

# SEMINARIO MINDFULNESS

## *Fortalezas personales*

Curso 2020-2021

Marta Andrés Sánchez, Concha Quevedo Navarro y Rosabel Chapa Hernández



El **Mindfulness** o atención plena, es una técnica milenaria de meditación que te lleva a aprender a controlar tu atención y nos devuelve al presente, permitiéndonos ser felices en el único lugar posible: **el aquí y el ahora.**



# Mindfulness en el ámbito escolar

- El objetivo del **Mindfulness** en el **ámbito escolar** es que los participantes (alumnos, profesores, familias) adquieran un estado de consciencia y calma que les ayude a autorregular su comportamiento y a conocerse mejor, creando así un ambiente propicio para el aprendizaje.





# Autoconocimiento y desarrollo de las fortalezas personales

## DINÁMICAS DE GRUPO

- ▶ **¿Dónde estoy? / Busca tu sitio.**
- ▶ **Actividades cotidianas.**
- ▶ **Las estatuas se mueven.**

# Dinámica 1:

## ¿Dónde estoy? / Busca tu sitio

### Fortaleza personal:

Gratitud hacia ti mismo y hacia los demás.

### Objetivos:

Aprender a definirse a sí mismo (**autoconocimiento** personal).

Ponerse en el rol de otra persona a partir de lo que uno mismo es (**empatía**).



# Dinámica 1:

## ¿Dónde estoy? / Busca tu sitio

### Puesta en práctica:

La dinámica comienza con los alumnos colocados por **parejas**. Cada uno de ellos, colocado en una **posición diferente** tiene que **definirse a sí mismo** frente al compañero.

A continuación, comienzan a **moverse** y se dirigen a la **posición del otro**, pero no solo a su lugar, sino que también se dirigen hacia el **“rol” de la otra persona**.

Cada uno va a intentar **definirse a sí mismo, pero utilizando el rol de su amigo**.



# Dinámica 1:

## ¿Dónde estoy? / Busca tu sitio

### **Puesta en práctica:**

(Por ejemplo, si yo me defino a mí mismo como una persona sensible, y mi compañero se ha definido como una persona muy materialista, en el nuevo espacio al que he llegado, tendría que intentar definir a esa otra persona, a partir de mi sensibilidad).



# Dinámica 2:

## Actividades cotidianas

### Fortaleza personal:

Autoconocimiento y autocontrol.

### Objetivos:

Aprender a definirse a sí mismo (**autoconocimiento** personal).

**Darse cuenta del aquí y el ahora.**



# Dinámica 2: Actividades cotidianas

## Puesta en práctica:

La sesión comienza en **grupo**, con los **ojos cerrados**, se dan **5-10 minutos** para que cada uno haga un **repaso** y un **guion mental** de cada una de las **actividades que hace a lo largo del día**, y **cómo afronta esas actividades**.

(Por ejemplo: ducharse, desayunar, despedirse de sus padres al salir de casa para ir al instituto, encontrarse con los amigos, hacer un examen, vuelta a casa, comer...)

Para ello se puede utilizar **música** relajante que active el cerebro y los recuerdos.



# Dinámica 2:

## Actividades cotidianas

### Puesta en práctica:

A continuación comienza la dinámica **una de las personas** y tiene que **contar a los demás** cada una de las cosas que hace a lo largo del día.

Puede hablar, utilizar la mímica, ruidos, expresiones corporales..., todo lo que quiera.

**Los demás escucharán** atentamente.



# Dinámica 2: Actividades cotidianas

## Puesta en práctica:

Una vez que la persona ha terminado, se elige a otro para que cuente su vida cotidiana, pero esta vez, **se acortan tiempos**, es decir, si el compañero anterior había comenzado desde que se levanta hasta que se acuesta, ahora se propondrá un tiempo más corto, por ejemplo, desde que sale de casa hasta por la tarde.



# Dinámica 2: Actividades cotidianas

## Puesta en práctica:

De esta forma se intentará que vean la **poca importancia que le damos a cada cosa** que hacemos diariamente.

Y se intenta que aprendan a **prestar más atención** a todo lo que hacen.



# Dinámica 3:

## Las estatuas se mueven

**Fortaleza personal:**

Perdón.

**Objetivos:**

Aprender a definirse a sí mismo (**autoconocimiento** personal).

**Saber perdonarse a sí mismo y a los demás.**



# Dinámica 3: Las estatuas se mueven.

## **Puesta en práctica:**

Los chicos y chicas comienzan a moverse libremente por un espacio durante unos 5 minutos.

Los únicos límites son: estar en silencio y no tropezar con ningún compañero.

Se puede poner música para que todo fluya mejor.



# Dinámica 3: Las estatuas se mueven.

**Puesta en práctica:**

Tienen que **fijarse en su camino, no molestar el camino del otro.**



# Dinámica 3: Las estatuas se mueven.

## **Puesta en práctica:**

A continuación se les pide que paren y se queden quietos en la posición que elijan, ya sea sentados, de pie, tumbados..., como prefieran.

Cuando paran, cruzan la mirada con el compañero más cercano y ambos realizan un gesto que el otro tiene que hacer como si fuera un espejo.

Sin juzgar su propio gesto ni el del compañero, solo haciéndolo sin más.



# Dinámica 3: Las estatuas se mueven.

## **Puesta en práctica:**

La música continúa y siguen moviéndose.

Cuando para de nuevo, vuelven a hacer lo mismo, pero a su propio gesto, tienen que añadir el que han aprendido del compañero con el que se han cruzado la vez anterior.

Esto se repite durante cuatro o cinco veces,



# Dinámica 3:

## Las estatuas se mueven.

### Puesta en práctica:

De esta forma se pretende que aprendan a **integrar las actitudes de los demás**, a **perdonarlas** en el caso de que no “vayan con ellos”.

Y además, aunque se vean un poco ridículos con los gestos que están realizando, que aprendan a saber **perdonarse a ellos mismos**.

