

Les emocions al *mindfulness*

8 activitats de *mindfulness*
per a joves i adolescents



m'emoCiones



El principal objectiu de les activitats *fem tec!* és la difusió de l'emprenedoria com a actitud vital, partint del reconeixement de l'educació no formal com a instrument per a la transmissió de conceptes, valors i capacitació del jovent.

Presentem aquestes senzilles activitats de *mindfulness*, dissenyades per practicar-les amb adolescents i joves, amb la finalitat de contribuir al seu benestar emocional.

El *mindfulness* i les emocions

Existeixen moltes definicions de *mindfulness*, una de les més utilitzades és la de Jon Kabat-Zinn: "Prestar atenció intencionadament al moment present, sense jutjar".

La pràctica del *mindfulness* promou centrar-se en el moment present d'una manera activa, procurant no interferir ni valorar el que se sent o es percep en cada moment. Com a procediment, busca prioritzar que els aspectes emocionals i, en general, tot el que observem i notem, sigui acceptat i viscut en la seva pròpia condició, sense evitar-ho o intentant controlar-ho. La pràctica conscient consisteix en identificar el què succeeix fora d'un mateix (què veiem, olorem o sentim), i el què succeeix internament (pensaments, sentiments i sensacions), sense perdre detall. L'atenció en el *mindfulness* consisteix en ser conscient sense judicis, en parar atenció i notar totes aquestes experiències, però en cap moment etiquetar-les com a bones o dolentes.

Aquest document recull vuit activitats dissenyades per iniciar els tallers de la guia fem tec! m'émociONES: un recull de propostes per acompanyar joves i adolescents en l'experimentació amb les emocions, la seva descripció i expressió. Cada taller de la guia s'inicia amb una breu activitat de *mindfulness*,

vinculada a la família d'emocions que ens disposem a observar i identificar, amb l'objectiu de centrar l'atenció en el moment present i assolir un estat d'apertura cap a allò que s'ha d'esdevenir en el taller.

A més de preparar-nos per treure el màxim profit del taller, la pràctica del *mindfulness* comporta nombrosos beneficis com ara:

- Reduir distraccions o augmentar la concentració.
- Ser més efectius.
- Reduir automatismes.
- Potenciar la nostra autoconsciència.
- Minimitzar els efectes negatius de les emocions que ens resulten desagradables.
- Acceptar la realitat tal com és.
- Gaudir del moment present.
- Evitar o reduir la impulsivitat.
- Reduir el patiment.

Estructura de les activitats

Totes les activitats segueixen la mateixa estructura. Serà bo explicar-la detalladament la primera vegada que es faci una activitat. La pràctica afavorirà que els nois i noies integrin les activitats i les puguin practicar pel seu compte.

Abans de començar cada activitat, comptarem fins a tres seguint aquestes instruccions:

Quan diguem «1», serà el senyal per posar l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes (posició de *mindfulness*).

Quan diguem «2», serà el senyal per fer una respiració profunda (inhalant pel nas i exhalant per la boca).

Quan diguem «3», s'iniciarà l'activitat, que durarà aproximadament dos minuts. Durant aquest temps, la persona que dinamitzi l'activitat anirà recordant amb veu suau les consignes corresponents a la dinàmica i acompanyant els nois i noies en allò que necessitin.

Quan diguem «stop», finalitzarà l'activitat.

Habitualment, proposem als nois i noies que facin les activitats asseguts en una cadira o en un lloc similar per afavorir un estat de confiança. Si cal, també les poden fer drets, però no ajaguts per terra ni estirats, perquè es podria produir una relaxació excessiva, i es tracta precisament de centrar-nos en el que estem fent.

De fet, la manera òptima per realitzar les activitats que us proposem és drets formant cercles de màxim 15 nois i noies. Si el grup és més nombrós, valdrà la pena dividir el grup en dos cercles que facin l'activitat simultàniament.

El clima durant la realització de les activitats

Abans de començar les activitats, convé explicar que farem una activitat de *mindfulness* o atenció plena. Es tracta, precisament, d'intentar «buidar» el nostre cap de pensaments i focalitzar-nos en allò que estem fent, sense jutjar ni intentar canviar-ho. Aquest exercici té una doble dificultat: mantenir l'atenció sense desviar-la i no jutjar. Fer aquestes activitats ens ajudarà a entrenar totes dues competències, que ens seran molt útils per conèixer amb harmonia i per endinsar-nos en l'autoconeixement.

