

# Raíces presentes



ÁRBOL DESPIERTO

ESPACIO DE REFLEXIÓN DOCENTE

N.º 5 // ABRIL 2026



# RESPIRA

**Todo comienza  
en un instante pequeño  
que casi nadie ve.**

**Un soplo.  
Una pausa leve  
que ordena el alma.**

**Bajo el ruido diario,  
vive una calma  
esperando ser escuchada.**

**En cada aliento,  
un regreso.  
En cada pausa,  
una semilla que late.**

**Así, entre palabras y silencios,  
entre la prisa y la ternura,  
aparece la verdad del presente.**

**Donde el cuerpo se afloja.  
Donde la mente descansa.  
Donde el corazón se abre.**

**Porque enseñar no es solo guiar,  
también es cuidar.**

**Y en ese pulso compartido,  
cada gesto sereno  
da vida a nuestro árbol común.**

**UNIVERSE A.**



## **PEDRO JESÚS BRITO MAGDALENA**

**Director Pedagógico** Director del Proyecto de Centro Atención Plena -- Mindfulness para la Escuela y la Vida del CPEIPS Acaymo - Ntra. Sra. de Candelaria.

Tus palabras, mientras lees estas líneas emocionales son aire compartido entre personas respirando sus vidas al estudiar; esta oxigenación celular cognitiva que nasalmente nos ventila inspirando\_espando, es educar para la vida en atención plena.

Y, esta naturaleza formativo académica, desplegando la habilidad escolar de dirigir consciencia plena hacia el ciclo respiratorio ya aconteciendo, se configura esencial para que los procesos enseñanza-aprendizaje se manifiesten con estilo metodológico significativo/auténtico/funcional (durante todas las clases en nuestro Cole).

Anclar la atención académica en la propia respiración, conlleva autorizar las existencias de nuestras sensaciones-pensamientos-emociones-contenidos mentales sin censurar la salud de sus expresiones, es decir permitiéndoles ser mientras nosotras--las personas--regresamos una y otra vez por vez primera la atención a la respiración; porque esta habilidad transformando la mera información en práctico conocimiento, es la experiencia neuroeducativa que regula la fortaleza suave de estar presentes en clase\_concentradas en los estudios de cada asignatura.

Pedagogy A: sistemas cooperando lo esencial al respirar nasal\_corazón.

**Pedro Jesús Brito Magdalena**  
Director Titular/CEO  
Colegio Acaymo



## LILIANA CRUZ

Formadora de Técnicas de Respiración Consciente y Regulación Emocional Jamyang Yoga

Como formadora de técnicas de respiración consciente y regulación emocional JAMYANG YOGA, me gustaría contar mi reciente experiencia practicando estas herramientas con el alumnado de Secundaria del colegio Acaymo, el cual me dejó una huella en mi andadura como formadora con un profundo aprendizaje y una inolvidable experiencia de practica con ellos.

Conocemos, por ejemplo, por trabajos universitarios las bases neuropsicobiológicas del ejercicio de respiración de JAMYANG YOGA, Karey Jegá. En esos trabajos se dan a conocer las funciones cerebrales y neurológicas que se activan en esta secuencia de respiración, consciente y movimientos progresivos de manos y dedos, relacionándose con beneficios tales como mejorar la concentración y claridad mental, reducir la activación fisiológica excesiva, favorecer el equilibrio emocional, apoyar la regulación en niños con dificultades atencionales entre otros.





Sin embargo, lo que yo observé en los alumnos/as de Secundaria fue cuanto menos muy revelador para mí acerca del gran potencial que tienen para conectar y obtener innumerables beneficios de la respiración consciente. A estas edades donde conseguir la quietud en el aula para llevar a cabo una sesión podría parecer acción imposible, ellos me demostraron que pudieron pasar de un estado de risas con compañeros como es normal y de activación a otro de profunda calma y conexión con ellos mismos. A los pocos minutos de comenzar la práctica cerraban los ojos, fluían con la respiración consciente manteniendo todo el tiempo la atención en la respiración sincronizada con el movimiento de dedos correspondiente. Era fascinante y admirable su capacidad de concentración y conexión. Ello me hizo reflexionar sobre la gran responsabilidad que los adultos tenemos para con ellos en dotarles de este tipo de herramientas. Ellos no nos las piden, las desconocen, sin embargo, una vez las practican puedes observar en ellos el efecto de calma, concentración y bienestar que les aportan.

Me llamó de manera excepcional la atención como muchos adolescentes cerraban los ojos. En un estado de profunda conexión con ellos mismos. Ello significa que más allá de trabajar la atención y la concentración estos ejercicios consiguen de manera muy eficaz, llevar a los adolescentes a la calma y un adolescente en calma consigo mismo es un adolescente en calma con los demás. Este aspecto es extensible a otros ámbitos además del educativo como el ámbito familiar, de las amistades, siendo un antídoto ante las conductas de bullying, ansiedad, pensamiento suicida... porque la respiración consciente les hace conectar con ellos mismos, fortalecer su identidad, por eso estos ejercicios van mucho más allá de la mejora del rendimiento académico y la convivencia positiva.

Como comentaba con los adolescentes, la práctica de la respiración consciente no solo es beneficiosa y se necesita para estudiar o hacer un examen concentrado, si no que para innumerables aspectos del día a día. Hacer una manualidad desde la calma y que nos salga bien, para meter un gol, encestar una canasta, para tener una conversación con nuestro padre desde la calma y poder mostrar nuestros pensamientos con claridad y sentimientos sin miedos, o decir algo importante a nuestra madre, a un amigo o con una amiga desde esa calma y atención que nos permite ser más asertivos y expresar lo que tenemos dentro sin nervios, sin angustias. Para todo ello se necesita la calma y la presencia que aporta la respiración consciente.

Toda mi gratitud a los los adolescentes del colegio Acaymo por mostrarme su gran capacidad para entrenar la calma, la atención y su bienestar emocional a través de estos ejercicios de respiración consciente de JAMYANG YOGA. Y la gran lección que me han dado acerca de su potencial para calmarse, para concentrarse y para conectar consigo mismo y con los demás.

El ámbito educativo tiene una una gran oportunidad de transformar la convivencia positiva de las aulas y el bienestar emocional de su alumnado a través de la respiración consciente y el Colegio Acaymo es un referente. Tanto de la práctica de la respiración consciente en Secundaria como en Primaria e Infantil, donde también he tenido experiencias que darían para completar una revista entera entorno a los beneficios de la la práctica de la respiración consciente en la infancia.

**Liliana Cruz**

Formadora de Técnicas de Respiración Consciente  
y Regulación Emocional Jamyang Yoga

*Liliana*





## CONTENIDO

- 08 CLAUSTRO DE PROFESORADO
- 09 CRISTINA ESTÉVEZ
- 11 ELIZABETH LEMUS
- 13 THAIS HERNÁNDEZ
- 15 PAULA VALIENTE
- 17 LAURA ARTILES
- 20 ADRIÁN HERNÁNDEZ
- 22 NATALIA DÍAZ
- 24 CRISTINA GONZÁLEZ
- 26 LUCÍA REYES
- 28 JESÚS BINOCHÉ
- 30 HARIDIAN RODRÍGUEZ
- 32 ITAHISA ALFAGEME
- 34 RAQUEL PERESTELO
- 36 IRENE ISERN
- 37 PAULA CAPOTE
- 39 ALINA MARIÑO
- 40 EQUIPO DE ORIENTACIÓN
- 43 CONSEJO ESCOLAR
- 44 PATRICIA GONZÁLEZ
- 46 MAR CHÁVEZ



# Claustro de Profesorado

---

Aquí el claustro no solo enseña... marca el ritmo.

En medio de horarios, contenidos y mil momentos compartidos, hay algo que nos define: la capacidad de parar, respirar y transformar lo cotidiano en aprendizaje con sentido.

Con el proyecto Atención Plena para la Escuela y la Vida, el profesorado se convierte en motor de cambio real. No hablamos solo de técnicas, sino de una forma distinta de estar en el aula: más consciente, más presente, más conectada. Pequeños gestos –una pausa, una respiración guiada, una mirada atenta– que generan un impacto enorme en nuestro alumnado.

Esta sección recoge esa esencia: la de un claustro que innova desde dentro, que se cuestiona, que prueba, que siente y que comparte. Un equipo que no deja de aprender para poder enseñar mejor.

