

Guide

Autos que pasan



Duración: Aproximadamente 10 a 15 minutos.

Objetivo: Desarrollar la habilidad de aceptar los pensamientos sin juzgar, reconociéndolos como eventos pasajeros de la mente.

Recomendación: Practica antes de realizar la actividad.

Materiales y ambiente

1. Sala tranquila, luces suaves.
2. Colchonetas/alfombras o sillas cómodas.
3. Ropa cómoda.
4. (Opcional) música ambiental muy baja sin letra o un ligero sonido de campana/bowl tibetano para marcar inicio/fin.
5. Guía con voz baja, pausada y cálida.

Postura

1. Si están en el piso: espalda apoyada, piernas estiradas o ligeramente flexionadas, manos sobre el vientre o relajadas a los lados.
2. Si están en silla: pies apoyados en el suelo, espalda recta pero relajada, manos en el regazo.
3. Aconsejar: "Si en algún momento te incomoda, mueve lo necesario y vuelve a encontrar una postura cómoda."

- **Relajación inicial**

Guía:

"Relaja los músculos de la cara, los hombros, el pecho y el abdomen.
Suelta la tensión acumulada."

[PAUSA 30 s]

"Permite que tu cuerpo se acomode en quietud."

[PAUSA 30 s]

- **Presentación del ejercicio**

Guía:

"Hoy vamos a observar los pensamientos, sin atraparlos, sin pelear con ellos." [PAUSA 10 s]
"Imagina que estás sentado frente a un cielo azul.
Cada pensamiento será una nube." [PAUSA 40 s]
"Observa las nubes pasar... sin aferrarte... sin rechazarlas." [PAUSA 30 s]



Guide

Autos que pasan



- **Observar pensamientos**

Guía:

“Cuando llegue un pensamiento, dilo suavemente para ti:

‘Estoy pensando’.” [PAUSA 20 s]

“No importa si el pensamiento es agradable, incómodo, extraño o repetitivo.

Tu tarea es solo observar.” [PAUSA 40 s]

“Mira cómo aparece... se mueve...” [PAUSA 20 s]

“...y se desvanece.” [PAUSA 20 s]

“Si aparece un pensamiento fuerte, respira con él.

Déjalo existir sin luchar.” [PAUSA 40 s]

- **Dejar ir**

Guía:

“Imagina que el pensamiento se coloca sobre una nube.

Cada exhalación hace que la nube se aleje un poco más.” [PAUSA 40 s]

“No necesitas empujarla. Solo observarla alejarse.” [PAUSA 40 s]

- **Volver a la respiración**

Guía:

“Ahora regresa lentamente a la respiración.

Siente el aire entrando... saliendo...” [PAUSA 30 s]

“Puedes notar que la mente está un poco más tranquila... o igual que antes.

Todo está bien.” [PAUSA 30 s]

- **Cierre**

Guía:

“Respira profundo.

Siente tu cuerpo, el espacio donde estás.

Agradece este momento.”

[PAUSA 20 s]

“Cuando estés listo, mueve lentamente manos y pies... y abre los ojos.”



Guide

¡Recomendaciones!



Indicaciones precisas para la guía (cómo dirigir la sesión)

Velocidad de habla: muy lenta, frase corta, deja PAUSAS largas (ver tiempos indicados).

Volumen: voz baja, cálida; para grupos jóvenes mantener un tono más cercano y amable.

Ritmo respiratorio de la guía: mantener respiraciones largas (ej. 4–6 s inspiración/exhalación) para modelar calma.

Silencios: no llenarlos con palabras —deja espacio para la experiencia interior.

Duración de pausas: especificada en cada sección, usar cronómetro discreto o como considere necesario para la sesión.

Adaptaciones por edad

Niños 5–8 años: acortar pausas (hacerlas 50% del tiempo indicado), usar lenguaje más visual, incluir movimientos mindful cortos (manos en la barriga). Tiempo total sugerido: 8 a 12 min.

Preadolescentes 9–12 años: mantener la estructura, reducir algunas pausas largas y añadir una visualización breve (lugar seguro). Tiempo total sugerido: 12–16 min.

Adolescentes 13–17 años: usar el guion completo, permitir ojos cerrados y mayor silencio. Tiempo: 15 a 20 min.

Sugerencias prácticas para grabación (si quieres audio)

- Usa un micrófono claro, elimina ruidos de fondo.
- Mantén música muy baja y sin letra (si la pones).
- Marca los tiempos con un cronómetro para respetar pausas.
- Añade una campana suave al inicio y al final.
- Ensaya leyendo en voz alta y cronometrando para ajustar el ritmo.

Mensajes para incluir antes/después con estudiantes

Antes: "No pasa nada si tu mente se distrae. Esto es normal. Cada vez que regreses, estás entrenando la atención."

Después: breve espacio (1–2 minutos) para compartir experiencias voluntarias: "¿Qué notaron? ¿Dónde se sintieron más tranquilos?"

