

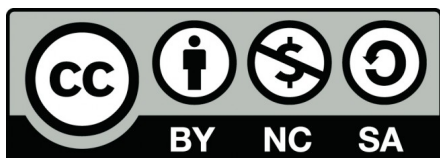
ACTIVIDAD MINDFULNESS: "SOMOS COMO IMANES"	A	3
--	---	---

TIPO DE ACTIVIDAD: Concentración	DURACIÓN: 5 minutos
----------------------------------	---------------------

MATERIALES: No hace falta	ESPACIO: Cualquier lugar ,aula
---------------------------	--------------------------------

Se pide a los participantes que escojan una pareja, que se miren de frente y que consideren las palmas de sus manos como imanes que no pueden separarse, después se da la orden que uno de ellos mueva sus manos y el otro lo siga sin apartarse de ellas. Al cabo de un rato da la orden inversa y el que antes dirigía ahora sigue al otro. Sugerir hacer movimientos lentos. Se puede poner una música que invite a la lentitud y suavidad. Indicar que el que sigue los movimientos del compañero atienda al movimiento y al tacto del compañero sin pensar en nada. Que se deje llevar por el que dirige disfrutando del movimiento.

Se puede ir modificando el ejercicio para que en vez de tener solo las manos unidas, tengan también las manos y los brazos, o también espalda con espalda.



ACTIVIDAD MINDFULNESS: Contando 1, 2, 3			
TIPO DE ACTIVIDAD: Concentración	DURACIÓN 5- 10 minutos		
MATERIALES: -	ESPACIO: aula de clase.		
<table border="1"> <tr> <td>A</td> <td>2</td> </tr> </table>		A	2
A	2		
<p>La actividad, pensada como introductoria de la segunda sesión de Mindfulness en el aula, pretende captar la atención total de los alumnos que no estén atentos y se encuentren dispersos, centrando así toda su atención en la actividad que se va a desarrollar a continuación.</p> <p>Objetivo: Centrar la atención, poner todo el interés en el ejercicio para no pensar en nada más que no sea dicha actividad. Solo atender al momento presente: el aquí y el ahora. Aprender a parar para poder seguir y desarrollar la capacidad de darnos cuenta de lo que se está haciendo, sin darnos tiempo en pensar en factores externos.</p> <p>Cómo hacer: Por parejas, de pie uno frente a otro, tendrán que centrar toda la atención en un ejercicio de coordinación que consistirá en contar 1, 2 y 3 sucesivamente, alternándose cada miembro de la pareja. El número 1 será expresada oralmente, el 2 sustituido por un chasquido de dedos y el 3, por una palmada. Así continuamente durante unos minutos hasta desviar totalmente los pensamientos externos y atender totalmente al ejercicio.</p> <p>Presto atención plena a la actividad 1, 2 y 3 para seguir correctamente y coordinar cada número con su movimiento correspondiente.</p>			

ACTIVIDAD MINDFULNESS: CONTAR 10 SEGUNDOS	
TIPO DE ACTIVIDAD: Respiración/ Relajación	DURACIÓN: Pocos minutos
MATERIALES: No se necesitan.	ESPACIO: Aula
<p>Los participantes estarán sentados en posición de relajación. La espalda recta, los hombros sueltos, las manos sobre las piernas y los pies en el suelo.</p> <p>La persona que dirige la actividad explica:</p> <p><i>En este ejercicio, en lugar de centrarte en tu respiración, cierra los ojos y concéntrate únicamente en contar hasta diez. Si tu concentración tiende a dispersarse, empieza de nuevo en el número uno. Quizás te ocurra esto: "Uno..., dos..., tres..., ¿qué le voy a decir a Juan cuando me lo encuentre? ¡Oh, dios, estoy pensando!"</i></p> <p><i>"Uno..., dos..., tres..., cuatro..., esto no es tan difícil después de todo... ¡Oh, no... eso es un pensamiento!"</i></p> <p><i>"Uno., dos..., tres..., ahora ya lo tengo. Estoy muy concentrado ahora... ¡vaya, otro pensamiento!"</i></p>	

