**TAREA 4**

**APLICACIÓN DEL PLAN DE PRÁCTICAS CON LOS ALUMNOS**

1. **PRIMERA PRÁCTICA (FAMILIARIZACIÓN CON EL CONCEPTO DE MINDFULNESS Y ACTIVIDAD)**

**La semana anterior a empezar esta actividad, el viernes, se llevó a cabo una unidad didáctica en inglés para trabajar en clase y acercar a los alumnos al concepto de Mindfulness. En esta unidad didáctica también se mostraron distintos tipos de situaciones para que pensaran y analizasen sus reacciones. Terminamos con una actividad de atención plena cerrando los ojos durante dos minutos para comprobar qué sonidos éramos capaces de escuchar.**

**Empezamos la clase con un vídeo de Youtube que me pareció bastante interesante para introducir la actividad.**

**Peter Slow - ¿Acaso somos felices cuando corremos más?** [**https://youtu.be/VLGzpCCEg90**](https://youtu.be/VLGzpCCEg90)

**Tras ver el vídeo, repartí una fotocopia a cada alumno con la unidad didáctica a trabajar:**

**DISCOVERING MINDFULNESS**

1. **Look at the definition of mindfulness and discuss the questions in pairs.**

***‘Mindfulness means paying attention to your thoughts, feelings, or something outside yourself, in a relaxed but very focused way.’***

 **• Have you heard of mindfulness before? What do you know about it, if anything?**

 **• Why do you think it has become so popular?**

**• What do you think might be the benefits of mindfulness?**

1. **Read the article about mindfulness and check your ideas.**

**Mindfulness**

**Have you ever driven somewhere and realised when you arrived that you couldn’t really remember anything about the journey? Or have you ever eaten far more biscuits than you meant to, almost without thinking about it? Or have you stayed up much later than you planned, or even all night, binge-watching ‘just one more’ episode of a TV series? All of these are examples of mindlessness. When we live this way, we are not as awake as we could be, and not fully living our lives.**

**What exactly is mindfulness?**

**When we are mindful, we are more conscious of our thoughts, our actions and what is happening around us. We might notice a beautiful sunset or really listen carefully to what a friend is saying, rather than planning what we’re going to say next. We are also more aware of our own feelings and our thoughts. Jon Kabat Zinn, who has done a lot to make mindfulness popular, says mindfulness is: ‘Paying attention, on purpose, in the present moment, and without judging.’**

 **So we are consciously deciding what to pay attention to, we are not worrying about the past or planning for the future and we are not trying to control or stop our thoughts or feelings – we’re just noticing them.**

**Why is mindfulness so popular now?**

**For most people life is getting busier and busier. Technology means that we always have something to do and there isn’t much opportunity to just ‘be’. People are often multi-tasking: texting while watching TV, or even looking at their phone while walking along the pavement. People are working longer hours and bringing work home. The more we do the more stressed we feel. Mindfulness can be a way of reducing this stress.**

 **What are the benefits of mindfulness?**

**Research shows that mindfulness reduces stress and depression. It can help you to concentrate, have a better memory and to think more clearly. It can also help people to manage pain better and to improve their sleep, and it can even help you lose weight because you won’t eat that whole packet of biscuits without thinking!**

1. **Read the article again and make notes under the following headings. Compare what you find with a partner.**

 **Find at least three examples in the article of the following:**

1. **examples of NOT being mindful.**
2. **examples of being mindful.**

**C. reasons life is getting busier.**

**D. benefits of practising mindfulness.**

1. **Match the vocabulary from the article (1-5) with the definitions (A-E). Which of these actions are likely to make you feel more stressed? Why/why not?**

**1. Judging**

**2. Paying attention**

**3. Worrying**

**4. Binge-watching**

**5. Multi-tasking**

**A. Doing two or three things at the same time**

**B. Having a bad opinion of something or someone.**

**C. Watching, listening or thinking about something carefully.**

**D. Watching lots of TV episodes at once.**

**E. Thinking about unpleasant things that might happen.**

1. **Complete the comparative and superlative sentences using the words below. Check your answers by finding the sentences in the article.**