Porque cuando quien guía respira con intención... todo lo demás empieza a fluir.

# Cristina Estévez



Respiro luego existo.

En el juego del "pilla, pilla" que es la vida, la respiración es "casita". Es refugio, calma, volver a ti. Cuando consigues entender esto, cuando aprendes a habitarla, es muy difícil que nada te pueda pillar.

A lo largo de los años he aprendido como acompaña en todo. A veces -- muchas veces -- es necesario parar y respirar. Respirar es entonces esa "pírdula" que me ha quitado un dolor de cabeza, me ha ayudado a superar un antojo, y en más de una ocasión me ha sacado del bucle en una noche de insomnio.

Pero la respiración me ayuda sobre todo a conectar. La respiración es presente y es presencia. Detectar cómo está mi respiración en un momento puntual puede darle la vuelta al marcador.

Yo, como maestra, respiro por mí y por todo mi alumnado. Cuando los seres humanos conectan, su respiración lo hace también, se equilibran, se acompañan. Como una coreografía de inhalaciones y exhalaciones, la respiración está presente en clase todo el tiempo. Como estrategia docente, como amiga que acompaña, como niña que juega. Así, la utilizamos no solo para relajar, a veces también para activar.

Para descargar nuestro enfado, soltar una frustración o incluso para trabajar un fonema...

A veces ocurre, que la emoción desborda; la frustración es demasiado alta, el sollozo demasiado urgente, el cuerpo demasiado frágil... Y entonces un simple "respira conmigo" mientras das un cálido abrazo, hace que nazca un universo nuevo, una conexión que jamás se romperá. Que permanece.

# Elizabeth Lemus



La práctica consciente, en cualquiera de sus formas, tiene un profundo poder de transformación. Incluso el acto de llorar, cuando es vivido con presencia, puede convertirse en una experiencia profundamente sanadora...

Para mí, la respiración consciente trasciende el uso de técnicas aplicables en el aula. Es, ante todo, un proceso de autodescubrimiento: una experiencia íntima, un viaje hacia nuestro universo interior.

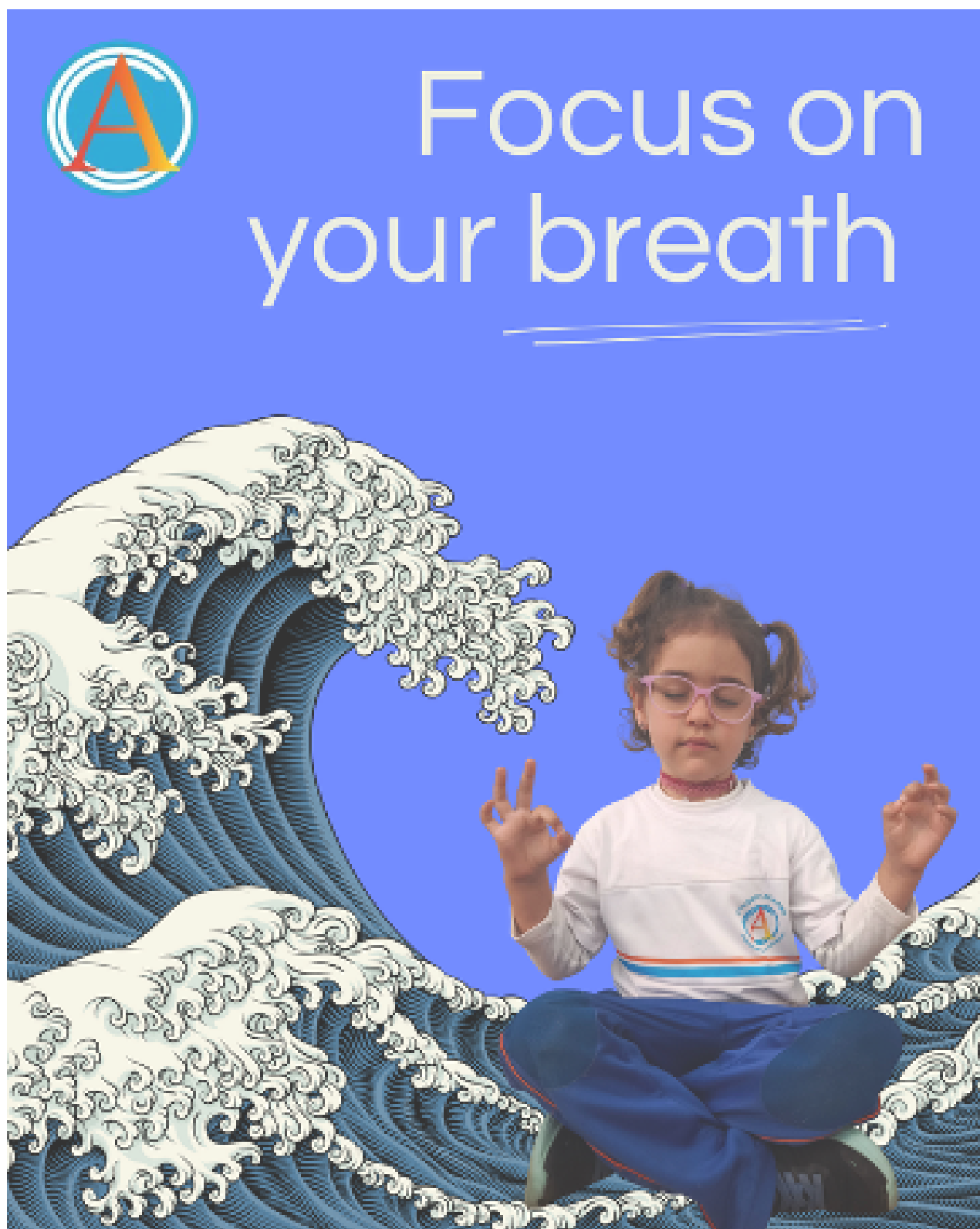
Desde esta mirada, a veces resulta más valioso permitir que la respiración fluya de manera natural que tratar de ajustarla constantemente a patrones o estructuras predeterminadas.

Por ello, mi enfoque en el aula parte de la observación consciente; observar el estado emocional de mi alumnado, el clima y la energía que se manifiesta en el aula se convierte en la base de cualquier intervención. Desde ahí, trabajo la respiración y la adapto: en ocasiones se acompaña de forma libre, respetando su ritmo natural; en otras, se guía intencionalmente, utilizando la inspiración para activar y elevar la energía cuando aparece el cansancio, o la expiración para favorecer la calma cuando la activación es elevada.

Este proceso no solo es intuitivo, sino que también encuentra su fundamento en la propia naturaleza del cuerpo y la mente. Es, en esencia, una forma de ciencia viva, orgánica y presente.

Recientemente integramos también el arte como vehículo de conexión. Actualmente estamos trabajando inspirados en Katsushika Hokusai y su obra La Gran Ola de Kanagawa. Frente a la imagen de la ola, el alumnado practica Mindfulness con el foco en la respiración, explorando la calma en medio del movimiento.

Esta propuesta abre un espacio simbólico y experiencial: así como la ola representa la fuerza, el cambio y lo imprevisible, la respiración se convierte en un ancla, en un lugar al que volver. Un recordatorio de que, incluso en medio del movimiento, podemos detenernos por un instante... y habitarlo plenamente.



# Thais Hernández



La respiración consciente yo diría que es la base o la forma más simple, de introducir y trabajar la atención plena. A lo largo de mi trayectoria como docente en este centro, he tenido acceso a múltiples dinámicas y experiencias de respiración consciente: tanto en las dinámicas de aula; (recuerdo algunas como: dibuja tu respiración, contar los pétalos de flor..., o la colocación de las manos en el corazón y el estómago para ayudar a la consciencia corporal en la respiración); como en las formaciones de yoga y mindfulness con la profesional Lilyana, donde el dominio de la respiración puede ayudarte a mantener una postura determinada.

Una dinámica de respiración que hicimos con Liliana durante una formación de 2025 que estaba dentro del pranayama, me resultó especialmente llamativa, sobre todo por el hecho de alternar la inspiración entre ambos orificios nasales.

El izquierdo se asocia con la Luna, y el derecho con el Sol.

