

PROGRAMACIÓN COMPLETA DE SESIONES DEL GRUPO DE TRABAJO SOBRE MINDFULNESS
BASADO EN EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL PLENA (PINEP)

(Natalia Ramos, Olivia Recondo, Héctor Enríquez, 2012)

LUNES, 21 DE NOVIEMBRE (2 horas)

(Sesión nº. 1 : 1 hora y media + Sesión nº. 2 : media hora)

- TEORÍA (30')
 - Presentación del “Programa de entrenamiento de la inteligencia emocional plena (PINEP)”
 - (MM) ¿Qué es mindfulness o atención plena y para qué sirve? (concepto y funciones)
 - (IEP) ¿Qué es inteligencia emocional plena? (gestión emocional a través de la atención plena)
- PRÁCTICA (74')
 - (MM) BLOQUE 1: Meditación a través de la respiración
 - (Práctica nº. 1) “Atención a la respiración” (12,5')
 - (Práctica nº. 2) “Respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora” (12,5')
 - (Práctica nº. 3) “Atención a la respiración torácica y abdominal” (12,5')
 - (Práctica nº. 4) “Atención a la respiración sincronizada” (12,5')
 - (MM) BLOQUE 2: Meditación a través de los sentidos
 - (Práctica nº. 7) “Atención a los colores” (12')
 - (Práctica nº. 10) “Atención al sonido” (12')
- FORO (8,5') Conclusiones teórico-prácticas y puesta en común
- CIERRE (7,5')
 - (MM) BLOQUE 1: Meditación a través de la respiración
 - (Práctica nº. 5) “Atención a la respiración sincronizada: 4x4” (5')
 - (Práctica nº. 6) “Atención a la respiración sincronizada: 4x4x8” (2,5')

LUNES, 19 DE DICIEMBRE (2 horas)

(Sesión nº. 2 : 1 hora + Sesión nº. 3 : 1 hora)

- INICIO (10')
Saludo inicial
 - (MM) BLOQUE 2: Meditación a través de los sentidos
 - (Práctica nº. 14) "Atención a mis manos, mi espacio y el entorno que me rodea" (10')
- TEORÍA (15')
 - (MM) Actitudes básicas para iniciar la práctica de mindfulness
 - (IEP) ¿Qué es la percepción y expresión emocional? (concepto y utilidad)
- PRÁCTICA (76')
 - (IEP) Percepción y expresión emocional (Intrapersonal)
 - (Práctica nº. 29) "Los globos" (20')
 - (Práctica nº. 31) "Lectura de poemas" (19')
 - (IEP) Percepción y expresión emocional (Interpersonal)
 - (Práctica nº. 33) "Identifica mi emoción" (21')
 - (Práctica nº. 34) "Creación de un círculo humano" (16')
- FORO (6,5') Conclusiones teórico-prácticas y puesta en común
- CIERRE (12,5')
 - (MM) BLOQUE 2: Meditación a través de los sentidos
 - (Práctica nº. 11) "Atención a los sonidos del momento" (12,5')

LUNES, 9 DE ENERO (2 horas)

(Sesión nº. 3 : media hora + Sesión nº. 4 : 1 hora y media)

- INICIO (5')
Saludo inicial
 - (MM) BLOQUE 1: Meditación a través de la respiración
 - (Práctica nº. 2) “Respiración de aterrizaje en el aquí y en el ahora” (5')
- TEORÍA (7,5')
 - (IEP) ¿Qué es la comprensión emocional? (concepto y utilidad)
- PRÁCTICA (75')
 - (MM) BLOQUE 2: Meditación a través de los sentidos
 - (Práctica nº. 13) “Mi primera pasa” (15')
 - (IEP) Percepción y expresión emocional (Interpersonal)
 - (Práctica nº. 34) “Creación de un círculo humano” (15')
 - (IEP) Comprensión emocional (Intrapersonal)
 - (Práctica nº. 35) “Meditación a través del espejo” (22,5')
 - (Práctica nº. 36) “Meditación sobre fotografías personales” (22,5')
- FORO (7,5') Conclusiones teórico-prácticas y puesta en común
- CIERRE (25')
 - (MM) BLOQUE 2: Meditación a través de los sentidos
 - (Práctica nº. 11) “Atención a los sonidos del momento” (11')
 - (Práctica nº. 15) “Meditación de la naturaleza” (14')

