

Las emociones en el *mindfulness*

8 actividades de *mindfulness*
para jóvenes y adolescentes

me emociono



El principal objetivo de las actividades *fem tec!* es la difusión del emprendimiento como actitud vital, partiendo del reconocimiento de la educación no formal como instrumento para la transmisión de conceptos, valores y capacitación de la juventud.

Presentamos estas sencillas actividades de *mindfulness*, diseñadas para practicarlas con adolescentes y jóvenes, con el fin de contribuir a su bienestar emocional.

El *mindfulness* y las emociones

Existen muchas definiciones de *mindfulness*, una de las más utilizadas es la de Jon Kabat-Zinn: "Prestar atención intencionadamente al momento presente, sin juzgar".

La práctica del *mindfulness* promueve centrarse en el momento presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento. Como procedimiento, busca priorizar que los aspectos emocionales y, en general, todo lo que observamos y notamos, sea aceptado y vivido en su propia condición, sin evitarlo o intentar controlarlo. La práctica consciente consiste en identificar, sin perder detalle, lo que sucede fuera de uno mismo (qué vemos, olemos o sentimos), y lo que sucede internamente (pensamientos, sentimientos y sensaciones). La atención en el *mindfulness* consiste en ser consciente sin juicios, en prestar atención y notar todas estas experiencias, pero en ningún momento etiquetarlas como buenas o malas.

Este documento recoge ocho actividades diseñadas para iniciar los talleres de la guía *fem tec! me emociONas*: una recopilación de propuestas para acompañar jóvenes y adolescentes en la experimentación con las emociones, su descripción y expresión. Cada taller de la guía se inicia con una breve actividad de

mindfulness, vinculada a la familia de emociones que nos disponemos a observar e identificar, con el objetivo de centrar la atención en el momento presente y alcanzar un estado de apertura hacia las actividades del taller.

Además de prepararnos para sacar el máximo provecho del taller, la práctica del *mindfulness* conlleva numerosos beneficios, entre ellos:

- **Reducir distracciones o aumentar la concentración.**
- **Ser más efectivos.**
- **Reducir automatismos.**
- **Potenciar nuestra autoconciencia.**
- **Minimizar los efectos negativos de las emociones que nos resultan desagradables.**
- **Aceptar la realidad tal como es.**
- **Disfrutar del momento presente.**
- **Evitar o reducir la impulsividad.**
- **Reducir el sufrimiento.**

Estructura de las actividades

Todas las actividades siguen la misma estructura. Será bueno explicarla detalladamente la primera vez que se realice una actividad. La práctica favorecerá que los chicos y chicas integren esta actitud y que puedan practicar las actividades por su cuenta.

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

Cuando digamos «1», será la señal para poner la espalda recta, los pies planos en 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», se iniciará la actividad, que durará aproximadamente 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.

Habitualmente, proponemos realizar las actividades sentados en una silla o en un lugar similar para favorecer un estado de confianza. Si es necesario, también se pueden hacer de pie, pero no reclinados o acostados en el suelo, porque se podría producir una relajación excesiva, y se trata precisamente de centrarnos en lo que estamos haciendo.

De hecho, la manera óptima para realizar las actividades que proponemos en esta guía es de pie, formando círculos de máximo 15 chicos y chicas. Si el grupo es más numeroso, valdrá la pena dividir el grupo en dos círculos que hagan la actividad simultáneamente.

El clima durante la realización de las actividades

Antes de empezar las actividades, conviene explicar que haremos una actividad de *mindfulness* o atención plena. Se trata, precisamente, de intentar «vaciar» nuestra mente 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. Hacer estas actividades nos ayudará a entrenar ambas competencias, que nos serán muy útiles para convivir con armonía y para adentrarnos en el autoconocimiento.

Para maximizar el aprovechamiento de las actividades de *mindfulness*, proponemos que se lleven a cabo 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 una lista de reproducción del **[canal de Spotify de la Oficina del Pla Jove](#)**.



Spotify

Al finalizar la actividad, será interesante que puedan dedicar unos minutos a compartir cómo ha ido y, en su caso, que puedan reconocer como 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 en la cabeza mientras realizan la actividad. No estamos acostumbrados a observar sin juzgar, incluso los propios actos y pensamientos. En cualquier caso, no deben preocuparse: ¡seguro que con la práctica les saldrá bien!

