



<https://www.elperiodista.cl/wp-content/uploads/2020/03/MI-750x430.jpg>

Mindfulness

Competencias socioemocionales

Cartilla dirigida a estudiantes de 6° a 11° de la
Institucion Educativa CASD Simon Bolivar

2020

Mindfulness

Esta cartilla es desarrollada para adolescentes; tiene como objetivo aprender, practicar y adoptar algunos ejercicios sobre la Mindfulness en nuestra vida cotidiana.

Durante su recorrido encontraremos muchas temáticas que serán dinámica y de mucha ayuda.



<https://pastorgarcia.com/wp-content/uploads/2018/03/Mindfulness-Pastor-Garcia.jpg>

¿Que es Mindfulness?

Mindfulness o atención plena hace referencia a la capacidad de estar en el presente, es decir volver al aquí y ahora.



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.22sacredspaces.com%2Fwhat-is-it&psig=AOvVaw3sYkpsQmFUTWgG-ojTP&ust=160191263168500&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQRqFwTcNCPneqjm-wCFQAAAAAABAD>

Actividad #1

Investigar la historia de Mindfulness y describir lo más importante de ella.

¿En qué consiste esta técnica?

El objetivo principal de esta técnica es concentrar nuestra atención en lo que hacemos en el presente dejando a un lado los pensamientos, ideas, recuerdos sobre el pasado o futuro; esto se lleva a cabo mediante ejercicios de relajación



https://image.freepik.com/vector-gratis/nino-dibujos-animados-signos-interrogacion-alrededor-decidir-hacer-algo_68708-773.jpg

¿Cuáles son sus beneficios?

- Reduce el estrés y la ansiedad
- Lograr mayor Atención y concentración
- Tener una estabilidad emocional
- Mayor empatía
- Acaba el insomnio



Garcias, J en su artículo **Mindfulness: 8 beneficios de la atención plena** nos describe un poco más la importancia y beneficios de practicar Mindfulness

Actividad #2



<https://psicologiaymente.com/meditacion/mindfulness-8-beneficios-atencion-plena>

Visita el link anterior y
posteriormente responder



¿Habías escuchado hablar de Mindfulness?

Si _____ No _____

¿Cuáles de sus beneficios te parece más interesante? Y ¿porqué?

¿Dedicarías un tiempo para practicar Mindfulness? Sí ____ No ____

¿Porque? _____

A continuación veremos un corto video desarrollado por Intimind canal de videoblog en YouTube; este nos complementara un poco más la temática

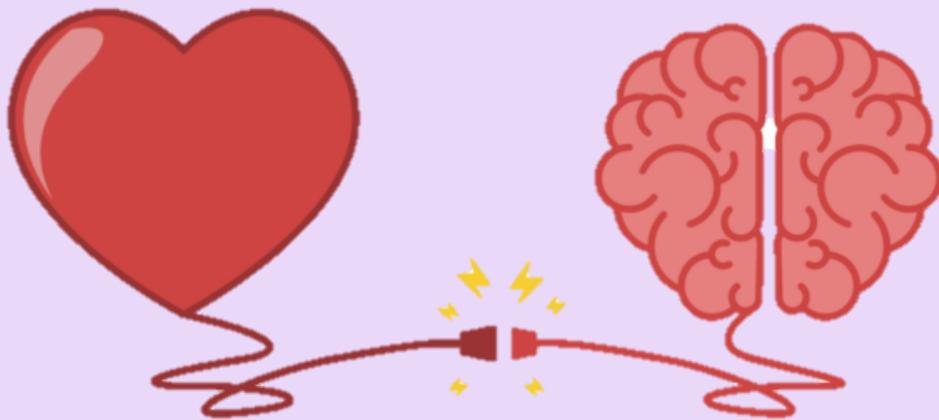


Video #1

https://youtu.be/awB9G2WZ_2w



Técnicas desarrolladas en Mindfulness



Compasión

La técnica de compasión es atribuida al gesto de amabilidad; esta se complementa con la sabiduría que según la pág. RespiraVida Breathworks en la tradición budista se dice que sabiduría y compasión son como las dos alas de un pájaro y Mindfulness puede ayudarnos a cultivar ambas.



