

# Sesiones de interioridad en el aula



En este artículo queremos destacar la importancia del descubrimiento y conocimiento de las emociones y sentimientos de cada uno de nuestros alumnos. Para ello, y partiendo de la concienciación y formación del personal docente, proponemos una serie de dinámicas y sesiones estructuradas encaminadas a dotar a los chicos y chicas de herramientas de autoconocimiento y autogestión que les permitan manejar sus emociones y aumentar la confianza en ellos mismos. Un trabajo de acompañamiento y de trabajo del “SER” desde los 3 años hasta los 18.



Begoña  
Santana Gallo



C. C. Montpellier de Madrid  
[begona.santana@colegiomontpellier.es](mailto:begona.santana@colegiomontpellier.es)

WEB: <https://colegiomontpellier.es/>



@comontpellier



▲  
Descubrimos en  
nuestra respiración  
cómo nos sentimos

Cuando se habla de la necesidad de practicar técnicas de *mindfulness*/interioridad en las aulas, cuando hablamos del descubrimiento de nuestras emociones, cuando vemos la necesidad de enfocar nuestra práctica educativa en una nueva mirada hacia los alumnos, aquellos por los que tiene sentido nuestra actividad diaria, estamos hablando también de la necesidad de trabajar todos estos aspectos en nosotros como personas, primero, y como educadores, después.

Cuando las familias “entregan” a sus hijos/as, durante casi 15 años a una institución, confiando casi a ciegas en los docentes que la forman y en que, entre todos, lograremos una óptima formación de estas personas del mañana, debemos hacernos y hacerles conscientes de la importancia de la formación del SER, de que a la escuela no solo vamos a aprender, a investigar, a adquirir conocimientos, sino que igual de importante o más es el crecimiento como persona, las relaciones sociales, el conocimiento y el control personal de nuestras emociones... Todo esto es lo que más nos va a ayudar a convertirnos en personas de provecho en la vida.

Y como dice el escritor Gregorio Luri en su libro *La escuela no es un parque de atracciones*, “las personas que son conscientes y trabajan este control emocional, son más adaptables a nuevas exigencias profesionales, son más sagaces en descubrir la diferencia entre tareas emotivas y no emotivas y más rápidas en adquirir las competencias necesarias para cada tarea”.

Por lo tanto, sí tiene cabida e importancia el trabajo del SER dentro de las aulas.

**A la escuela no solo vamos a aprender, igual de importante es el crecimiento como persona, las relaciones sociales y el control de las emociones**

Y para comenzar, nos encontramos con el gran reto de la formación docente. Porque..., ¿cómo llevamos a cabo esta bonita tarea en las aulas si nosotros mismos, los docentes, no sabemos ni hemos practicado la gestión emocional, el autoconocimiento, el autocuidado y la mirada al otro y a uno mismo desde el amor?

Dentro de la gran variedad de personas y de perfiles que pueda haber en un centro educativo, está claro que, para comenzar a trabajar este aspecto tan importante en la formación del alumnado, los docentes deberían recibir una formación que los ayude a entender y a practicar sencillas técnicas de *mindfulness*, de autocontrol emocional y de cuidado, que luego puedan llevar a las aulas. Porque nuestro cultivo interior será un paso previo necesario y nos ayudará a tener en cuenta la gestión y observación personal para mantenernos presentes y conscientes de todo lo que nos pasa.

Y por aquí hemos comenzado en nuestro centro. Por la formación y la participación de todo el profesorado en este precioso reto de ayudar a nuestro alumnado a descubrirse y a cuidarse.

En la nueva ley que estamos implantando, está muy presente, desde los más pequeños, la importancia de un perfil de salida de nuestros alumnos en el que el trabajo acerca del desarrollo afectivo, la resolución pacífica de los conflictos, el reconocimiento y respeto de las emociones y experiencias de los demás, así como la adquisición de una imagen positiva y equilibrada de sí mismos, invita a este trabajo de “SER”.

Y una vez hemos conseguido que un gran tanto por ciento del profesorado

comparta esta inquietud y se involucre en la realización de prácticas de interioridad/meditación/*mindfulness*, comienza el trabajo con los niños y adolescentes que tenemos entre manos. Ellos, abiertos a todo lo que se les ofrece, nos emocionan cuando los vemos disfrutando en cada sesión, con cada práctica y cada palabra que expresan desde la sinceridad y el cariño:

- “Me he sentido feliz”.
- “He sentido que mi corazón estaba contento”.
- “Me he emocionado al acordarme de mis abuelos”.
- “Qué bien que hoy nos toca interioridad”.
- “Me gustaría que vinieras más veces”.

