

# TALLER DE ACTIVIDADES MINDFULNESS 1º E.S.O.

## MINDFULNESS EN ADOLESCENTES

La adolescencia es una etapa difícil con muchos cambios y adaptaciones que en ocasiones pueden generar preocupaciones, angustia, baja autoestima, inseguridades, necesidad de ser aceptado por otros, estrés por los exámenes...

El mindfulness es una potente herramienta para aprender a darse cuenta de cómo influyen las emociones y pensamientos en las reacciones de la vida diaria. Su entrenamiento permite detectar cuándo la mente queda atrapada en pensamientos negativos, destructivos o que dañan la autoestima y enfoca la mente a las emociones positivas generando bienestar y mejorando la capacidad de afrontar situaciones difíciles.

## OBJETIVOS:

1. DAR A CONOCER ESTA HERRAMIENTA
2. APRENDER A UTILIZARLA
3. SABER CUÁNDO UTILIZARLA PARA:

- Mejorar la capacidad de análisis y resolución de problemas.
- Ayudar a mejorar la atención y concentración.
- Reducir la ansiedad.
- Mejorar el manejo de las emociones difíciles como el miedo, el enfado, la frustración, la vergüenza....
- Mejorar la forma en que nos relacionamos con los demás.
- Gestionar la autoexigencia y la autocrítica.
- Mejorar la autoestima.

## METODOLOGÍA

- Se explicarán y realizarán los ejercicios fundamentales de mindfulness.
- Se explicará cuándo conviene realizarlos.
- Se incentivará el debate y el intercambio de experiencias.
- Se guiará cómo practicar en casa.
- Se realizarán puestas en común de dificultades y/o dudas.

## ¿EN QUÉ CONSISTE ESTE TALLER?

La realización de este taller consistirá en:

TRIM-1 ACTIVIDAD AULA 1-12 PROYECCION DEL VIDEO: MINDFULNESS EN LAS AULAS. 40 min

TRIM-2 TALLER DE ACTIVIDADES-1 1h

TRIM-3 TALLER DE DE ACTIVIDADES-2 1h

El alumnado de 1º de E.S.O. aprenderá cómo se relacionan los pensamientos, las emociones y cómo regular mejor las emociones dañinas. Todo esto le ayudará a afrontar de forma más saludable la ansiedad y el estrés, manejar de forma más eficaz la autocrítica y exigencia, influyendo de forma directa en la mejorar de la autoestima mediante dinámicas y ejercicios de meditación y relajación que le ayudarán a comprender mejor todo lo expuesto y poder aplicar habilidades mindfulness en el día a día.

## ASPECTOS A TRABAJAR:

- A. Regulación emocional Y comunicación
- B. Control de estrés y ansiedad en situaciones difíciles.
- C. Atención, concentración y escucha atenta.
- D. Llevar el Mindfulness a la vida cotidiana.

## METODOLOGÍA

Para la realización de las actividades se necesitará la colaboración de 2 monitoras voluntarias del equipo de convivencia.

Situados en algún lugar del patio sin ruidos se realizarán dentro del grupo 3 subgrupos de 10 alumnos, separados lo máximo posible cada uno y sentados haciendo un círculo.