



**COVID-19**

# 16 actividades de *mindfulness* para jóvenes y adolescentes



**Diputació  
Barcelona**

Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut



El principal objetivo de las actividades fem tec! es la difusión del emprendimiento como actitud vital a través de la educación no formal, valorada como instrumento para la transmisión de conceptos, valores y capacitación de los jóvenes.

Presentamos estas sencillas actividades de *Mindfulness*, diseñadas para practicarlas con adolescentes y jóvenes, con la finalidad de colaborar en la reducción del malestar emocional que la situación de pandèmia les está generando.

### **Autoras:**

Laura López Seguer  
M. Teresa Clotet Masana

### **Idea i coordinació:**

Oficina del Pla Jove  
Àrea d'Educació, Esports i Joventut  
Diputació de Barcelonà  
[https://www.diba.cat/en/web/fem-tec/  
mindfulness](https://www.diba.cat/en/web/fem-tec/mindfulness)



# Introducción

Los efectos de la Covid-19 y del período de confinamiento, aunque con grandes diferencias individuales, impactan en las y los adolescentes en dirección opuesta a lo que les pide su situación personal: en un momento en que, de manera más o menos consciente, desean fortalecer las relaciones con sus iguales y alejarse de sus progenitores, el confinamiento les ha obligado a aislarse de los primeros y a convivir con los segundos.

Generalizando, podemos decir que la mayoría de adolescentes echan de menos sus «antiguas vidas», están hartas y hartos de seguir las normas del confinamiento y el desconfinamiento, tienen la sensación que les cuesta organizarse y que necesitan más espacio propio. Durante este tiempo han vivido una secuencia de tolerancia a la frustración, adaptación y aprendizaje constante. Buena parte de ellos han buscado refugio en las plataformas virtuales que ofrecen series y películas, donde pueden encontrarse con sus iguales -aunque sea por videollamada- y donde pueden expresarse o evadirse sin contención.

Cada una de ellas y ellos ha experimentado en este período situaciones de incertidumbre, preocupaciones y pérdidas vividas como enormes. El malestar emocional constituye la respuesta adaptativa a estos sentimientos. Un recurso para reducir este malestar es centrarnos en el momento presente e intentar entender qué está pasando en nuestra mente y cuerpo.

Para trabajar el momento presente, os presentamos estas sencillas actividades de mindfulness, que forman parte de la guía **fem tec! How ART you?** y que están diseñadas para ser practicadas con adolescentes y jóvenes.

## Estructura de las actividades

Todas las actividades siguen la misma estructura. Debe explicarse detalladamente la primera vez que se realice una de estas actividades. La práctica favorecerá que las chicas y los chicos integren las actividades y las puedan practicar por su cuenta.

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

- ➔ **Cuando digamos «1»**, será la señal para situar la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos (posición de mindfulness).
- ➔ **Cuando digamos «2»**, será la señal para hacer una respiración profunda (inhala por la nariz y exhala por la boca).
- ➔ **Cuando digamos «3»**, se iniciará la actividad, que durará aproximadamente dos minutos. Durante este tiempo, la persona que la dinamice irá recordando con voz suave las consignas correspondientes a la dinámica y acompañando a las chicas y chicos en lo que necesiten.
- ➔ **Cuando digamos «stop»**, finalizará la actividad.



Habitualmente proponemos a las chicas y chicos que realicen las actividades sentados en una silla o en un lugar similar para favorecer un estado de confianza. Si es necesario, también las pueden hacer de pie, pero no tumbados en el suelo, para evitar una relajación excesiva, puesto que se trata precisamente de centrarnos en lo que estamos haciendo.

Las propuestas que ofrecemos están emparejadas. Cada taller de la guía fem tec! «How ART you?» consta de dos sesiones que se inician con una actividad de mindfulness. Llevar a cabo las actividades de manera emparejada favorece que las chicas y los chicos tengan una idea previa del desarrollo de la actividad y la puedan realizar con mayor confianza.

Al finalizar la actividad, será interesante que se puedan dedicar unos minutos a compartir cómo ha ido el ejercicio y, en su caso, que puedan reconocer cómo el hecho de haberse concentrado en lo que estaban haciendo les ha permitido tener una experiencia mucho más rica y les ha ayudado a focalizarse en el aquí y el 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 hacen la actividad. No deben preocuparse: seguro que con la práctica lo consiguiran!

