

— d e s c a n s a d a · m e n t e —



MINDFULNESS:

5 RAZONES *y* 5 MANERAS

Cómo pasar del “sí, quiero” al “sí, práctico”.

MARTES 16 DE MARZO *a las 19h*

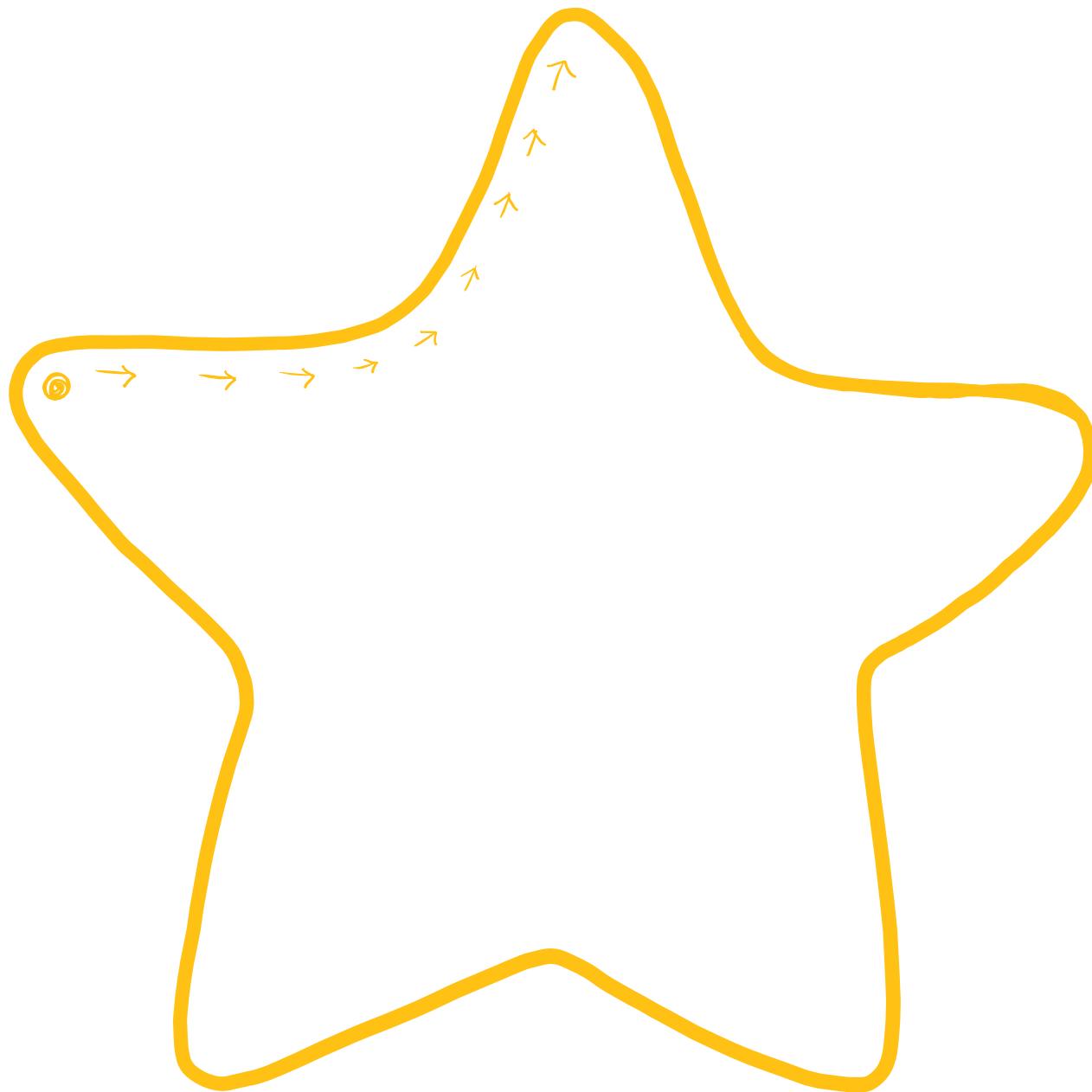
ESTRELLA FLOR

Conectar con el momento presente a través de la respiración.