**AS / AND / MORE / MANY / MUCH / THAN**

**1. Have you ever eaten far \_\_\_\_ biscuits \_\_\_\_ you meant to?**

**2. Have you stayed up \_\_\_\_\_later \_\_\_\_\_ you planned?**

**3. When we live this way, we are not \_\_\_\_ awake \_\_\_ we could be**

 **4. For most people life is getting busier \_\_\_ busier.**

 **5. The \_\_\_\_\_we do the \_\_\_\_ stressed we feel.**

1. **Now try a mindfulness activity. Close your eyes and listen carefully for two minutes. Count how many sounds you can hear. What are they?**
2. **Open your eyes and tell your partner about what you heard. How did you feel while doing the activity?**
	1. **MIS “DARME CUENTA” Y LOS “DARSE CUENTA” DE LOS ALUMNOS / RESISTENCIAS Y GESTIÓN DE LAS MISMAS.**

**En primer lugar, debo decir que la mayoría de los alumnos no habían oído hablar del concepto del Mindfulness previamente. Los que sí tenían alguna noción, ni conocían el significado real ni lo que implica practicar Mindfulness.**

**Empezar con la visualización del vídeo nos ha ayudado a percatarnos de que, de una u otra manera, todos estamos montados en ese bucle frenético que nos absorbe y nos arrastra dentro de esa “no vida” que nos controla en este mundo competitivo y, muchas veces, inhumano e impersonal.**

**En el vídeo se muestran algunos ejemplos de actividades relacionadas con la atención plena (sentir el agua caer sobre nuestro cuerpo durante la ducha, disfrutar de un bocado, fundirse con la tierra…)**

**Realizar esta unidad didáctica les ha gustado mucho, les ha resultado interesante porque los ha acercado al concepto y se han percatado de que la mayoría vivimos una vida “Mindless”.**

**Lo que más les ha costado han sido las dos últimas preguntas (‘Now try a mindfulness activity. Close your eyes and listen carefully for two minutes. Count how many sounds you can hear. What are they?’ y ‘Open your eyes and tell your partner about what you heard. How did you feel while doing the activity?’) porque no lograban concentrarse, relajarse y escuchar con atención plena. Explicar las sensaciones que uno siente tras una actividad así tampoco les resulta nada sencillo. La mayoría de los adolescentes, en especial los chicos, se muestran bastante reticientes a hablar de ciertas cosas en público.**

**Algunos consideraron que realizar las preguntas 6 y 7 de esta actividad era una tontería, no se mostraron receptivos y no se implicaron en absoluto.**

**Los que lo hicieron, compartieron su dificultad para concentrarse y abstraerse de todo lo que les rodeaba y centrarse simplemente en los sonidos que percibían. Se sintieron bloqueados al intentar forzarse a realizar la actividad.**

**Hablamos del tema y les expliqué que la respiración podría ayudarles, como me ayuda a mí, a relajarse, a prepararse para abrirse, concentrarse en la atención plena y disfrutar. Todo se consigue con práctica diaria y, lógicamente, con ganas, trabajo y esfuerzo.**

**Me he dado cuenta de que, con la práctica, cada vez soy más consciente de las cosas y me cuesta menos realizar actividades de atención plena. Eso sí, aún necesito concienciarme de lo que voy a hacer y combinar la actividad con la respiración profunda para poder conseguirlo.**

**Acordamos que todos nos involucraríamos en las actividades que realizaríamos durante la semana siguiente y siempre se respetarían las opiniones de aquellos que se mostrasen más escépticos durante la realización de las mismas.**

1. **SEGUNDA PRÁCTICA (ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN, TÉCNICA DEL STOP, MEDITACIÓN GUIADA)**

**Durante una semana hemos dedicado 10 minutos a primera hora de la mañana para comenzar bien la jornada escolar.**

**Les plateé la actividad como algo muy positivo para empezar la mañana de una manera distinta, como ayuda para controlar la ansiedad ante los exámenes, ayuda para redireccionar nuestras acciones y pensamientos cuando sabemos que no son los más indicados para sentirnos felices y a gusto con nosotros mismos…**

**Nos hemos centrado principalmente en la Atención a la respiración combinada con la técnica del STOP y meditación guiada de unos 5 minutos.**