### **El clima durante la realización de las actividades**

Antes de comenzar las actividades, conviene explicar que haremos una actividad de mindfulness o de atención plena. Se trata, precisamente, de intentar «vaciar» nuestra cabeza de pensamientos y focalizarnos en lo que estamos haciendo, sin juzgar ni intentar cambiarlo. Este ejercicio tiene una doble dificultad: mantener la atención sin desviarla y no juzgar. Realizar este tipo de actividades nos ayudará a entrenar ambas competencias, que nos serán muy útiles para convivir con armonía y para mejorar nuestro autoconocimiento.

Para maximizar el aprovechamiento de las actividades de mindfulness, proponemos que se realicen en un espacio tan agradable y diáfano como sea posible, preferentemente en el exterior o, cuando menos, con luz natural. Utilizar música puede ser un buen recurso para favorecer un clima positivo y de calma. Os hacemos una propuesta de temas en la lista de reproducción del [\*\*canal de Spotify de la Oficina del Pla Jove\*\*](#).





# Mindfulness 1: Comiendo chocolate!



## Taller G3T1. Em descobreixo

### Explicación

**Observación:** Excepcionalmente, en esta actividad se utiliza material. Necesitaremos una pastilla de chocolate, un caramelo sin azúcar o un dulce similar para cada miembro del grupo, a ser posible, con envoltura. Si os resulta un inconveniente utilizar chocolate o caramelos, la actividad se puede realizar con cualquier otro alimento que se pueda degustar de manera sencilla: incluso un vaso de agua puede servir para este fin.

Explicaremos al grupo que haremos una actividad de mindfulness, que consiste en observar y describir lo que sentimos, con curiosidad y sin juzgar. A menudo comemos sin dar importancia al momento, y hoy **comeremos chocolate poniendo conciencia en lo que hacemos.**

Explicaremos que, aunque a menudo confiamos básicamente en la vista para llevar a cabo la observación de nuestro entorno, tenemos más sentidos, que también nos pueden dar información valiosa. Propondremos a las chicas y chicos que lo comprueben observando un trozo de chocolate (o la comida que se haya escogido, aunque la descripción de la actividad la haremos con un trozo de chocolate).

Advertiremos a las chicas y los chicos que ahora repartiremos un trozo de chocolate para cada uno, pero que antes de comernos el chocolate intentaremos observarlo con la vista, el olfato, el tacto y el oído mientras lo tenemos en las manos: el ruido (de la envoltura en desenvolverse, al partirlo), la forma, la textura, la temperatura, el olor, etc. Luego, quien quiera podrá introducirlo en la boca y observar lo que sucede. Propondremos que, antes de mastcarlo, intenten esperar un

instante: les indicaremos que es importante que se fijen en las sensaciones de la lengua, la necesidad de mastcarlo, el ruido que hace, como lo sienten en los dientes, el sabor que notan cuando el chocolate se funde con la saliva... o bien, simplemente, que observen el chocolate en la boca sin actuar sobre él.

Insistiremos que es importante que no se coman el chocolate tan pronto como se lo demos, sino que lo haga todo el mundo al mismo tiempo, siguiendo nuestras instrucciones. Queremos fomentar en todo momento que las chicas y los chicos practiquen la observación y vencan el impulso de meterse el chocolate en la boca enseguida.

Explicaremos que, antes de empezar la observación, contaremos hasta 3 siguiendo estas instrucciones:

- ➔ **Cuando digamos «1»**, Será la señal para poner la espalda recta, los pies bien apoyados el suelo y las manos sobre los muslos (posición de *mindfulness*).
- ➔ **Cuando digamos «2»**, Será la señal para hacer una respiración profunda (inhalando por la nariz y exhalando por la boca).
- ➔ **Cuando digamos «3»**, Ya podremos empezar la observación del chocolate.

Una vez hecha esta explicación, repartiremos el chocolate y diremos las instrucciones «1, 2 y 3» en voz alta.

Pasados un par de minutos, diremos “stop” para finalizar la actividad.



# Mindfulness 2: Comiendo chocolate virtual!



Taller G3T1. Em descobreixo

## Explicación

Recordaremos al grupo de jóvenes que vamos a hacer una actividad de *mindfulness*, un ejercicio de conciencia plena que consiste en observar y describir lo que sentimos, con curiosidad y sin juzgar.