ACTIVIDAD MINDFULNESS: ESCANER CORPORAL		B2
TIPO DE ACTIVIDAD: RESPIRACIÓN / RELAJACIÓN	DURACIÓN 10 – 15 MINUTOS	
MATERIALES: SILLA O COLCHONETA	ESPACIO: CLASE O ESPACIO ABIERTO	
<p>-SENTADOS O TUMBADOS BUSCAR UNA POSTURA RELAJADA PERO CONSCIENTE Y CERRAR LOS OJOS O BAJAR LA MIRADA. RESPIRAR CON NATURALIDAD.</p> <p>-LLEVAR LA ATENCIÓN A TRAVÉS DEL CUERPO DE LOS PIES A LA CABEZA, NOTANDO LAS SENSACIONES (FRIO-CALOR-PALPITACIÓN-COSQUILLO-TEXTURA DE LA ROPA-PRESIÓN...)</p> <p>-EMPEZAMOS EN LOS PIÉS Y SEGUIMOS CON PIERNAS, CADERAS, PELVIS + GLÚTEOS,ESPALDA HASTA OMÓPLATOS + HOMBROS,ABDOMEN,COSTILLAS,PECHO (¿NOTAMOS LA RESPIRACIÓN,EL CORAZÓN? RELAJAMOS EL TRONCO.PASAMOS A LAS MANOS Y LOS DEDOS+ANTEBRAZOS, CODOS HASTA HOMBROS.VAMOS A LA GARGANTA(¿NOTAMOS EL ROCE DEL AIRE?)CUELLO Y PARTE POSTERIOR DE LA CABEZA Y FINALMENTE FRENTE, OJOS ,NARÍZ, MEJILLAS,BOCA Y LENGUA. RELAJAMOS LOS MÚSCULOS FACIALES Y EL CUELLO.</p> <p>-LLENAMOS LOS PULMONES DE AIRE VISUALIZANDO CÓMO LLEGA A LOS PIES Y CÓMO EN LA EXHALACIÓN RECORRE DE NUEVO NUESTRO CUERPO HASTA LA CORONILLA.</p> <p>-TOMAMOS CONCIENCIA DE NUESTRO CUERPO Y POCO A POCO EMPEZAMOS A MOVERNOS Y ABRIMOS LOS OJOS.,</p>		

TIPO DE ACTIVIDAD: **RELAJACIÓN, INTERIORIZACIÓN**DURACIÓN: **20 min**MATERIALES: **MÚSICA RELAJANTE** (<https://youtu.be/MrAhyTz2Mts>), **ESTERILLAS/SILLAS, DIFUSOR AMBIENTADOR de AROMATERAPIA (ACEITE de LAVANDA)**ESPACIO: **CUALQUIER CLASE, CON SILLAS O DESPEJADA DE MATERIAL****¿Qué es?**

La **Relajación progresiva** es un método de **carácter fisiológico**, está **orientado** hacia el **reposo**, siendo especialmente **útil en los trastornos** en los que es necesario un **reposo muscular intenso**.

El entrenamiento en relajación progresiva **favorece una relajación profunda** sin apenas esfuerzo, permitiendo establecer un **control voluntario de la tensión distensión** que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado.

Es un método que **favorece un estado corporal más energético** pues favorece intensamente el reposo; permite **reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso**, mostrando con claridad como liberar uno, **implicando liberar el otro**. Todo el **cuerpo percibe una mejoría**, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica. **Progresiva significa que se van alcanzando estados de dominio y relajación** de forma **gradual** aunque **continua**, poco a poco, pero cada vez **más intensos, más eficaces**. No es un método breve, ni sus efectos lo son tampoco.

Jacobson nos enseña a **relajar la musculatura voluntaria** como **medio para alcanzar un estado profundo de calma interior**, que se produce cuando la tensión innecesaria nos abandona. **Liberarnos de la tensión física** es el **paso previo** e imprescindible para **experimentar la sensación de calma** voluntaria. Las zonas en que acumulamos tensión son múltiples, aprender a relajar los distintos grupos musculares que componen nuestro mapa muscular de tensión supone un **recorrido por todo nuestro cuerpo**, aunque en ocasiones no tengamos información de la tensión que se acumula en estas zonas no deja de ser un ejercicio interesante y sorprendente al mismo tiempo.

¿Qué se logra? Los Objetivos.

Se logra **disminuir los estados de ansiedad** generalizados, **relajar la tensión muscular**, facilitar la **conciliación del sueño**.

Si estás **ansioso/a**, estás **bajo presión** o estás **nervioso/a** por la presencia de un **examen**, no puedes dormir, sientes un estado de **tensión muscular** alto esta técnica te **permitirá un autocontrol y un nivel de relajación elevados**.

¿Cómo se Realiza? El Método.