### ¿Qué queremos conseguir en este camino y con edades tan distintas?

- Cultivar el silencio como herramienta de conocimiento.
- Crear rutinas de relajación y de escucha interna.
- Evitar conductas agresivas y enfocarse en la resolución positiva de los conflictos.
- Ayudar a canalizar y gestionar nuestras emociones.
- Hacer equipo, crear un grupo unido que se conoce y se ayuda.
- Promover mensajes positivos hacia los demás.
- Mejorar el estado de ánimo.

Al ser un proyecto que se trabaja en todas las etapas, de infantil a bachillerato, las prácticas y los objetivos a conseguir se van secuenciando y organizando dependiendo de cada curso...

Empezamos en infantil, etapa ideal para comenzar a ser consciente de mis emociones para luego comenzar a ser capaz de gestionarlas. Es muy importante crear en estos cursos hábitos y rutinas encaminadas a dotarlos de herramientas de autoconocimiento y autogestión que les permitan manejar sus



Nos relajamos y disfrutamos

emociones y aumentar la confianza en ellos mismos.

Es necesario, por ello, que los adultos enfoquemos la mirada en las acciones y no tanto en la persona. Quiero decir, los niños, como personas, son buenos, las acciones que han realizado, no han estado bien. A partir de ahí, los miramos con cariño y los ayudamos a gestionar.

Con actividades cortas, desde la calma y con un gran cariño, queremos conseguir en nuestro alumnado de infantil que paren, que piensen, que analicen, que se encuentren y se quieran, que quieran a los demás y aprendan a tratar y a tratarse con amor.

### ¿Qué trabajamos en estos momentos?

- Respiraciones que nos hacen conscientes de nuestro ser y estar.
- Conversaciones en grupo que nos ayudan a analizar y mejorar.
- Masajes para cuidar a los demás y sentirse cuidado.
- Técnicas de relajación que nos ayudan a controlar nuestras emociones.
- Visualizaciones que nos enseñan a disfrutar de las cosas y personas bellas que nos rodean.

Si seguimos en las otras etapas, estas pequeñas acciones adquieren, en su dinámica, una mayor intensidad: cambiamos de sala para su realización, trabajamos con ciertos rituales en las sesiones que nos invitan a estar atentos.

Centrarnos en nuestra respiración, escuchar y escucharnos son momentos fundamentales en cada una de las sesiones.



### Código de las pegatinas



**Verde**  
Tranquilidad  
Reposo  
Suavidad  
Calma  
Lentitud  
Quietud



**Amarillo**  
Cierta agitación  
Un poco rápido



**Rojo**  
Mucha agitación  
Rapidez  
Mucho movimiento  
Mucha inquietud



**Has trabajado muy bien. ¡Enhorabuena!**

### Cómo llevarlo a la práctica

Aquí os presentamos una idea de cómo llevamos a la práctica este trabajo con el alumnado de primaria, secundaria y bachillerato:

Comenzamos por "prestar atención" en un paseo meditativo que nos lleva hasta el aula de trabajo. La importancia de hacerles conscientes de todo lo que pasa a su alrededor desde que comienza la sesión es algo fundamental para crear ambiente y que se sientan activos dentro de la dinámica.

¿Qué hacemos en ese paseo? Contemplar, escuchar, contar, respirar, observar, descubrir... Cualquier actividad que haga que su atención esté plenamente atenta al momento del desplazamiento. El silencio es uno de los requisitos principales al comenzar el camino.

Es importante cuando llegamos al aula de trabajo, compartir con los compañeros el resultado de la actividad propuesta y analizar las distintas respuestas que puedan surgir.

Con calma y sin zapatos, continuamos con las Dinámicas en el aula.

➤ Una danza contemplativa será el principio. Una música calmada, en la que se realizan pasos sencillos y repetitivos, con letras fáciles de recordar y en la que trabajamos valores como el amor, la ternura y el cariño, será la

clave para que el alumnado entre en la dinámica sin problema.

La seguridad de reconocer la música, saberse los pasos y la letra muy fácilmente les hará bailar sin complejos al son de la música. Incluso, serán capaces de cerrar los ojos y centrarse en los pasos, sin ninguna distracción externa y con la confianza de que saben lo que tienen que hacer.

➤ Seguimos trabajando la atención con un juego fácil y divertido. Sin mucha complicación en su ejecución, pero con mucha necesidad de concentración... Identificar sonidos, realizar masajes a los compañeros, descubrir instrumentos son ejercicios que hacen que su atención esté completamente activada para dar, recordar y recibir.