Explicaremos al grupo que nos concentraremos en la actividad de *mindfulness* que realizamos en la sesión anterior y la repetiremos **intentando recordar lo que sentimos en aquella ocasión cuando observábamos el chocolate**. Hoy, para poder concentrarnos mejor en nuestras sensaciones, realizaremos la actividad con los ojos cerrados. Comentaremos que no deben preocuparse porque nos encontramos en un espacio de confianza y nosotros estamos allí para acompañarlos, pero si alguien no lo ve claro, puede hacer la actividad con los ojos abiertos.

## Después de esta explicación, diremos las instrucciones «1, 2 y 3» en voz alta:

- ➔ **«1»:** es la señal para poner la espalda recta, los pies bien apoyados el suelo y las manos sobre los muslos en posición de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** es la señal para hacer una respiración profunda (inhalandos por la nariz y exhalando por la boca).
- ➔ **«3»:** imaginaremos que volvemos a tener la pieza de chocolate en las manos y que la observamos: intentaremos recordar el olor, el peso, la textura, etc., y que nos la comemos observando qué gusto sentimos, cómo se funde en la boca, etc.

Si alguien prefiere mantener los ojos abiertos, procuraremos que vea que estamos alerta. En caso de que alguien se muestre inquieto, nos podemos acercar y ponerle una mano en el hombro para que se tranquilice. Podemos recordar amablemente al grupo que, si notan que la atención se va del lugar donde deberían estar focalizados -observando el chocolate imaginario-, deben redirigir la mente al punto donde estaban, y que haciendo esto entrenan su atención y el estar focalizados en lo que quieren.

Pasados un par de minutos, diremos “stop” para finalizar la actividad.



# Mindfulness 3: Lanzando sonidos!



Taller G3T2. M'escolto

## Explicación

Recordaremos al grupo de jóvenes que vamos a hacer una actividad de *mindfulness*, un ejercicio de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.

Hoy **nos lanzaremos sonidos entre nosotros y jugaremos a capturarlos**. Nos colocaremos de pie formando un círculo (todos mirando hacia el centro) y, de uno en uno, utilizaremos la voz para lanzar un sonido a otra persona, como si se tratara de una pelota. Quien recoja el sonido lo repetirá y enviará un nuevo sonido a otra persona, y así sucesivamente hasta que todos hayan recibido y enviado un sonido.

Se trata de una actividad en la que la atención es muy importante. Debemos explicar que debemos fusionarnos al máximo con la actividad y dejar de lado los juicios hacia nosotros y las otras personas, tanto si se trata de juicios positivos como negativos. La participación debe ser del 100%.

**Después de esta breve explicación, recordaremos que nos prepararemos contando hasta tres:**

- ➔ **«1»:** es la señal para adoptar la posición de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** es la señal para hacer una respiración profunda.
- ➔ **«3»:** quien dinamice la actividad enviará un sonido a una chica o chico del círculo.

Pasados un par de minutos, diremos **“stop”** para finalizar la actividad.

Observación: Si es posible, sería ideal hacer esta actividad al aire libre, donde las chicas y los chicos se sientan libres de chillar tanto como quieran. Si el grupo es numeroso, una manera de garantizar que todo el mundo participa en la actividad es seguir el mismo orden del círculo a la hora de enviar los sonidos y hacerlo hacia el punto opuesto de quien emite el sonido.



# Mindfulness 4: Lanzando piropos!



Taller G3T2. M'escolto

## Explicación

Recordaremos al grupo de jóvenes que vamos a hacer una actividad de *mindfulness*, un ejercicio de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.

Hoy **haremos una variante de la actividad que realizamos en la sesión anterior. En lugar de lanzar sonidos entre nosotros, nos lanzaremos palabras bonitas.**

Como el otro día, nos colocaremos de pie formando un círculo y, de uno en uno, utilizaremos la voz para enviar un mensaje positivo a un compañero o compañera. Debe ser una palabra o un mensaje corto, como si se tratara de una pelota, a otra persona. Quien reciba el mensaje lo repetirá y enviará un nuevo mensaje a otra persona, y así sucesivamente hasta que todos hayan recibido y emitido un mensaje. Recordaremos que se trata de una actividad en la que la atención es muy importante y que tenemos que dejar de lado los juicios para con nosotros y los demás, tanto si se trata de juicios positivos como negativos. La participación debe ser del 100%!