Per maximitzar l'aprofitament de les activitats de *mindfulness*, proposem que les dugueu a terme en un espai tan agradable i diàfan com sigui possible, preferentment a l'exterior, o, si més no, amb llum natural. Utilitzar música pot ser un bon recurs per afavorir un clima positiu i de calma. Us fem una proposta de temes que podeu escoltar a la llista de reproducció del **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove**.

https://bit.ly/Mindfulness_femtec



En finalitzar l'activitat, serà interessant que puguin dedicar uns minuts a compartir com ha anat i, si és el cas, que puguin reconèixer com el fet d'haver-se concentrat en el que estaven fent els ha permès tenir una experiència molt més rica i els ha ajudat a focalitzar-se en l'aquí i l'ara. És possible que a alguns nois i noies els costi concentrar-se en el moment present i abandonar els pensaments i judicis que els venen al cap mentre fan l'activitat. No estem acostumats a observar sense jutjar, fins i tot els propis actes i pensaments. En qualsevol cas, no han de patir: segur que amb la pràctica se'n sortiran!

01. La sorpresa en el *mindfulness*

Taller G6T1. DESconcert



Explicarem als nois i noies que farem una activitat breu de *mindfulness*; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.

Com que l'activitat d'avui està dedicada a la sorpresa, intentarem sorprendre'ns els uns als altres: assenyalarem una altra persona del cercle sense utilitzar les mans.

És probable que sentin sorpresa per aquesta proposta i que s'enriolin. És important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres mateixos i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Després d'aquesta explicació breu, ens posarem drets i formarem un cercle (tothom mirant cap al centre) i ens prepararem comptant fins a tres:

- L'ú serà el senyal per adoptar la **posició de *mindfulness*** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan arribem al tres, qui dinamitzi l'activitat **assenyalarà un noi o noia del cercle sense utilitzar les mans**: ho podem fer amb qualsevol altra part del cos. Tothom haurà de parar atenció a observar com cadascú rep el senyal i el reenvia al seu torn. Qui hagi estat assenyalat repetirà el moviment «tornant el senyal» i després assenyalerà una altra persona, i així successivament fins que tothom hagi rebut i enviat un senyal. És important que fem el primer que ens vingui al cap, sense parar-nos a pensar.
- Direm **stop** per acabar l'activitat.

02.

La por en el *mindfulness*

Taller G6T2. TemorosaMENT



Explicarem als nois i noies que farem una activitat breu de *mindfulness*; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.

Com que l'activitat d'avui està dedicada a la por, ens tranquil·litzarem com si ens trobéssim en una situació que ens provoca por. Per poder concentrar-nos millor en les nostres sensacions, proposarem fer l'activitat amb els ulls tancats. No han de patir, perquè ens trobem en un espai de confiança i nosaltres som allà per acompanyar-los; però si algú no ho veu clar, pot fer l'activitat amb els ulls oberts.

Recordarem que és important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Després d'aquesta explicació breu, ens posarem drets, formarem un cercle (tothom mirant cap al centre) i ens prepararem comptant fins a tres:

- L'u serà el senyal per adoptar la **posició de *mindfulness*** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan arribem al tres, demanarem als nois i noies que tanquin els ulls i **anirem guiant la seqüència de carícies: ens acariciarem a poc a poc i suaument**, començant pels canells, els palmells i els dits. Quan notem l'escalfor a les mans, ens acariciarem els braços i anirem pujant a poc a poc fins a arribar a la cara. Ens acaronarem el nas, el front, el contorn dels ulls, les galtes, les orelles i el coll.
- Direm **stop** per acabar l'activitat.

03.

El fàstic en el *mindfulness*

Taller G6T3. repulsió



Explicarem als nois i noies que farem una activitat breu de *mindfulness*; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.

Com que l'activitat d'avui està dedicada al fàstic, ens imaginarem que estem davant d'alguna cosa molt fastigosa.

És probable que sentin sorpresa per aquesta proposta i que s'enriolin. Recordarem que es tracta d'una activitat en què l'atenció és molt important: ens hem de fusionar al màxim amb l'activitat i deixar de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius. És important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci durant l'activitat.

