

¿Procrastiqué?

¡Se escapa!

¿¿¿Avispado???

Habla



Rutinas

Desenrédate

Pasiones

Relax

¡Muévete!

Mindfulness y bienestar

8 actividades de *mindfulness* para jóvenes y adolescentes



Las actividades *fem tec!* tienen como objetivo principal promover las competencias de vida entre las personas jóvenes, a partir del reconocimiento de la educación no formal como instrumento para transmitir conceptos, valores y capacitación a las personas jóvenes.

Presentamos estas sencillas actividades de *mindfulness*, diseñadas para practicarlas con adolescentes y jóvenes, con el fin de contribuir a su bienestar emocional y facilitar recursos para incorporar la práctica del *mindfulness* en sus rutinas diarias.

La práctica del *mindfulness* y las actividades *fem tec!*

La experiencia nos demuestra que, antes de realizar los talleres, merece la pena parar un momento y centrarnos en la actividad que estamos a punto de iniciar. Con este objetivo, proponemos realizar una breve sesión de *mindfulness* para situarnos en el momento presente y afrontar el taller con una actitud abierta.

El ejercicio del *mindfulness* supone una doble dificultad:

- **mantener la atención sin desviarla (durante la práctica, cada vez que se dan cuenta de que han desviado la atención y la reanudan, entrenan su atención para centrarla en lo que quieren);**
- **no juzgar (no estamos acostumbrados a observar sin juzgar, incluso los propios actos y pensamientos).**

La realización de estas actividades ayudará a entrenar ambas competencias, que serán muy útiles para adentrarse en el autoconocimiento y en la convivencia con los demás. Además, la experiencia favorecerá que los chicos y chicas integren estas actividades y puedan practicarlas por su cuenta.

Este documento recoge ocho actividades diseñadas para iniciar los talleres de la guía *fem tec!* **Desenrédate**: una propuesta para acompañar a jóvenes y adolescentes en la experimentación de la toma de decisiones y en la reflexión sobre los inconvenientes que puede comportar un uso intensivo de las pantallas.

Preparación de la actividad

Para maximizar el aprovechamiento de las actividades de *mindfulness*, será bueno realizarlas en un espacio tan agradable y diáfano como sea posible, preferentemente en el exterior o, al menos, con luz natural.

Utilizar música puede ser un buen recurso para favorecer un clima positivo y de calma. Proponemos algunos temas en la lista del canal de **Spotify de l'Oficina del Pla Jove.**



Spotify

Descripción de las dinámicas

La manera óptima de realizar estas actividades es de pie, formando círculos de quince chicos y chicas como máximo. Si el grupo es más numeroso, valdrá la pena dividirlo en dos círculos que realicen la actividad simultáneamente.

Empezaremos explicando que realizaremos una actividad de *mindfulness* o atención plena. Se trata de intentar «vaciar» la cabeza de pensamientos y centrarnos en lo que estamos haciendo. La intención es fusionarnos al máximo con la actividad, dejando a un lado los juicios hacia nosotros mismos y hacia las demás personas, tanto si se trata de juicios positivos como de juicios negativos. Para conseguirlo es importante que nos mantengamos en silencio y que participemos al 100%.

Todas las actividades de *mindfulness* que proponemos siguen el mismo esquema. Valdrá la pena contarlos detalladamente la primera vez que se practiquen con el grupo.

Antes de empezar cada actividad, contaremos hasta tres siguiendo estas instrucciones:

- Cuando digamos **«uno»**, será la señal para poner la espalda recta, los pies bien conectados con el suelo y las manos relajadas sobre los muslos (posición de *mindfulness*).
- Cuando digamos **«dos»**, será la señal para realizar una respiración profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Cuando digamos **«tres»**, se iniciará la actividad, que durará uno o dos minutos. Durante este tiempo, la persona que dinamice la actividad irá recordando con voz suave las consignas correspondientes a la dinámica y acompañando a los chicos y chicas en lo que necesiten.
- Cuando digamos **«stop»**, finalizará la actividad.

