necesario problematizarlos y luchar por mejorarlos.



En este ámbito aúlico o de taller, creemos que hay una necesidad de crear un espacio compartido en que ofrezca al NNyA la posibilidad de moverse, de sentir y activar su cuerpo, de expresar cómo se siente.

Por ello, como un insumo para ese plan les proponemos llevar a cabo una serie de **RUTINAS CORPORALES Y AFECTIVAS**, que al ser practicadas con regularidad, vayan fortaleciendo y creando ese lugar seguro de grupo-clase o grupo-taller.

Les llamamos **RUTINAS**, porque el practicarlas con regularidad y con sentido, es lo que puede ir produciendo un efecto transformador en cada NNyA y en el grupo.

Se pueden hacer todos los días o **dos o tres veces a la semana, en tiempos de 15 a 20 minutos**, al comienzo de la jornada o en un momento de la misma.

Más que dinámicas son herramientas para integrar y aprender a cuidar el cuerpo, el corazón y la mente. Buscamos que NNyA las conozcan, aprehendan y luego puedan hacer uso de ellas cuando las necesiten.

Para cada momento semanal puedes elegir dos o tres, una de cada grupo de los primeros tres apartados: soltar tensiones, respirar y conectar.

Puedes ir variándolas y realizando pequeñas modificaciones siempre que notes que falta atención e interés. Es importante conseguir que el niño/a o adolescente se implique y esté consciente de las sensaciones corporales que están surgiendo.

Para ello, introduce **PEQUEÑAS PAUSAS DE CONSCIENCIA después de cada una.**

Esto es clave. No hay aprendizaje sino hay un "darse cuenta", así que después de cada dinámica, invítalas a colocar una mano en el pecho y otra en el estómago, dejar que sus ojos se cierren y pregúntales *¿Puedes darte cuenta de algún cambio en ti? ¿Notas en tu cuerpo algo distinto? Calor, frío, dolor, vibración... ¿Sientes algo distinto a lo que sentías al empezar la dinámica? ...* Deja un espacio para que surjan respuestas voluntariamente, intenta que sean breves, solo palabras o pequeñas frases. Guíales para que no cuenten sucesos o ideas mentales... Si no hay respuestas está bien, sigue con otras dinámicas.

Al día siguiente el principito regresó.

- Hubiese sido mejor regresar a la misma hora – dijo el zorro. – Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, ya desde las tres comenzaré a estar feliz. Cuanto más avance la hora, más feliz me sentiré. Al llegar las cuatro, me agitaré y me inquietaré; descubriré el precio de la felicidad! Pero si vienes en cualquier momento, nunca sabré a qué hora preparar mi corazón... Es bueno que haya ritos.

- ¿Qué es un rito? – dijo el principito.

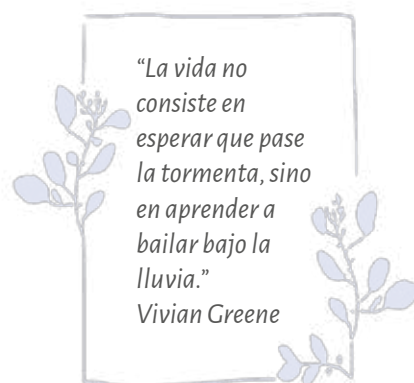
- Es algo también demasiado olvidado – dijo el zorro. – Es lo que hace que un día sea diferente de los otros días, una hora de las otras horas. Mis cazadores, por ejemplo, tienen un rito. El jueves bailan con las jóvenes del pueblo. Entonces el jueves es un día maravilloso! Me voy a pasear hasta la viña. Si los cazadores bailaran en cualquier momento, todos los días se parecerían y yo no tendría vacaciones.



Todas estas dinámicas se realizan de pie bien anclados a la tierra con las piernas separadas al ancho de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas. El cuerpo está bien erguido como si sintiera que un hilo lo suspende desde el cielo

1. Dinámicas de movimiento para soltar tensiones

Estas propuestas tienen la finalidad de desbloquear y soltar. Es importante que empieces por aquí para realizar la secuencia. Quizás que uno de los efectos que ha producido esta crisis en algunos son NNYA con cuerpos cansados, doblados, sin eje. Cuerpos sin movimiento, sin escucha, sin libertad, producto del congelamiento (no poder luchar, ni huir). Inicialmente es natural que haya cierta resistencia a estas dinámicas. Pero, si las asumimos, *sostenemos y ponemos en práctica para nosotros educadores*, quizás pronto ellos también empezaran a liberarse del agarrotamiento.