**Después de esta breve explicación, recordaremos que nos prepararemos contando hasta tres:**

- ➔ **«1»:** es la señal para adoptar la posición de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** es la señal para hacer una respiración profunda.
- ➔ **«3»:** quien dinamice la actividad enviará un mensaje bonito a un chico o chica del círculo.

Pasados un par de minutos, diremos **“stop”** para finalizar la actividad.





# Mindfulness 5: Observa tu pareja

Taller G3T3. M'accepto



## Explicación

Recordaremos al grupo de jóvenes que vamos a hacer una actividad de *mindfulness*, un ejercicio de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.

Explicaremos que hoy **practicaremos el *mindfulness* a través de la observación del otro.** Para ello, es necesario que cada uno encuentre una pareja y que las parejas se distribuyan en el espacio (mejor si se eligen libremente, pero si vemos que el grupo no se organiza, podemos dar consignas del tipo: cada uno que busque alguien que haya nacido el mismo mes o el mismo día de la semana, alguien de su estatura, alguien que vaya vestido del mismo color, etc.). Una vez formadas las parejas, explicaremos que la actividad consistirá en observar la pareja detenidamente y, cuando haya transcurrido un minuto, avisaremos que las parejas deben darse la espalda. Entonces, girados de espalda, cada uno se cambiará tres cosas (por ejemplo, el reloj de muñeca, quitarse las gafas, cambiar el peinado, etc.). A continuación, cuando volvamos a dar el aviso, se girarán, y tendrán un minuto para adivinar qué cambios se han producido en la pareja (primero los señalará un miembro de la pareja y luego el otro).

## Después de esta breve explicación, recordaremos que nos prepararemos contando hasta tres:

- ➔ **«1»:** es la señal para adoptar la posición de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** es la señal para hacer una respiración profunda.
- ➔ **«3»:** podemos empezar a observar nuestra pareja.
- ➔ Al cabo de un minuto, diremos: **«giraos»**, y deberán girarse para quedar espalda contra espalda y cambiarse tres cosas rápidamente.
- ➔ Pasados unos instantes, volveremos a decir: **«giraos»**, y tendrán que volver a la posición inicial e intentar descubrir qué tres cosas ha cambiado la pareja.

Pasados un par de minutos, diremos **“stop”** para finalizar la actividad.



# Mindfulness 6: Palabras



## Taller G3T3. M'accepto

### Explicación

Recordaremos al grupo de jóvenes que vamos a hacer una actividad de *mindfulness*, un ejercicio de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento y observar que sentimos, con curiosidad y sin juzgar.

Hoy haremos una variante de la actividad que realizamos en la sesión anterior. En lugar de cambiarnos cosas, hoy, distribuidos por parejas (no es necesario que sean las mismas del otro día), **diremos en voz baja a la persona que tenemos delante una palabra que nos sugiera su presencia** («ánimo», «alegría», «verde» [porque a menudo viste de este color], «matemáticas» [porque todo el mundo sabe que es una crack en esta materia], etc.). Ambos miembros de la pareja irán diciendo palabras de manera alternativa, como si fuera un diálogo, durante un par de minutos. Es importante que las palabras se digan en voz baja para mantener la concentración y no estorbar al resto del grupo.

### Una vez hecha esta explicación, diremos «1, 2 y 3» y el resto de instrucciones en voz alta:

- ➔ «1»: es la señal para adoptar la posición de *mindfulness*.
- ➔ «2»: es la señal para hacer una respiración profunda.
- ➔ «3»: puede comenzar el intercambio de palabras entre los miembros de la pareja.

Pasados un par de minutos, diremos **“stop”** para finalizar la actividad.



# Mindfulness 7: Sintonizamos nuestra «radio»



Taller G3T4. M'abraço

## Explicación

Recordaremos al grupo de jóvenes que vamos a hacer una actividad de *mindfulness*, un ejercicio de conciencia plena que consiste en observar y describir lo que sentimos, con curiosidad y sin juzgar.

