

Buenas!!!! Os escribo este documento para haceros llegar la documentación prometida.

Hay muchas cosas pero no os agobiéis, NO ES TODO PARA EL PRÓXIMO DÍA!!!!!!...aceptación y mente de principiante ☺.

No es todo para el primer día!!!

Enlaces para descargas: Tenéis todos los materiales disponibles en la dirección:

<https://antoniocastellon.com/recursos-curso/>

Estan en formato web para que puedas reproducirlos directamente desde el ordenador o el móvil sin tener que descargarlos, también puedes descargarlos si lo deseas.

SUSCRÍBETE A ESTE CANAL DONDE TIENES MUCHA INFORMACIÓN DISPONIBLE Y SE VA ACTUALIZANDO:

https://www.youtube.com/channel/UCLDxl85hhO9lQTF_qEbsryw

suscríbete!! ☺

¿QUÉ SI HAY QUE HACER ESTA SEMANA? Prácticas semana 1

Práctica personal del profesor:

MEDITACIONES

En la web tienes disponible un fragmento del libro donde se incluye un programa de entrenamiento de 8 semanas, te sugiero que lo descargues y sigas las indicaciones de la primera semana. Podéis hacer un grupo de práctica en el cole.

<https://antoniocastellon.com/wp-content/uploads/2020/11/1-El-poder-de-la-educacion-mindfulness-entrenamiento.pdf>



Realiza las prácticas personales indicadas en la semana 1.

DESCARGAR

Como mínimo te sugiero que realices la meditación 'Atención plena a la respiración' una vez al día y la meditación 'Escaner corporal tumbado' alguna vez en esta semana antes de acostarte.

MEDITACIONES PROFES. Botón derecho en el título para descargar.

Atención Plena a la respiración, botón derecho para descargar

ESCANER CORPORAL, botón derecho para descargar

LECTURA:

Descargar y leer el prólogo y primer capítulo del pdf.

Apunta un par de ideas o frases para compartir en la siguiente sesión.



Muestra del libro. Lee el prólogo y el capítulo 1. Apunta 2 ideas para compartir en la siguiente sesión.

DESCARGAR

PRÁCTICA EN CLASE CON ALUMNOS.

1) DESCARGAR Y REALIZAR LA PRÁCTICA: ACUERDO EMOCIONAL.

<https://antoniocastellon.com/wp-content/uploads/2020/11/AcuerdoEmocional.pdf>



2) Visualizar con algún grupo los dibujos animados que vimos en clase.

<https://www.youtube.com/watch?v=KF6E2fNHdzY&t=2s>

Seguido de un debate similar al siguiente:



Debate dirigido

Se trata de ir subrayando distintas ideas para que empiecen a familiarizarse con ellas. Lo ideal es que sean ellos quienes lleguen las conclusiones. Es muy recomendable trabajar con preguntas y que se vaya construyendo el listado de ideas a partir de sus respuestas.

- ¿Qué te ha llamado la atención del vídeo?
- ¿A alguien le pasa que a veces la mente es como una lavadora y va por su lado, que no puede controlarla?
- ¿Quién a veces tiene la mente en modo Toxicness?
- ¿Alguien se ha preocupado mucho por un problema y cuando ha pasado no era para tanto? Aquí levanta tú la mano el primero, que no sientan que son raros.
- ¿Tenéis amigos que se dicen cosas que le hacen daño y no tienen razón? - ¿Alguna vez lo hacéis con vosotros? ¿Qué os decís?
- ¿Qué cosas os preocupan a vosotros?

Aprovecha para hacer un listado de preocupaciones en la pizarra, esto suele motivarles bastante ya que no están acostumbrados a que se les escuche de este modo. Te sirve para comenzar a conocer profundamente a tu clase, te sorprenderás de los resultados. Esta pregunta puedes realizarla en muchos otros momentos de este programa. Además se crea un efecto muy interesante y es que descubren que las preocupaciones y sensaciones internas desagradables son compartidas por muchos de ellos, 'no son raros', 'no están mal'.

El resultado de la actividad es muy diverso según el grupo con el que lo realices. Recuerda que no queremos tener un formato de asignatura estándar trabajando en la pizarra, vamos a enfatizar mucho más las prácticas, por lo que no dediques demasiado tiempo, no fuerces ninguna pregunta y pasa rápidamente a otra si ves que no motiva. Tampoco utilices todas las preguntas, es un listado de sugerencias.

Aprovecha cualquier tema que surja si ves que es adecuado para desarrollar su consciencia. A veces, en estas conversaciones aparecen temas que realmente les interesa a ellos y puedes utilizarlas para conocerlos mejor, sus intereses, preocupaciones, su psicología y fomentar su participación.

Puedes obviar este debate ahora y crearlo en un momento posterior de la sesión como se sugiere en páginas posteriores.

Se logra entrenando.

- ¿A quién le han enseñado a usar su mente?
- ¿Y qué significa «Podemos ayudarnos mucho recordándonos ser amables con nosotros, especialmente cuando las cosas no van bien»? ¿Cómo puedes ser amable contigo? Haz un listado en la pizarra.
- ¿A qué partes de tu vida podrías aplicarlo?
- ¿Y qué quiere decir la frase: «La mente puede hacer que tu vida sea el cielo o un infierno»?
- ¿Cómo puedes darte cariño?

Beneficios de *mindfulness*

¿Qué crees que puedes conseguir si practicas *mindfulness*? Procura que aparezcan los siguientes conceptos.

- Potenciar tu autoconocimiento.
- Mejorar tu autoestima.
- Mejorar tus relaciones con los demás y contigo mismo.
- Hacer que saques mejores notas esforzándote menos.
- Hacer que disfrutes de todo lo que te rodea.
- Reducir tus enfados y sensaciones de tristeza dándole un

sentido a las emociones desagradables.

En resumen, mindfulness es para hacerte mucho más fuerte, equilibrado, presente, más calmado independientemente de que las cosas vayan bien o mal.

¿Qué habéis escuchado sobre mindfulness?

En cada sesión vamos a tratar un aspecto para construir fuerza personal practicando formas de relacionarnos con las cosas buenas y malas que pasan en nuestra vida. Es un entrenamiento en fuerza interior LA FUERZA INTERIOR. Vamos a prestar atención a nuestro mundo interior y al exterior. Debes practicar fuera de clase también. Si no quieres participar quédate callado sin molestar a tus compañeros.

A continuación practicáis esta meditación de atención a la respiración

https://www.youtube.com/watch?v=kNI_JnZP9IM

O también podéis comenzar con esta introducción a mindfulness que incluye una meditación al final.

<https://www.youtube.com/watch?v=1ZcnQf8LEU>

Aunque esta primera semana es muy flexible, podéis probar a ponerle alguna meditación de las del canal de youtube antoniocastellon y ver que tal funciona.

OPCIONAL

-Ojead el resto de materiales de aplicación al aula y si os atrevéis elegid cualquier práctica y la realizáis.