➤ Y llega el tiempo de la relajación. Un momento esperado por todos y en el que consiguen disfrutar de la paz y la calma. Siempre centrados en su respiración, a través de una historia, de la evocación de momentos felices de su vida, del recuerdo de personas a las que quieren, queremos conseguir esa conexión con la vida tan necesaria y esa búsqueda del bienestar en nuestro día a día.

➤ En secundaria y bachillerato, incluimos meditaciones con cuentos aplicados a la vida. Cuentos sencillos de los que sacar conclusiones que nos



ayuden a crecer y que estimulen lo mejor de nosotros mismos. Porque como bien dice Lorenzo Sánchez en su libro *Meditaciones para el aula*, “Meditar nos transforma físicamente y mejora nuestra salud y bienestar... mediante los pensamientos que queremos tener”.

➔ Y ¿cómo terminamos estas sesiones? Analizando cómo nos hemos sentido: cómo está nuestra respiración, cómo late nuestro corazón y cómo sentimos nuestro cuerpo.

Es muy importante que después del trabajo, sean capaces de descubrir cómo se sienten y marcar en el semáforo con un *gomet* verde, amarillo o rojo.

Y lo más bonito es hacerlos conscientes de que todo lo que marquen está bien.

Ellos, instintivamente, identifican el rojo con que algo no está bien. Y no es así. Su corazón, su respiración o su cuerpo están bien. Lo importante es tomar conciencia de cómo están en cada momento y darles recursos para que puedan mejorarlo, si quieren.

### Para finalizar

Finaliza la sesión saliendo de ese espacio, compartiendo las emociones que hemos sentido, poniéndonos los zapatos y volviendo al aula con el mismo ejercicio con el que volvimos.

La sensación de calma, los sentimientos de amor y ternura que estas sesiones provocan en el alumnado, merecen la pena. Sin duda alguna •



## HEMOS HABLADO DE

**Mindfulness; interioridad; emociones; SER; formación; docentes; autoconocimiento; reflexión; confianza.**

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en abril de 2023, revisado y aceptado en junio de 2023.



## CAMINANDO JUNTOS

En el álbum que los alumnos completan con sus reflexiones al final de la sesión, incluimos siempre una pequeña píldora con la que pueden reflexionar también en casa con sus familias. La intención es que este trabajo no se quede solo en el trabajo en la sesión, sino que sea algo extrapolable a su vida. A su vida dentro del centro, pero también a su vida familiar.

Algunos ejemplos de las píldoras que compartimos son:

- “Antes de cenar, un minuto de silencio con tu familia harás”.
- “Si en casa nervioso estás, en la flor de loto la calma encontrarás”.
- “Cogeos de las manos, respirad y tranquilizaos”.



## ÁGORA DE PROFESORES

Se invitará a los docentes a leer y sacar ideas de trabajo de los libros referenciados en el artículo. De ellos se podrán sacar ideas para el crecimiento personal e ideas de trabajo en las aulas con alumnos de todas las edades.



## ACTIVIDADES DE AULA

Como expresamos en el artículo, queremos conseguir que nuestro alumnado, en educación infantil, se quieran y quieran a los demás; que aprendan a tratar y a tratarse con amor. Por ello, planteamos una dinámica que funciona muy bien en el aula y los ayuda a hacerse conscientes de la importancia de hablar con cariño a los demás, de decir bonitas frases y pensamientos al otro. Para ello, primero tienen que parar y buscar en su mente esos bonitos pensamientos que luego van a compartir.

La actividad se llama El Minuto de Oro. Como decimos, consiste en elegir un alumno/a que será el protagonista de ese día y al que todos dedicaremos un minuto en nuestra mente. Durante ese minuto, voy a buscar algún recuerdo bonito que me evoca este compañero o compañera: algún juego en que hemos estado juntos; algún detalle que me guste de él/ella; un momento en que nos ayudamos; risas compartidas...

Una vez pasado ese minuto en el que he centrado mis pensamientos en el compañero del día, compartiremos nuestros pensamientos con el resto de la clase.

Sin decirle nada, el protagonista agradece de corazón a sus compañeros todas las palabras y mensajes bonitos que comparten con él/ella.



## PARA SABER MÁS

LURI, G. (2020). *La escuela no es un parque de atracciones*. Ariel.

PÉREZ JIMÉNEZ, M. (2016). *En mi jardín interior*. PPC.

SÁNCHEZ RAMOS, L. (2021). *Manual práctico de mindfulness*. Desclée.