Al principio puede parecer algo extraño o poco natural, pero en cuanto te concentras un poco, empiezas a notar sus efectos de forma bastante clara. En mi caso, lo que más me sorprendió fue cómo una práctica tan sencilla conseguía que mi mente se calmara. El hecho de tener que estar pendiente de por qué lado respiras hace que desconectes un poco del ruido mental y te centres en el momento presente, muy en la línea del mindfulness. Es como si, poco a poco, todo se fuera ordenando por dentro.

También tuve la sensación de que mi cuerpo entraba en un estado de mayor equilibrio. No era solo relajación, sino una calma más consciente, más "despierta".

Trabajándolo un poco por las noches, conseguía conciliar mejor el sueño y despertar con sensación de bienestar y claridad.

En general, creo que en el día a día puede ser una herramienta muy útil, tanto en el ámbito laboral como personal. A veces vamos tan rápido que no somos conscientes de cómo respiramos, y parar unos minutos para hacerlo de forma consciente puede marcar la diferencia, sobre todo en momentos de estrés o saturación.

Además, me parece especialmente interesante llevar este tipo de prácticas al aula. Específicamente en la educación Infantil, pueden ayudar mucho al alumnado a calmarse, concentrarse y gestionar mejor sus emociones. En esta temprana edad en la que no se hace de tan fácil la introspección, me parecen buenas herramientas para sentirse mejor consigo mismos y con los demás.

En definitiva, esta experiencia me ha hecho darme cuenta de que algo tan básico como la respiración puede tener un impacto muy profundo si se practica con intención. Es una herramienta sencilla, accesible y que realmente puede ayudarnos a encontrar un poco más de equilibrio en nuestro día a día.



Alumnos de 5 años de Infantil en Dinámica de respiración consciente con Liliana.

# Paula Valiente



## EL PODER DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE.

La respiración consciente es algo tan sencillo que a veces pasa desapercibido. Respiramos todo el tiempo, pero pocas veces nos paramos a hacerlo de verdad, con calma, dándonos cuenta de cómo entra y sale el aire. Cuando lo hacemos, aunque solo sea durante unos segundos, parece que todo se recoloca un poco.

Como maestros y maestras, vivimos días intensos: prisas, ruido, emociones, imprevistos... En medio de todo eso, parar un momento y respirar puede convertirse en un pequeño refugio. No hace falta nada especial, solo tomar aire despacio y soltarlo. Ese gesto tan simple nos ayuda a calmarnos, a pensar con más claridad y a responder mejor a lo que está pasando en el aula. A veces, antes de decir algo o de intervenir en una situación difícil, una respiración consciente marca la diferencia.

En lo personal, también tiene mucho valor. Nos ayuda a bajar el ritmo, a reconectar con nosotros mismos y a escuchar cómo estamos de verdad. No siempre podemos cambiar lo que ocurre a nuestro alrededor, pero sí podemos encontrar pequeños momentos de calma dentro del día.

En el aula, introducir la respiración consciente es algo muy bonito y natural. Los niños y niñas responden muy bien a estos momentos si se plantean con sencillez: parar un instante, cerrar los ojos, notar la respiración... Son pequeños espacios que les ayudan a tranquilizarse, a centrarse y a volver a la tarea con más calma y atención. También les da herramientas para cuando se sienten nerviosos, enfadados o tristes.

Al final, la respiración consciente es una aliada sencilla, cercana y muy humana. Nos recuerda algo importante: que, en medio del ritmo del día, siempre podemos parar un momento y volver a empezar desde un lugar más calmado. Y eso, tanto para nosotros los maestros como para nuestro alumnado, tiene un valor enorme.

# Laura Artiles



La respiración consciente: ese "botón invisible" que siempre llevamos puesto.

Como tutora de 2.º de Primaria, he descubierto algo curioso: una de las herramientas más valiosas que usamos en el aula no ocupa espacio, no se compra y no se olvida en casa. Va con nosotros desde que nacemos. Y aun así, casi nadie nos enseña a usarla bien.

Sí, hablo de la respiración.

Es paradójico. Respiramos constantemente, pero pocas veces lo hacemos de forma consciente. Y lo más llamativo es que, justo cuando más lo necesitamos, cuando el día se acelera, cuando las emociones aprietan o cuando la mente va más rápido que nosotros, es cuando más tendemos a olvidarnos de ella.

En nuestro centro, cuyo proyecto gira en torno a la Atención Plena para la Escuela y la Vida, la respiración consciente no es una actividad puntual ni un recurso aislado. Es algo que forma parte del día a día. Está en los pequeños momentos, en las pausas, en los instantes en los que decidimos parar y volver a nosotros.

Y eso cambia profundamente la manera de estar en el colegio.

Porque educar no es solo enseñar contenidos, aprender cosas nuevas o corregir tareas. También es acompañar emociones, sostener ritmos, abrir espacios de calma y ayudar a que tanto el alumnado como el profesorado aprendamos a habitar mejor lo que nos sucede. En ese proceso, la respiración se convierte en una aliada silenciosa, pero muy poderosa.

Desde mi experiencia personal, puedo decir que no se trata de una idea teórica, sino de una práctica real. Hay días en los que, antes del recreo, ya se han acumulado muchas situaciones. Es fácil notar cómo el cuerpo se acelera y la mente se dispersa. En esos momentos, parar un instante y respirar no hace desaparecer las dificultades, pero sí transforma la manera de afrontarlas.

Y eso ya es mucho. Volver a la respiración es, en cierto modo, volver a casa.

Además, sus beneficios también se perciben a nivel físico y mental. Respirar de manera consciente relaja el cuerpo, aclara la mente y favorece una mayor sensación de presencia. Es algo sencillo, pero precisamente en esa sencillez reside su fuerza.

Otro aspecto fundamental es la regulación emocional. La respiración consciente permite crear un pequeño espacio entre lo que sentimos y lo que hacemos. No se trata de dejar de sentir, sino de poder observar, comprender y responder con mayor serenidad. Y ese pequeño espacio, en muchas ocasiones, cambia por completo el resultado.

En el aula, esto adquiere un valor especial.

El alumnado de 2.º de Primaria vive las emociones con intensidad. Hay días en los que llegan con una energía desbordante y otros en los que están más sensibles, más cansados o más inquietos. Cada jornada trae su propio ritmo, su propio clima emocional.

Por eso, la respiración consciente no se plantea como una obligación, sino como un recurso.

En nuestro día a día, la integramos en distintos momentos: en las dinámicas de los viernes, en pequeños espacios de atención plena por la mañana y por la tarde, y en técnicas concretas como la respiración Karey Jega, que practicamos los miércoles o siempre que el grupo lo necesita. Porque lo importante no es solo cuándo se utiliza, sino para qué.

Y los cambios se perciben.

Después de unos minutos de respiración, el grupo suele mostrarse más calmado, más disponible para escuchar y más preparado para iniciar tareas. No se trata de alcanzar una calma perfecta, porque siguen siendo niños, y eso también forma parte de su esencia, pero sí se observa una diferencia real en su manera de estar.

También mejora su concentración. Se reduce el ruido mental, aumenta la atención y se facilita el aprendizaje. Respirar conscientemente no es perder tiempo, sino una forma de recuperarlo.

Pero, sin duda, uno de los aprendizajes más valiosos es que comienzan a darse cuenta de que pueden hacer algo con lo que sienten. Descubren que, cuando están nerviosos o enfadados, pueden parar, respirar y volver a sí mismos. Poco a poco, dejan de sentirse arrastrados por la emoción y empiezan a comprenderla.

Y eso es un aprendizaje enorme.

Además, también mejora la convivencia. Respirar juntos genera calma, favorece la escucha y ayuda a gestionar los conflictos de otra manera.



Por eso, enseñar respiración consciente es también educar para la vida. Es ofrecer una herramienta sencilla, pero siempre disponible.

Al terminar esta reflexión, me gusta mirar el cuadro que la acompaña, una muestra digital de una lámina que realicé a mano con pasteles, y pensar que también habla de todo esto.

Los colores se organizan como la propia respiración: tonos cálidos que evocan la activación, verdes que sugieren equilibrio y azules que invitan a la calma. En el centro, un punto de luz recuerda ese lugar al que siempre podemos volver.

Como si cada franja fuese una fase: subir, sostener, soltar... y empezar de nuevo.

orque, en el fondo, la respiración consciente nos recuerda algo muy sencillo:

Siempre podemos parar.