Durante la actividad podemos recordar amablemente al grupo que, si notan que la atención se desvía de donde debería estar focalizada, deben redirigir la mente al punto donde estaban.

Estas dinámicas, además de centrar la atención en el momento presente, pueden servir para introducir el tema que va a tratar el taller. A continuación, sugerimos una explicación para el inicio de la actividad y describimos, para cada uno de los temas, las consignas correspondientes al punto tres del esquema anterior.

¿¿¿Avispado??? (actitud crítica)

Al inicio de la actividad, además de recordar la estructura del ejercicio y la importancia de prestar atención y no juzgar, explicaremos al grupo que hoy nos concentraremos en simular que nos lanzamos un objeto, de modo que todos deben recibir, pero nadie debe repetir el lanzamiento.

Cuando lleguemos a «tres», quien dinamice la actividad señalará a un chico o chica del corro y hará el gesto de lanzarle un objeto (como si le lanzara una pelota gigante). Este chico o chica tendrá que «cogerlo» y «tirarlo» a otro rápidamente, y así sucesivamente hasta que todos hayan recibido y enviado el objeto imaginario.

Todos deberán prestar atención y observar cómo cada uno recibe el objeto y lo reenvía a su vez, evitando que haya repetición alguna.

Con esta dinámica simulamos la reacción inmediata y sin pensar que a menudo tenemos frente a algunas informaciones que nos llegan a través de las redes.

¿Procrastiqué? (procrastinación)

Al inicio de la actividad, además de recordar la estructura del ejercicio y la importancia de prestar atención y no juzgar, explicaremos al grupo que hoy compartiremos tareas que no nos gusta hacer y que siempre dejamos para más adelante (por ejemplo, poner la lavadora, limpiar, hacer la cama...).

Antes de iniciar la actividad, dejaremos unos segundos para pensar en ello en silencio.

De manera similar a como se hizo en la actividad «¿¿¿Avispado???», cuando lleguemos a «tres», quien dinamice la actividad señalará a un chico o chica del corro y le dirá alguna tarea que no le gusta y que siempre procura dejar para más adelante. Lo dirá haciendo con las manos el gesto de lanzar un balón. Quien «recoja la pelota» repetirá lo que le han dicho y, haciendo el mismo gesto, enviará a otra persona lo que siempre procura dejar para más tarde. Y así sucesivamente hasta que todo el mundo haya compartido lo que

siempre intenta dejar para más adelante.

Todos deberán prestar atención para cuando les llegue el turno. Entonces será el momento de decir lo primero que les venga a la cabeza, sin detenerse a pensarlo.

Con esta dinámica, además de practicar *mindfulness*, centramos la atención en las cosas que nos dan pereza y que nos pueden llevar a procrastinar.

¡Se escapa! (control del uso del tiempo)

Al inicio de la actividad, además de recordar la estructura del ejercicio y la importancia de prestar atención y no juzgar, explicaremos al grupo que esta vez, para concentrarnos mejor en nuestras sensaciones, nos situaremos en círculo mirando hacia fuera, y realizaremos la actividad de *mindfulness* con los ojos cerrados. No deben preocuparse porque se encuentran en un espacio de confianza y nosotros estamos allí para acompañarlos, pero si alguien no lo ve claro, puede realizar la actividad con los ojos abiertos. En ese caso, procuraremos mostrarles que estamos alerta. Si alguien muestra inquietud podemos acercarnos y ponerle una mano en el hombro para tranquilizarlo.

Explicaremos que, aunque confiamos básicamente en la vista para observar nuestro entorno, tenemos más sentidos que también pueden darnos información valiosa. Si ponemos todos los sentidos en alerta, las experiencias son más ricas. Propondremos a los chicos y chicas comprobarlo imaginando que nos regalamos unos minutos para disfrutar de una ducha.