- **Música con movimientos libres de todo el cuerpo:** La idea es muy simple. Se trata de escuchar el cuerpo de pies a cabeza produciendo aquellos movimientos que sientes que el cuerpo necesita. Mientras escuchas la música, vas moviendo poco a poco el cuerpo para darle movilidad y soltura. No se trata tanto de bailar sino más bien de soltar. Para ello, puedes pedirle a cada niñ@ que elija una canción alegre que le guste y crear con todas una playlist que será vuestra banda sonora. También puedes elegir tú la música y optar por sonidos de percusión y ritmos tribales que ayuden a crear movimientos explosivos. Escucha todo el cuerpo: mueve pies, piernas, cadera, espalda, brazos, manos, cuello, hombros, cabeza, boca, ojos, cara...

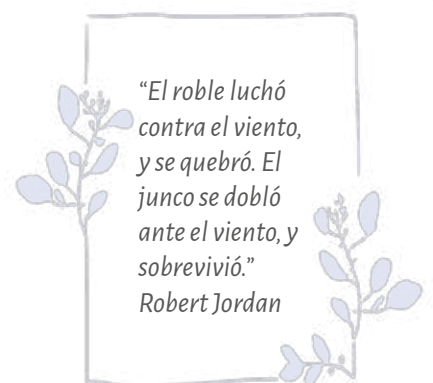
- **Activación corporal:** La activación corporal parte de la misma finalidad que la dinámica anterior. También acompañaremos la dinámica con música que ayude a seguir la secuencia. Se trata de ir golpeando suavemente cada parte del cuerpo para "despertarla". Puedes ir dando suaves golpecitos con los dedos de las manos por la cara, cabeza, cuello, llegar al pecho y con los puños cerrados dejar salir el aire que sobre, golpeando como si fueras un simio, bajar al estómago con la mano abierta haciendo suaves caricias en círculo. Seguir con la palma abierta, haciendo un pequeño cuenco con la mano, golpeando suavemente los brazos (por ambos lados) manos, piernas (por ambos lados) y pies.



- **La ola:** Formando un círculo una persona realiza un movimiento y el resto lo seguimos generando una ola de movimiento. Y luego, el siguiente inicia otro movimiento. Cada uno puede elegir el propio. Puede ser un movimiento grande, que implique todo el cuerpo, o pequeño; usando sólo alguna parte del cuerpo; brazos, manos, pierna...
- **Movimientos locos o gelatina:** Imaginamos que somos muñecos de madera que empezamos a comer gelatina y nuestra cabeza se va soltando de un lado a otro, seguimos comiendo y se van integrando al movimiento los hombros, brazos, cintura, piernas... damos pequeños saltos, hacemos el sonido de alguna vocal y soltamos todo el cuerpo, haciendo finalmente un berrinche. Con los mayores, en vez de "gelatina", podemos realizar movimientos locos.
- **Canciones de YOMU⁵** que sirven para soltar tensiones y activar el cuerpo: *Elástico* y *Sacude todo*. Vamos realizando los gestos que nos invitan las canciones, haciendo los movimientos en el lugar para respetar la distancia solidaria para cuidarnos.
- **Posturas de yoga:** Realizamos dos de estas posturas básicas del yoga que se pueden hacer sin colchonetas y ayudan a elongar el cuerpo: montaña, perro, gato, árbol, guerrero... Las pueden encontrar descritas en nuestros libros de Talleres y Ejercicios⁶. Permanecemos en la postura unos segundos haciendo tres respiraciones conscientes. Podemos también usar para hacerlas la canción de Yomu *Respira en tu corazón*, que pueden encontrar en Spotify.

2. Dinámicas para respirar y movilizar energías

- **Respiración del leñador (para soltar y liberar tensiones):** Ancla los pies bien a la tierra. Flexiona ligeramente las piernas. Inhala mientras subes brazos y agarras un hacha imaginaria con tus manos; exhalas y dejas caer las manos hacia el suelo como si fueras a cortar un trozo de madera. Deja salir todo el aire de tu cuerpo y si es necesario, exhala pronunciando "aaajaa" o un "joooo". Mantén tu cuerpo caído unos segundos dejándolo libre. Luego sube todo el cuerpo, partiendo de la fuerza de tus pies contra el piso y acomodando la columna vértebra por vértebra. Lo último que sube es la cabeza.