Siempre podemos volver.

Y ese lugar, está en la respiración.



Valle Gran Rey (La Gomera), 1998. La tutora, a la izquierda, con 7 años.

# Adrián Hernández



En el día a día del aula, donde los ritmos son intensos y las demandas constantes, a menudo olvidamos algo tan esencial como parar y respirar. La respiración consciente, aunque pueda parecer una práctica sencilla, se convierte en una herramienta poderosa cuando se integra de manera intencionada en nuestra rutina. Nos permite detenernos, tomar perspectiva y reconectar con el momento presente, algo especialmente necesario en el ámbito educativo.

Desde mi experiencia, dedicar unos minutos a la respiración consciente no solo tiene un impacto positivo en el alumnado, sino también en nosotros como docentes. Personalmente, he comprobado cómo estos pequeños momentos de pausa ayudan a empezar la jornada con mayor calma y a gestionar mejor situaciones que, en otros momentos, podrían generar tensión o estrés. Respirar de forma consciente me permite tomar distancia, observar lo que ocurre sin reaccionar de forma impulsiva y responder de manera más serena y equilibrada.

En el aula, estos momentos de respiración compartida generan un ambiente distinto. Se percibe un cambio en el clima: el alumnado se muestra más tranquilo, más receptivo y con mayor capacidad de atención. Es especialmente interesante observar cómo, con la práctica, los propios niños y niñas comienzan a interiorizar esta herramienta y a utilizarla de forma autónoma cuando la necesitan, por ejemplo, antes de una tarea que les genera inseguridad o después de un conflicto.

Considero que la respiración consciente no solo contribuye al bienestar emocional, sino que también favorece procesos cognitivos fundamentales para el aprendizaje, como la concentración, la memoria o la autorregulación. En este sentido, no es una práctica aislada, sino que se integra de manera natural en el desarrollo de una educación más completa, donde mente y emoción están conectadas.



Además, en un contexto social donde el estrés y la sobreestimulación están cada vez más presentes, ofrecer al alumnado herramientas sencillas como la respiración consciente supone dotarlos de recursos para la vida. Les enseñamos a parar, a escucharse, a identificar cómo se sienten y a gestionar sus emociones de forma saludable.

Por todo ello, considero que el proyecto de mindfulness del centro, y en concreto la práctica diaria de la respiración consciente, es una iniciativa muy valiosa. No solo enriquece la práctica educativa, sino que contribuye a formar personas más conscientes, equilibradas y capaces de afrontar los retos tanto académicos como personales.

En definitiva, respirar de forma consciente no es solo una técnica, sino una oportunidad para educar desde la calma, la presencia y el cuidado, tanto hacia uno mismo como hacia los demás.

# Natalia Díaz



Cuando respirar también educa.

La respiración es un acto automático que nos acompaña durante toda la vida, pero pocas veces somos realmente conscientes de ella. Sin embargo, cuando dirigimos la atención hacia la respiración, esta se convierte en una poderosa herramienta de regulación física, emocional y cognitiva. En este sentido, la práctica de la respiración consciente se sitúa como uno de los pilares fundamentales del mindfulness, entendido como la capacidad de prestar atención al momento presente de manera intencional y sin juicio.

Desde un enfoque científico, diversos estudios en el ámbito de la psicología y la neurociencia han demostrado que la respiración consciente tiene efectos directos sobre el sistema nervioso. Al realizar respiraciones lentas y profundas, se activa el sistema nervioso parasimpático, responsable de inducir estados de calma y relajación, reduciendo la frecuencia cardíaca y los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Esto se traduce en una mejora del bienestar general, una mayor capacidad de concentración y una mejor gestión emocional.

En el contexto educativo, donde tanto docentes como alumnado estamos expuestos a ritmos acelerados, demandas constantes y, en ocasiones, altos niveles de estrés, incorporar prácticas de respiración consciente puede suponer un cambio significativo. Para el profesorado, dedicar unos minutos al día a conectar con la respiración puede ayudar a reducir la fatiga mental, mejorar la toma de decisiones y favorecer un clima emocional más equilibrado en el aula. No se trata de añadir una tarea más, sino de integrar pequeñas pausas que nos permitan "parar" y volver al presente.

En cuanto al alumnado, la respiración consciente constituye una herramienta accesible, sencilla y altamente efectiva para el desarrollo de la autorregulación. A través de estas prácticas, los estudiantes aprenden a identificar sus emociones, a gestionar la impulsividad y a mejorar su atención sostenida. Diferentes investigaciones han evidenciado que programas basados en mindfulness en contextos escolares contribuyen a mejorar el rendimiento académico, reducir la ansiedad y favorecer la convivencia en el aula.



Un ejemplo práctico muy sencillo que podemos incorporar en el aula como brain break es la "respiración 4-4". Consiste en detener la actividad durante apenas dos minutos y guiar al alumnado de la siguiente manera: inhalar por la nariz contando hasta cuatro, mantener el aire durante cuatro segundos y exhalar lentamente por la boca en otros cuatro segundos.

Se puede acompañar con una indicación visual (levantar y bajar la mano) o invitar al alumnado a cerrar los ojos si se sienten cómodos. Esta breve pausa ayuda a reducir la activación, mejorar la concentración y preparar al grupo para retomar la tarea con mayor calma y atención.

Además, enseñar a respirar de forma consciente es, en cierto modo, enseñar a vivir con mayor presencia. En una sociedad marcada por la inmediatez y la sobreestimulación, ofrecer al alumnado espacios de calma y conexión consigo mismos es también una forma de educar en salud y bienestar. Estas habilidades, lejos de ser contenidos accesorios, se convierten en aprendizajes esenciales para la vida.

En definitiva, la respiración consciente no solo impacta en nuestra salud individual, sino que también tiene un efecto directo en la calidad de nuestras relaciones y en el clima del aula. Integrarla dentro de nuestro Proyecto de Centro, en coherencia con el enfoque de mindfulness, supone apostar por una educación más humana, donde el bienestar emocional ocupa un lugar central. Porque, en última instancia, aprender a respirar conscientemente es también aprender a estar, a sentir y a vivir de manera más plena.

# Cristina González



En el ritmo acelerado en el que vivimos, detenernos a respirar de manera consciente puede parecer un gesto sencillo, casi insignificante. Sin embargo, es precisamente en esa sencillez donde reside su verdadero valor. Respirar con atención nos invita a parar, a escucharnos y a reconectar con el momento presente, algo que, sin darnos cuenta, vamos dejando en segundo plano en nuestro día a día.

En el ámbito educativo, donde las emociones, los ritmos y las exigencias conviven constantemente, la respiración consciente se convierte en una aliada silenciosa. Nos ayuda a afrontar las situaciones con mayor serenidad, a responder desde la calma y a sostener el día a día con una mirada más consciente.

A veces, basta con unos segundos de respiración para cambiar la forma en la que vivimos lo que ocurre.

A nivel personal, sus beneficios son igualmente valiosos. Nos permite encontrar pequeños espacios de equilibrio, mejorar la concentración y cultivar una sensación de bienestar que nace de algo tan básico como estar presentes. Es un recurso siempre disponible, que no requiere nada más que intención, y que nos recuerda la importancia de cuidarnos también en lo cotidiano.

Desde una perspectiva educativa, la respiración consciente adquiere aún más sentido. Ofrecer al alumnado la oportunidad de parar, de respirar y de tomar conciencia de lo que sienten es regalarles una herramienta que les acompañará siempre. Les ayuda a centrarse, a autorregularse y a afrontar sus emociones de una manera más tranquila y segura. Además, contribuye a crear un clima de aula más amable, más respetuoso y más propicio para el aprendizaje compartido.

Incorporar pequeños momentos de respiración en la rutina diaria –al comenzar la mañana, al volver del recreo o antes de una actividad que requiere atención– no supone añadir más, sino aportar calidad a lo que ya hacemos. Son instantes breves, pero llenos de sentido, que poco a poco transforman la dinámica del aula y la manera en la que nos relacionamos.

En definitiva, la respiración consciente es un recordatorio de que, incluso en medio del movimiento constante, siempre podemos volver a la calma. Como docentes, tenemos la oportunidad de integrar estos pequeños gestos que cuidan, que acompañan y que educan también desde lo emocional. Porque educar no es solo enseñar contenidos, sino también ofrecer herramientas para vivir mejor.