Hoy practicaremos *mindfulness* **a través de la observación y la descripción de sonidos**. Pediremos a los participantes que se pongan cómodos, sentados en una silla o en el suelo. Les explicaremos que haremos la actividad con los ojos cerrados e imaginaremos que nuestro oído es una radio que puede sintonizar diferentes emisoras. Entonces, durante la actividad, les pediremos que escuchen los sonidos que se oyen más lejanos; después, cambiaremos de emisora para escuchar sonidos más cercanos a la sala o el entorno donde estemos. Y finalmente, cambiaremos de nuevo de emisora para escuchar los sonidos del interior de nuestro cuerpo (la respiración, el latido del corazón, los huesos, el aparatodigestivo, etc.). Indicaremos los cambios diciendo: «cambio a la emisora siguiente».

**Una vez hecha esta explicación, diremos «1, 2 y 3» y el resto de instrucciones en voz alta:**

- ➔ **«1»:** es la señal para adoptar la posición de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** es la señal para hacer una respiración profunda.
- ➔ **«3»:** sintonizaremos la emisora con los sonidos que se oyen más alejados.
- ➔ Al cabo de unos segundos, diremos: **«cambio a la emisora siguiente»**, y recordaremos que deben intentar sintonizar su emisora con los sonidos de un entorno más cercano.
- ➔ Pasados unos segundos, volveremos a decir: **«Cambio a la emisora siguiente»**, y recordaremos que deben sintonizar los sonidos de su interior.

Podemos recordarles amablemente que, si notan que la atención se va del lugar donde deberían estar focalizados escuchando los sonidos, deben redirigir la mente al punto donde estaban.

Pasados un par de minutos, diremos **“stop”** para finalizar la actividad.



# Mindfulness 8: Resintonizamos la «radio»



Taller G3T4. M'abraço

## Explicación

Recordaremos al grupo de jóvenes que vamos a hacer una actividad de *mindfulness*, un ejercicio de conciencia plena que consiste en observar y describir lo que sentimos, con curiosidad y sin juzgar.

Hoy haremos una variante de la actividad que realizamos en la sesión anterior. Imaginaremos que nos sentimos a gusto y protegidos dentro de un refugio. Desde allí primero **escucharemos los sonidos que vienen de lejos, luego los que están más cerca y, finalmente, los sonidos de nuestro interior.** Hoy, para podernos concentrar mejor en nuestras sensaciones, propondremos desarrollar la actividad con los ojos cerrados. Comentaremos que no deben preocuparse porque nos encontramos en un espacio de confianza y nosotros estamos allí para acompañarlos.

Si alguien prefiere mantener los ojos abiertos, procuraremos que vea que estamos alerta. En caso de que alguien muestre inquietud, nos podemos acercar y ponerle una mano en el hombro para que se tranquilice.

**Una vez hecha esta explicación, diremos «1, 2 y 3» y el resto de instrucciones en voz alta:**

- ➔ **«1»:** es la señal para adoptar la posición de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** es la señal para hacer una respiración profunda.
- ➔ **«3»:** sintonizaremos la emisora con los sonidos que se oyen más alejados de nuestro refugio.
- ➔ Al cabo de unos segundos, diremos: **«cambio a la emisora siguiente»**, y recordaremos que deben intentar sintonizar su emisora con los sonidos de un entorno más cercano.
- ➔ Pasados unos segundos, volveremos a decir: **«cambio a la emisora siguiente»**, y recordaremos que deben sintonizar los sonidos de su interior.

Pasados un par de minutos, diremos **“stop”** para finalizar la actividad.



# Mindfulness 9: Escuchamos música



Taller G3T5. Em respecto

## Explicación

Recordaremos al grupo de jóvenes que vamos a hacer una actividad de *mindfulness*, un ejercicio de conciencia plena que consiste en observar y describir lo que sentimos, con curiosidad y sin juzgar.

Para hacer esta dinámica debemos escoger una música que no sea conocida o popular entre las chicas y los chicos de nuestro grupo, de manera que pueda representar una experiencia innovadora para la mayoría. Puede ser música instrumental de bandas sonoras de películas antiguas, música jazz «suave», música tradicional, etc.

Explicaremos que hoy practicaremos el *mindfulness* a través de la música. **Lo que haremos será escuchar música conscientemente, observándola.** En esta práctica escucharemos y respetaremos la música y comentaremos que es muy probable que el tema que utilizaremos no sea uno de las que suelen escuchar. El propósito de esta actividad es observar la música, el tono, el ritmo, la melodía,

los cambios de volumen, los instrumentos que suenan, la letra, o cualquier otra cosa que observación que podamos realizar mientras escuchamos, sin juzgar. Si notamos que nuestra mente se va de la música, volveremos. Si nos

vienen a la cabeza juicios positivos o negativos sobre la música, intentaremos abandonarlos y volver a escuchar la música con atención.