5. YOMU es un abordaje de mindfulness con canciones creado por Cynthia Zak. Más información en www.yomu.love. Las canciones están disponibles en Spotify, iTunes y Deezer.

6. Talleres de interioridad y mindfulness para Nivel Inicial, Primaria y Secundaria. Publicados por Editorial Gram.



- **Respiración inflando globos (para activar la zona abdominal y costal):** Llevas las manos a la panza como inflando un pequeño globo. Con cada inspiración tus dedos se separan y con cada espiración la panza entra y los dedos se unen. Para estimular la zona costal puedes poner las manos cerca de la boca como si tuvieras un *pequeño globo*. En tres inspiraciones por nariz vamos a inflarlo. Con la primera se separan las manos, con la segunda se separan más aún y por fin, en la tercera, los brazos y manos se abren plenamente y “pum” largamos el aire en una sola vez por boca, cerrando los brazos y dando un aplauso.. Lo hacemos dos veces más.
- **Respiración del cohete (para activar la zona alta o clavicular):** Puedes imaginar que eres un *cohete* que va a ser lanzado al espacio. Pon las manos unidas por las puntas de los dedos delante del pecho. Vamos inspirando contando de 1 a 5, uniendo las manos y subiendo hacia el cielo los brazos lo más alto que podamos. Y cuando llegamos arriba el cohete despegando dejando una nube de humo y los brazos bajan abiertos de costado.
- **Respiración árbol (para respirar profundamente y canalizar la energía vital):** Separa las piernas con el ancho de caderas, alinea bien tu cuerpo. Inhala en uno y sube los brazos ligeramente al lado del cuerpo, sigue inhalando en dos y sube los brazos formando una cruz paralelos a tus hombros, exhala en tres y sigue subiendo los brazos hacia el techo, por encima de tu cabeza. Luego deja salir el aire despacio intentando coordinar la respiración y el movimiento de forma que la exhalación termine cuando los brazos quedan al lado del cuerpo.
- **Respiración abeja (para mejorar la concentración y favorecer la calma):** Reposa tus dedos sobre el cráneo y tapa tus oídos con el dedo pulgar. Deja que tus ojos se cierren y pronuncia el sonido "Mmmmm" mientras pones tu atención en la vibración del sonido dentro de tu cuerpo.
- **Respiración escalador (para activar la atención y la concentración):** Usa tu mano como si fuera una montaña. Con el dedo índice de la otra mano subimos las montañas deslizando el dedo por el borde la mano. Subimos por el borde del dedo pulgar, inhalamos, bajamos por el borde del dedo pulgar, exhalamos.y seguimos... Podemos hacer la versión, "escalar de noche" con los ojos cerrados.
- **Respiración sopa (para calmar):** Imaginamos que olemos una sopa que acabamos de realizar y soplamos para enfriar y poder tomar. Realizar exhalaciones más largas que las inhalaciones. Por ejemplo; respiramos en tres y exhalamos en cinco.
- **Respiración con símbolos (para activar la atención y la concentración):** Usamos símbolos como formas geométricas, cuadrados, triángulos, o imágenes como la montaña o un lago, o números para seguir las líneas mientras respiramos, respirando en dos, tres o



cuatro tiempos (inspiración, pausa, exhalación, pausa).

• **Respirando con la canción *Soy el pulmón del mundo de Yomu*:** La puedes encontrar en Spotify. Al ir escuchando puedes ir inventando con los niños los gestos corporales que acompañen lo que dice la letra.

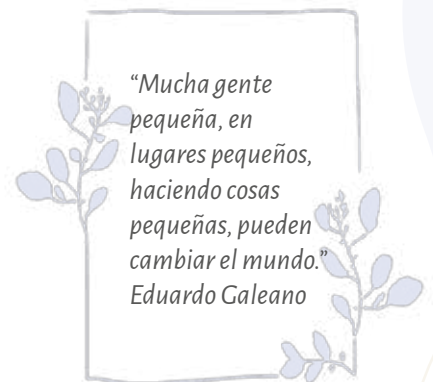
3. Dinámicas para conectar conmigo mismo y con los otros

• **Saludo con la mirada:** Mira a tu compañer@ a los ojos y trata de saludarle con tu mirada. Puedes hacer movimientos con la cabeza o cara (cejas, ojos) tratando de expresar algo o también puedes dejar que tus ojos se cierren y reposar un rato si sientes incomodidad o vergüenza. Intenta no mirar a otro lugar y abrirte a cualquier emoción/sensación que surja. Deja un espacio en silencio para que puedan darse cuenta y quien desee pueda compartir qué ha sentido o cómo se siente.