# Lucía Reyes



Respirar para volver a mí.

En muchas ocasiones, como docente, siento que el día avanza demasiado rápido. Entre clases, explicaciones, correcciones y la atención constante al alumnado, es fácil terminar la jornada con la sensación de no haber parado ni un momento.

Fue en medio de ese ritmo cuando empecé a darme cuenta de algo tan simple como olvidado: no estaba prestando atención a mi respiración.

Poco a poco, he ido incorporando pequeños momentos de respiración consciente en mi día a día. No se trata de grandes pausas, sino de instantes muy breves en los que paro, respiro hondo y trato de centrarme en el presente. He notado que algo cambia: me siento más tranquila, más enfocada y con mayor capacidad para gestionar lo que ocurre en el aula. Incluso en situaciones de tensión, respirar me ayuda a responder mejor, en lugar de reaccionar de forma impulsiva.

Fuera del ámbito escolar, también he comprobado cómo esta práctica tiene un impacto positivo en mi bienestar. Me permite desconectar, reducir el estrés y dedicarme unos minutos de cuidado personal, algo que muchas veces dejamos en segundo plano.

Por todo ello, considero que la respiración consciente puede ser una herramienta muy valiosa también para el alumnado. En clase, he ido incorporando pequeños momentos de respiración, sobre todo cuando pasamos de una actividad más movida o dinámica a otra que requiere mayor calma y atención. He comprobado que es algo que funciona muy bien: les ayuda a "volver a tierra", a conectar con el momento presente y a hacer esa transición de forma más consciente.

Como docente, creo que no solo enseñamos contenidos, sino también formas de estar en el mundo. Y en ese sentido, aprender a respirar de manera consciente puede ser un aprendizaje sencillo, pero profundamente significativo.

# Jesús Binoche

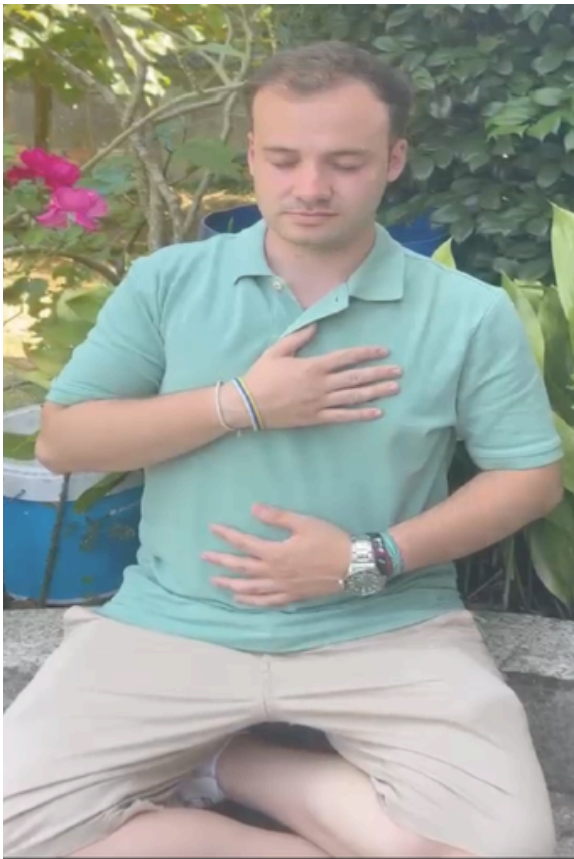


La propuesta para esta edición invita a reflexionar sobre la importancia de la respiración consciente y los múltiples beneficios que puede aportar en nuestra vida cotidiana. Aunque respirar es un acto automático y esencial para la vida, pocas veces somos realmente conscientes de cómo lo hacemos. Sin embargo, cuando dirigimos nuestra atención a la respiración y aprendemos a regularla, esta se convierte en una poderosa herramienta de autocuidado, equilibrio y transformación personal.

En el ámbito laboral, la práctica de la respiración consciente puede resultar especialmente valiosa. En entornos marcados por el ritmo acelerado, la presión y la multitarea, detenerse unos instantes para respirar de forma pausada y consciente permite reducir los niveles de estrés y prevenir el agotamiento emocional. Asimismo, favorece la claridad mental, mejora la capacidad de concentración y facilita una toma de decisiones más reflexiva y menos impulsiva. Incorporar pequeños momentos de respiración consciente a lo largo de la jornada laboral puede contribuir, por tanto, a un clima de trabajo más saludable, productivo y equilibrado.

Más allá del contexto profesional, sus beneficios se extienden de manera significativa a la vida personal. La respiración consciente actúa como un ancla al momento presente, ayudándonos a desconectar del ruido mental, de las preocupaciones constantes y de la anticipación excesiva. Esta práctica promueve la regulación emocional, permitiéndonos gestionar mejor situaciones de ansiedad, tensión o malestar. Además, desde el punto de vista físico, una respiración adecuada contribuye a mejorar la oxigenación del organismo, favorece el funcionamiento del sistema nervioso y puede influir positivamente en la calidad del sueño, en la reducción de la fatiga y en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

En este sentido, la respiración consciente no solo mejora nuestro bienestar inmediato, sino que también fomenta una actitud más consciente y respetuosa hacia nuestro propio cuerpo y nuestras necesidades. Nos invita a hacer pausas, a escucharnos y a responder de forma más amable y equilibrada ante las demandas del día a día.



Asimismo, resulta especialmente enriquecedor considerar su aplicación en el ámbito educativo. El alumnado se enfrenta cada vez más a situaciones de sobreestimulación, exigencia académica y, en muchos casos, dificultades para gestionar sus emociones. Introducir prácticas de respiración consciente en el aula puede convertirse en una herramienta sencilla y eficaz para favorecer un ambiente de aprendizaje más tranquilo y positivo.

A través de ejercicios breves y adaptados a su edad, los estudiantes pueden aprender a identificar sus emociones, a autorregularse y a recuperar la calma en momentos de nerviosismo o frustración. Esto repercute directamente en su capacidad de atención y concentración, facilitando un aprendizaje más significativo. Además, al promover estados de calma y bienestar, se favorece también la convivencia en el aula, reduciendo conflictos y fomentando actitudes de respeto, empatía y cooperación.

Por otro lado, incorporar la respiración consciente en el entorno educativo contribuye al desarrollo integral del alumnado, ya que no solo se atiende a la dimensión cognitiva, sino también a la emocional y social. Se les dota de herramientas que podrán utilizar a lo largo de toda su vida, ayudándoles a afrontar los retos personales y académicos con mayor seguridad y equilibrio.

En definitiva, fomentar la respiración consciente tanto en adultos como en el alumnado supone una apuesta por el bienestar, la salud y la calidad de vida. Se trata de una práctica accesible, fácil de implementar y con un gran potencial transformador, cuyos beneficios trascienden todos los ámbitos de la vida y contribuyen a construir entornos más saludables, conscientes y humanos.

# Haridian Rodríguez



Respira, pausa y vuelve a comenzar.

La respiración consciente es una práctica sencilla pero profundamente transformadora que consiste en prestar atención plena al acto de respirar. A veces la rutina puede arrastrarnos y nuestra respiración puede acelerarse, siendo más corta y apresurada. En el día a día, las exigencias laborales y las múltiples responsabilidades personales, hacen que detenernos unos minutos para tomar conciencia de nuestra respiración sea una herramienta muy valiosa para mejorar nuestro bienestar y además, en un regalo para nosotros mismos.

En el ámbito laboral, la respiración consciente ayuda a reducir el estrés, mejorar la concentración y favorecer una actitud más calmada ante las tareas diarias. Siempre le recuerdo al alumnado que nuestro momento mindfulness es un auto regalo para ellos mismos, para poder parar e incluso para concentrarse mejor. Dedicar unos momentos a respirar de forma pausada y consciente permite regular nuestras emociones, disminuir la tensión acumulada y afrontar las tareas con mayor claridad mental. Asimismo, considero que esta práctica puede resultar especialmente beneficiosa para el alumnado.

