

PROGRAMA DE MINDFULNESS PER ADOLESCENTS Temps total

CSMIJ Sant Rafael

sessions: 90'.

- Temps total estimat sessió 1 - 83'
- Temps total estimat sessió 2 -
- Temps total estimat sessió 3 -
- Temps total estimat sessió 4 -
- Temps total estimat sessió 5 -

Descripció del programa

Sessió 1

Introducció

Temps: 10'.

Desenvolupament: Primer de tot, es realitzarà un col·loqui inicial amb els participants, perquè exposin les seves preocupacions i com els hi ha anat aquests dies. Posteriorment, s'exposaran les **normes grupals** que s'hauran de tenir en compte durant aquestes sessions. Aquestes són: puntualitat, assistència a totes les sessions, confiança i entrega, confidencialitat i realització de les tasques per casa, per la qual cosa s'haurà de portar sempre el dossier per comentar-les i posar-les en comú.

Activitat "Aquí i ara".

Temps: 1' "Aquí i ara" + 2' conte + 7' reflexió final. Total 10'.

Desenvolupament: Durant un minut, tancar els ulls. Exposar on som i on no som ara mateix. No som a classe realitzant l'examen que tenim la setmana que ve, no som a casa pensant en que vam fer ahir, no som al carrer discutint amb el nostre amic... som a la sala del CSMIJ, i a continuació realitzarem unes activitats que ens ajudaran a centrar l'atenció en el present i ser més feliços en el nostre dia a dia. A continuació llegirem el fragment següent. Es tracta d'un conte de la Índia que ens ajudarà a reflexionar sobre com enfoquem la nostra vida.

Un hombre se le acercó a un sabio anciano y le dijo:

Me han dicho que tú eres sabio... Por favor, dime ¿qué cosas puede hacer un sabio que no está al alcance de las demás de las personas?

El anciano le contestó: cuando como, simplemente como; duermo cuando estoy durmiendo, y cuando hablo contigo, sólo hablo contigo.

Pero eso también lo puedo hacer yo y no por eso soy sabio, le contestó el hombre, sorprendido.

Yo no lo creo así, le replicó el anciano. Pues cuando duermes recuerdas los problemas que tuviste durante el día o imaginas los que podrás tener al levantarte. Cuando comes estás planeando lo que vas a hacer más tarde. Y mientras hablas conmigo piensas en qué vas a preguntarme o cómo vas a responderme, antes de que yo termine de hablar.

El secreto es estar consciente de lo que hacemos en el momento presente y así disfrutar cada minuto del milagro de la vida.

Realitzant aquesta petita activitat, ens adonem que ens passem el dia desviant la nostra atenció cap al passat o cap al futur, mentre que la nostra vida avança i no gaudim del present, de "l'aquí i l'ara".

Activitat "**Tots som un**".

Temps: 2' exposició "tots som un" en rotllana.

Desenvolupament: Ens posarem en rotllana amb les mans agafades. Exposarem el fet que "tots som un". Per molt que tots nosaltres siguem diferents, en el fons tots som un. Per tant, tots hem d'avançar cap endavant, tots som un mirall de l'altre persona. Això implica obrir-nos, escoltar, respectar, fer les tasques, etc. És a dir, tots tenim pors, tots tenim sentiments, emocions, problemes, conflictes, etc. Hem de poder explicar-nos les coses sense jutjar, ni als altres ni a nosaltres mateixos. Recordem que som com un mirall, que el que ens passa a nosaltres també li pot passar a l'altre, i viceversa.

Activitat de "**Escoltar atentament: presentacions creuades**".

Temps: 2' explicació de la tasca + 3' escoltar (cada un) + 2' posada en comú (cada un). Total 20'.

Desenvolupament: Els participants es posen per parelles i es presenten, primer un i després l'altre. El participant A explica al participant B com és, que destaca d'ell mateix, que milloraria, virtuts, defectes, etc. És a dir, que exposi el seu autoconcepte. Seguidament, ha d'explicar com es sent, quines sensacions físiques presenta en aquell moment i que creu que li pot aportar aquest programa. Posteriorment el participant B explica i el participant A escolta. Després, cadascun d'ells presentarà al seu company a la resta del grup. És una primera activitat dissenyada per afavorir l'escolta activa dels participants. Reflexionar sobre si s'ha escoltat atentament.

Breu introducció sobre "**Què és el Mindfulness o consciència plena?**"

Temps: 10' en total.

Desenvolupament: a partir de diapositives teòriques i vídeos, s'exposa els conceptes bàsics del *Mindfulness*. El *Mindfulness* consisteix en ancorar la nostra atenció en el moment present, prenent consciència de les coses que ens succeeixen a través d'una actitud de lliure judici i acceptació incondicional. Aquesta pràctica es concep com una via per interrompre el patiment i potenciar el benestar intern, a través de transformar la percepció

que tenim de nosaltres mateixos i del nostre entorn. Per tant, en concep el *Mindfulness* com una filosofia de vida.

<https://youtu.be/lcooWgVRx6c> → La idea principal que s'ha d'extreure d'aquest vídeo és intentar gestionar l'excés d'informació que ens arriba.

