
ENTRENAMIENTO MINDFULNESS

Entrenamiento en clase | Semana 2

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. (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 una lágrima. Adjunto el audio "Sonidos_Naturaleza", pero podéis utilizar otros.

Ejemplo de meditación guiada: **Poner ejemplo de la lágrima**

2. (20 minutos) Indicamos al alumnado que escriba una redacción en la que plasme por escrito qué ha imaginado y las sensaciones que ha ido experimentando mientras imaginaba.
3. Se pueden leer algunas de las redacciones en voz alta.

2º ESO, 3ºESO y 4ºESO

1. (5 minutos). Antes de comenzar vamos a hacer una ronda de preguntas a modo de recordatorio de la sesión anterior: ¿habéis pensado en vuestros modos mentales durante esta semana? ¿Sabéis cuáles eran los modos mentales que comentamos en la sesión anterior? ¿Qué modo mental detectáis que os ha podido surgir en el día de hoy?
2. (15 minutos). Continuamos visualizando el vídeo de la **web Educamind** (<https://educamind.net/meditaciones/>) que se titula "educaMind-Introducción a Mindfulness- Meditación guiada" (https://www.youtube.com/watch?v=1ZcnOfI8LEU&feature=emb_logo). Con este vídeo recordaremos cómo funciona nuestra mente. Antes de comenzar con la meditación que incluye el vídeo, veremos la primera parte del vídeo (la parte explicativa) y comentaremos qué les ha parecido. A continuación les pediremos ejemplos de

momentos en los que creen que su mente pueda parecerse a lo que se menciona en el vídeo.

3. (10 minutos) La segunda parte del vídeo es una **meditación** de 6 minutos. La realizamos con el grupo. La pueden realizar con la postura que se indica en el vídeo o apoyando sus cabezas sobre sus brazos encima de la mesa.
4. (5 minutos). Para seguir profundizamos vamos a realizar un **pequeño debate** dirigido.

“¿Qué pensamientos han venido a tu mente durante la meditación? ¿Eran muchos? ¿Intentabas evitarlos? ¿Has sido capaz de observarlos? ¿Has intentado centrarte en la respiración cuándo aparecía algún pensamiento en tu mente?”.

5. (25 minutos) Como **actividad final** vamos a buscar un lugar del instituto más amplio, por ejemplo, el patio o una sala amplia sin sillas, y vamos a realizar algunas actividades:
 - Con el objetivo de fomentar la cohesión del grupo y que poco a poco pierdan la vergüenza entre ellos y rompan las barreras físicas vamos a hacer un pequeño juego: van a jugar a hacerse cosquillas entre ellos. Tienen que correr por la sala e intentar hacer reír con cosquillas al mayor número de personas, evitando a su vez que los demás les hagan cosquillas a ellos.
 - A continuación, con el objetivo de fomentar su autoestima van a hacer dos ejercicios:
 - En el primero se colocan de pie, en fila, de forma que una persona quede enfrente de otra, cara a cara. Deben cerrar los ojos y a la señal del o la docente deberán abrir los ojos y rápidamente decir algo bueno que les inspire la persona que tienen enfrente. Se repetirá la acción en varias ocasiones cambiando las posiciones del alumnado. Se pueden cambiar ellos mismos o cambiarlos con los ojos cerrados para que no sepan a quién van a tener enfrente.
 - En segundo lugar, deberán escribir en un folio cosas buenas sobre ellos mismos (habilidades, virtudes, cosas que han conseguido, etc.). Es probable que no se les ocurran muchas. Transcurridos unos minutos, deberán sentarse con alguien que aprecien o con alguien con quien tenga confianza. En parejas deberán completar el listado de su compañero/a.
 - Para finalizar podemos comentar qué han sentido durante estas actividades.

Bachillerato y FP

Para estos grupos, la sesión sería la misma que para 2º, 3º y 4º de la ESO.