En el contexto educativo donde los estudiantes también experimentan situaciones de nerviosismo, presión o dificultades para mantener la atención, enseñarles a realizar ejercicios sencillos de respiración consciente puede ayudarles a regular sus emociones, mejorar su capacidad de concentración y favorecer un clima de aula más tranquilo y positivo. Además, al aprender a escuchar su propio cuerpo y gestionar mejor sus emociones, desarrollan habilidades fundamentales para su bienestar presente y futuro.

En la vida personal, la práctica de la respiración consciente la realizo de manera diaria, ya que me ha ayudado durante años a rebajar los niveles de estrés. Además, recuerdo a mi familia la importancia de respirar, ya que nos ayuda a conectar con el momento presente y a generar un estado de calma que favorece el equilibrio emocional y la dinámica familiar. He incorporado pequeños momentos de respiración consciente durante mi rutina diaria.

Me gustaría dar importancia a la pausa en la respiración, ya que, estudios científicos han encontrado que técnicas de respiración voluntaria y lenta, incluyendo aquellas que enfatizan la pausa entre inhalación y exhalación, pueden aumentar la variabilidad de la frecuencia cardíaca, un indicador de una mejor regulación del sistema nervioso autónomo y de una respuesta al estrés más resiliente. Estos mecanismos están asociados con una mayor calma emocional y una mejora en la salud física y mental, incluyendo la reducción de la ansiedad y la tensión muscular.

La pausa en la respiración, presente después de la exhalación o entre fases del ciclo respiratorio, tiene una función importante en esta regulación. Desde la neurociencia se sabe que el ritmo respiratorio influye directamente en el equilibrio entre la activación y la relajación del sistema nervioso, modulando la actividad cerebral y favoreciendo estados de calma y atención. Detenerse conscientemente en esa pausa permite crear un espacio interno de quietud: es un momento en el que el cuerpo y la mente pueden reorganizarse antes de iniciar un nuevo ciclo.

En definitiva, la respiración consciente es una herramienta accesible, fácil de aplicar y con múltiples beneficios tanto para la edad adulta como para la infancia. Integrar la respiración consciente en nuestra vida diaria y en el entorno educativo puede contribuir a promover espacios más saludables, equilibrados y respetuosos con el bienestar emocional de todas las personas.



# Itahisa Alfageme



Aprender a parar.

En nuestro día a día atravesamos constantemente situaciones estresantes, tanto nosotros como nuestro alumnado. Por ello, resulta imprescindible detenernos de forma consciente y reconectar con la respiración, prestando atención a nuestro cuerpo y a cómo nos sentimos en el momento presente. Esta práctica de Mindfulness o Atención Plena, no solo reduce el estrés inmediato, sino que también mejora la capacidad de concentración, la regulación emocional y el rendimiento cognitivo.

De hecho, diversos estudios en neurociencia han demostrado que la práctica regular de la atención plena disminuye la activación de la amígdala, la región cerebral asociada al miedo y al estrés, y fortalece la corteza prefrontal, responsable de la toma de decisiones, la atención y el autocontrol. En otras palabras, parar no es perder el tiempo: es entrenar el cerebro para funcionar mejor.

Sin embargo, nuestro cerebro, acostumbrado a la inmediatez, al movimiento constante y a la sobreestimulación, tiende a rechazar estos momentos de pausa. Aparecen entonces pensamientos como "no estoy haciendo nada", "debería estar aprovechando el tiempo", o "esto no es productivo". Pero esos pensamientos no son más que una respuesta automática de nuestro cerebro habituado a la tensión. No debemos dejarnos arrastrar por ellos.

Por el contrario, cuando ignoramos ese impulso y elegimos conscientemente detenernos, respirar y practicar la atención plena, estamos favoreciendo un reajuste interno que nos devuelve a estados de calma, claridad y presencia. Poco a poco, nuestro organismo aprende a salir del modo de alerta constante y a recuperar el equilibrio.

Este proceso puede y debe repetirse tantas veces al día como sea necesario. Con la práctica, comenzamos a notar cambios reales: las pulsaciones disminuyen, la respiración se vuelve más profunda, desaparecen conductas nerviosas como morderse las uñas o tensar la mandíbula, y tomamos conciencia de que muchas de esas reacciones eran, en realidad, señales de un estrés acumulado en nuestro cuerpo.

Así que hoy, recuerda algo importante en un mundo que no se para: detente. Cierra los ojos un instante, lleva tu atención al cuerpo, coloca una mano sobre el corazón y respira profundamente por la nariz. Retén el aire unos segundos y suéltalo lentamente. Repite este proceso varias veces.

Permítete sentir cómo el ritmo de tu corazón se estabiliza, cómo tu cuerpo se relaja y cómo tu mente, poco a poco, vuelve al presente.

Porque, aunque a veces lo olvidemos, parar un poco también es avanzar.

# Raquel Perestelo



La respiración consciente es una práctica sencilla, accesible y de gran valor educativo y personal.

Entender la educación como un proceso integral implica reconocer que el aprendizaje no se limita únicamente a la adquisición de contenidos académicos, sino que también abarca el desarrollo emocional, social y personal del alumnado. En este sentido, aprender a respirar de forma consciente supone ofrecer recursos útiles para la vida cotidiana y para el bienestar presente y futuro.

En nuestro día a día, tanto en el ámbito laboral como en la vida personal, vivimos con frecuencia situaciones de presión, prisas, cansancio o sobrecarga mental. En este contexto, la respiración consciente nos brinda la posibilidad de detenernos unos instantes, conectar con el momento presente y recuperar la calma. Esta práctica favorece una mayor claridad mental, mejora la concentración, ayuda a gestionar el estrés y permite responder de forma más serena y equilibrada ante las dificultades cotidianas. Asimismo, contribuye al bienestar general, reduce la tensión física y emocional, mejora la oxigenación del organismo y puede repercutir positivamente en la salud y en el estado de ánimo.

Desde la perspectiva educativa, su valor resulta especialmente significativo, ya que favorece el desarrollo integral del alumnado, la educación emocional, la convivencia positiva, la autonomía y la toma de conciencia sobre uno mismo y sobre el entorno. La respiración consciente constituye una herramienta pedagógica muy útil para ayudar a regular emociones, mejorar la atención, fortalecer el autocontrol y afrontar con mayor serenidad situaciones de nerviosismo, frustración o conflicto.

Además, en una etapa como la Educación Secundaria, donde el alumnado vive cambios personales, académicos y sociales importantes, disponer de estrategias sencillas para encontrar equilibrio emocional resulta fundamental. Incorporar pequeños momentos de respiración consciente en el aula puede favorecer el clima de trabajo, mejorar la convivencia entre iguales, aumentar la disposición hacia el aprendizaje y reforzar la autoestima y la confianza personal.

Por todo ello, la respiración consciente no solo beneficia a las personas adultas en su vida diaria, sino que también representa una valiosa herramienta educativa para acompañar al alumnado en su crecimiento. Educar en atención plena es educar en salud, bienestar, convivencia y desarrollo personal, preparando a los jóvenes no solo para superar etapas académicas, sino también para afrontar la vida con mayor equilibrio, responsabilidad y conciencia.

# Irene Isern



A veces vamos tan rápido en el día a día que ni nos damos cuenta de cómo estamos. Por eso, algo tan simple como parar un momento y respirar con intención puede ayudarnos muchísimo más de lo que parece. La respiración consciente no es solo "pararse a respirar", sino regalarse unos segundos para volver al presente, bajar revoluciones y reconectar con uno mismo.

En el trabajo, y especialmente en educación, muchas veces vivimos con prisas, tareas, preocupaciones y mil cosas en la cabeza. En esos momentos, parar un instante y hacer una respiración consciente puede ayudarnos a calmarnos, a pensar con más claridad y a afrontar mejor lo que viene. No hace falta hacer algo complicado ni dedicarle mucho tiempo; a veces con unos minutos basta para notar un pequeño cambio. Pero creo que sus beneficios no se quedan solo en lo laboral. También en la vida personal puede ser una herramienta muy útil para momentos de estrés, de cansancio o simplemente cuando sentimos que necesitamos parar. Respirar de forma consciente ayuda a encontrar un poco de calma, a escuchar cómo estamos y a cuidarnos un poco más. Y eso, al final, también es salud y bienestar.