**Antes de empezar cualquier actividad tenemos que parar, respirar, analizar, pensar en lo que vamos a hacer y creer en ello.**

**Paramos, respiramos, observamos, analizamos, creemos y empezamos la actividad.**

**Durante toda la semana hemos empezado la jornada con la técnica del Stop y la respiración.**

**El miércoles, el jueves y el viernes incluimos una meditación guiada de unos cinco minutos después de parar y respirar.**

* 1. **MIS “DARME CUENTA” Y LOS “DARSE CUENTA” DE LOS ALUMNOS / RESISTENCIAS Y GESTIÓN DE LAS MISMAS.**

**La mayoría no sabemos respirar. Respiramos con el pecho de manera automática y no utilizamos esta práctica de atención porque desconocemos, no nos han enseñado, los beneficios que puede aportarnos.**

**Tomé como referencia las ideas que nos ofreció este curso de Mindfulness con el objetivo de que pudiesen entender, de una manera sencilla, cómo hay que respirar para que los efectos sean positivos tanto en nuestro cuerpo como en nuestra mente.**

**Al inspirar nos imaginamos que estamos oliendo una flor, olor intenso y profundo. Al expirar imaginamos que estamos soplando, lentamente, las velas de una tarta de cumpleaños. Tenemos que centrar toda nuestra atención en la entrada del aire en nuestro cuerpo, la temperatura, el recorrido del mismo hasta el abdomen y la posterior salida de éste realizando el recorrido inverso. Contar puede ayudarnos también.**

**¡Qué difícil es conseguir que el aire baje hasta el abdomen! Por este motivo les dije que, para ser consciente de que se hace bien, nos puede ayudar colocar las manos sobre la tripa con el “haikini mudra”. Esto generó bastantes risas entre todos, pero pudimos comprobar que sí ayuda porque comprobar si respiramos adecuadamente o no. Coincidieron en que lo de la posición de las manos solamente lo harían en privado, les da vergüenza y les resulta un tanto ridículo en público.**

**La técnica del Stop puede ayudarnos mucho cuando estamos enfrascados en una vorágine de sentimientos negativos, estrés ante una situación que se nos escapa al entendimiento, nuestro comportamiento explosivo en casa, en el aula …**

**Hemos hablado del tema y todos reconocemos que hay veces en las que actuamos de una manera poco adecuada e incluso violenta cuando no sabemos gestionar nuestros sentimientos, nuestras reacciones…**

**Nos percatamos de que nos resulta muy complicado tolerar la frustración ya que carecemos de las herramientas necesarias para gestionarla, aceptar el sentimiento e impedir que controles nuestras acciones.**

**Como es cierto que hay veces en las que nos resulta muy complicado parar, especialmente cuando ya estamos metidos en la batalla, les he regalado a todos una goma de pelo para que la lleven en la muñeca y, cuando perciban que algo o alguien les está desestabilizando, tiren de ella, sientan el dolor y eso les ayude a volver a la realidad, parar, respirar, observar y comenzar.**

**Hemos acordado que todos vamos a llevar la goma y ya comentaremos, dentro de una semana o dos, si nos ha ayudado o no. También estamos de acuerdo en practicar la técnica del Stop y la respiración antes de enfrentarnos a un examen.**

**La meditación guiada les gustó mucho, aunque es cierto que algunos no se lo tomaron muy en serio, nada nuevo.**

**Tras parar y respirar nos sentimos más preparados y receptivos para disfrutar de la meditación.**

**La meditación, a pesar de las dificultades que puede presentar, les ha gustado mucho porque les permite dejarse llevar, relajarse y sentirse bien.**

**Me consta que algunos alumnos quieren y están convencidos de querer interiorizar y llevar a cabo diariamente estas prácticas porque les ayudan a combatir la ansiedad tanto a nivel académico como a nivel personal.**

**Todos somos conscientes de que la práctica diaria es imprescindible para que los resultados broten y se ajusten a nuestras necesidades.**

**Paciencia, trabajo y esfuerzo = Éxito**

1. **TERCERA PRÁCTICA (ATENCIÓN A LA COMIDA)**

**Durante la semana hemos dedicado las clases de inglés para seguir trabajando el concepto de Mindfulness y llevar a cabo alguna práctica también.**