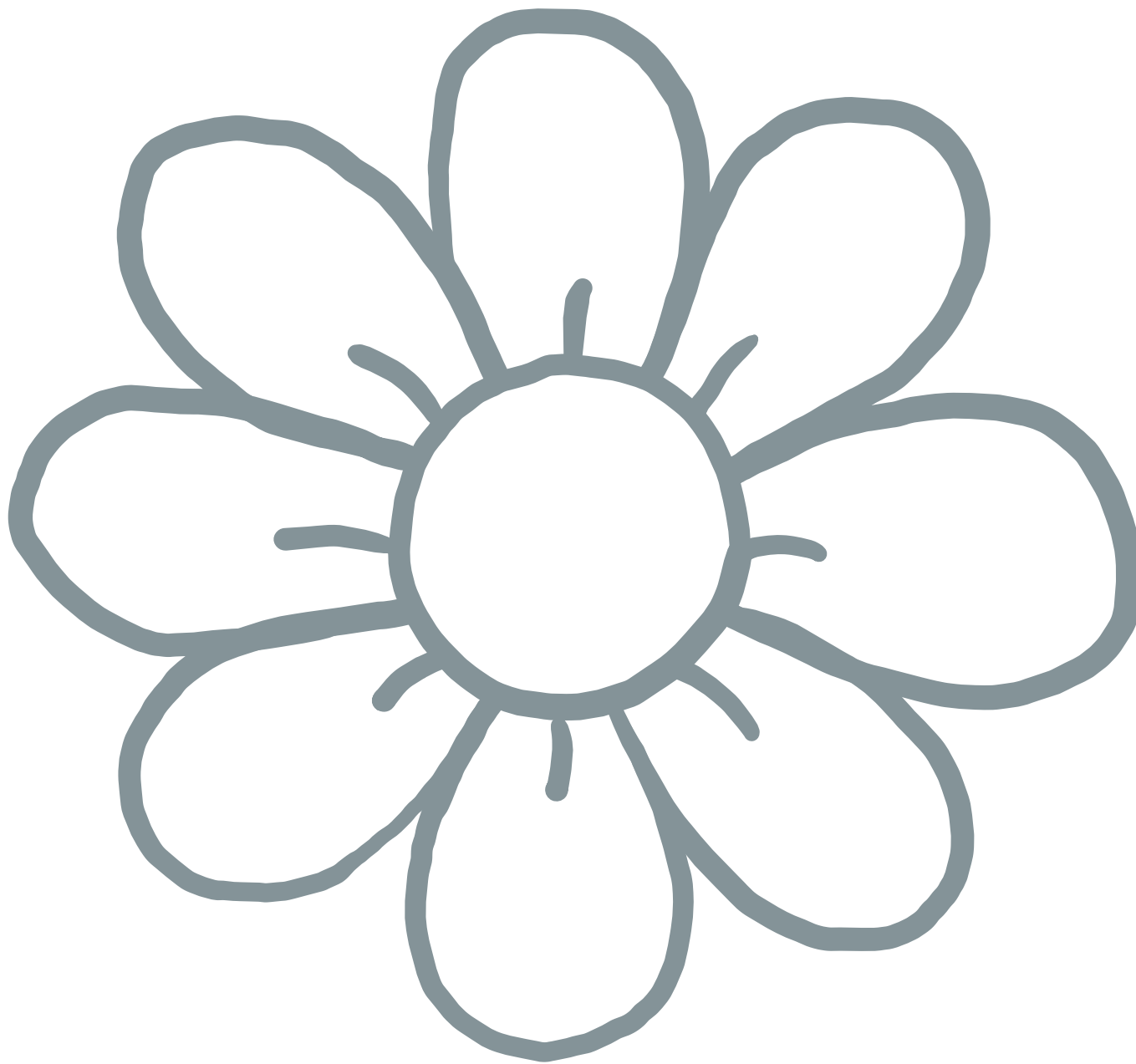
A C T I V I D A D

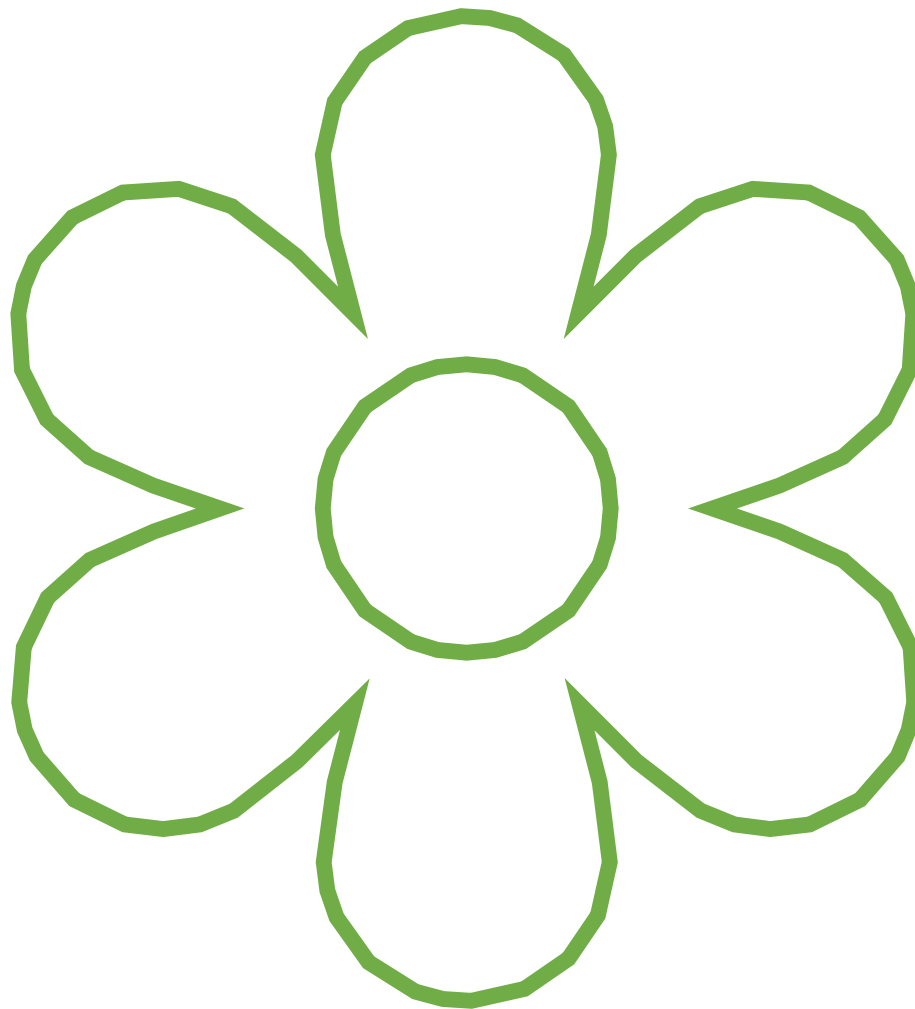
Recortar el dibujo y con los ojos cerrados ir resiguiendo la silueta de la estrella o la flor mientras inspiramos en las subidas, y espiramos en las bajadas.

Dibujar la respiración, para ser consciente que no todxs “subimos” y “bajamos” igual.









