

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.

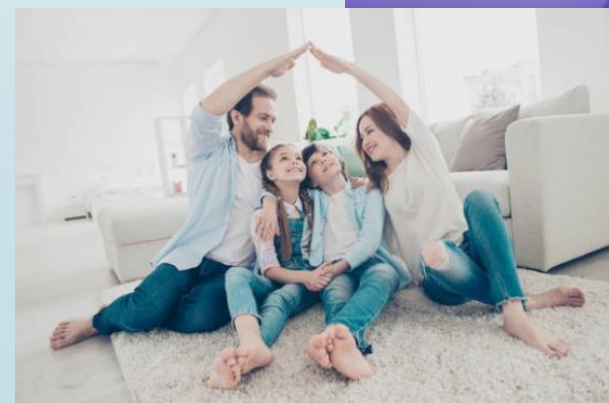


Dinámica 2: Actividades cotidianas

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**.

