



MINDFULNESS. INTERIORIDAD Y MEDITACIÓN en el Colegio Montpellier (Madrid)



Índice de este documento

Introducción

I. Educación Infantil.

II. Educación Primaria

III. Educación Secundaria

IV. Bachillerato

Introducción

Varios son los presupuestos de donde partimos que dan razón de ser a este programa en nuestro centro. Está **contemplado dentro del Plan Estratégico**.

Una de las bases es **la centralidad del alumno** en el proceso enseñanza-aprendizaje. Él es el protagonista de su propio aprendizaje.

Como centro respondimos a una de las preguntas más importantes que debemos hacernos dentro de nuestro proyecto educativo: **¿Qué tipo de persona queremos educar?** La respuesta a esta pregunta determinará métodos proyectos y programas. Nuestra respuesta es la siguiente: Autónoma, decidida y resolutiva. Competente científica y tecnológicamente. Competente cultural y artísticamente. Competente lingüísticamente en varias lenguas. Comprometida con la sociedad y el entorno. Cooperante y participativa. Creativa. Curiosa e investigadora. Dotada de pensamiento crítico. Emprendedora y perseverante. Espiritual. Flexible y abierta al cambio. Integrada social y emocionalmente (pacífica, responsable, abierta, respetuosa, resiliente y positiva). Este programa de mindfulness, interioridad y meditación toca de lleno muchos de esos puntos. De aquí la importancia que le hemos dado.



El Informe Delors (1994) ya nos hablaba del tesoro que encierra la educación y de sus cuatro pilares: APRENDER a CONOCER, a HACER, a CONVIVIR y a SER. Este programa incide de lleno en el **aprender a SER**. Este aprendizaje es el más delicado y, en sentido estricto, articula todos los demás.

A la base de todo proyecto educativo hay una **antropología**. Este concepto de persona también generará y orientará los métodos y proyectos educativos. Partimos de una **visión del ser humano, holística, global, integral**. El cultivo de estas dimensiones marcan nuestro modelo educativo: Dimensión intelectual, dimensión corporal, dimensión emocional-relacional y dimensión espiritual. No son compartimentos estancos, si no vasos comunicantes e interdependientes.

Respecto a la Inteligencia espiritual distinguimos un proceso con sus dimensiones: **Inteligencia espiritual básica, Inteligencia espiritual trascendente, Inteligencia espiritual religiosa e Inteligencia espiritual confesional**. Lo espiritual tiene un perfil poliédrico.

Unas frases desde distintos ámbitos de la cultura y la religión en esta línea: Papa Francisco: *“Uno puede ser espiritual pero no religioso”*. Dalai Lama: *“Me parece importante distinguir entre religión y espiritualidad. La religión... La espiritualidad, en cambio, corresponde al desarrollo de cualidades humanas como el amor, la compasión, la paciencia, la tolerancia, el perdón o el sentido de la responsabilidad. Estas cualidades interiores, que son fuente de felicidad para uno mismo y para los demás, son independientes de una u otra religión. Por eso, a veces, he declarado que uno puede arreglárselas sin religión, pero no sin espiritualidad.”* Robin Sharma: *“La mejor manera de invertir tu tiempo, sin excepción, es cultivando tu mente, corazón, cuerpo y espíritu, de modo que puedas aportar más brillantez a este mundo. Despertar esas cuatro dimensiones de tu mundo interior es la mejor acción que puedes emprender.”* Stephen R. Covey: *“La grandeza exterior va precedida de una excelencia interior. Tu vida externa nunca puede ser más grande que la que existe dentro de ti.”* Desde el mundo de los negocios también se habla del trabajo del mundo interior, metafóricamente definido, basado en un cuento, como “afilarse el hacha”.

El colegio Montpellier facilita tiempos, espacios y personas para llevar a cabo este plan de educación de la interioridad adaptado a las distintas edades facilitando el aprender a SER.



I. Educación Infantil

En **EDUCACIÓN INFANTIL**, como líneas generales. Las prácticas se realizan en el propio aula y, en algunas ocasiones, se hacen en la Sala de Psicomotricidad.

OBJETIVOS:



- 1.- Que los niños sean capaces de conectar con ellos mismos para saber lo que sienten.
- 2.- Facilitar la toma de decisiones que beneficien a ellos y a los demás para experimentar relaciones sanas y satisfactorias
- 3.- Acostumbrarles a un estado mental más presente, abierto, atento... que consecuentemente se torna más sereno, reflexivo y compasivo.
- 4.- Adquirir herramientas y técnicas claras y concretas para lograr ser conscientes de sus decisiones, actividades y conductas.

5.- Disminuir estados de ansiedad y estrés.