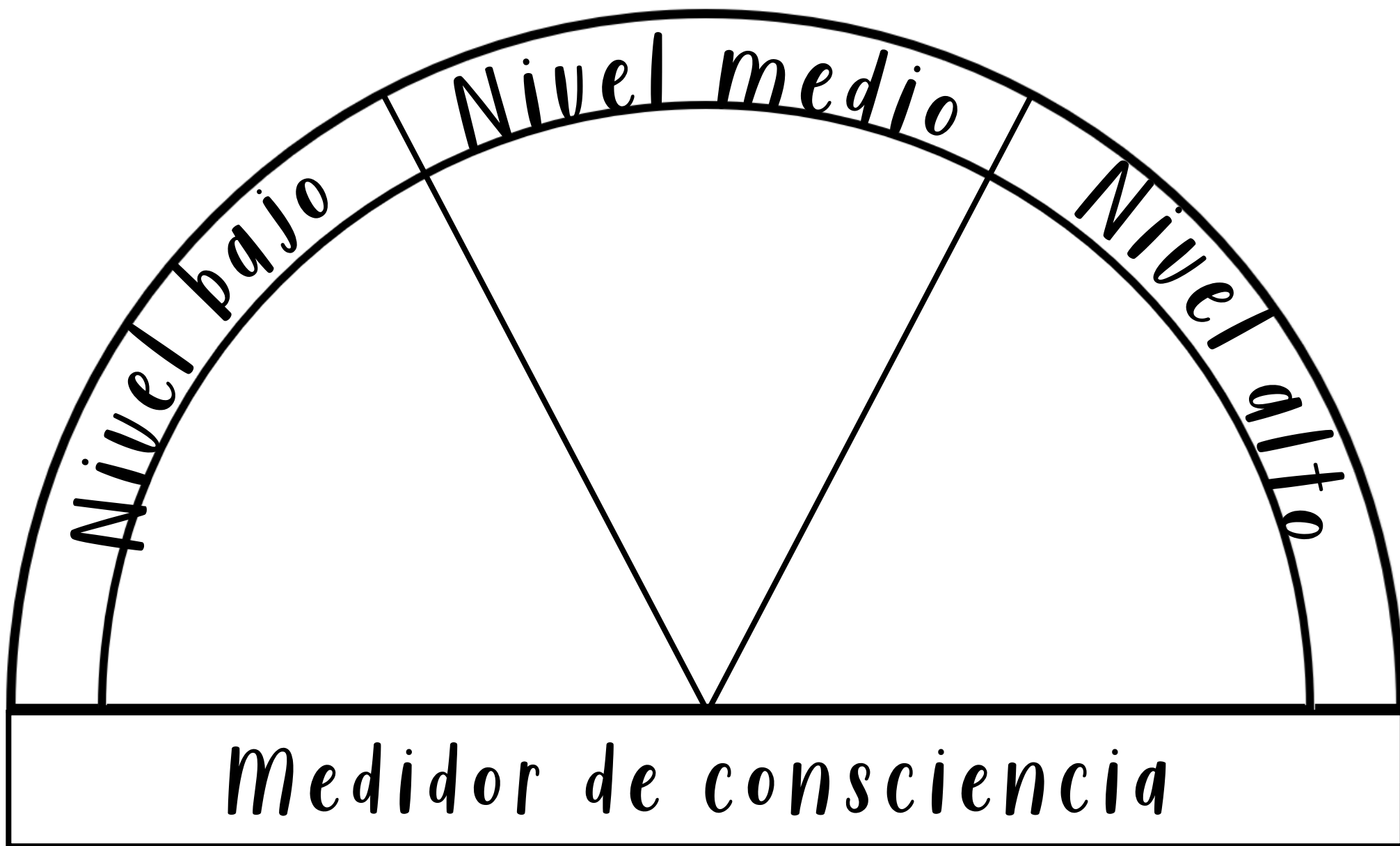
RESPIRAR *consciente·mente*

MEDIDOR DE CONCIENCIA

Evaluar la conexión con el momento presente.

ACTIVIDAD

El/la maestro/a hace paradas cuando lo considere, y pregunta qué nivel de conciencia hay sobre lo que se está trabajando y cuán presente se está en el momento.



— d e s c a n s a d a · m e n t e —

AMIGO/A invisible

Dedicarse a unx mismx y a quienes nos rodean de manera presente y consciente.

A C T I V I D A D

A cada persona del grupo se le asigna un/a compañero/a. Tendrá que ayudarlx, darle apoyo, observarle... durante una semana. Sin decirle a nadie de quien se trata, y por lo tanto, sin verbalizárselo a la persona a la que se ayuda.

En edades más avanzadas, después de las rondas de “Amigo/a invisible”, se puede incorporar el “auto-amigo/a invisible”, donde nos observaremos a nosotrxs mismxs, y nos haríamos la pregunta: ¿Si yo fuera otra persona, que ayuda le ofrecería?

Hay que dejarse escuchar y a partir de ahí, gestionar (compartir, pedir ayuda, hablar...).

MANTRA PERSONAL

Conectarnos a través de la comunicación con nosotrxs y entre nosotrxs mismxs.

ACTIVIDAD

Dejar fluir, de manera individual - acompañadxs de música instrumental – las palabras que surjan de la pregunta X (Ejemplos: ¿qué me permite estar presente? ¿Qué nos permite conectar? ¿Qué hace que podamos ser un equipo de verdad? ¿Qué permitiría que todxs tuviéramos nuestro propio espacio dentro del grupo (pertenecer al grupo)?)

Posteriormente, en grupo-clase formar una frase con las palabras de todos los grupos y que haga referencia a la pregunta realizada.