Actividad #3

- Programa una hora
- Colócate ropa cómoda
- Elige un lugar solo donde no halla interrupción
- Si es posible utiliza unos audífonos.
- Eres libre de elegir la posición como quieras escucharla, solo cierra tus ojos y concéntrate en lo que te dirán
- Dispón tu mente y tu cuerpo y escucha en siguiente video

<https://www.respiravida.net/la-conciencia-amable-o-compasi%C3%B3n>



Video #2 <https://www.youtube.com/watch?v=nizwEy6gusk>

Cuento Francisco y el mendigo

Autora: Eva María Rodríguez

Había una vez, en Asís, Italia, un muchacho llamado Francisco, hijo de un importante mercader de telas. Francisco atendía con frecuencia el negocio del padre, mientras este estaba de viaje a Francia a las ferias locales, buscando mercancías para vender.

Mientras atendía la tienda de telas, Francisco solía quedarse enfrascado en diversas reflexiones. Uno de estos días, mientras Francisco reflexionaba sobre cuestiones relativas al comercio, entró en la tienda un mendigo.

-Una limosna, por el amor de Dios -dijo el mendigo-. Por el amor de Dios, una limosna para este pobre hombre que no tiene qué comer.

Francisco, molesto por la interrupción - a nadie le gusta que un pobre hombre le interrumpa en medio de sus sueños de riqueza y prosperidad - expulsó al mendigo.

-Fuera de aquí, andrajoso -le dijo-, no manches con tus sucias manos estas hermosas mercancías.

El mendigo se fue y Francisco intentó volver a sus pensamientos. Pero una y otra vez estos se veían interrumpidos por el recuerdo de aquel pobre mendigo. Al cabo de un rato, Francisco se dijo:

-Pero, ¿qué he hecho? Si este mendigo me hubiera pedido algo en nombre de algún noble o de alguna persona importante, le hubiera dado cuanto me pedía. ¡Con mayor razón debí darle una limosna hacerlo cuando lo que pedía era en nombre del Rey de reyes y Señor de todos!

Y salió corriendo a la calle, en busca del mendigo. Cuando lo encontró, le cogió con amabilidad por el brazo y le dijo:

-Disculpádmí falta de cortesía, buen hombre. Venid conmigo y os ayudaré.

El mendigo, agradecido, siguió a Francisco, que le obsequió con una abundante y generosa limosna.

A partir de entonces, Francisco prometió que nunca más se negaría a ayudar a quien pidiera ayuda en el nombre del Señor.

Actividad #4

Según la historia anterior

¿Qué comprendes por compasión?