• **Inventamos saludos:** Inventa con tu compañer@ un saludo usando cualquier parte del cuerpo. La única norma es que las manos no se pueden tocar. Crea una secuencia divertida de movimientos y enséñaselos al resto de compañeros/as. Luego, pueden elegir un saludo y usarlo de mañana durante una semana.

• **Enviarme deseos a mí mismo/a y a otras personas:** Cierra los ojos y lleva una mano al pecho y otra a tu estómago. Respira profundamente. Envíate un deseo a ti mismo en el silencio de tu mente. Por ejemplo, que hoy pase un buen día, que esté bien y sienta alegría, que me sienta fuerte y sano. Después de unos 30 segundos de silencio enviando deseos, date cuenta de cómo te sientes después de enviarte deseos a ti mismo. Lo mismo puedes hacerlo enviando deseos a tu compañer@ y a tus familiares.

• **Consciencia corporal - Posturas que fortalecen:** Crea posturas con el cuerpo y trata de estar con el cuerpo atento en ellas. Recuerda que un cuerpo atento es un cuerpo silencioso (quieto) y relajado (sin tensión). Se trata de vivenciar posturas con el cuerpo y proyectar una intención sobre ellas. Por ejemplo. Crea una montaña sólida, fuerte y resistente con el cuerpo sostenido sobre sus pies. Usa el balanceo, arquea espalda, eleva pecho...busca la postura que reposa relajada pero firme, estable y quieta pero con el movimiento suave de la respiración. Visualiza la montaña, siente que eres una montaña. Otro día puedes crear un árbol o un luchador.



• **Agradecer a las partes del cuerpo:** Lleva la atención a cada parte del cuerpo y trata de darte cuenta de que notas en ella. Pies, piernas, barriga, espalda, brazos, manos, hombros, pecho, cara, cabeza. Después de sentir las sensaciones corporales, agradece a cada parte del cuerpo lo que te ofrecen. Por ejemplo. *"lleva la atención a tus pies; ¿qué puedes notar en tus pies? frío/calor, cosquilleo, el peso del cuerpo, el contacto de los pies con el suelo, el roce de la media o el calzado... Gracias a tus pies puedes caminar, saltar, correr y disfrutar de muchos juegos con tus amigos; dale gracias a tus pies por todo lo que te ofrecen..."*

Practicar estas rutinas afectivas puede tener un efecto muy poderoso en el grupo de convivencia. Ayudará a crear vínculos y a mejorar el respeto entre ellos. Son conexiones sutiles de corazón a corazón realizadas a fuego lento.

Dinámicas para cultivar la vida afectiva grupal e individual

Lo que la oruga interpreta como el fin del mundo es lo que el maestro denomina mariposa.—Richard Bach

Dejamos en este apartado algunas dinámicas para tiempos más largos, durante la jornada, que nos pueden ayudar a escucharnos en lo que cada uno necesite, ir expresando simbólicamente y creativamente lo que vamos sintiendo, y construyendo y compartiendo significados en este tiempo tan nuevo y desafiante.

La vida afectiva de NNyA, tiene íntima relación con el contexto familiar, social y del planeta. Por ello, en estas dinámicas es importante darle lugar al contexto, problematizarlo e indagar en la necesidad de construir vínculos más sanos, más solidarios, en el cuidado del más vulnerable, en el cuidado del planeta... Ir generando espacios de expresión y debate que nos puedan ayudar a resignificar el tiempo que estamos viviendo.

He aquí algunas propuestas que puedes recrear con tu experiencia y contexto. Otras más extensas puedes encontrar en nuestros libros de Talleres de Interioridad y Mindfulness para Inicial, Primaria y Secundaria, editados por la Editorial Gram. Algunas son para niños/as, pero la idea puede ser recreada en una propuesta para adolescentes.