Una vegada feta aquesta explicació breu, ens posarem drets, formarem un cercle (tothom mirant cap al centre) i ens prepararem comptant fins a tres:

- L'ú serà el senyal per adoptar la **posició de *mindfulness*** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan arribem al tres, ens imaginarem durant un minut que tenim al davant una cosa que ens fa molt fàstic i que fa molta mala olor. **Començarem a fer ganyotes.** Podem fer les ganyotes amb tot el cos: encongint els braços i les espatlles, caragolant-nos sobre l'estómac, etc.
- Direm **stop** per acabar l'activitat.

04.

La tristesa en el mindfulness

Taller G6T4. DESconsol



Explicarem als nois i noies que farem una activitat breu de mindfulness; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.

Com que l'activitat d'avui està dedicada a la tristesa, ens consolarem els uns als altres.

Recordarem que es tracta d'una activitat en què l'atenció és molt important: ens hem de fusionar al màxim amb l'activitat i deixar de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius. És important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci durant l'activitat.

Una vegada feta aquesta explicació breu, ens posarem drets, formarem un cercle (tothom mirant cap al centre) i ens prepararem comptant fins a tres:

- L'1 serà el senyal per adoptar la **posició de mindfulness** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).

- Quan arribem al tres, qui dinamitzi l'activitat **posarà la mà a l'espatlla de la persona que tingui a la seva dreta i li dirà unes paraules de consol** en veu alta de manera que tothom les pugui sentir (per exemple: «em sap greu, anima't / espero que aviat estiguis millor / avui és dilluns, segur que aquesta serà una bona setmana / que siguis feliç em fa sentir bé / què puc fer perquè et sentis millor?»).
- Qui rebí el consol, farà una inspiració profunda mentre escolta les paraules de consol i, en acabat, posarà la mà a l'espatlla de la persona que tingui a la dreta i farà el mateix. És important dir el primer que ens vingui al cap. Sense pararnos a pensar. No retirarem les mans, de manera que anirem construint un cercle continu a mesura que vagi avançant la dinàmica. Tothom haurà de parar atenció a escoltar les paraules de consol i a fer-ho quan li arribi el torn.
- Quan el cercle quedi tancat, tots junts i sense desfer el cercle, direm en veu ben alta **«GRÀCIES!»** cap al centre del cercle.
- Direm **stop** per acabar l'activitat.

05. L'alegria en el *mindfulness*

Taller G6T5. satisFACCIÓ



Explicarem als nois i noies que farem una activitat breu de *mindfulness*; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.

Com que l'activitat d'avui està dedicada a l'alegria, farem un cercle de moviment i ritme entre tots i totes.

És probable que sentin sorpresa per aquesta proposta i que s'enriolin. És important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Després d'aquesta explicació breu, ens posarem drets, formarem un cercle (tothom mirant cap al centre) i ens prepararem comptant fins a tres:

- L'u serà el senyal per adoptar la **posició de *mindfulness*** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).

- Quan arribem al tres, començarem l'activitat: **qualsevol persona del cercle proposarà un ritme breu picant amb diverses part del cos**. A continuació, tothom repetirà el ritme i la persona del costat seu proposarà un nou ritme (pot ajudar-se, per exemple, comptant de 1 fins a 5). És important que proposem el primer que ens vingui al cap, sense parar-nos a pensar.
- Direm **stop** per acabar l'activitat.

06.

La ira en el mindfulness

Taller G6T6. FOSScor



Explicarem als nois i noies que farem una activitat breu de mindfulness; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.

Com que l'activitat d'avui està dedicada a la ira, farem una explosió amb el nostre cos que desperti la nostra ira.

És probable que sentin sorpresa per aquesta proposta i que s'enriolin. És important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Després d'aquesta explicació breu, ens posarem drets, formarem un cercle (tothom mirant cap al centre) i ens prepararem comptant fins a tres:

- L'1 serà el senyal per adoptar la **posició de mindfulness** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan arribem al tres, tothom alhora, **ens encongirem tant com puguem i, posteriorment, ens expandirem fent un crit (aaaah!).** Ho farem tres vegades i intentarem que el crit sigui cada vegada més fort.
- Direm **stop** per acabar l'activitat.