Cuando lleguemos a «tres», quien dinamice la actividad irá haciendo sugerencias para guiar la imaginación, como:

«Abrimos el grifo y sentimos cómo chorrea el agua sobre la cabeza, los brazos y el cuerpo... también por las piernas y los pies. Percibimos el suelo de la ducha bajo nuestros pies (¿es frío?, ¿tibia?, ¿el agua los cubre?). Aprovechamos para conectar bien los pies con este suelo y sentirlo. Escuchamos el ruido del agua al

caer (¿lo hace suavemente? ¿es un chorro potente?), notamos su temperatura (¿es fría?, ¿tibia? ¿caliente? como os guste más). Nos fijamos en el olor del jabón (¿nos gusta?, ¿qué nos recuerda?) y en la imagen que tenemos delante (puede ser lo que queráis imaginar: ¿un bosque?, ¿un lago? ¿el mar?...). Notemos durante un instante la sensación de bienestar que esta ducha nos produce. Stop.»

Con esta dinámica practicamos la observación de las sensaciones, al tiempo que ofrecemos un recurso para practicar un minuto de *mindfulness* durante una actividad habitual como es la ducha diaria, aprendiendo a valorar estos pequeños momentos de bienestar.

Rutinas (organización/planificación)

Al inicio de la actividad, además de recordar la estructura del ejercicio y la importancia de prestar atención y no juzgar, explicaremos al grupo que la actividad que hoy proponemos consistirá en concentrarse en aprender una secuencia de cuatro movimientos y realizarla conjuntamente.

Cuando lleguemos a «tres», quien dinamice la actividad hará un movimiento (por ejemplo, levantar la mano derecha) y todos lo repetirán. Luego hará un segundo movimiento (por ejemplo, dar una vuelta) y el grupo lo repetirá. Así sucesivamente hasta completar cuatro movimientos diferentes. Por último, todo el grupo repetirá conjuntamente la secuencia de los cuatro movimientos. ¡Habrá que poner mucha atención para hacerlos todos al mismo tiempo!

Con esta dinámica practicamos cómo centrar la atención en una secuencia de movimientos sencilla.

Relax (la importancia de dormir bien)

Al inicio de la actividad, además de recordar la estructura del ejercicio y la importancia de prestar atención y no juzgar, se explicará al grupo que en esta ocasión compartiremos los pensamientos que nos vienen a la cabeza cuando nos dormimos (por

ejemplo, «el entrenamiento de hoy ha sido muy divertido»).

Antes de iniciar la actividad, dejaremos unos segundos para pensar en ello en silencio.

De manera similar a la actividad «¿¿¿Avispado???», cuando lleguemos a «tres», quien dinamice la actividad señalará a un chico o chica del corro y le dirá algo en lo que piensa cuando decide dormir. Lo dirá haciendo simultáneamente con las manos el gesto de lanzar un balón. Quien «recoja la pelota» repetirá lo que le han dicho y, haciendo el mismo gesto, enviará a otra persona lo que le viene a la cabeza cuando se acuesta, y así sucesivamente, hasta que todo el mundo haya compartido algo que piensa cuando se está durmiendo.

Todos deberán prestar atención para cuando les llegue el turno. Entonces será el momento de decir lo primero que les venga a la cabeza, sin detenerse a pensarlo.

Con esta dinámica, además de practicar *mindfulness*, centramos la atención en cómo nos sentimos cuando nos dormimos.

¡Muévete! (la importancia de realizar actividad física)

Al inicio de la actividad, además de recordar la estructura del ejercicio y la importancia de prestar atención y no juzgar, se explicará al grupo que en esta sesión nos concentraremos en realizar un tren de olas. Se hará en círculo, con todos los participantes cogidos de la mano.

Cuando llegue a «tres», quien dinamice la actividad levantará el brazo izquierdo (levantando a la vez el brazo derecho de quien tiene a su izquierda) y lo dejará caer. Quien esté a su izquierda, cuando sienta caer el brazo derecho, levantará el izquierdo y lo dejará caer, y así sucesivamente hasta que la secuencia haya recorrido todo el círculo. Se debería producir el efecto de una ola. Una vez terminada la primera secuencia, la repetiremos, pero empezando el movimiento por dos puntos opuestos del círculo y,

si lo logramos, lo volveremos a probar desde tres puntos del círculo más o menos equidistantes. ¡La atención será esencial para conseguirlo!