Cada uno puede elegir si realiza esta actividad con los ojos cerrados o abiertos, como le apetezca. Puede que las chicas y los chicos pregunten por qué a veces les pedimos que cierren los ojos para facilitar la observación y hoy no. Podemos comentar que vivimos nuestras vidas con los ojos abiertos y lo podemos hacer igualmente con conciencia plena. Esto también lo podemos entrenar, y la de hoy será una pequeña actividad de entrenamiento.

**Una vez hecha esta explicación, diremos «1, 2 y 3» y el resto de instrucciones en voz alta:**

- ➔ **«1»:** es la señal para adoptar la posición de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** es la señal para hacer una respiración profunda.
- ➔ **«3»:** pondremos la música y la escucharemos con atención.

Pasados un par de minutos, diremos **“stop”** para finalizar la actividad.



# Mindfulness 10: Escuchamos nuestra música



Taller G3T5. Em respecto

## Explicación

Recordaremos al grupo de jóvenes que vamos a hacer una actividad de *mindfulness*, un ejercicio de conciencia plena que consiste en observar y describir lo que sentimos, con curiosidad y sin juzgar.

Hoy haremos una variante de la actividad que realizamos en la sesión anterior. Habremos elegido una pieza musical que sea popular entre el grupo de jóvenes. Les invitaremos a **observar con atención la música que han escuchado tantas veces**. Probablemente, si se focalizan plenamente a escucharla, descubrirán nuevos elementos a los que quizás nunca habían prestado atención (segundas voces, alguna palabra, algún silencio, algún solo instrumental, etc.).

**Una vez hecha esta explicación, diremos «1, 2 y 3» y el resto de instrucciones en voz alta:**

- ➔ **«1»:** es la señal para adoptar la posición de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** es la señal para hacer una respiración profunda.
- ➔ **«3»:** pondremos la música y la escucharemos con atención.

Pasados un par de minutos, diremos **“stop”** para finalizar la actividad.



# Mindfulness 11: Respiramos



Taller G3T6. M'emmirallo

## Explicación

Recordaremos al grupo de jóvenes que vamos a hacer una actividad de *mindfulness*, un ejercicio de conciencia plena que consiste en observar con atención, con curiosidad y sin juzgar.

Anticiparemos que hoy practicaremos el *mindfulness* a través de la respiración. Comentaremos que continuamente respiramos y que siempre **podemos utilizar la respiración como punto de focalización de nuestra atención**. En la práctica de hoy observaremos cada inspiración, y en la expiración contaremos «1» mentalmente. En la respiración siguiente, haremos lo mismo, y así sucesivamente. Sólo nos centraremos a contar hasta 1 cada vez. Explicaremos que, si de repente observan que ya han llegado a 2, 5, 9, etc., deberán intentar volver a contar sólo hasta 1 en la respiración siguiente. También puede ser que alguien se encuentre pensando en un juicio: deben observarlo, dejarlo ir y volver a focalizar la atención en contar hasta 1 en la expiración (en voz baja, cada uno por sí mismo). También puede que se den cuenta de movimientos involuntarios como parpadeos. Los observaremos y volveremos a la respiración.

Cada uno puede elegir si realiza esta actividad con los ojos cerrados o abiertos, como le apetezca.

Finalmente, antes de empezar esta actividad, debemos destacar la importancia de notar cuando nos distraemos y recordar que es tan importante hacerlo como saber centrarnos en algo en concreto. Si notamos que nos distraemos y podemos volver a focalizarnos en respirar, estamos fortaleciendo nuestros «músculos observadores». Podemos plantear el ejemplo siguiente: cuando estamos distraídos y no seguimos el hilo de una explicación, no prestamos atención a lo que dice la persona que habla.

En cuanto lo reconocemos, podemos retornar nuestra atención al momento presente. Con el paso del tiempo y con mucha práctica, estas habilidades se irán fortaleciendo cada vez más.