• **Espacios rituales:** El distanciamiento solidario muchas veces ha reducido los pequeños y grandes rituales colectivos con los que los humanos damos sentido a nuestra vida, desde las rutinas diarias, hasta los funerales, las fiestas o las celebraciones. Con los rituales nos



sentimos más conectados, como seres sociales que somos. Por ello, puede ser importante darle un espacio a lo ritual, crear momentos donde encontrarnos, nombramos y expresamos lo vivido. A través del teatro, los cuentos, lo artístico, podemos llegar a expresar de una forma simbólica las emociones silenciadas o vivenciar personajes y situaciones de forma segura dentro del marco de la fantasía y lo simbólico.

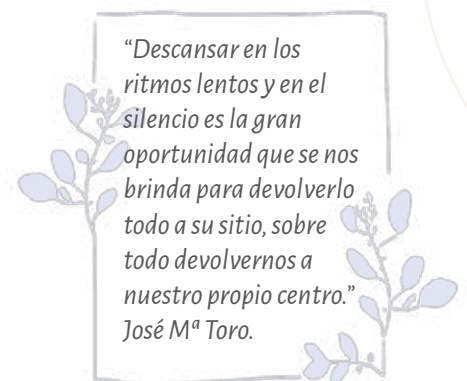
En esta expresión simbólica no necesitamos hacer explícita la relación con lo vivido, es decir, no hace falta hablar continuamente de la cuarentena o el virus, sino proponer marcos donde se den experiencias o emociones similares para que cada persona pueda hacer sus conexiones e integrar.

- **Trabajar con el Relato Fortalecedor** (de un relato problema a un relato fortalecedor): Se puede trabajar en forma individual o colectiva. Detallar la experiencia, ponerle un título al problema, externalizar, proponer alternativas de solución con lluvia de ideas y luego, con escritura creativa reconstruir el relato o darle un final abierto o cerrado. Contarlo en voz alta, para afianzar la nueva narrativa. Este trabajo puede enmarcarse dentro de la competencia de comunicación lingüística, por ejemplo, ya que ayuda a tener conciencia y aumenta la confianza de que la situación puede cambiar o que las personas pueden llegar a vivirlo de forma diferente. Se puede hacer con dibujos, con fotos o con relatos, según la edad con la que trabajamos.

- **En el caso de los adolescentes, proponerles algunas prácticas meditativas**, que sirvan para acompañarse ante los acontecimientos estresantes que nos está tocando vivir. Para entender lo que está ocurriendo en el cerebro del adolescente, es importante entender la teoría de los tres cerebros de Paul McLean: el cerebro reptiliano (instintivo), el límbico (emocional) y la corteza cerebral (racional). Para que exista autocontrol son necesarias las conexiones a través de la corteza dorsolateral y prefrontal, que terminan de madurar hacia los 23-25 años.

¿Cómo afecta la meditación al cerebro? La corteza prefrontal dorso-lateral se activa con la atención y la auto observación, mientras que con la metacognición se activa la corteza prefrontal, favoreciendo un procesamiento más consciente de la información.

Los adolescentes pueden estar en las aulas, ahora más que nunca, cargados de acontecimientos estresores derivados de muchas fuentes: disfunciones en el sistema familiar, conflictos entre pares, retos socioculturales, vulnerabilidad y miedo a problemas



de salud. Aisladamente o combinados con dificultades de aprendizaje y rendimiento, estas fuentes de estrés pueden ser obstáculos para el desarrollo y aprendizaje del estudiante, concretamente en la función ejecutiva y en la memoria de trabajo. En conclusión, con la meditación, podemos ayudarles a mejorar la confianza en sí mismos/as, fortalecer el sistema inmunológico, mejor oxigenación y flujo sanguíneo, el estado de ánimo, las relaciones sociales, la memoria, ejercitar la musculatura del cuerpo y, en general, puede mejorar la calidad de vida porque por un momento, en la práctica en grupo, olvidan las preocupaciones y se centran en unir los corazones y en generar armonía. Algunas meditaciones que recomendamos son las de Eline Snel que pueden encontrar en YouTube con el nombre del libro “Tranquilos y atentos como una rana”. En nuestro libro de Ejercicios de Interioridad y Mindfulness encontrarán muchas para poder relatar con la propia voz. Algunas están grabadas en nuestro canal de YouTube, *Interioridad, Mindfulness y Educación*.