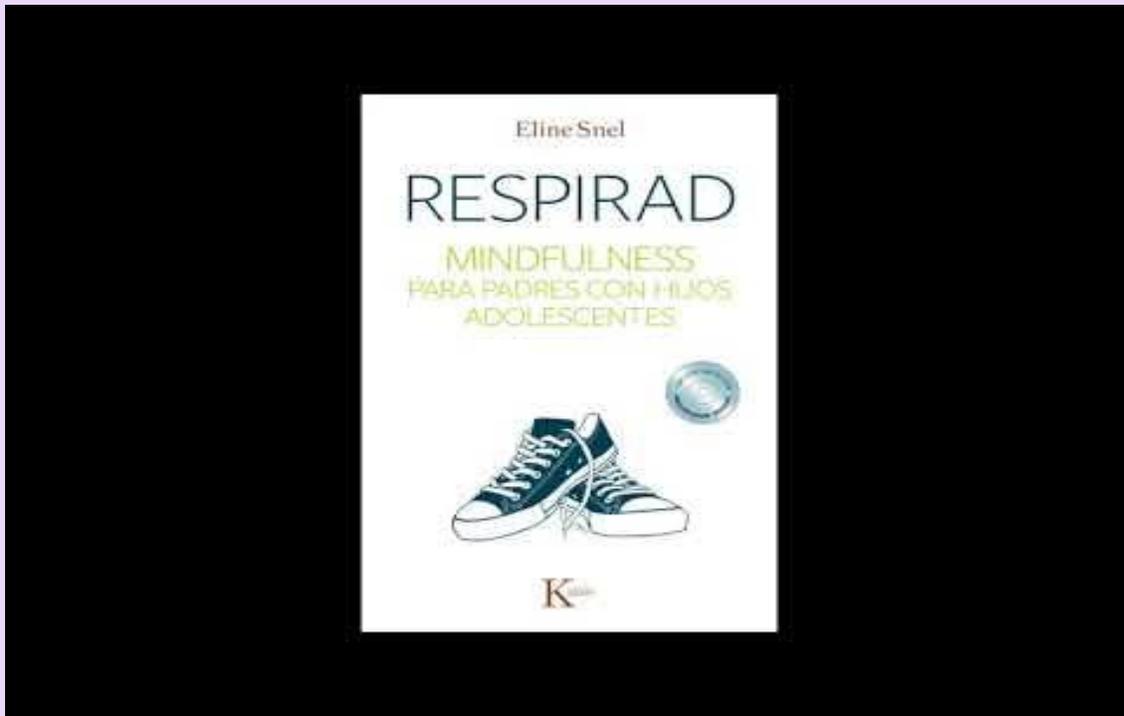
¿Crees que en algún momento de tu vida has practicado o meditado sobre la compasión?

Si___ No___

Describe un hecho de manera breve en donde hayas actuado y meditado con compasión

Relajación

La técnica de relajación tiene muchos beneficios para nuestra salud tanto física como mental; según Barrios, F la relajación comprende un tipo especial de técnicas que permiten lograr un estado de conciencia caracterizado por un mayor control muscular y por tanto del movimiento, lográndose al mismo tiempo un estado de calma y serenidad que acompaña al aprendizaje de las diversas técnicas de relajación.



Video #3 <https://www.youtube.com/watch?v=H8833hDn-Wo>

Actividad #5

Halla las Ventajas en la sopa de letra de practicar un ejercicio de relajación

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Q | D | E | M | D | S | R | F | P | E | D | E | D | A | M | S |
| E | S | E | E | A | S | D | F | D | S | H | D | X | G | F | D |
| D | F | F | N | J | K | L | Ñ | M | H | J | K | L | L | I | Ñ |
| M | A | Y | O | R | C | R | E | A | T | I | V | I | D | A | D |
| Z | X | C | R | V | O | B | N | Y | N | M | A | S | D | D | F |
| Q | R | T | E | Y | N | U | I | O | P | Ñ | L | J | H | G | F |
| F | D | F | S | H | T | H | K | R | Q | W | E | R | T | Y | U |
| O | H | A | T | D | R | A | S | C | Z | X | C | V | B | M | B |
| Q | A | X | R | W | O | P | S | O | R | T | Y | U | I | A | Q |
| I | Q | T | E | S | L | Q | F | N | D | U | C | P | S | I | W |
| G | A | O | S | T | D | R | O | C | C | M | C | Q | B | G | E |
| E | X | O | W | G | E | D | K | E | Z | I | M | R | B | R | R |
| S | C | U | V | S | A | Y | O | N | C | L | P | U | I | E | Y |
| D | F | H | Q | S | N | B | Y | T | H | U | Q | H | K | N | U |
| F | V | G | P | R | S | I | G | R | K | F | R | A | S | E | I |
| K | Y | F | J | D | I | O | G | A | I | B | D | P | S | R | O |
| I | J | D | F | E | E | V | Q | C | P | E | Y | Q | F | O | P |
| F | T | J | Y | F | D | Z | E | I | F | E | B | R | O | Y | Ñ |
| G | R | F | F | U | A | C | D | O | A | F | I | D | K | A | L |
| W | D | H | I | U | D | F | A | N | C | R | O | Y | O | M | I |
| Q | S | C | X | I | V | K | H | R | T | A | D | G | H | J | K |

- Menor estrés
- Mayor creatividad
- Control de la ansiedad
- Mayor concentración
- Mayor energía

Actividad #6

1. Investiga sobre un ejercicio de relajación y practícalo en casa
2. Describe como fue tu experiencia

Conciencia Plena

Cuando hablamos de la técnica conciencia plena nos referimos a tomarnos el tiempo para realizar una actividad, es decir fijarnos atentamente a la ejecución desde su inicio hasta el final.

