



# *Aprendizaje en casa*

## Aprenderemos...

- Técnicas de relajación
- Sobre el sistema respiratorio
- Concentrarnos en la respiración: inspirar y expirar
- El simbolismo de los cuatro elementos en la meditación
- Analizar nuestros pensamientos
- Estar con nosotros mismos

## Conexiones

Ideas relacionadas con la actividad.

### ¿Sabías qué?

“La inteligencia emocional es la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones (BBC, 2019).” Así mismo, hay expertos reconocidos que afirman que **las emociones no son algo a gestionar, sino a sentir.**

En esta Cápsula participaremos en una meditación guiada inspirada en los 4 elementos: tierra, fuego, agua y aire; mientras conectamos con nuestra respiración e identificamos los pensamientos o emociones que nos invaden o fluyen en nosotros para dejarlos ir.



**¡Prepárate!**

Reúne todos los materiales necesarios para empezar.

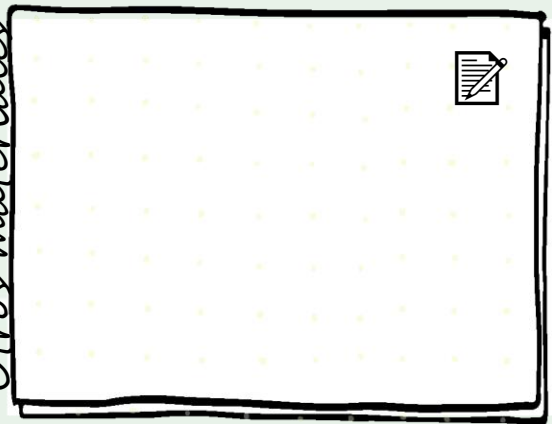


## Materiales

- 1. Plantas aromáticas o incienso
- 2. Minerales
- 3. Velas
- Aceites y colonias
- Reproductor de música
- Música

Marca los  
materiales  
que ya  
tengas

Otros materiales

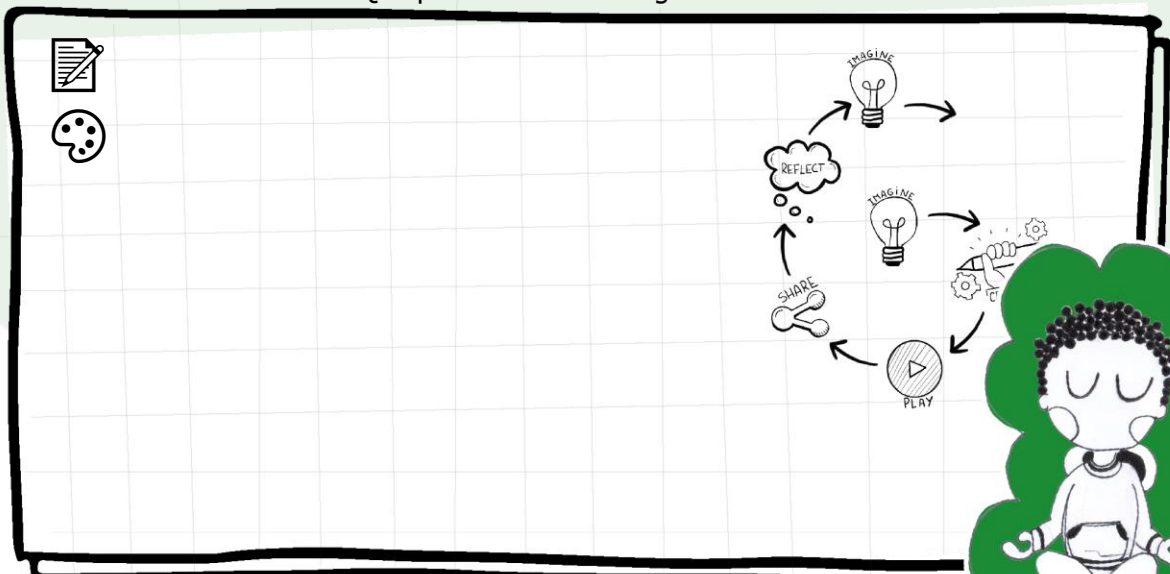


¿Te falta algún material? ¿Por cual podrías reemplazarlo? ¿Utilizarás otros para decorar?  
Anótalos.

**Imagina**

Dibuja una situación en la que te sentiste (enfadado/triste//sol@/etc.).