01. La sorpresa en el *mindfulness*

Taller G6T1. DESconcierto



Explicaremos a los chicos y chicas que vamos a realizar una actividad breve de *mindfulness*; una actividad de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.

La actividad de hoy está dedicada a la sorpresa, e intentaremos sorprendernos unos a otros: señalaremos una persona del círculo sin utilizar las manos.

Recordaremos que es importante que participemos al 100% y que mantengamos el silencio. La intención es fusionarnos al máximo con la actividad, dejando de lado los juicios hacia nosotros y hacia los demás, tanto si se trata de juicios positivos como negativos.

Después de esta breve explicación, nos levantaremos, formaremos un círculo (todos mirando hacia el centro) y nos prepararemos contando hasta tres:

- El uno será la señal para adoptar la **posición de *mindfulness*** (la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos).
- El dos será la señal para hacer una **respiración profunda** (inhalando por la nariz y exhalando por la boca).
- Cuando lleguemos al tres, quien dinamice la actividad **señalará un chico o chica del círculo sin utilizar las manos**: lo podemos hacer con cualquier otra parte del cuerpo. Todos deberán prestar atención y observar cómo cada uno recibe la señal y la reenvía a su vez. Quien haya sido señalado repetirá el movimiento «devolviendo la señal» y después señalará a otra persona, y así sucesivamente hasta que todos hayan recibido y enviado una señal. Es importante que hagamos lo primero que nos venga a la cabeza, sin pararnos a pensar.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad.

02.

El miedo en el *mindfulness*

Taller G6T2. TemerosaMENTE



Explicaremos a los chicos y chicas que vamos a realizar una actividad breve de *mindfulness*; una actividad de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.

La actividad de hoy está dedicada al miedo, nos tranquilizaremos como si nos encontráramos en una situación que nos provoca miedo. Para poder concentrarnos mejor en nuestras sensaciones, propondremos realizar la actividad con los ojos cerrados. Explicaremos 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.

Recordaremos que es importante que participemos al 100% y que mantengamos el silencio. La intención es fusionarnos al máximo con la actividad, dejando de lado los juicios hacia nosotros y hacia los demás, tanto si se trata de juicios positivos como negativos.

Después de esta breve explicación, nos levantaremos, formaremos un círculo (todos mirando hacia el centro) y nos prepararemos contando hasta tres:

- El uno será la señal para adoptar la **posición de *mindfulness*** (la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos).
- El dos será la señal para hacer una **respiración profunda** (inhalando por la nariz y exhalando por la boca).
- Cuando lleguemos al tres, pediremos a los chicos y chicas que cierren los ojos e **iremos guiando la secuencia de caricias: nos acariciaremos despacio y suavemente**, empezando por las muñecas, las palmas y los dedos. Cuando notemos el calor en las manos, nos acariciaremos los brazos e iremos subiendo poco a poco hasta llegar a la cara. Nos acariciaremos la nariz, la frente, el contorno de los ojos, las mejillas, las orejas y el cuello.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad.

03.

El asco en el *mindfulness*

Taller G6T3. rePULSIÓN



Explicaremos a los chicos y chicas que vamos a realizar una actividad breve de *mindfulness*; una actividad de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.

La actividad de hoy está dedicada al asco, nos imaginaremos que estamos ante algo muy repugnante.

Recordaremos que es importante que participemos al 100% y que mantengamos el silencio. La intención es fusionarnos al máximo con la actividad, dejando de lado los juicios hacia nosotros y hacia los demás, tanto si se trata de juicios positivos como negativos.

Después de esta breve explicación, nos levantaremos, formaremos un círculo (todos mirando hacia el centro) y nos prepararemos contando hasta tres:

- El uno será la señal para adoptar la **posición de *mindfulness*** (la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos).
- El dos será la señal para hacer una **respiración profunda** (inhalando por la nariz y exhalando por la boca).
- Cuando lleguemos al tres, nos imaginaremos durante un minuto que estamos frente a algo que nos da mucho asco y que hace muy mala olor. Todos a la vez, **empezaremos a hacer muecas**. Podemos hacer las muecas con todo el cuerpo: encogiendo los brazos y los hombros, retorciéndonos sobre el estómago, etc.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad.

04.

La tristeza en el *mindfulness*

Taller G6T4. DESconsuelo



Explicaremos a los chicos y chicas que vamos a realizar una actividad breve de *mindfulness*; una actividad de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.