6.- Potenciar la empatía, la escucha y las relaciones saludables con los demás

7.- Mejorar el rendimiento académico al desarrollar la atención, la memoria y el control de su cuerpo.

CONTENIDOS:

- 1.- Atención y concentración.
- 2.- Regulación de conductas.
- 3.- Gestión de emociones.
- 4.- Relajación.



II. Educación Primaria

En **EDUCACIÓN PRIMARIA**. Las prácticas se realizan en el aula y, una vez al mes, hay una sesión especial en la Sala de Mindfulness-Interioridad-Meditación.

En el aula se realizan distintos tipos de prácticas:

- Respiración consciente
- Postura corporal equilibrada y saludable
- Focalizar la atención
- Aceptación y amabilidad
- Observación
- Escucha
- Control corporal
- Gratitud
- Sensaciones
- Emociones





Estamos **PRACTICANDO MINDFULNESS**

*[Cartel que se coloca en la puerta
mientras las prácticas para que se
respete el tiempo y el espacio.]*

Estamos **CALMANDO**

- la **MENTE**,
- el **CUERPO**,
- las **EMOCIONES** y
- el **ESPIRITU**.

Gracias por tu respeto y amabilidad.

Que la PAZ y el BIEN te acompañen



Un comentario detallado de las prácticas, propuestas de trabajo, canciones, ... están ampliamente explicadas en la publicación "**Practicar mindfulness en el aula**".

Recursos creativos. Propuestas prácticas. Canciones y pautas de trabajo. Libro editado por PPC.

III. Educación Secundaria

Las sesiones de **INTERIORIDAD EN SECUNDARIA**

En Secundaria tenemos una sesión mensual en la Sala de Interioridad.

OBJETIVOS:

1. Normalizar en la vida cotidiana la experiencia de silencio y relajación.
2. Profundizar en la conciencia corporal, personal y por parejas.
3. Profundizar en el centrar la atención.
4. Comunicación corporal.
5. Reconocimiento y control de emociones y sentimientos.



Distintas prácticas:

- Paseo meditativo y relajación con digitopuntura.
- Atención a los sonidos y relajación.
- Atención al ritmo de la música.
- Relajación muscular progresiva de Jacobson y relajación con visualización breve.
- Relajación progresiva tumbados e incorporando la respiración. Mindfulness: atención a los pensamientos y a los sentimientos.
- Ejercicio de conciencia corporal, comunicación y relajación espalda con espalda.
- Visualización de agradecimiento de final de curso:
- Conciencia corporal con auto masaje y relajación-respiración abdominal.
- Conciencia corporal llevando el ritmo con diferentes ritmos y relajación a través de la respiración en tres pisos.
- Masaje por parejas (manos, brazos, cabeza y cara) y relajación espalda con espalda.
- Conciencia corporal relajando nuestras defensas y relajación a través del nombre.
- Asanas de yoga.
- ...

IV. Bachillerato

Las **MEDITACIONES EN BACHILLERATO**

Además de meditaciones “cortas” de 5 minutos que se realizan en el aula, tenemos también una sesión al mes de 1 hora. Excepto en 2º de bachillerato que tenemos 2 sesiones al mes, dada la tensión que se acumula en este curso.

A las prácticas de meditación cortas las hemos llamado “**Déjame en paz**”, **5 minutos**. Tienen el siguiente ritual:

1. Despejar el espacio
2. Cartel en la puerta
3. Bajar persianas. Luz tenue.
4. Música (opcional)
5. Silencio
6. Cerrar los ojos
7. POSICIÓN CORPORAL: Columna / Cuello. Piernas / Pies. Brazos /Manos
8. Quietud
9. PRÁCTICA DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE (Observar y sentir)



Las **sesiones de meditación** tienen esta arquitectura interna:



1. **PRE-DISPOSICIÓN:** En la antesala de la Sala de meditación: Motivación, descalzarse,...
2. **DISPOSICIÓN:** En la sala. Silencio y ojos cerrados.
3. **POSICIÓN:** Tumbados en el suelo. Postura corporal adecuada.
4. **RESPIRACIÓN CONSCIENTE:** Tomar conciencia de nuestra propia respiración.
5. **RELAJACIÓN GUIADA:** Relajación física y mental. Disfruta de estos momentos.
6. **MEDITACIÓN:**
 - Un cuento
 - Aplícate en cuento
 - Profundización y transferencia (aplicación a la propia vida)
7. **REGRESO** de la relajación y tonificación corporal.
8. **COMPARTIR.** Una palabra que resuma lo vivido (pensamiento, sentimiento, emoción,...)

El proceso de las meditaciones en Bachillerato, paso a paso, unido al sentido de este proyecto, está descrito y publicado en el libro **“Meditaciones para el aula”** editado por PPC

