TAREA 5. PROGRAMACIÓN DE LA MEDITACIÓN.

**Contextualización**

Tutoría de 1 C. Grupo bastante disruptivo y apáticos, que impiden que las clases puedan darse de una forma normalizada.

**Objetivo**

* Conocer el significado del Mindfulness
* Realizar una respiración consciente, para poder controlar sus impulsos.
* Practicar técnicas para estar en el aquí y el ahora
* Describir nuestro estado de ánimo cuando realizamos la actividad
* Llevar estás técnicas los miércoles a última hora para poder afrontar los problemas de la tutoría de una forma más relajada.

**. Contenidos**

* Meditación a realizar: Recorrido corporal o body scan.

**Temporalización.**

* Una sesión que tendrá una duración aproximada entre 15 a 20 minutos.

**Evaluación de la sesión.**

Ítems a evaluar:

- Se ha conseguido un ambiente calmado en el alumnado que ha realizado la meditación.

- Se ha conseguido un ambiente calmado en el alumnado que no ha realizado la meditación.

- El alumnado ha participado en la meditación.

- El alumnado valora positivamente la actividad.

- Me he sentido bien y me ha gustado meditar con mis alumnos.