També <https://youtu.be/GgcyDrKI3ps> ens dona consells per estar més enfocats sempre.

La idea principal de Mindfulness: <https://youtu.be/DSwpx90VRmQ>

Plantejar una pregunta al final: teniu la sensació de voler parar els pensaments i no podeu? De no poder parar de pensar? Reflexionar en grup.

Com a resum, exposar que la clau del *Mindfulness* és SER FELIÇ.

Explicar “**els 5 factors Mindfulness**” i exposar que l'objectiu d'aquestes 5 sessions es tractar això:

1. **Observar:** capacitat de les persones per a prestar atenció a les experiències internes i externes, com ara sensacions, pensaments o emocions.
2. **Descriure:** posar en pròpies paraules certs esdeveniments, pensaments, emocions o qualsevol altra resposta personal.
3. **Actuar amb consciència:** concentrar-se en l'activitat que es duu a terme, en lloc de comportar-se de forma automàtica.
4. **No jutjar:** prendre una postura de “no avaluació” davant els pensaments i sentiments d'un mateix o dels altres.
5. **No reaccionar:** no respondre negativament a l'experiència interior, permetent que els pensaments i sentiments flueixin, sense quedar atrapats en ells.

Explicar que cada dia treballarem un dels 5 factors principals del *Mindfulness*. Avui toca treballar el factor d'**OBSERVAR**.

Activitat “3 minuts de meditació”.

Temps: 2' explicació + 3' meditació + 5' reflexió final. Total 10'.

Desenvolupament: Realitzarem tres minuts de meditació asseguts a la cadira. Per això, posarem una alarma a un telèfon mòbil. D'aquesta manera en quan hagin passat els tres minuts sonarà, i ningú haurà d'estar pendent del temps. Que optin per centrar-se en la respiració, centrar-se en alguna part del cos, contar números, repetir algun mantra, etc. Que observin bé on està la seva atenció. El més probable és que es quedin atrapats en algun pensament o alguna emoció. Un cop realitzada, que expressin com els hi ha anat. No solament comentar si els hi ha anat bé o malament, sinó que expressin què és el que se'ls hi passava pel cap. És important que prenguin consciència i observin que la seva ment està divagant i, amb una actitud amable, sense enfadar-se amb ells mateixos o amb l'entorn que els distreu,

tornin a redirigir l'atenció, una i altra vegada. Per acabar la reflexió, exposar la següent imatge:



Explicar que passen moltes coses mentre es medita, però el més important és observar aquests pensaments que et passen pel cap i aprendre a descriure'ls, tant els pensaments com les emocions que et susciten. Finalment, animar a que practiquin durant aquesta setmana alguna meditació.

Activitat “**La ment del mono: el jo observador**”.

Temps: 2' explicació de l'activitat + 5' exposició dels pensaments del mono + 5' reflexió final. Total 12'.

Desenvolupament: Exposar que observin la seva ment ara mateix. Veuran que sempre estem parlant amb nosaltres mateixos, que sempre tenim pensaments, es tracta del diàleg intern. Nosaltres som dos, tenim un mono a dins. Moltes vegades la vostra felicitat depèn d'una sola cosa, i la tenim a dins, al nostra cap. Explicar la metàfora de la ment del mono: hi ha vegades que els pensaments entren en la nostra ment sense que nosaltres vulguem, van entrant i sortint, com un mono que salta de rama en rama. Important per detectar pensaments irracionals (la ment que parla és irracional). Per dur a terme l'activitat, anirem passant un mono de peluix i els participants aniran dient: “el meu mono diu...” i que expressin els seus pensaments. L'objectiu és que observin que mai es pot parar de pensar, que tenen un mono dins i que els seus pensaments moltes vegades no són seus, sinó del seu mono. Finalment reflexionar: et creus al teu mono? Que fas davant el que diu el teu mono? De regal, repartir la xapa del mono.

Explicació “**Els tres regals**”

Temps: 1' explicació tasca + 2' redacció dels tres regals + 5' posada en comú. Total 8'.

Desenvolupament: explicarem la tasca dels tres regals, que trobaran en el dossier que se'ls haurà donat a l'inici de la sessió. Es tracta de dedicar

uns 5' al dia aproximadament per pensar i reflexionar sobre el que els hi ha succeït durant el dia, i identificar tres regals que hagin rebut durant aquest. Els regals del dia poden ser coses absolutament quotidianes, com un somriure, una abraçada o el comentari amable d'una persona estimada. Això els ajudarà a veure allò més positiu del dia. A la sessió, hauran de redactar els tres regals que hagin rebut en el dia present. Després es posaran en comú amb el grup. És molt important destacar la importància d'anotar els tres regals cada dia que, a més, poden complementar-ho amb fotografies, dibuixos, comentaris, reflexions personals, etc.

Exposar que ja s'ha arribat al final de la sessió d'avui. Preguntar què els hi ha semblat i animar a que realitzin l'activitat les activitats proposades per a casa, com la meditació i "els tres regals"