Con esta dinámica, además de practicar *mindfulness*, experimentamos el bienestar que puede generar la realización de una acción coordinada con el grupo.

Pasiones (aficiones)

Al inicio de la actividad, además de recordar la estructura del ejercicio y la importancia de prestar atención y no juzgar, se explicará al grupo que en esta ocasión compartiremos cosas que nos gusta hacer (por ejemplo, peinarnos).

Antes de iniciar la actividad, dejaremos unos segundos para pensar en ello en silencio.

De manera similar a la actividad «¿¿¿Avispado???», cuando lleguemos a «tres», quien dinamice la actividad señalará a un chico o chica del corro y le dirá algo que le guste hacer, que le haga sentir bien cuando la hace. Lo dirá haciendo simultáneamente con las manos el gesto de lanzar un balón. Quien «recoja la pelota» repetirá lo que le han dicho y, haciendo el mismo gesto, enviará a otra persona lo que lo que le gusta hacer. Y así sucesivamente hasta que todo el mundo haya compartido su pasión.

Todos deberán prestar atención para cuando les llegue el turno. Entonces será el momento de decir lo primero que les venga a la cabeza, sin detenerse a pensarlo.

Con esta dinámica, además de practicar *mindfulness*, centramos la atención en las cosas que nos hacen sentir bien cuando las hacemos.

Habla (la importancia de hablar sobre lo que nos preocupa)

Al inicio de la actividad, además de recordar la estructura del ejercicio y la importancia de prestar atención y no juzgar, se explicará al grupo que en esta ocasión compartiremos cosas que pensamos que pueden preocupar a alguien que conocemos

(por ejemplo, la emergencia climática).

Antes de iniciar la actividad, dejaremos unos segundos para pensar en ello en silencio.

De manera similar a la actividad «¿¿¿Avispado???», cuando lleguemos a «tres», quien dinamice la actividad señalará a un chico o chica del corro y le dirá algo que piensa que puede preocupar a alguien. Lo dirá haciendo simultáneamente con las manos el gesto de lanzar un balón. Quien «recoja la pelota» repetirá lo que le han dicho y, haciendo el mismo gesto, enviará a otra persona otra cuestión que puede preocupar. Y así sucesivamente hasta que todo el mundo haya compartido una preocupación.

Todos deberán prestar atención para cuando les llegue el turno. Entonces será el momento de decir lo primero que les venga a la cabeza, sin detenerse a pensarlo.

Con esta dinámica, además de practicar *mindfulness*, centramos la atención en situaciones que pueden generar preocupación a las personas jóvenes. Dado que es posible que en esta actividad los chicos y chicas hablen de sus propias preocupaciones, habrá que estar pendientes de las aportaciones que realicen.

Inmediatamente después de finalizar la actividad de *mindfulness*, podemos preguntar: «¿En qué estáis pensando?» Si la respuesta es «No lo sé», ¡es genial! Eso es lo que pretendemos: abandonar los pensamientos y centrarnos en el momento presente. Puede ser interesante dedicar unos minutos a valorar cómo ha ido y, en su caso, que los chicos y chicas puedan reconocer como el hecho de haberse concentrado en lo que estaban haciendo les ha permitido tener una experiencia mucho más rica o si les ha ayudado a centrarse en el aquí y ahora. Es posible que a algunos chicos y chicas les cueste concentrarse en el momento presente y abandonar los pensamientos y juicios que les vienen a la cabeza mientras realizan la actividad. También puede que les de la risa. En cualquier caso, no deben preocuparse: ¡seguro que con la práctica lo conseguirán!

Otras actividades *fem tec!* de *mindfulness*

16 Actividades de *mindfulness* para jóvenes y adolescentes



Las emociones en el *mindfulness*



Autoría:

M. Teresa Clotet Masana
Montserrat Clotet i Masana

Ilustraciones:

Eva Navarro Campanera

Idea y coordinación:

Oficina del Pla Jove. Àrea d'Educació, Esports i Joventut
de la Diputació de Barcelona

1a edició: novembre del 2021

@ de la edició: Diputació de Barcelona

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