¿Qué práctica Zen te imaginas con estos materiales?



¡A crear!

Sigue las instrucciones y pide la supervisión o ayuda de un adulto cuando sea necesario.

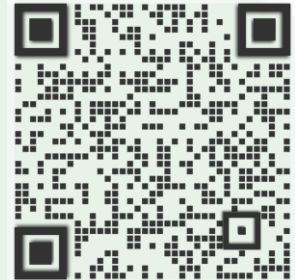
Escribe los pasos que sigues y pide supervisión o ayuda a un adulto cuando sea necesario.

1- Buscamos un rincón pequeño y tranquilo y nos preparamos para desconectar del mundo y conectar con nosotros mismos/as. Ambientamos la zona donde nos disponemos a meditar con velas, minerales y aromas.



2- Nos estiramos o sentamos en el suelo evitando cruzar las piernas y los brazos. Intentamos mantener los ojos cerrados durante toda la práctica. Podemos taparnos con una manta o sábana porque cuando meditamos la temperatura corporal baja.

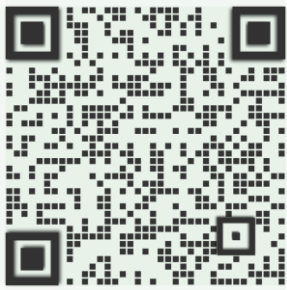
3- Respiramos tres veces profundamente.  
**Inspirando** por la nariz y **expirando** por la boca (sin bufar, diciendo la letra "a" o como si quisiéramos empañar un cristal).



4- Activamos y conectamos con los 4 elementos:  
**TIERRA:** el mundo donde vivimos, eso que tocamos y creemos  
**FUEGO:** nuestra energía, ilusiones, esencia  
**AGUA:** emociones  
**AIRE:** pensamientos



5- Nos imaginamos que inspiramos luz y expiramos todo eso que nos pesa en o no nos sirve (pensamientos de miedos, dudas, molestias, etc.)



6- Seguimos las instrucciones de la meditación guiada [Omni Meditación] o escuchamos música relajante y dejamos pasar los pensamientos que nos vengan.

Si nos desconcentramos, respiramos y nos centramos en nuestra respiración (la nariz, los pulmones se llenan y se vacían) y los latidos del corazón.

7- Volvemos progresivamente al estado consciente, activando lentamente diferentes partes de nuestro cuerpo: los dedos de los pies, los pies, los dedos de las manos, las manos, las piernas, los brazos, etc.



8- Abrimos los ojos cuando nos sintamos preparados/as. Si lo necesitamos podemos escribir o dibujar.

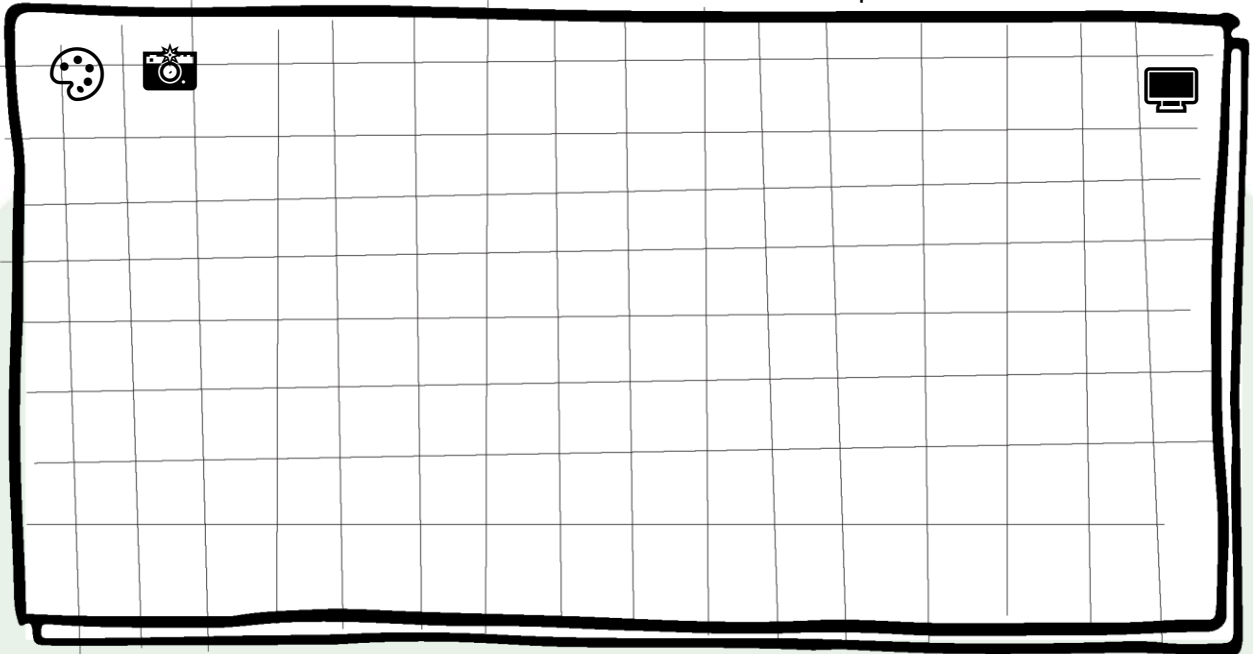
Recuerda que lo que has sentido y/o visto es personal, solo tú podrás entenderlo.