**Hemos comenzado cada una de las clases con una de las TED talks en inglés que había planificado. Después de visionarlas hemos dedicado un rato a comentarlas entre todos.**

**Durante la segunda clase, después de comentar la charla, hemos dedicado un espacio de tiempo para practicar la atención a la comida. Di un bombón relleno de distintos sabores a cada alumno. Les expliqué que no podían comerlo de golpe ni masticarlo. Tenían que meterlo en la boca y dejar que se derritiera. Tenían que cerrar los ojos, ser pacientes e ir disfrutando del sabor, de la textura… focalizar toda su atención en el bombón y sentir todas las experiencias que esta práctica les transmitía.**

**Cuando todos nos habíamos comido ya el bombón, había que escribir una redacción acerca de lo que habíamos percibido y sentido con la práctica.**

**Se convirtió en un concurso de redacción y, la mejor de las mismas, la más detallada, tendría una recompensa de 0’25 puntos en la nota final (lo de la nota suele funcionar con estos alumnos porque toda décima en la media es más que importante)**

**La experiencia fue muy positiva, la verdad.**

* 1. **MIS “DARME CUENTA” Y LOS “DARSE CUENTA” DE LOS ALUMNOS / RESISTENCIAS Y GESTIÓN DE LAS MISMAS.**

**Las TED talks, aunque las suelo utilizar durante mis clases, nos han servido mucho para reflexionar y darnos cuenta de que sí, la teoría la sabemos, muchas veces se basa en la lógica, pero llevar esa teoría a la práctica nos resulta muy difícil porque la tendencia social suele ir en la línea opuesta.**

**Algunos alumnos han reflexionado acerca de estas ideas no aplicándolas solamente a su vida, si no extrapolándolas a la vida de sus padres porque, según sus propias palabras, su vida se fundamenta en su trabajo y dejan en segunda o tercera posición a la familia y a los amigos. Esto que ven en primera persona en su casa no quieren que se transforme en su modo de vida por ser lo que ven a diario. Les gustaría que la pirámide de prioridades en su vida y en la de sus padres diera un giro rotundo para disfrutar de todo lo que la vida nos ofrece y convertirnos en los gobernantes de nuestra vida, no en los esclavos de ella.**

**Me han sorprendido muy positivamente algunas de las reacciones porque observo que la mayoría de los alumnos son conscientes de que algo estamos haciendo mal, algo no funciona hagamos lo que hagamos. No nos sentimos ni completos ni satisfechos a pesar de dedicar prácticamente todo nuestro tiempo y energía a trabajar y a poco más. Si esto no funciona, habrá que parar, respirar, pensar detenidamente qué pasa, analizar racionalmente la situación y empezar de nuevo con otra perspectiva. ¿Por qué no arriesgarse a probar cuando lo que hacemos ahora ni fluye ni nos reconforta?**

**Algunos alumnos siguen en la línea del escepticismo y de la negación al cambio porque, desde la inmadurez propia de la edad, consideran que no tienen que cambiar porque son así. Por supuesto que se han respetado todas y cada una de las opiniones, como venimos haciendo desde siempre.**

**La práctica de la atención a la comida ha sido curiosa a la par que positiva.**

**El concurso de redacción les ha motivado bastante, no solamente a aquellos alumnos preocupados por las calificaciones, sino a todos en general.**

**Es cierto que algunos no han presentado nada o prácticamente una línea o un par de ellas, porque pasan del tema.**

**Las redacciones del resto han resultados bastante curiosas. Por lo general se han centrado en el sabor inicial del bombón, en la transición al sabor del relleno pasando por las distintas texturas en la boca y, finalmente, en la explosión y cambio radical de sabores por la mezcla del chocolate con el relleno.**

**Reconocen que al principio de la actividad les ha resultado complicado centrarse. A algunos desde el primer momento les ha parecido una tontería y una pérdida de tiempo.**