Además, me parece que puede ser muy beneficioso para el alumnado. Muchas veces pensamos que solo los adultos vivimos con nervios o saturación, pero ellos también sienten presión, frustración, inquietud o incluso falta de concentración. Enseñarles a parar, respirar y prestar atención a lo que sienten puede ayudarles a gestionar mejor sus emociones, a concentrarse más y a estar más tranquilos en el aula. Además, también puede favorecer un mejor ambiente y una convivencia más positiva.

Creo que una de las cosas más bonitas de esta práctica es que transmite la idea de que cuidar la mente y las emociones también forma parte de educar. No todo es el "corre corre" del día a día o llegar a todo. A veces, lo más necesario es precisamente parar un momento, respirar y volver a empezar desde un lugar y mood más tranquilo.

# Paula Capote



Llegué a este colegio hace unos meses, con la ilusión y también con la incertidumbre propia de quien comienza una nueva etapa. Como docente, siempre he creído en la importancia de educar no solo en contenidos, sino también en valores y habilidades para la vida. Sin embargo, debo reconocer que, hasta este curso, la respiración consciente era para mí un concepto lejano.

Mi primer contacto con esta propuesta dentro del centro fue, precisamente, desde la curiosidad y cierto escepticismo. ¿Cómo algo tan simple que hacemos de manera automática podría tener un impacto real en nuestro bienestar o en el aprendizaje del alumnado? Poco a poco, y casi sin darme cuenta, fui incorporando pequeños momentos de pausa y atención a la respiración, tanto a nivel personal como en el aula. Y ahí comenzó el descubrimiento, convirtiéndose en una herramienta inesperadamente valiosa.

En un entorno como el educativo, donde el ritmo es intenso y las demandas constantes, detenerse unos instantes para respirar de manera atenta supone un ancla, un regreso al presente. He comprobado cómo, en momentos de estrés o cansancio, dedicar apenas un minuto a respirar con intención me ayuda a recuperar la calma, a ordenar mis pensamientos y a afrontar las situaciones con mayor claridad.

En un mundo en el que tanto los profesores como los alumnos vivimos rodeados de estímulos constantes, tener esta herramienta para poder parar, conectar con nosotros mismos y poder regularse emocionalmente es, sin duda, un aprendizaje esencial, tanto en el ámbito educativo como en nuestra vida personal.

# Carlos Favio



Hablaba con el grupo de 3° ESO, de cómo muchas veces llegan a clase casi sin desayunar porque muchos admiten que se levantan tarde y no les da tiempo de hacerlo. Evidentemente, la causa suele estar en que muchos se acuestan tarde, y es que pasan mucho tiempo con el móvil encendido, perdiendo el tiempo, ya que casi todos admitieron, que cuando usan el móvil antes de acostarse, casi nunca es para nada importante, sino para ver página tras página de cualquier cosa. Realizamos una profundización en los motivos que llevan a esa conducta, y aunque la mayoría no era capaz de entender por qué lo hacían, les pregunté por los problemas a los que daban vueltas en la cabeza antes de dormir, y entonces, ya muchos confesaron que las cosas que les preocupan o les hacen daños, se vuelven más intensas en ese momento previo a dormir. Así que llegamos a la conclusión, de que a veces usamos el móvil para no afrontar ese momento ni esos pensamientos negativos. Es una forma de no tener que pensar. Al final, les expliqué que su mente es como su cuarto cuando no lo ordenan, y el desorden se va acumulando, hasta que ya no pueden ordenarlo aunque quieran. Si no enfrentamos nuestros problemas, se irán acumulando, hasta que sean tantos o tan grandes que ya no podamos resolverlos sin ayuda de un psicólogo. Entonces les expliqué, que deberían acostumbrarse a saber apagar todo de vez en cuando, y mirar en nuestro interior, para saber, qué va mal, qué es lo que esperamos de nosotros mismos, qué queremos en nuestra vida, y cómo puede mejorar nuestra autoestima... En definitiva, ordenar el cuarto. Y para ello, deben aprender a desconectarse de todo lo que nos distrae de ese objetivo, y cómo la atención plena les puede ayudar en ese sentido.

# Alina Mariño



La respiración consciente nos permite recordar lo esencial. Esta funciona como un susurro interno, suave y constante, muchas veces incluso imperceptible, que nos recuerda que estamos vivos. Cuando centramos nuestra atención en la respiración, podemos conseguir parar el ruido del exterior, y buscar un punto cómodo con nosotros mismos, donde el cuerpo se relaja, la mente se ordena, y las emociones encuentran su lugar, llegando así a la calma.

En los momentos que más perdidos nos encontramos, que notamos el estrés del día a día, o que no sabemos por dónde tirar, la respiración consciente puede ser un ancla en medio de esta vorágine, un instante donde detenernos, sentir, y volver a empezar con claridad. Nos guía a escucharnos, habitarlos, y aprender desde la serenidad.

Y cuando ésta se une a la música, la respiración se convierte en una melodía, siguiendo el ritmo de un compás, siendo nuestro cuerpo entero el propio instrumento. De esta forma, entre el aire y el sonido, nace un espacio donde el "aprender", "sentir" y "estar", se convierte en la armonía que guía nuestras vidas.



# Equipo de Orientación

## Una realidad donde la respiración consciente debe existir

La respiración es un acto sencillo, un proceso fisiológico vital, que realizamos de forma inconsciente, automática, y del que, a veces, solemos olvidarnos. Sin embargo, lo más importante no siempre está a la vista, ni es lo más complejo.

La respiración consciente es, precisamente, volver a ese acto sencillo y cotidiano desde la intención y la atención a la respiración, al cuerpo, al momento y a las sensaciones que están teniendo lugar. Es un acto de bienestar y equilibrio que tiene el poder de influir. Es una práctica accesible en la que solo es necesario detenernos por un momento, mantener una postura corporal cómoda, abrir la mente y sentir el aire que entra y sale del cuerpo, sin prisa y sin juicio, simplemente estando presentes.

En nuestro día a día, ya seas un miembro de una familia, un/a alumno/a, un/a docente y/o un/a orientador/a, pueden predominar las prisas, los estímulos constantes, la presencia de emociones y sentimientos que gestionar, la toma de decisiones relevantes, la presencia de situaciones complejas y una mente que salta de una cosa a otra. Ante esta realidad, donde es probable que el cuerpo esté en un lugar y la mente en otro, la respiración consciente se convierte en una aliada silenciosa que espera por ser usada.

Si no la has practicado antes, es tu primera vez, es posible que te resulte una práctica que te haga sentir "extraño/a" y te preguntes qué beneficios aportan esos minutos que has dedicado a ella. Es un

sentimiento válido que las personas pueden experimentar, y en el que me incluyo. Sin embargo, desde mi punto de vista y reflexionando sobre esta práctica, en relación con la información disponible en diversas fuentes y aspectos vivenciales, no debemos perder la oportunidad de descubrir su valor por sensaciones iniciales.

Adentrándome en sus beneficios, considero que la respiración consciente contribuye a la gestión de emociones y sentimientos desagradables, pero naturales, como el estrés y la ansiedad (¿quién no los ha experimentado alguna vez?). En ocasiones, estos/as influyen en nuestra forma de actuar, de tomar decisiones, de comunicarnos, de "estar físicamente" y de resolver conflictos (activación de la respuesta lucha-huida, impulsividad, aceleración del corazón y la respiración, dilatación de pupilas, sudoración, tensión corporal, etc.), dando lugar a situaciones que no siempre son las deseadas. Por ello, resulta fundamental aprender a gestionar las emociones para afrontar situaciones complejas de manera más resiliente, evitar el agotamiento emocional y favorecer la creación de entornos saludables y positivos donde aprender, comunicar positivamente, desarrollarnos y trabajar. En este sentido, la respiración consciente se presenta como una herramienta de apoyo que nos ayuda a mantener el equilibrio emocional en nuestra vida personal, educativa y laboral, modulando las respuestas asociadas a ellas sin necesidad de poner la mente en blanco ni de bloquear o ignorar lo que sentimos.

Otro aspecto interesante a mencionar es que podría favorecer una respiración más eficiente y una mejor regulación fisiológica, contribuir a un descanso más reparador al reducir la ansiedad y aumentar la sensación de energía y vitalidad a lo largo del día.

