



Cofinanciado por  
la Unión Europea



AGDISTIS



Herramienta nº21

# Elementos de la atención plena



Istituto d'Istruzione Superiore  
*Margherita Hack*

2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

**Editora**

Maria Chiara Di Francesco, Skill Up

**Autores**

Elizabeth Papaduli, IIS Margherita Hack

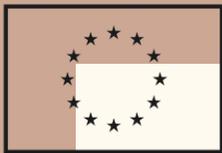
Esta publicación se ha realizado con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del Proyecto Erasmus+ “AGDISTIS - Inteligencia emocional e intervención en conductas no normativas y acoso de género”, n.º 2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432

© Junio 2023 - INDEPCIE, Mehmet Sinan Dereli Ortaaokulu, Skill Up Srl, VAEV R&D, Colegio Séneca S.C.A, Istituto d'Istruzione Superiore "Margherita Hack".

**Atribución, compartir en la misma condición**



(CC BY-SA): Usted es libre de:  
Compartir – copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato para cualquier propósito, incluso comercialmente.  
Adaptar – remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente.  
La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia. Bajo los siguientes términos:  
Atribución – Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.  
CompartirIgual – Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original.  
No hay restricciones adicionales.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

# LA ATENCIÓN PLENA

puede ser increíblemente beneficiosa para el profesorado, ya que ayuda a controlar el estrés, mejorar la concentración y crear un entorno más positivo en el aula. He aquí algunas formas en que los/as profesores/as podemos incorporar prácticas de atención plena:

Comprender las emociones

Respirar  
conscientemente

Escuchar atentamente

Conexión a tierra

Sentido del olfato

Cambios de escenario



Cofinanciado por  
la Unión Europea



La **atención plena** nos ayuda a ser más conscientes de nuestras propias emociones.

Podemos intentar un sencillo ejercicio de introducción antes de entrar en clase:

- De pie, con los pies separados a la altura de los hombros.
- Nos centraremos en un punto del abdomen, unos cinco centímetros por debajo del ombligo.
- Sentiremos cómo la gravedad conecta nuestro cuerpo con la tierra.

Esta práctica puede ayudarnos a **mantenernos presentes** y a **gestionar las emociones**.

Tomémonos un momento para hacer una pausa y **respirar profundamente**. Cierra los ojos e inhala y exhala lentamente cinco veces. Esta práctica tan breve puede **calmar nuestro sistema nervioso** y proporcionarnos una sensación de equilibrio.





Cofinanciado por  
la Unión Europea

Siempre que encontremos **un poco de silencio** (entre horas, durante el almuerzo, o incluso en el baño del profesorado), centrémonos en la ausencia de ruido. Sintamos cómo se profundiza nuestra respiración y se ralentiza nuestro pulso.



Pongámonos de pie, con los pies separados a la altura de los hombros. Percibamos que las **plantas de los pies están apoyadas en el suelo**. Cerremos los ojos y exploremos nuestro cuerpo, liberando la tensión y respirando para aliviar las zonas rígidas o sensibles.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Considera la posibilidad de utilizar **aceites esenciales** calmantes (si está permitido) o guarda un pequeño frasco de tu **fragancia favorita** en el cajón de tu escritorio. Inhalar estas fragancias puede proporcionarte un momento de calma.



Incluso en espacios cerrados, **conecta con la naturaleza**. Echa un vistazo por la ventana y enfócate en el cielo, las hojas o la luz del sol. Bloquea las distracciones y **disfruta del momento**.





Cofinanciado por  
la Unión Europea

**Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.**



**AGDISTIS**

**¡GRACIAS!**



Istituto d'Istruzione Superiore

*Margherita Hack*