Para finalizar, cada persona del grupo, puede expresar de manera plástica y libre qué le inspira el mantra, y las producciones pueden ser expuestas en clase como recordatorio de la comunicación que queremos tener con nosotrxs y entre nosotrxs.

PALABRAS SOBRE NUESTRO GRUPO QUE ME GUSTAN Y NO QUIERO OLVIDAR

individual

En parejas

PALABRAS ACORDADAS

PALABRAS FINALES

Mini grupo

NUESTRAS DOS PALABRAS

VISUALIZACIÓN CURRICULAR

Dar un espacio consciente a nuevos conocimientos.

A C T I V I D A D

A partir de un contenido curricular, crear una visualización para acompañar los nuevos conceptos. Acompañar esta visualización de sonidos, música... Y, así desarrollar el concepto de una manera presente, conectadxs a lo nuevo.

Ejemplo: el ciclo del agua (Cerramos los ojos, y nos imaginamos jugando en el patio: corriendo de un lado a otro, pasándonos la pelota. Una pelota de color naranja, nueva, la ha traído “M” para que juguemos. Lo estamos pasando en grande. De repente, empieza a llover. Las nubes dejan caer agua. ¿De dónde sale exactamente el agua?... etc.) Se pueden incorporar sonidos, aproximaciones a la realidad del grupo, etc. Será importante que el inicio les permita conectar con facilidad a la visualización.

MINDFULNESS:

5 POR QUÉ y 5 CÓMO

Cómo pasar del “sí, quiero” al “sí, practico”.

BIBLIOGRAFÍA

LÓPEZ, L. – SANTAMARÍA, T. (coords.) *Mindfulness en el aula: 12-18 años*, Editorial San Pablo, Madrid 2020.

KAISER, S. *Juegos mindfulness. Mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia*, Gaia Ediciones, Madrid 2016.

KABAT-ZINN, J. *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*, Editorial Planeta, Barcelona 2009.

Mireia Toro

.

@ d e s c a n s a d a m e n t e