Según el blog KidsHealth (2017) La conciencia plena significa prestar atención completamente a una cosa; significa calmarte para darte cuenta realmente de lo que estás haciendo; tener conciencia plena es el opuesto de hacer varias cosas a la vez o hacer las cosas a las apuradas, cuando estás con la conciencia plena, te tomas tu tiempo te concentras de manera sencilla y relajada.

Actividad #7

Observa la imagen



Según la definición anterior sobre conciencia plena cuál de los dos personajes representa el concepto _____

Actividad # 8

Todos en nuestro diario vivir tenemos una rutina a seguir.

Nos despertamos

Estudiamos

Damos los buenos días

Jugamos

Nos cepillamos

Etc.

Desayunamos

Elige una de las actividades que más te gusta y haces a diario y toma tu tiempo para ejecutarla.

Ejemplo:

Bañarnos: entramos a la ducha, sentimos el aire con circula, abrimos lentamente la pluma, oímos como cae el agua, sentimos como corre el agua en nuestro cuerpo, nos enjabonamos lentamente, sentimos la textura del jabón y su olor, etc.

Describe tu experiencia:

Respiración

Los ejercicios de respiración son de utilidad ya que con estas obtenemos beneficios físicos y mentales, además nuestra respiración puede ser el reflejo de cómo estamos emocionalmente, ejemplo de ello es cuando estamos un poco nervioso nuestra respiración suele ser un poco acelerada.

Actividad#9

Sigue las instrucciones del siguiente video



Video #4 <https://www.youtube.com/watch?v=vN81X6LjFgQ>

Describe 4 beneficios de los ejercicios de respiración

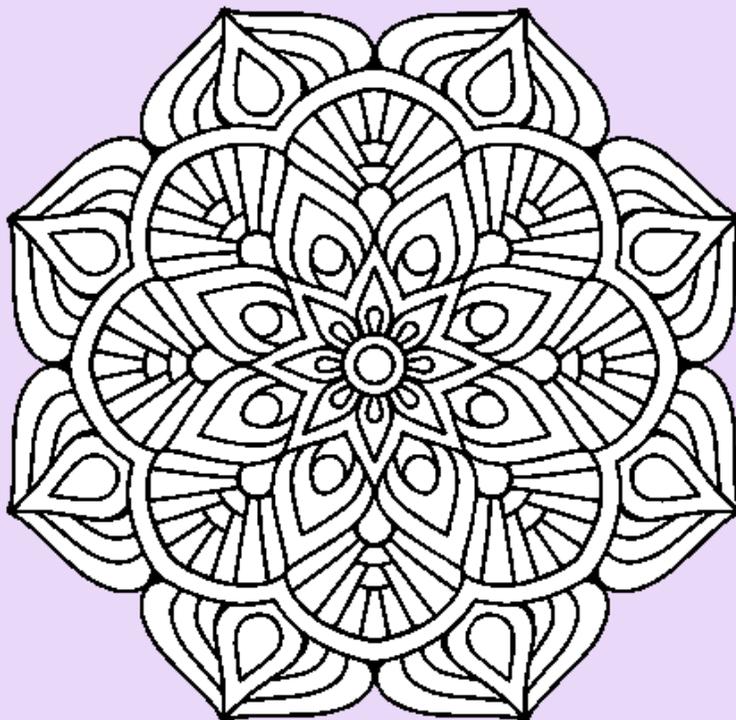
El arte



Desarrollar arte aunque parece extraño en algunas personas puede ser relajante y satisfactorio ya mediante el arte se logra desconectar de lo exterior e ir desarrollando la creatividad e ir plasmando nuestro pensamiento.