La actividad de hoy está dedicada a la tristeza, nos consolaremos unos a otros.

Recordaremos que es importante que participemos al 100% y que mantengamos el silencio. La intención es fusionarnos al máximo con la actividad, dejando de lado los juicios hacia nosotros y hacia los demás, tanto si se trata de juicios positivos como negativos.

Después de esta breve explicación, nos levantaremos, formaremos un círculo (todos mirando hacia el centro) y nos prepararemos contando hasta tres:

- El uno será la señal para adoptar la **posición de *mindfulness*** (la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos).
- El dos será la señal para hacer una **respiración profunda** (inhalando por la nariz y exhalando por la boca).

- Cuando lleguemos al tres, quien dinamice la **actividad pondrá la mano en el hombro de la persona que tenga a su derecha y le dirá unas palabras de consuelo** en voz alta de manera que todos lo puedan oír (por ejemplo: «lo siento, ánimo / espero que pronto estés mejor / hoy es lunes, esta semana seguro que será mejor / que seas feliz me hace sentir bien / ¿qué puedo hacer para que te sientas mejor?»). Quien reciba el consuelo, hará una inspiración profunda mientras escucha las palabras de consuelo y, luego, pondrá la mano en el hombro de la persona que tenga a la derecha y hará lo mismo. Es importante decir lo primero que nos venga a la cabeza. Sin pararnos a pensar. No retiraremos las manos, por lo que iremos construyendo un círculo a medida que vaya avanzando la dinámica. Todos deberán prestar atención a escuchar las palabras de consuelo y hacerlo cuando le llegue el turno.
- Cuando el círculo quede cerrado, todos juntos y sin deshacer el círculo, diremos en voz bien alta «¡GRACIAS!» hacia el centro del círculo.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad.

05.

La alegría en el *mindfulness*

Taller G6T5. satisFACCIÓN



Explicaremos a los chicos y chicas que vamos a realizar una actividad breve de *mindfulness*; una actividad de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.

La actividad de hoy está dedicada a la alegría, construiremos un círculo de movimiento y ritmo entre todo el grupo.

Recordaremos que es importante que participemos al 100% y que mantengamos el silencio. La intención es fusionarnos al máximo con la actividad, dejando de lado los juicios hacia nosotros y hacia los demás, tanto si se trata de juicios positivos como negativos.

Después de esta breve explicación, nos levantaremos, formaremos un círculo (todos mirando hacia el centro) y nos prepararemos contando hasta tres:

- El uno será la señal para adoptar la **posición de *mindfulness*** (la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos).
- El dos será la señal para hacer una **respiración profunda** (inhalando por la nariz y exhalando por la boca).
- Cuando lleguemos al tres, empezaremos la actividad: **cualquier persona del círculo propondrá un ritmo breve utilizando diversas partes del cuerpo** (si es necesario, puede ayudarse contando de 1 hasta 5 o diciendo las sílabas de su nombre...) y todo el grupo repetirá el ritmo. A continuación, y sucesivamente, la persona de su lado propondrá un nuevo ritmo y todos lo repetirán, hasta que todo el mundo haya propuesto un ritmo. Es importante que propongamos lo primero que nos venga a la cabeza, sin pararnos a pensar.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad.

06. La ira en el *mindfulness*

Taller G6T6. CONfusión



Explicaremos a los chicos y chicas que vamos a realizar una actividad breve de *mindfulness*; una actividad de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.

La actividad de hoy está dedicada a la ira, haremos una explosión con nuestro cuerpo que despierte nuestra ira.

Recordaremos que es importante que participemos al 100% y que mantengamos el silencio. La intención es fusionarnos al máximo con la actividad, dejando de lado los juicios hacia nosotros y hacia los demás, tanto si se trata de juicios positivos como negativos.

Después de esta breve explicación, nos levantaremos, formaremos un círculo (todos mirando hacia el centro) y nos prepararemos contando hasta tres:

- El uno será la señal para adoptar la **posición de *mindfulness*** (la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos).
- El dos será la señal para hacer una **respiración profunda** (inhalando por la nariz y exhalando por la boca).
- Cuando lleguemos al tres, todos a la vez, **nos encogeremos tanto como podamos y, posteriormente, nos expandiremos haciendo un grito (¡AAAAH!).** Lo haremos tres veces e intentaremos que el grito sea cada vez más fuerte.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad.