**Una vez hecha esta explicación, diremos «1, 2 y 3» y el resto de instrucciones en voz alta:**

- ➔ **«1»:** es la señal para adoptar la posición de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** es la señal para hacer una respiración profunda.
- ➔ **«3»:** ya podemos empezar la práctica de la respiración contando hasta 1 cada vez que expiramos.

Pasados un par de minutos, diremos **“stop”** para finalizar la actividad.



# Mindfulness 12: Respiramos



Taller G3T6. M'emmirallo

## Explicación

Recordaremos al grupo de jóvenes que vamos a hacer una actividad de *mindfulness*, un ejercicio de conciencia plena que consiste en observar con atención, con curiosidad y sin juzgar.

Hoy haremos una variante de la actividad que realizamos en la sesión anterior. **Repetiremos la actividad de la respiración, pero esta vez contaremos hasta 1 mentalmente con cada inspiración.** Siempre hasta 1 y, si vemos que llegamos a números superiores, volveremos al 1.

**Una vez hecha esta explicación, diremos «1, 2 y 3» y el resto de instrucciones en voz alta:**

- ➔ **«1»:** es la señal para adoptar la posición de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** es la señal para hacer una respiración profunda.
- ➔ **«3»:** iniciaremos la observación de la respiración contando hasta 1 mentalmente con cada inspiración.

Pasados un par de minutos, diremos **“stop”** para finalizar la actividad.





# Mindfulness 13: Construimos una historia



Taller G3T7. Em relaciono

## Explicación

Recordaremos al grupo de jóvenes que vamos a hacer una actividad de *mindfulness*, un ejercicio de conciencia plena que consiste en observar con atención, con curiosidad y sin juzgar.

Anticiparemos que hoy **practicaremos el mindfulness creando la narración conjunta de una historia**. Explicaremos que todos deben participar plenamente en una acción en este mismo momento, que consiste en narrar un cuento inventado conjuntamente de la manera que ahora presentaremos. Pediremos al grupo que forme un círculo y, siguiendo el orden establecido, cada uno de nosotros deberá añadir una palabra o una frase en el relato cuando sea su turno. La persona que dinamice la actividad comenzará la historia y continuará el chico o chica de su derecha, y así sucesivamente siguiendo el orden del círculo. La clave es practicar la participación individual y saber esperar hasta que sea nuestro turno para decidir la palabra o la frase que añadiremos. Puede que tengamos algunos juicios sobre lo que dicen los demás, o sobre lo que decimos nosotros mismos, o incluso que tengamos el impulso de criticar alguna intervención.

Si esto ocurre, simplemente practicaremos la comprensión, y a continuación nos centraremos de nuevo en seguir la historia.

Dedicaremos suficiente tiempo a la actividad como para ver hacia dónde nos lleva la historia que estamos inventando entre todas y todos.

Explicaremos que nuestro primer objetivo en esta actividad debe ser mantener la concentración mientras se va hilvanando la historia, en la que sólo podremos intervenir cuando sea nuestro turno. El otro aspecto que queremos entrenar es la habilidad para evitar los juicios que nos puedan venir a la cabeza durante la actividad y, si surgen, saber abandonarlos.

**Una vez hecha esta explicación, diremos «1, 2 y 3» y el resto de instrucciones en voz alta:**

- ➔ **«1»:** es la señal para adoptar la posición de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** es la señal para hacer una respiración profunda.
- ➔ **«3»:** quien dinamice la actividad hará la primera aportación a la historia que iremos construyendo conjuntamente.

Pasados un par o tres de minutos, diremos **“stop”** para finalizar la actividad.



# Mindfulness 14: Reconstruyendo la historia



Taller G3T7. Em relaciono

## Explicación

Recordaremos al grupo de jóvenes que vamos a hacer una actividad de *mindfulness*, un ejercicio de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.

Hoy **haremos una variante de la actividad que realizamos en la sesión anterior: inventaremos una historia diferente entre todos y todas.** Para poder concentrarnos mejor en las sensaciones que sentimos mientras escuchamos y elaboramos nuestra aportación, intentaremos realizar la actividad con los ojos cerrados.

Comentaremos que no deben preocuparse porque nos encontramos en un espacio de confianza y nosotros estamos allí para acompañarlos.

Si alguien prefiere mantener los ojos abiertos, procuraremos que vea que estamos alerta. En caso de que alguien muestre inquietud, nos podemos acercar y ponerle una mano en el hombro para que se tranquilice.