LUNES, 23 DE ENERO (1 hora)

(Sesión nº. 4)

- INICIO (3')
 - Saludo inicial
 - (MM) BLOQUE 1: Meditación a través del cuerpo (conciencia corporal)
 - (Práctica nº. 17) "Observar la tensión-distensión en el cuerpo" (3')
- TEORÍA (5')
 - (MM) Habilidades aprendidas o reforzadas con la práctica del mindfulness
- PRÁCTICA (45')
 - (MM) BLOQUE 3: Meditación a través del cuerpo (conciencia corporal)
 - (Práctica nº. 16) "Conciencia de mis bloqueos físicos" (5')
 - (Práctica nº. 18) "Reconocimiento corporal o Body-Scan" (10')
 - (IEP) Comprensión emocional (Intrapersonal)
 - (Práctica nº. 36) "Meditación sobre fotografías personales" (15')
 - (IEP) Comprensión emocional (Interpersonal)
 - (Práctica nº. 38) "Visualización de una situación agradable" (10')
 - (Práctica nº. 40) "¿Quién eres?" (22,5')
- FORO (5') Conclusiones teórico-prácticas y puesta en común
- CIERRE (2')
 - (MM) BLOQUE 1: Meditación a través de la respiración
 - (Práctica nº. 6) "Atención a la respiración sincronizada : 4x4x8" (2')

LUNES, 6 DE FEBRERO (1 hora)

(Sesión nº. 5)

- INICIO (5')
 - (MM) BLOQUE 3: Meditación a través del cuerpo (conciencia corporal)
 - (Práctica nº. 20) “Meditación sentada” (5')
- TEORÍA (3')
 - (IEP) ¿Qué es la facilitación emocional? (concepto y utilidad)
- PRÁCTICA (74')
 - (IEP) Comprensión emocional (Intrapersonal)
 - (Práctica nº. 36) “Meditación sobre fotografías personales” (15')
 - (MM) BLOQUE 3: Meditación a través del cuerpo (conciencia corporal)
 - (Práctica nº. 21) “Meditación de pie” (15')
 - (IEP) Facilitación emocional (Intrapersonal)
 - (Práctica nº. 42) “Inducción emocional sobre un dibujo” (15')
- FORO (1') Conclusiones teórico-prácticas y puesta en común
- CIERRE (6')
 - (MM) BLOQUE 3: Meditación a través del cuerpo (conciencia corporal)
 - (Práctica nº. 22) “Conciencia corporal en el aquí y en el ahora” (meditación tumbados/as) (6')

LUNES, 13 DE FEBRERO (1 hora)

(Sesión nº. 6)

- ALTO EN EL CAMINO: Atención plena a nuestro grupo de trabajo (reflexión colectiva) (5')
- INICIO (10')
 - (MM) BLOQUE 3: Meditación a través del cuerpo (conciencia corporal)
 - (Práctica nº. 24) "Prácticas psicofísicas con atención plena" (10')
- TEORÍA (5')
 - (MM) Efectos positivos de la práctica de mindfulness
- PRÁCTICA (30')
 - (MM) BLOQUE 4: Meditación a través del movimiento
 - (Práctica nº. 25) "Meditar caminando" (10')
 - (IEP) Facilitación emocional (Interpersonal)
 - (Práctica nº. 44) "Bailar al son de la música" (20')
- FORO (1') Conclusiones teórico-prácticas y puesta en común
- CIERRE (9')
 - (MM) BLOQUE 3: Meditación a través del cuerpo (conciencia corporal)
 - (Práctica nº. 23) "Meditación de pie" (9')

LUNES, 13 DE MARZO (1 hora)

(Sesión nº. 7)

- INICIO (10')
 - (MM) BLOQUE 3: Meditación a través del cuerpo (conciencia corporal)
 - (Práctica nº. 17) “Observar la tensión-distensión en el cuerpo” (10')
- TEORÍA (20')
 - (IEP) ¿Qué es la regulación emocional? (concepto y utilidad)
 - Cortometrajes: “The Fly”, “Sanjay’s Super Team”
 - Convocatoria de reunión informativa con familias sobre mindfulness
- PRÁCTICA (28')
 - (MM) BLOQUE 5: Meditación a través de la mente
 - (Práctica nº. 26) “Meditación sobre la mente (estado y contenido de la mente)” (13')
 - (IEP) Regulación emocional (intrapersonal)
 - (Práctica nº. 47) “Afirmaciones de gratitud” (15')
- FORO (2') Conclusiones teórico-prácticas y puesta en común