Este método tiene **tres fases**:

1. La primera fase se denomina de **tensión-relajación**. Se trata de **tensionar y luego de relajar** diferentes **grupos de músculos** en todo su **cuerpo**, con el **fin** de que **aprenda a reconocer** la **diferencia** que existe entre un estado de **tensión muscular** y otro de **relajación muscular**. Esto permite el **logro de un estado de relajación muscular** que progresivamente **se generaliza a todo su cuerpo**. Se debe **tensionar** varios segundos entre **cinco y diez segundos** y **relajar lentamente**.
2. La segunda fase consiste en **revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando** que se han **relajado al máximo**.
3. La tercera fase se denomina **relajación mental**. En la cual se debe **pensar en una escena agradable y positiva** posible o en **mantener la mente en blanco**, se trata de **relajar la mente** a la vez que continúa relajando todo su cuerpo.

Estas tres fases pueden durar entre **10 y 15 minutos**. No se debe tener prisa. Esta técnica se puede repetir **varias veces al día**.

¿Nos entrenamos?

Posición inicial: Cierra los **ojos**, siéntate en el **sillón o acuéstate** en la cama lo más **cómodamente** para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

1° FASE: Tensión-relajación.

a) Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

- + **Frente:** Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- + **Ojos:** Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- + **Nariz:** Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
- + **Boca:** Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
- + **Lengua:** Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- + **Mandíbula:** Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- + **Labios:** Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- + **Cuello y nuca:** Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- + **Hombros y cuello:** Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

b) Relajación de brazos y manos. Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

c) Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

d) Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

+ **Espalda:** Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notarás la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.

+ **Tórax:** Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.

+ **Estómago:** Tensar estómago, relajar lentamente.

+ **Cintura:** Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

2ª FASE: Repaso.

- Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

-

3ª FASE: Relajación Mental.

- Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

- Formamos dos grupos de alumnos. Uno de ellos permanece sentado, observando en silencio a sus compañeros. Al final de la actividad, valorarán el desarrollo de la misma.
- El grupo que van a intervenir se sitúa en un extremo de la clase. El objetivo será que los alumnos tomen conciencia de su cuerpo, con la máxima concentración y silencio, para lo que podemos contar, además, con una música suave de fondo. Los alumnos deben sentir la espalda recta y relajada, los pies firmes y la respiración acompasada.
- Con la cuchara en la boca y la pelota de ping-pong sobre ella, los alumnos tratan de llegar al extremo de la habitación sin que caiga la pelota. Si esto ocurre, volverán a empezar.
- Luego, repetimos la actividad desde la pared opuesta, pero con los ojos tapados con un pañuelo.
- Se repite el ejercicio con el segundo grupo de alumnos.
- Al finalizar, el gran grupo valora la actividad.

ACTIVIDAD MINDFULNESS: ATENCIÓN AL GUSTO		C	2
TIPO DE ACTIVIDAD: ATENCIÓN CONSCIENTE	DURACIÓN 10 MIN		
MATERIALES: Chocolate	ESPACIO: Aula		
<p>Objetivo: Desarrollar la observación y la percepción, sin pensar en el objeto. Cada niño recibe una onza de chocolate. Se les dice que no pueden comérselo aún.</p> <p>El profesor comienza a darles instrucciones para que presten atención máxima antes de comérselo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Como si nunca hubiéramos visto un trozo chocolate, observamos su forma y color. Sin pensar en lo que es, lo miramos por todos lados lentamente. 2. Cerramos los ojos y lo tocamos para sentir sus partes rugosas y las partes más lisas y suaves. Luego lo olemos profundamente acercándolo a la nariz. 3. Luego lo acercamos a la boca y lo ponemos sobre la lengua 4. Luego lo mordemos y masticamos lentamente. Saboreamos el chocolate en toda la boca. Nos concentramos en sentir el sabor. <p>Una vez que se lo han comido se les pregunta por sus sensaciones, se abre la participación:</p> <p>¿Cómo os habéis sentido?</p> <p>¿Habéis notado que os sabía más que otras veces?</p> <p>¿Pensáis que habitualmente pensamos y saboreamos la comida tanto?</p>			

ACTIVIDAD MINDFULNESS: ENCESTANDO

TIPO DE ACTIVIDAD:
ACCIÓN CONSCIENTE

DURACIÓN
30 minutos, dependiendo del número de alumnos

- MATERIALES:
1. Pelotas de ping pong de colores diferentes
 2. Pañuelos para tapar los ojos
 3. Una papelera

ESPACIO:
Aula emocional o cualquier aula del centro

El objetivo central es el desarrollo de la observación y atender a lo que acontece en el presente.