**Una vez hecha esta explicación, diremos «1, 2 y 3» y el resto de instrucciones en voz alta:**

- ➔ **«1»:** es la señal para adoptar la posición de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** es la señal para hacer una respiración profunda.
- ➔ **«3»:** quien dinamice la actividad hará la primera aportación a la historia.

Pasados un par o tres de minutos, diremos **“stop”** para finalizar la actividad.



# Mindfulness 15: ¡Cantemos!



## Taller G3T8. Tinc inquietuds

### Explicación

Recordaremos al grupo de jóvenes que vamos a hacer una actividad de *mindfulness*, un ejercicio de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.

Hoy haremos una variante de la actividad que realizamos en la sesión anterior: **cantaremos tan fuerte como podamos y bailaremos una canción que todos y todas sepamos**. Recordaremos que lo que intentamos es conseguir la participación plena, sin juicios sobre cómo nos pueden estar viendo o sobre cómo nosotros vemos los demás.

Se trata de practicar la participación sin juzgar, fusionándonos al máximo con la acción de cantar y bailar. Utilizaremos una pieza sencilla que todo el grupo conozca: si tienen un himno, un himno, o bien canciones del tipo «El patio de mi casa», «Hola Don Pepito» o «Un elefante se balanceaba» (pueden parecer canciones muy infantiles, pero la gracia es ésta: aislarse del todo sin complejos!).

Explicaremos al grupo que, antes de empezar, tenemos que dedicar unos segundos a imaginarnos a nosotros mismos cantando y bailando la canción elegida, participando en la actividad al 100%, de una manera sencilla y sin juicios. Si detectamos juicios, como por ejemplo «Qué tontería!», «Es una canción de niños pequeños», etc., sólo tenemos que notarlos, dejarlos ir y volver a la actividad dejándonos llevar por la canción. En esta actividad, es importante que quien dinamice la actividad también participe al 100%, independientemente de lo que haga el grupo.

**Una vez hecha esta explicación, diremos «1, 2 y 3» y el resto de instrucciones en voz alta:**

- ➔ **«1»:** es la señal para adoptar la posición de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** es la señal para hacer una respiración profunda.
- ➔ **«3»:** es el momento de cantar y bailar!

Cuando acabe la canción, diremos **“stop”** para finalizar la actividad.



# Mindfulness 16: ¡Gozemos!



## Taller G3T8. Tinc inquietuds

### Explicación

Recordaremos al grupo de jóvenes que vamos a hacer una actividad de mindfulness, un ejercicio de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.

Hoy haremos una variante de la actividad que realizamos en la sesión anterior: **cantaremos tan fuerte como podamos y bailaremos una canción que todos y todas sepamos**. Recordaremos que lo que intentamos es conseguir la participación plena, sin juicios sobre cómo nos pueden estar viendo o sobre cómo nosotros vemos los demás.

Se trata de practicar la participación sin juzgar, fusionándonos al máximo con la acción de cantar y bailar. Utilizaremos una pieza sencilla que todo el grupo conozca: si tienen un himno, un himno, o bien canciones del tipo «El patio de mi casa», «Hola Don Pepito» o «Un elefante se balanceaba» (pueden parecer canciones muy infantiles, pero la gracia es ésta: aislarse del todo sin complejos!).

Explicaremos al grupo que, antes de empezar, tenemos que dedicar unos segundos a imaginarnos a nosotros mismos cantando y bailando la canción elegida, participando en la actividad al 100%, de una manera sencilla y sin juicios. Si detectamos juicios, como por ejemplo «Qué tontería!», «Es una canción de niños pequeños», etc., sólo tenemos que notarlos, dejarlos ir y volver a la actividad dejándonos llevar por la canción. En esta actividad, es importante que quien dinamice la actividad también participe al 100%, independientemente de lo que haga el grupo.

### Una vez hecha esta explicación, diremos «1, 2 y 3» y el resto de instrucciones en voz alta:

- ➔ **«1»:** es la señal para adoptar la posición de mindfulness.
- ➔ **«2»:** es la señal para hacer una respiración profunda.
- ➔ **«3»:** es el momento de cantar y bailar!

Cuando acabe la canción, diremos **«stop»** para finalizar la actividad.

---

1ª edición: julio de 2020

© de la edición: Diputació de Barcelona



**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