07.

El amor en el *mindfulness*

Taller G6T7. bienESTAR



Explicaremos a los chicos y chicas que vamos a realizar una actividad breve de *mindfulness*; una actividad de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.

La actividad de hoy está dedicada al amor, crearemos un círculo para transmitir el calor de la amistad. Para poder concentrarnos mejor en nuestras sensaciones, propondremos realizar la actividad con los ojos cerrados. No tienen que 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.

Recordaremos que es importante que participemos al 100% y que mantengamos el silencio. La intención es fusionarnos al máximo con la actividad, dejando de lado los juicios hacia nosotros y hacia los demás, tanto si se trata de juicios positivos como negativos.

Después de esta breve explicación, nos levantaremos, formaremos un círculo (todos mirando hacia el centro) y nos prepararemos contando hasta tres:

- El uno será la señal para adoptar la **posición de *mindfulness*** (la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos).
- El dos será la señal para hacer una **respiración profunda** (inhalando por la nariz y exhalando por la boca).
- Cuando lleguemos al tres, daremos un paso adelante para hacer el círculo más pequeño, de manera que los hombros casi se toquen, **cerraremos los ojos y nos tomaremos de la mano entrelazando los dedos** para que podamos notar la palma de la mano de las personas que tenemos al lado. En silencio, observaremos la temperatura de sus manos. Pasados unos segundos, quien dinamice la actividad guiará el grupo para inspirar y espirar todos juntos tres veces.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad.

08. Convivimos en el *mindfulness*

Taller G6T8. conVIVIR



Explicaremos a los chicos y chicas que vamos a realizar una actividad breve de *mindfulness*; una actividad de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.

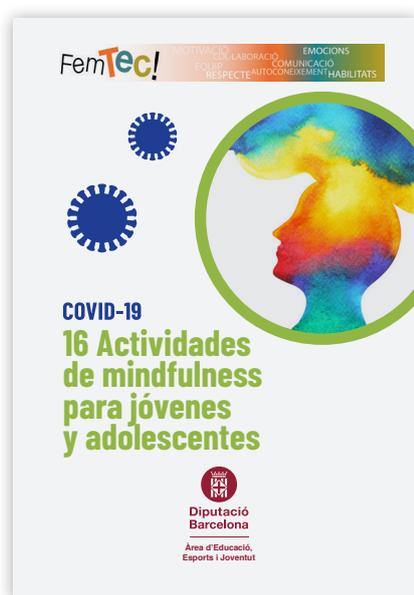
La actividad de hoy está dedicada a las relaciones entre las personas, jugaremos al juego del espejo.

Recordaremos que es importante que participemos al 100% y que mantengamos el silencio. La intención es fusionarnos al máximo con la actividad, dejando de lado los juicios hacia nosotros y hacia los demás, tanto si se trata de juicios positivos como negativos.

Después de esta breve explicación, nos distribuiremos por parejas (mirándonos como si uno fuera el espejo del otro) y nos prepararemos contando hasta tres:

- El uno será la señal para adoptar la **posición de *mindfulness*** (la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos).
- El dos será la señal para hacer una **respiración profunda** (inhalando por la nariz y exhalando por la boca).
- Cuando lleguemos al tres, **por parejas haremos el juego del espejo**. Por ejemplo: un miembro de la pareja levantará la mano derecha y el otro, situado en frente, levantará la mano izquierda, como si fuera la imagen que devuelve el espejo. Primero un miembro de la pareja hará una secuencia de cinco posiciones, con tranquilidad y dando tiempo al otro para que copie el movimiento, y luego el otro propondrá cinco más.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad.

Otras actividades *fem tec!* de *mindfulness*



Para profundizar

KABAT-ZINN, Jon (2021)

Mindfulness para principiantes

Barcelona: Editorial Kairós. Compendio de las prácticas y actitudes fundamentales que Jon Kabat-Zinn ha desarrollado después de décadas de investigación, enseñanza y práctica del *mindfulness*.

1a edició: juliol de 2021
@ de la edició: Diputació de Barcelona

Autoras:

Laura López Seguer
M. Teresa Clotet Masana

Idea y coordinació:

Oficina del Pla Jove Àrea d'Educació, Esports i Joventut Diputació de Barcelona
<https://www.diba.cat/es/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