C

3

Esta actividad en concreto está basada en la respiración y los sentidos, el movimiento y el equilibrio. Los participantes tienen que centrar la atención a sus sensaciones, propiocepción y emociones.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Los participantes se colocan en círculo alrededor de una papelera, aproximadamente a un metro de distancia del centro.

Cada uno de los participantes tendrá una pelota en la mano y la actividad consiste en tirar la pelota con suavidad para meterla en la papelera. Tendrán que hacerlo varias veces, unas tres rondas.

Después se colocarán los pañuelos sobre los ojos y deben tratar de encestar con los ojos cerrados, también durante varias rondas.

La actividad se puede repetir aumentando la distancia entre la papelera y l@s alumn@s.

ACTIVIDAD MINDFULNESS: "EL PERRO Y LA CASA DE LOS MIL ESPEJOS" D1	
TIPO DE ACTIVIDAD: REFLEXIÓN	DURACIÓN: 20 – 30 minutos
MATERIALES: Cuento (se adjunta debajo de dicha tabla) Sillas o esterillas donde se sentarán o tumbarán de manera individual	ESPACIO: Espacio cerrado, con luz tenue y que sea poco ruidoso

Antes de comenzar con la lectura, los participantes deberán estar sentados en las sillas o tumbados en las esterillas o colchonetas, relajados, concentrados y con los ojos cerrados.

Se leerá el cuento indicado, de manera pausada y sin cambios de entonación ni en el volumen de la voz.

Una vez concluida la misma, se pedirá a los participantes que, despacio, comiencen a abrir los ojos y, sin hablar, piensen en la lectura.

Tras un periodo de reflexión interna e individual se les indicará que en primer lugar y en orden, comenten qué les ha parecido. A continuación, y del mismo modo que el paso anterior, se les pedirá a otros participantes que relacionen dicho cuento con nuestro día a día.

La moraleja de este cuento es que todos los rostros del mundo son espejos. Decide cuál rostro llevarás por dentro y ese será el que mostrarás. El reflejo de tus gestos y acciones es lo que proyectas ante los demás.

CUENTO:

“Se dice que hace tiempo, en un pequeño y lejano pueblo, había una casa abandonada. Cierta día, un perrito buscando refugio del sol, logró meterse por un agujero de una de las puertas de dicha casa.

El perrito subió lentamente las viejas escaleras de madera. Al terminar de subirlas se topó con una puerta semi-abierta; lentamente se adentró en el cuarto. Para su sorpresa, se dio cuenta que dentro de ese cuarto había mil perritos más, observándolo tan fijamente como él los observaba a ellos.

El perrito comenzó a mover la cola y a levantar sus orejas poco a poco. Los mil perritos hicieron lo mismo. Posteriormente sonrió y le **ladró alegremente** a uno de ellos. El perrito se quedó sorprendido al ver que **los mil perritos también le sonreían** y ladraban alegremente con él.

Cuando el perrito salió del cuarto se quedó pensando para sí mismo:

«¡Qué lugar tan agradable... voy a venir más seguido a visitarlo!»

Tiempo después, otro perrito callejero entró al mismo sitio y se encontró en el mismo cuarto. Pero a diferencia del primero, este perrito al ver a los otros mil perritos del cuarto se sintió amenazado ya que lo estaban viendo de una manera agresiva.

Posteriormente **empezó a gruñir, obviamente vio como los mil perritos le gruñían a él**. Comenzó a ladrarles ferozmente y los otros mil perritos le ladraron

también a él. Cuando este perrito salió del cuarto pensó:

«¡Qué lugar tan horrible es éste... nunca más volveré a entrar allí!».

En el frente de dicha casa se encontraba un viejo letrero que decía: «La Casa de los mil Espejos».

Cuento *El campesino sabio* D2

TIPO DE ACTIVIDAD: Reflexión

DURACIÓN: 50 minutos

MATERIALES: Texto con preguntas/
proyector

ESPACIO: Aula

Se trata de un cuento para reflexionar ante las diversas situaciones que nos plantea la vida. Nos enseña a no sacar conclusiones precipitadas ante algo que, en principio, es una mala situación, pues, con el tiempo, puede que ese acontecimiento negativo que te hizo sufrir se convierta en algo positivo para tu vida. La moraleja de este antiguo consejo chino es que la vida da tantas vueltas y es tan paradójico su desarrollo, que lo malo se hace bueno y lo bueno, malo. Los hechos como tal no son buenos ni malos, simplemente son, es el tiempo quien debe darnos claridad sobre lo ocurrido y sólo así entender el propósito de cada suceso. Muchas veces un dolor muy profundo termina resultando ser una gran bendición. Somos nosotros quienes nos apresuramos a calificar cada suceso de bueno o malo.