07. L'amor en el mindfulness

Taller G6T7. benESTAR



Explicarem als nois i noies que farem una activitat breu de mindfulness; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.

Com que l'activitat d'avui està dedicada a l'amor, farem un cercle per transmetre la calor de l'amistat. Per poder concentrar-nos millor en les nostres sensacions, proposarem fer l'activitat amb els ulls tancats. No han de patir, perquè ens trobem en un espai de confiança i nosaltres som allà per acompanyar-los; però si algú no ho veu clar, pot fer l'activitat amb els ulls oberts.

És probable que sentin sorpresa per aquesta proposta i que s'enriolin. És important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Després d'aquesta explicació breu, ens posarem drets, formarem un cercle (tothom mirant cap al centre) i ens prepararem comptant fins a tres:

- L'1 serà el senyal per adoptar la **posició de mindfulness** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan arribem al tres, farem un pas endavant per fer el cercle més petit, de manera que les espatlles gairebé es toquin, **tancarem els ulls i ens agafarem de la mà entrelaçant els dits** perquè puguem notar el palmell de la mà de les persones que tenim al costat. En silenci, observarem la temperatura de les seves mans. Passats uns segons, qui dinamitzi l'activitat guiarà el grup per inspirar i expirar tots junts tres vegades.
- Direm **stop** per acabar l'activitat.

08. Convivim en el *mindfulness*

Taller G6T8. conVIURE



Explicarem als nois i noies que farem una activitat breu de *mindfulness*; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.

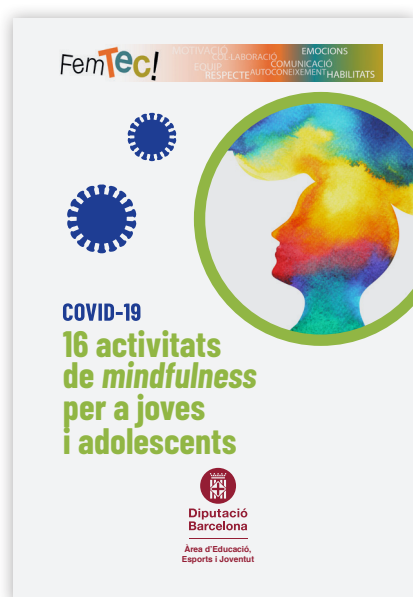
Com que l'activitat d'avui està dedicada a les relacions entre les persones, jugarem al joc del mirall.

És probable que sentin sorpresa per aquesta proposta i que s'enriolin. És important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat i deixant de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Després d'aquesta explicació breu, ens distribuïrem per parelles (mirant-nos com si un fos el mirall de l'altre) i ens prepararem mentre comptem fins a tres:

- L'ú serà el senyal per adoptar la **posició de *mindfulness*** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan arribem al tres, **per parelles farem el joc del mirall**. Per exemple: un membre de la parella aixecarà la mà dreta i l'altre, situat al davant, aixecarà la mà esquerra, com si fos la imatge que torna el mirall. Primer un membre de la parella farà una seqüència de cinc posicions, amb tranquil·litat i donant temps a l'altre perquè copii el moviment, i després l'altre en proposarà cinc més.
- Direm **stop** per acabar l'activitat.

Altres activitats *fem tec!* de *mindfulness*



Per saber-ne més

KABAT-ZINN, Jon (2021)

Mindfulness per a principiants.

Barcelona: Editorial Kairós. Compendi de les pràctiques i actituds fonamentals que Jon Kabat-Zinn ha desenvolupat després de dècades d'investigació, ensenyament i pràctica del mindfulness.

1a edició: juliol de 2021
@ de l'edició: Diputació de Barcelona

Autores:

Laura López Seguer
M. Teresa Clotet Masana

Idea i coordinació:

Oficina del Pla Jove Àrea d'Educació, Esports i Joventut Diputació de Barcelona
<https://www.diba.cat/web/fem-tec/mindfulness>



**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Educació,
Esports i Joventut**

Oficina del Pla Jove

Carrer de l'Harmonia 24
08035 Barcelona
Tel. 934 022 556
o.plaj@diba.cat
www.diba.cat