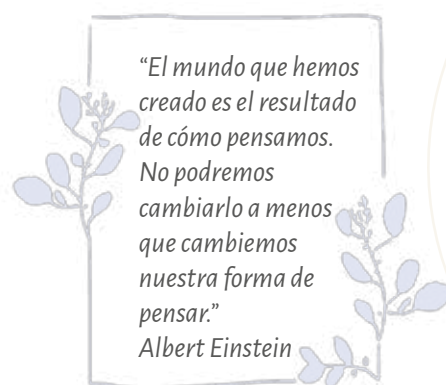
• **El mundo que queremos:** El año 2020 con la llegada del Covid 19 nos hizo parar en todo el mundo y sentirnos parte de la humanidad, más allá de las fronteras... Es un buen momento para preguntarnos... ¿qué no nos gusta del mundo, de la forma en que vivimos, de lo que pasa entre las personas? ¿Qué nos enoja? ¿Qué quisiéramos cambiar? Con una lluvia de ideas podemos ir expresando el sentir de cada uno.

Y luego, en un mural colectivo, imaginar y soñar el mundo que queremos.

Este trabajo puede ser un punto de partida para indagar y problematizar, según la edad de los niños y adolescentes, en las causas políticas, sociales y económicas de los problemas que vemos, como así también en dar algún paso concreto individual y grupal hacia ese mundo que soñamos.

• **Foto palabras:** El educador pide previamente a los niños o adolescentes que traigan una foto del tiempo de cuarentena impresa en papel común o fotográfico, cada uno elegirá temática, dejando aparecer lo que surge. Se expone cómo va a ser la actividad: el tiempo del que se dispone, el objetivo, los materiales y cada paso del proceso. Es deseable contar con un espacio de hora y media al menos. Toda la actividad ha de hacerse en ambiente de respeto y recogimiento.

Se crea un clima que favorezca que vayan conectando con lo que va pasando. Se toma una



actitud de aceptar, en el otro y en uno mismo, lo que el otro trae. Las fotos van a ser muy diversas, y unas van a traer deseos, otras anhelos, alegría, nostalgia... Está en el hacer del educador el entretejerlo, acoger todo y darle una forma desde la aceptación de que todo está bien.

Cada uno muestra su foto, cuenta lo que pasó alrededor o lo que quiera, o incluso permanece en silencio. Le pone un título en una palabra o frase que todos escuchan en silencio y lo pone en una zona de la foto.

Cuando están todas las fotos tituladas podemos enlazarlas en un hilo de lana o en un rollo de papel continuo buscando construir con todas una historia, un relato de sentido... Como un ritual.

Entre todos miran el mural, la imagen completa. Se hace una ronda tranquila, sobre lo que cada uno va sintiendo al verlo y con lo que ha escuchado: la nueva historia, grupal, que integra la de todos. Se le da un nombre grupal a toda la composición. Lo fijan en la pared, en un lugar privilegiado, representando el grupo en presencia y contacto.

- **El árbol de las sonrisas (para niños):** El uso de barbijos nos ha privado de la vista completa de nuestro rostro impidiendo dar y recibir información sobre nuestros gestos faciales y emocionales. Ahora es más fácil dejarse estar triste y pasar desapercibido o no conectar con otras personas a pesar de nuestra felicidad. Esta dinámica tiene como objetivo aprovechar esta circunstancia para crear un clima divertido donde poder reírnos y compartir juntos un tiempo agradable.

Para ello, cada uno puede traer una foto propia. Las recortamos dejando únicamente una imagen de nariz y boca (como una mascarilla) Reparte a cada niño una imagen y juega a adivinar de quien es cada imagen. Luego jueguen a probarse las diferentes bocas-nariz, es realmente divertido y curioso!! Terminar pegándolas todas en un árbol de sonrisas que ilumine ese espacio y nos recuerde que algún día cambiaremos los barbijos por nuestros rostros felices.

- **Deseo que...** Cuando las situaciones no son tal y como deseamos es cuando debemos usar el poder de nuestra imaginación para soñar y dejar que esos sueños vuelen bien lejos y quizás algún día se hagan realidad. Es importante enseñar a los niños y adolescentes a soñar y a soltar y dejar ir sin control...

Podemos comenzar esta dinámica con una charla en la que hablemos sobre nuestros sueños, qué cosas nos gustaría conseguir o que cambiaríamos en nuestras vidas. Podemos hablar sobre cómo transformar los "sueños imposibles", por ejemplo ver a un ser querido que ha fallecido, en "sueños reales" por ejemplo buscar un lugar (físico, pared de una



habitación o imaginario, mi mente) donde poder recordarlo y sentirlo siempre que desee.

