

Nombre:

Curso:

Fecha:

Ejercicio de conciencia plena usando una campana

Objetivo:

Generar rutinas en la creación de conciencia plena para niños usando campanas.

Materiales:

- Una campana que emita un sonido agudo
- Una campana que emita un sonido grave
- Una venda o tapa ojos para cada estudiante

Instrucciones:

La actividad consiste en cambios de posición según el sonido de la campana que está sonando. Estar pendientes del sonido de la campana favorece la atención y los invita a desarrollar la conciencia plena.

1. Los estudiantes van a estar sentados en el suelo con los pies cruzados y los ojos vendados.
2. Respirando pausadamente van a estar atentos a que la campana aguda suene tres veces, con lo cual se pondrán de pie.
3. Estando de pie la campana sonará continuamente, a lo cual los niños deben estar desplazándose por el salón con los ojos vendados, pendientes de cuando la campana deje de sonar, pues en ese momento deben quedarse lo más quietos posibles.
4. Estando el salón en silencio deben estar pendientes del sonido de la campana grave, con el cual se van a sentar de nuevo.
5. Repita el ejercicio como está descrito dos o tres veces más.
6. Para finalizar, los estudiantes realizarán un ejercicio de autoconciencia en la guía del estudiante.
7. Durante la actividad deben permanecer en silencio, pues la idea es estar conscientes de las sensaciones propias del cuerpo y estar atentos al sonido de la campana.



¿Que sentí durante la actividad? Marca con una X

- Tranquilidad
- Inquietud
- Ansiedad
- Nada en especial

¿Qué fue lo que más disfruté de la actividad?

¿Qué fue lo que menos disfruté de la actividad?

¿A qué fue a lo que más presté atención en la actividad?

- A la campana aguda
- A la campana grave
- A mi propio cuerpo

¿Por qué? _____