## Jugar y compartir

Dibuja o graba un vídeo de tu práctica.

Compártela en Padlet.



He compartido mi práctica Zen con...



## Reflexionar

Elige una de las siguientes preguntas y desarrolla su respuesta.

1. ¿Cómo te has sentido antes, durante y después de la meditación?
2. ¿Qué pensamientos o imágenes te han venido durante la meditación? ¿Por qué crees que ha sido así?
3. ¿Qué has aprendido del sistema respiratorio?

¿Cuántas estrellas le das a tu...? ¡Coloréalas!





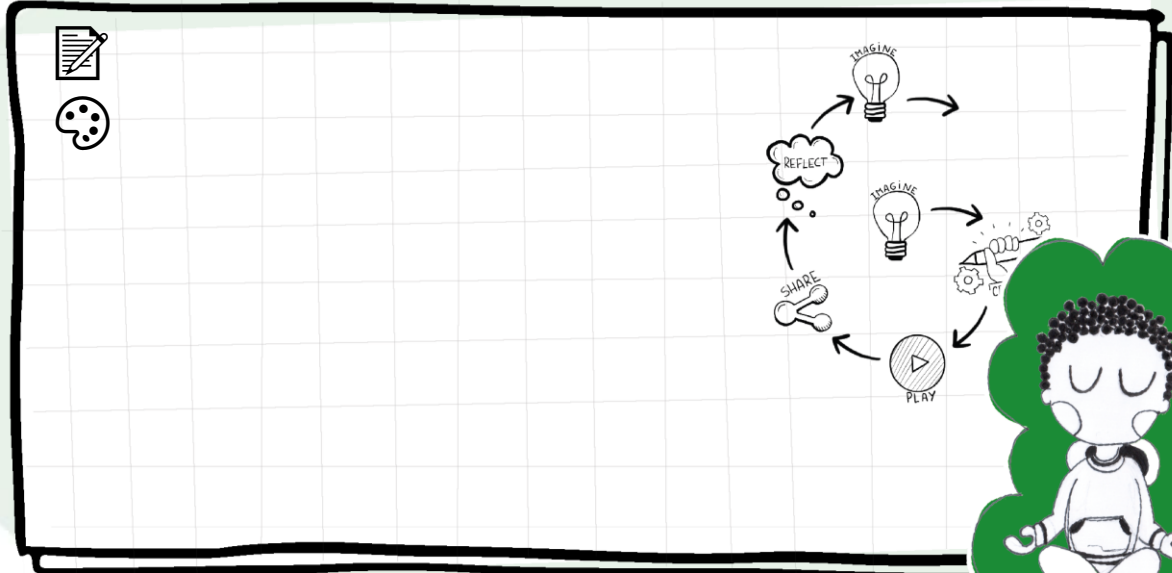
# Taller en la escuela



## Imagina

¿Qué práctica Zen te imaginas con estos materiales? Representála.

Dibuja una situación en la que te sentiste (enfadado/triste/sol@/etc.).



## Reflexiona

Elige una de las siguientes preguntas y desarrolla su respuesta.

1. ¿Cómo te has sentido antes, durante y después de la meditación?
2. ¿Qué pensamientos o imágenes te han venido durante la meditación? ¿Por qué crees que ha sido así?
3. ¿Qué has aprendido del sistema respiratorio?

¿Cuántas estrellas le das a tu...? ¡Coloréalas!