Hablar sobre sueños, te hace sentir ligereza y esperanza. Es reconfortante a pesar de volcar en ellos anhelos y situaciones que queremos cambiar...

Puedes sentarte con quietud y calma, respirar durante unos segundos y guíarles con tu voz. "Cierro los ojos y conecto con mis deseos, abro la mano y los dejo ir" Y así, durante unos minutos los niños dejan que sus sueños y deseos aparezcan en su mente y luego los sueltan sin resistencia...

Terminar haciendo un poema de deseos. En una tira de papel cada niño completa la frase, "Deseo que... y entre todos hacemos el poema colectivo

• **Así soy yo:** *¿Quién soy yo? ¿Qué cosas se me dan bien y que cosas son difíciles para mí? ¿Cómo me siento cuando no destaco o me siento vulnerable? ¿Conozco mis debilidades? ¿Acepto ayuda cuando no soy capaz de hacer algo?*

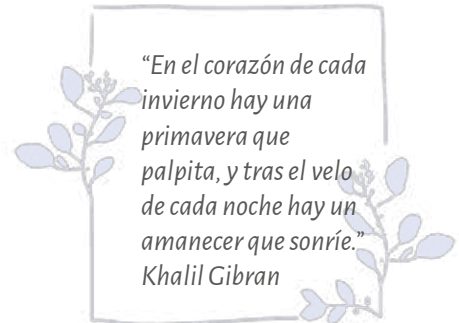
Es muy fácil mostrar nuestra cara radiante, la que es exitosa y la que enseña todo aquello que se nos da bien. Nos encanta sentirnos valiosos y disfrutar sin esfuerzo de nuestras capacidades naturales... pero ¿qué pasa con nuestras sombras? ¿Con todo aquello que nos es difícil o que no nos gusta de nosotros? ¿Lo aceptamos? ¿Reconocemos nuestras debilidades y aceptamos que hay cosas que debemos mejorar?

Abrir este espacio de diálogo con las infancias y adolescencias es muy poderoso porque todos tenemos aspectos que podemos mejorar pero cuando nos preguntan, ¡nos cuesta identificarlos!

En esta dinámica podemos generar este diálogo desde el respeto de que cada persona está en un proceso diferente. Hay niños y adolescentes que serán capaces de verbalizar en que pueden mejorar o que aspectos no les gusta de ellos y otros no serán capaces; quizás porque no lo han visto o quizás no están preparados para verlo... **Acompañar no es juzgar, ni poner voz a otros... sino respetar este proceso de crecimiento y maduración personal.**

Por ello, te recomiendo no sacar a luz ninguna sombra ajena. Simplemente crear esta conversación porque es una llave para abrir el camino.

Al terminar dales una imagen de la mitad de su cara y pídeles que dibujen su otra mitad. La parte de nosotros que no mostramos pero que también está en nosotros y merece ser cuidada y querida. Sin resentimiento ni culpa.



• **El árbol rojo:** Aprender a estar con uno mismo cuando convivimos con situaciones difíciles no es fácil pero la esperanza puede reconfortarnos y darnos fuerza interior. A pesar de las circunstancias siempre podemos confiar en que todo está cambiando continuamente y que nada viene para quedarse.

El árbol rojo es un cuento inspirador que pueden encontrar en libro o al menos en YouTube⁷, dónde

podemos aprender a relacionarnos con lo incómodo, dónde podemos comenzar una conversación sincera sobre el dolor y dónde podemos recordar que las pequeñas cosas pueden producir grandes cambios.

• **En positivo:** *¿Qué cosas pienso de mí mismo? si tuviera que describirme en una palabra, ¿cuál usaría? ¿Me es fácil ver cosas positivas en mí?*

Con esta esta dinámica podemos reflexionar sobre nuestro autoconcepto dándonos cuenta de que nuestro aspecto físico no es algo que hayamos elegido ni que podamos modificar. Nacemos con estos ojos y con este cuerpo. Poner atención en nuestras características físicas puede ser muy frustrante, ya que están fuera de nuestro alcance. En cambio nuestra personalidad, las cualidades que nos describen cómo personas, son en gran parte fruto de nuestra mirada y reflejan aquello que sembramos con nuestras acciones. Podemos modificarlas, construir esas cualidades nosotros mismos.