Es por todo ello que, esta herramienta, desde mi punto de vista, debe existir y estar presente desde los centros educativos como una oportunidad para fomentar el desarrollo, para regresar al momento presente, salir del ruido mental y reconectar. El alumnado necesita, cada vez más, espacios para aprender y parar, escucharse y gestionar. Introducir la respiración consciente en el aula no solo podría mejorar la autorregulación emocional, sino que también favorecer la atención y la convivencia, desarrollando valores. Además, no solo podría resultar beneficioso para el educando sino para todas las personas. El profesorado y las familias también la pueden necesitar ante las mochilas invisibles que cargan a sus espaldas (emociones, sentimientos, tareas como padre-madre-tutor/a legal, tareas como docente, responsabilidades y preocupaciones de la vida adulta, etc.).

En conclusión, la respiración consciente es esa amiga silenciosa que siempre está presente, aunque no la veamos. Nos acompaña independientemente de la mochila invisible que llevemos y nos ofrece un recurso para volver a nosotros/as mismos/as, no para dejar la mente en blanco, sino para aclararla. Sin embargo, es importante destacar que no elimina las dificultades. Es una herramienta para gestionar, de forma saludable, aquello que plantea la sociedad globalizada en la que vivimos a través de actos.

Siendo un ejemplo de ello, cuando inhalamos el aire, mantenemos el aire, lo exhalamos lentamente y nos mantenemos sin aire durante unos segundos, imaginando y abriendo la mente al autoconocimiento.

Esta convicción no es solo teórica, sino también vivencial, fruto de experiencias en el centro. Cabe destacar las recientes sesiones con Liliana Cruz, a quien agradezco la oportunidad de aprender con mis compañeros/as, generar espacios de convivencia y de compartir visiones. Asimismo, esta convicción se nutre de las experiencias que el profesorado lleva a la práctica en el aula, donde el alumnado participa activamente, se expresa y construye, dando lugar a un universo lleno de vida y de aprendizajes significativos del que agradezco seguir descubriendo día a día, aprendiendo continuamente y formando parte.

Docente Anónimo



# Consejo Escolar

**En nuestro cole entendemos que educar no es solo lo que ocurre dentro del aula, sino también todo lo que se construye en casa. Por eso, en un proyecto tan especial como la Atención Plena para la Escuela y la Vida, la mirada de nuestras familias es imprescindible.**

La respiración consciente no es solo una herramienta que enseñamos al alumnado; es una forma de acompañar, de escuchar y de crecer juntos. Cuando familia y escuela caminan en la misma dirección, el aprendizaje se vuelve más profundo, más coherente y, sobre todo, más significativo para nuestros niños y niñas.

Con esta nueva sección, abrimos un espacio para dar voz al Consejo Escolar y, a través de él, a todas nuestras familias. Queremos agradecer de corazón vuestra implicación, vuestro apoyo constante y esa cercanía que se siente en cada paso que damos. Sois pieza clave en este proceso tan bonito de aprendizaje y enseñanza.

Gracias por estar, por sumar y por respirar con nosotros.

# Patricia González



## RESPIRACIÓN CONSCIENTE – MINDFULNESS BREATHING

Es el proceso en el que introducimos aire por la nariz (inhalar) y en el que lo expulsamos por la boca (exhalar), de manera consciente.

Controlando los movimientos y percibiendo lo que sucede a nuestro alrededor. Este ejercicio es sumamente beneficioso y muy necesario en nuestro día a día. En momentos de tensión o angustia, nos ayuda a relajarnos, controlando las respiraciones de manera pausada. También nos ayuda a tener una mayor concentración en lo que hacemos, así como para nuestra salud física y mental.

Nos hace ser conscientes del momento, del aquí y ahora.

En situaciones de estrés, a mi me ayuda cerrar los ojos y hacer respiraciones largas, hasta que voy notando que mi cuerpo se va relajando, notando los elementos que me rodean.

Por aquí les dejo una actividad manual, la realización de un objeto con el cual hacer respiraciones de una manera amena y consciente.

¡Espero que os guste!

# RESPIRACIÓN DE LA CALMA

## Pasos a seguir

- 1 Realizar un agujero en el fondo del vaso usando unas tijeras.
- 2 Decora tu vaso con ojos, pegatinas, pinturas, pegamento,...
- 3 Corta unas tiras largas de papel de seda y pégalas alrededor del borde interno del vaso con la ayuda del pegamento o la cinta adhesiva. Deja que el pegamento seque.
- 4 Inhala por tu nariz y exhala por tu boca lentamente dentro del vaso. Intenta hacerlo tres veces y luego descansa.



## Materiales

Vasos de cartón  
Tijeras  
Pegamento  
Pinturas de colores  
Ojos  
Pegatinas  
Papel de seda  
Cinta adhesiva

*¿Cómo te sientes?*

# Mar Chávez



A veces, en medio del día a día, se nos olvida algo tan básico como respirar.

Como madre y como terapeuta, lo veo constantemente: vamos rápido, pensamos demasiado... y respiramos poco. Y cuando la respiración se acelera, todo se acelera: las emociones, el estrés, el cansancio.

La respiración consciente es algo muy simple, pero muy poderoso. Parar un momento, inhalar profundo, exhalar lento... y volver a ti. Es como decirle al cuerpo: "todo está bien".

Y cuando a esa respiración le sumas el sonido... algo cambia.

Como terapeuta del sonido, puedo decir que el cuenco tibetano no es solo un instrumento: es una herramienta que ayuda al cuerpo a calmarse de forma natural. Su vibración relaja la mente, suelta tensiones y nos lleva a un estado de tranquilidad casi sin darnos cuenta.

El suave sonido del cuenco acompaña la respiración y la hace más lenta y profunda, como si el cuerpo supiera exactamente qué hacer. Es algo muy natural, muy sencillo.

Porque la vibración no solo se escucha... se siente.

En mi vida, y en mi trabajo, he comprobado cómo esta combinación tan sencilla puede transformar mucho: más calma, más claridad, más presencia.

Y cuando pienso en nuestros hijos e hijas... aún cobra más sentido. Ellos también sienten, se frustran, se saturan... pero muchas veces no saben cómo gestionarlo.

Por eso me parece maravilloso que en el cole se les estén dando estas herramientas. Y si además se acompañan con el sonido, con esa vibración que les envuelve y les guía, el efecto es aún más profundo y natural para ellos.

Saber que desde pequeños están aprendiendo a parar, a respirar, a escucharse... es un regalo enorme.

Porque todo esto no solo les ayuda ahora, en su día a día...

les está acompañando para un futuro lleno de incertidumbres, donde saber gestionarse será clave.

Enseñarles a respirar, a sentir... es darles una base.

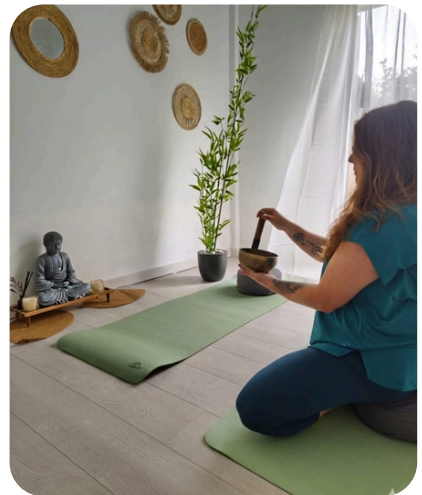
Una raíz.

Un recurso que siempre llevarán dentro.

Porque al final, no se trata de hacer algo complicado...

se trata de volver a lo esencial.

Respirar... y sentir la vibración.



Al cerrar estas páginas, sentimos que esta revista es mucho más que un conjunto de palabras: es el reflejo de una comunidad que respira unida.

Nuestro más sincero agradecimiento a todo el claustro de profesorado, por su compromiso, su sensibilidad y su forma de enseñar desde la presencia, haciendo de cada aula un espacio donde aprender también significa sentir, parar y crecer.

A nuestras familias, por caminar a nuestro lado, por su confianza, su implicación y por sostener desde casa todo lo que sembramos en el cole.

A nuestro alumnado, verdadera razón de todo, por su autenticidad, su capacidad de asombro y por recordarnos cada día lo esencial.

Y, en definitiva, a toda la comunidad educativa, porque juntos damos sentido a este proyecto compartido, donde la educación va más allá de enseñar... y se convierte en una forma de vivir.

Gracias por formar parte, por sumar y por seguir respirando con nosotros.

<< Educar para la Vida en Atención Plena >>

UNIVERSE ACAYMO

