

# ENTRENAMIENTO MINDFULNESS

## Entrenamiento en clase | Semana 1

A continuación detallamos las actividades que vamos a realizar en el aula con nuestros grupos. Las hemos dividido en tres bloques por edades para adaptarlas a sus características generales. Hemos indicado la duración de cada actividad ya que tenemos la posibilidad de dedicar una clase completa o de practicar tan solo con las primeras actividades, lo cual sería 15-20 minutos de la clase.

### 1º ESO y 2ºESO

1. (5 minutos) Empezamos explicando al alumnado que vamos a hacer algunos ejercicios al inicio y durante algunas de las clases. Les explicamos los objetivos de estos ejercicios.
2. (10 minutos) Les indicamos que despejen las mesas y que cierren los ojos, pueden apoyarse en los brazos descansando sobre sus mesas si lo desean. La postura debe ser cómoda y deben tener las piernas alineadas y los pies descansando en el suelo. Indicamos al alumnado que tome tres respiraciones profundas. Podemos dirigir esas tres respiraciones. Ponemos música relajante y dejamos que durante 2-3 minutos escuchen simplemente la música. A continuación, el o la docente dirige una pequeña meditación mediante la cual invita al alumnado a imaginar que se transforma en algún elemento de la naturaleza. Adjunto el audio "Sonidos\_Naturaleza", pero podéis utilizar otros.

Ejemplo de meditación guiada: *"Cada uno de vosotros debe imaginar un paisaje con árboles, una selva, un bosque... en ese lugar hay ríos... Vuestro cuerpo se va volviendo liviano, no pesa, va cambiando, se va transformado, por ejemplo, en una hoja... Ahora visualizad qué forma tiene esa hoja en la que os habéis transformado, su textura, su color... y si como hoja estáis en un árbol, qué árbol es, dónde está ese árbol... De repente, se levanta viento, y ese viento os arranca del árbol y os arrastra, imaginad el recorrido que hacéis con el viento... imaginad ahora qué pasa después, si caéis al agua, si os cogen unos niños..."*

3. (20 minutos) Indicamos al alumnado que escriba una redacción en la que plasme por escrito qué ha imaginado y las sensación que ha ido experimentando mientras imaginaba.

## 2º ESO, 3ºESO y 4ºESO

1. (5 minutos). Antes de comenzar vamos a hacer que tomen conciencia de su cuerpo. Les podemos preguntar si saben cómo se sienten ahora mismo. A continuación les indicamos que cierren los ojos y que sientan su cuerpo. Volvemos a preguntarles cómo se sienten: ¿tranquilos?, ¿agitados? Abrimos un breve turno de palabra para que se puedan expresar.
2. (15 minutos). Continuamos visualizando el vídeo de la **web Educamind** (<https://educamind.net/meditaciones/>) que se titula “¿Qué es mindfulness?” (<https://youtu.be/KF6E2fNHdzY>). En este vídeo introductorio, el alumnado podrá descubrir cuáles son los diferentes modos que tiene la mente. (Previamente, el profesorado deberá haber leído las páginas 228, 229 y 230 del libro “Educamind” para poder responder a las dudas del alumnado. También puede leer las páginas 3, 4 y 5 del libro “Mindfulness para qué?”). Tras la visualización del vídeo pedimos al alumnado que escriba en la pizarra los diferentes **modos mentales** para asegurarnos de que toda la clase los comprende. Podemos pedirles que nos den algún ejemplo. También podemos utilizar la ficha que se adjunta “Ficha1\_Personajes”. Podemos proyectarla y repasar todos los personajes que han aparecido en el vídeo.
3. (15 minutos). Para seguir profundizamos vamos a realizar un **pequeño debate** dirigido. Se puede hacer para que lo hablen en pequeños grupos o en formato debate con la clase completa, respetando los turnos de palabra. Es importante trabajar con preguntas, para que ellos mismos lleguen a las conclusiones a partir de sus propias respuestas. Intenta poner algún ejemplo tuyo personal para que vean que a ti también te ha pasado.  
*“¿Qué te ha llamado la atención del vídeo? ¿Te pasa a veces que tu mente es como una lavadora y no puedes controlarla? ¿Tienen la mente alguna vez en modo Toxicness? ¿Alguna vez te has preocupado mucho por un problema y luego no era para tanto? ¿Alguna vez os decís algo a vosotros mismos que os hace daño? ¿Qué os decís?”*
4. (25 minutos). Para terminar con la sesión vamos a hacer un **listado de preocupaciones** en la pizarra. Esto sirve, además, para conocer a la clase y se puede realizar en otras ocasiones. El resultado puede ser muy diverso según la clase. Es importante no forzar ninguna pregunta, tan solo dejar que se expresen libremente. Aprovecha cualquier tema que surja si ves que es adecuado para desarrollar su consciencia. A veces, en estas conversaciones aparecen temas que realmente les interesa a ellos y puedes utilizarlas para conocerlos mejor y fomentar su participación. Lo más importante es que analicen el papel de su mente en la generación de estas preocupaciones.

---

## Bachillerato y FP

---

Para estos grupos, la sesión sería la misma que para 2º, 3º y 4º de la ESO. Tan solo podemos elegir utilizar otros vídeos para introducir qué es mindfulness si lo consideramos oportuno. A continuación dejamos los vídeos que se pueden utilizar. Además estos vídeos están en inglés:

- Mindfulness. ¿Por qué la atención plena es un súper poder?: <https://www.youtube.com/watch?v=AL8VZyNXjsA>
- Meditación guiada. Mindfulness para principiantes: [https://www.youtube.com/watch?v=RTbdt\\_T9uK4](https://www.youtube.com/watch?v=RTbdt_T9uK4)
- Mindfulness y rap: <https://www.youtube.com/watch?v=sMhmi-e5pHU>
- NBA y Mindfulness: <https://www.youtube.com/watch?v=4EFZfrifQkc>

También podemos acortar o substituir alguna de las actividades para la ESO por una meditación sencilla como esta:

- Meditación Guiada Mindfulness. Atención Plena a la Respiración. Programa educaMind: [https://www.youtube.com/watch?v=kNI\\_JnZP9IM](https://www.youtube.com/watch?v=kNI_JnZP9IM)
- Si queréis guiarla vosotros mismos os adjunto una ficha que podéis utilizar "Práctica\_1".