LUNES, 20 DE MARZO (1 hora)

(Sesión nº. 8)

- INICIO (15')
 - (MM) BLOQUE 5: Meditación a través de la mente
 - (Práctica nº. 26) “Meditación sobre la mente (estado y contenido de la mente)” (15’)
- TEORÍA (15')
 - Planificación del plan de intervención en mindfulness en clase: lluvia de ideas a partir de las prácticas de atención plena y de inteligencia emocional plena llevadas a cabo hasta ahora, y de la teoría vista hasta el momento.
- PRÁCTICA (28')
 - (IEP) Regulación emocional (intrapersonal)
 - (Práctica nº. 47) “Afirmaciones de gratitud” (9’)
 - (IEP) Regulación emocional (interpersonal)
 - (Práctica nº. 48) “El mandala” (19’)

LUNES, 3 DE ABRIL (1 hora)

(Sesión nº. 9)

- INICIO (10')
 - (MM) BLOQUE 5: Meditación a través de la mente
 - (Práctica nº. 27) “La cascada de pensamientos” (10’)
- TEORÍA (15')
 - (IEP) Inteligencia emocional plena para la vida cotidiana
 - Seguimiento del plan de intervención en mindfulness en casa y en clase
- PRÁCTICA (35')
 - (MM) BLOQUE 6: Meditación en actividades de la vida cotidiana
 - (Práctica nº. 28) “Vivir cada día con atención plena (ser en el hacer)” (5’)
 - (IEP) Regulación emocional (intrapersonal)
 - (Práctica nº. 47) “Afirmaciones de gratitud” (10’)
 - (IEP) Regulación emocional (Intrapersonal)
 - (Práctica nº. 51) “Presentación de un objeto personal” (20’)
- FORO (2’) Conclusiones teórico-prácticas y puesta en común

LUNES, 17 DE ABRIL (1 hora)

(Sesión nº. 10)

- INICIO (20')
 - (MM) BLOQUE 3: Meditación a través del cuerpo (conciencia corporal)
 - (Práctica nº. 18) “Reconocimiento corporal o body-scan” (meditación breve guiada con audio) (15’)
 - (MM) BLOQUE 6: Meditación en actividades de la vida cotidiana
 - (Práctica nº. 28) “Vivir cada día con atención plena” (repaso de prácticas en casa) (5’)
- TEORÍA (5')
 - Seguimiento del plan de intervención en mindfulness en casa y en clase
- PRÁCTICA (25')
 - (IEP) Regulación emocional (Intrapersonal)
 - (Práctica nº. 51) “Presentación de un objeto personal” (25’)
- FORO (2’) Conclusiones teórico-prácticas y puesta en común
- CIERRE (8')
 - (IEP) Regulación emocional (intrapersonal)
 - (Práctica nº. 47) “Afirmaciones de gratitud” (8’)

LUNES, 8 DE MAYO (1 hora)

(Sesión nº. 11)

- INICIO (5')
 - Seguimiento del plan de intervención en mindfulness en casa y en clase (personal y alumnado)
- PRÁCTICA (50')
 - (IEP) Comprensión emocional (intrapersonal)
 - (Práctica nº. 40) “¿Quién eres?” (20')
 - (IEP) Regulación emocional (intrapersonal)
 - (Práctica nº. 49) “Cartas de agradecimiento” (30')
 - FORO (5') Conclusiones teórico-prácticas y puesta en común

LUNES, 22 DE MAYO (1 hora)

(Sesión nº. 12 ´- Última sesión)

- PRÁCTICA (20')
 - (IEP) Regulación emocional (Interpersonal)
 - (Práctica nº. 52) “Cadena de afectos” (20')
- FORO (25') Conclusiones teórico-prácticas. Evaluación del grupo de trabajo (objetivos y resultados previstos)
- CIERRE (15')
 - (IEP) Regulación emocional (intrapersonal)
 - (Práctica nº. 47) “Afirmaciones de gratitud” (15')