Actividad #10

Colorea a tu gusto la siguiente Mándala



<https://cdn4.dibujos.net/dibujos/pintar/un-mandala-de-flor-oriental.png>

Actividad #11

¿Qué otra clase de arte crees que ayudaría para relajarse?

Señala con una **X** las imágenes correctas



<https://www.caracteristicas.co/wp-content/uploads/2019/01/escultura-esculpir-e1548707927899.jpg>

Escultura



<https://p1.pxfuel.com/preview/68/101/279/craft-carve-wood-sculpture.jpg>

Tallar en madera



<https://www.centrolucero.com/wp-content/uploads/2019/09/social-dance.jpg>

Balar



<https://i.ytimg.com/vi/WhigNj61Kdw/hqdefault.jpg>

pintar



Dibujo a lápiz



futbol

Escáner o Meditación corporal

Esta técnica se basa en la reducción del estrés, según la página web psicología y mente esta técnica Consiste en tomar plena atención de las sensaciones corporales, yendo de parte a parte del cuerpo y siendo consciente de qué están sintiendo, intensificarlo y entenderlo.



<https://thumbs.dreamstime.com/z/el-chakra-de-la-meditaci%C3%B3n-se%C3%B1ala-persona-del-dibujo-123975326.jpg>

Actividad #11

Escucha atentamente y sigue los pasos del video



Video #5 <https://www.youtube.com/watch?v=XGxhiYnXCP>

Yoga

El yoga es una práctica, el cual ayuda a conectar el cuerpo la respiración y la mente, esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación (medlineplus).

El yoga solo puede la puede dirigir un experto, debido a que si hacemos una mala praxis podemos lesionarnos



Los beneficios del yoga

La página web nos describe sus beneficios

El yoga puede mejorar el nivel general de su estado físico y mejorar su postura y su flexibilidad. También puede:

- Reducir su presión arterial y su frecuencia cardíaca
- Ayudarle a relajarse
- Mejorar su confianza en usted mismo
- Reducir el estrés
- Mejorar su coordinación
- Mejorar su concentración
- Ayudarle a dormir mejor
- Ayudar a la digestión

La mayoría de las clases de yoga dura de 45 a 90 minutos. Todos los estilos de yoga incluyen tres componentes básicos:

- **Respiración.** Concentrarse en su respiración es una parte importante del yoga. Su maestro puede ofrecerle instrucciones sobre ejercicios de respiración durante la clase.

Actividad #13

Ensaya en casa por 20 min las siguientes posturas y describe tu experiencia de ellas, recuerda los 3 componentes básicos



https://image.freepik.com/vector-gratis/suelo-pelvico-posturas-yoga-salud-mujer-asanas-yoga_176448-121.jpg

Referencia

<https://www.respiravida.net/la-conciencia-amable-o-compasi%C3%B3n>

<http://www.cuento8scortos.com/cuentos-originales/francisco-y-el-mendigo>

<https://www.youtube.com/watch?v=H8833hDn-Wo>

<http://www.ejerciciosderelajacion.com/articulos/que-es-relajacion>

<https://kidshealth.org/es/kids/mindfulness-esp.html#:~:text=La%20conciencia%20plena%20significa%20prestar,las%20cosas%20a%20las%20apuras.>

<https://psicologiaymente.com/meditacion/escaneo-corporal-tecnica-relajacion>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000876.htm>

Videos

Video #1

https://youtu.be/awB9G2WZ_2w

Video #2

<https://www.youtube.com/watch?v=nizwEy6gusk>

Video #3

<https://www.youtube.com/watch?v=H8833hDn-Wo>

Video #4

<https://www.youtube.com/watch?v=vN81X6LjFgQ>

Video#5

<https://www.youtube.com/watch?v=XGxhiYnXCP>