Comenzaremos dibujando la silueta de nuestra mano o una flor con pétalos y escribiendo en el centro nuestro nombre. Luego dejaremos un tiempo para buscar una cualidad de nuestra personalidad que nos guste. Algo positivo de nosotros y lo escribiremos en algunos de los dedos o pétalos. Luego pasaremos la mano/flor al compañero de nuestra izquierda. Al recibirla, leeremos el nombre del centro y pensaremos en una cualidad de esa persona que nos guste, la escribiremos y seguiremos pasando las manos/flores hasta que recibamos de nuevo la nuestra. Esta vez llena de palabras bonitas, de mensajes en positivo que nos llenan el corazón y nos hacen fuertes de verdad!



A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota de agua en el mar, pero el mar sería menos si le faltara esa gota. —Teresa de Calcuta

7. En You Tube en este link: www.youtube.com/watch?v=Ziie78a8qxo&feature=emb_logo



¿Cómo cuidarnos como educadores en esta vuelta a la presencialidad?

En muchos de nuestros equipos es una pregunta recurrente *¿quién cuida al cuidador?*. Creemos que hoy más que nunca en esta situación inédita, necesitamos estar muy atentos al cuidado del equipo docente y de cada uno de nosotros, para que lo que hagamos hacia niños y adolescentes sea genuino y coherente. De lo contrario, como siempre esto tendrá costos altos en nuestra salud física y emocional. Algunas sugerencias:

- **Escucha y acogida con amor humilde e incondicional a nosotros mismos/as:** La situación que estamos viviendo es muy difícil para nuestro sistema nervioso. Es normal que nos atraviesen sensaciones de ansiedad y angustia. Por eso, darle lugar a lo que vamos viviendo sigue siendo el principal desafío. Darle espacio, sin juicio, sin autoexigencias, con un amor humilde e incondicional, que abrace todo lo que somos, sentimos, pensamos... Todos estamos tratando de hacer lo que buenamente podemos. Y la paradoja del cambio, como decía Carl Rogers, es que antes es necesario aceptar incondicionalmente por mucho tiempo eso que sentimos y deseamos cambiar.
- **Espacios de escucha y sentido:** creemos que es necesario seguir fortaleciendo nuestros espacios de escucha sobre cómo vamos viviendo toda esta “nueva normalidad”, cómo nos impacta en lo personal, familiar y social. Problematicar las consecuencias sociales que va provocando o visibilizando en lo económico, político, social, educativo... Y también, quizás ir construyendo relatos de sentido y significado sobre lo que vamos viviendo.
- **Ejercicios de autorregulación física y emocional:** Sin duda, somos distintos y no nos sirven las mismas prácticas. De modo, que en los espacios de formación y de trabajo docente, que en muchos casos seguirán virtuales, es quizás bueno ir ejercitando distintas prácticas para que cada uno pueda luego ir incorporando a su vida cotidiana las que más les ayuden a manejar el estrés, soltar tensiones, permanecer en contacto con lo emocional y poder responder de la maneras sanas y constructivas. Algunas que fuimos proponiendo desde el mindfulness las pueden encontrar en nuestro canal de YouTube [Interioridad, Mindfulness y Educación](#) o también en el de [Aquietar Mindfulness](#):



- o Ejercicios de autorregulación:
 - Paro, siento y respiro
 - Pausa de autocompasión
 - Pausa conciente

- o Meditaciones para contactar con lo que vivimos:
 - Atención a la respiración
 - Atención al cuerpo
 - Meditación del lugar seguro
 - Meditación de la montaña (fortaleza interior)
 - Meditación de aceptación
 - Meditación de compasión
 - Meditación de gratitud
 - Meditación de diálogo con las emociones

Hasta aquí nuestro humilde aporte. Gracias por haber leído este material. ¡Esperamos que te haya servido para enriquecer tu propuesta!

Si necesitas algún material, quieres dejarnos tu opinión o conocer las propuestas formativas de Mindfulness para Educadores y para infancias y adolescencias, puedes escribirnos a talleresdeinterioridad@gmail.com.

¡Que tengas un bendecido año!

Lic. Gerardo Accastello,
Interioridad, Mindfulness y Educación

Esperanza no es lo mismo que optimismo. La esperanza no es la convicción de que algo saldrá bien, sino la certeza de que algo tiene sentido, independientemente de cómo resulte.

Václav Havel

A la vida le basta el espacio de una grieta para renacer. —Ernesto Sábato