Versión audiovisual: <https://youtu.be/nilUmTmvfAc>

EL CAMPESINO SABIO

“Una historia popular china habla de un campesino sabio que tenía un viejo caballo para cultivar sus campos. Un día, el caballo escapó a las montañas. Cuando los vecinos del anciano campesino se acercaban para consolarlo, y lamentar su desgracia, el sabio campesino les replicó: «¿Mala suerte? ¿Buena suerte? ¿Quién sabe?»

Varios meses después, el caballo volvió de las montañas trayendo consigo una preciosa yegua embarazada. Entonces los vecinos felicitaron al campesino por su buena suerte. Este les respondió: «¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?».

Cuando el pequeño potro creció y el hijo del campesino intentó domarlo, cayó y se rompió una pierna. Todo el mundo consideró esto como una desgracia. No así el sabio campesino, quien se limitó a decir: “¿Mala suerte? ¿Buena suerte? ¿Quién sabe?».

Una semana más tarde, el ejército entró en el poblado y fueron reclutados todos los jóvenes que se encontraban en buenas condiciones. Cuando vieron al hijo del campesino con la pierna rota le dejaron tranquilo. ¿Había sido buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?

El sabio campesino dijo ¿Lo entendéis ahora queridos vecinos? Los hechos no son ni buenos ni malos en sí mismos, lo que nos hace sufrir son las opiniones y juicios que tenemos de ellos. Hay que esperar a cómo afectan a nuestro devenir.”

ACTIVIDADES DE REFLEXIÓN:

1. ¿Fue buena suerte o mala suerte que el caballo del campesino se marchara? ¿Por qué?
2. El hijo del campesino se rompió una pierna, ¡qué mala suerte! ¿Estás de acuerdo?
3. ¿Qué respuesta daba siempre el anciano? ¿Qué quería decir con ello?
4. ¿Cuál sería, según tu opinión la enseñanza que nos quiere transmitir este cuento popular chino?
5. Ahora, tómate unos momentos para la reflexión y piensa en situaciones que has vivido que, pareciendo malas en principio, resultaron traer algo positivo para tu vida. Si quieres, puedes contarlo en voz alta y compartirlo con nosotros.
6. Inventa un cuento que trate el tema de la mala o buena suerte. Cuéntanoslo.
7. Conclusión: No te quedes sufriendo por lo que no fue perfecto. Es posible que, si aprendes a contemplar todo lo que te sucede desde una visión más amplia, puedas comprobar como algunas cosas que en un principio fueron dolorosas, negativas o malas, hayan dado lugar a que en tu vida tengas situaciones agradables, positivas, buenas. Dale tiempo al tiempo.

ACTIVIDAD MINDFULNESS: ¿Y TU QUE PRACTICAS ?		D3
TIPO DE ACTIVIDAD: REFLEXIÓN	DURACIÓN 10 min	
MATERIALES: Ordenador, proyector	ESPACIO: Aula	
<p>DESCRIPCIÓN: Se trata de visionar el vídeo ¿Y tú que practicas? https://www.youtube.com/watch?v=4PkvmpGF2t0</p> <ul style="list-style-type: none"> • En el vídeo sale un niño que pregunta repetidamente ¿Tú que practicas?, y añade que en aquello que practicas mucho te haces experto. Por lo tanto si practicas el enfado, la preocupación, y la desconfianza, serás el mejor en ello, siempre encontrarás algo negativo en ,o que te rodea. Si por el contrario practicas la alegría, la paz y el amor serás experto y la encontrarás donde vayas. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Una vez visto el vídeo se trata de dejar unos minutos para reflexionar, para ello se les pueden hacer unas preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Conoces a alguien que siempre va enfadado y todo le parece mal? ○ ¿Te ha pasado alguna vez que has estado enfadado o molesto y eso te ha impedido disfrutar de algo que te estaba pasando? ○ ¿Estas de acuerdo en que se puede practicar y hacer que las cosas negativas nos afecten menos y las positivas las disfrutemos más? ○ ¿Crees que la actitud que tienes ante lo que te pasa varia la forma como lo sufres o lo disfrutas? 		