**Un grupo de alumnos han utilizado la técnica del Stop y la respiración antes de comenzar la actividad a fin de mentalizarse y prepararse para llevarla a cabo. Comentan que sí que les ha ayudado a abstraerse y centrar su atención en lo que iban a hacer, prestar atención a la comida. Yo también he comenzado la actividad de esta manera.**

**Otros alumnos reconocen que han apreciado el sabor del chocolate y del relleno, pero nada más, no han profundizado en las sensaciones que les provocaba el proceso. No han conectado con la actividad y se han quedado en la superficie de la misma. Aún, así, creo que es importante que lo hayan intentado y saborearlo es suficiente como una primera práctica.**

**Considero que el objetivo de este concurso radica en que cada uno viva la experiencia como buenamente pueda y exprese, con honestidad, las sensaciones experimentadas desde un punto de vista personal y subjetivo. Es una primera toma de contacto con esta práctica, que reconozco no es nada sencilla, así que cualquier sensación, por pequeña que pueda parecer, tiene que valorarse como un gran logro.**

**En base a lo dicho anteriormente, no puede haber un solo ganador cuando varios alumnos se han implicado e involucrado firmemente en la práctica y, por este motivo, todos lo que lo han hecho, son ganadores del concurso.**

**La motivación es clave, es el combustible que nos anima a seguir por uno u otro camino. Marca nuestra trayectoria, aunque muchas veces no seamos conscientes de ello.**

**Para finalizar he de decir que, aunque sabemos que algo más de una semana no es suficiente para adoptar, interiorizar, llevar a cabo y ver los resultados de nuestros cambios, sí ha resultado fundamental para abrirnos los ojos a nuevas alternativas, perspectivas y modos de actuar para que nuestro día a día sea más productivo, positivo y menos estresante.**

**Un grupo de niñas están convencidas de que quieren seguir por este camino porque al menos han encontrado herramientas que les pueden ayudar a controlar la ansiedad ante las pruebas y las distintas actividades y prácticas realizadas, les han hecho reflexionar acerca de qué tipo de vida quieren vivir tanto en su presente como en su futuro.**

**Seguiremos realizando y comentando las sensaciones de las distintas prácticas durante todo el curso y, al final del mismo, analizaremos tanto los resultados como lo aprendido e interiorizado a lo largo del mismo.**

**Comenzaremos la semana de exámenes el próximo jueves y, durante este período tan estresante para todos, siempre envío diariamente una cita de motivación a los alumnos de mi tutoría para que reflexionen unos minutos y sepan que todos estamos en un mismo barco y compartimos estos días tan intensos.**

**Estas son algunas de las citas que he seleccionado y que les enviaré:**

 ***Ni tu propio enemigo puede hacerte tanto daño como tus propios pensamientos.* (Buda)**

***No esperes: el momento nunca va a ser el “momento justo”. Empieza donde estás, trabaja con cualquier herramienta que tengas a mano y a medida que avanzas, encontrarás mejores herramientas.* (Napoleon Hill)**

***Lo único que se interpone entre tu meta y tú, es la historia que te sigues contando a ti mismo de por qué no puedes lograrla.* (Jordan Belfort)**

***El milagro no es caminar sobre el agua, sino hacerlo sobre esta Tierra.* (Thich Nhat Hahn)**

***No tengas miedo de ser feliz. No te inquietes por saber si tu felicidad acabará algún día: va a acabar seguro. Pero no te desesperes: volverá seguro. No te preocupes, más bien saborea cada instante de tu vida. Sonríe, intenta dar lo mejor de ti y sobretodo: no te olvides de ser feliz.* (Christophe André)**

**Espero que nos sirvan para desconectar, respirar, pensar, observar y reconectar después. (STOP!)**

LIBROS O PÁGINAS WEB DE CONSULTA:

[**https://youtu.be/VLGzpCCEg90**](https://youtu.be/VLGzpCCEg90)

[**https://youtu.be/IShkpOm63gg**](https://youtu.be/IShkpOm63gg)

[**https://www.ted.com/talks/andy\_puddicombe\_all\_it\_takes\_is\_10\_mindful\_minutes?language=es**](https://www.ted.com/talks/andy_puddicombe_all_it_takes_is_10_mindful_minutes?language=es)

[**https://www.ted.com/talks/matthieu\_ricard\_the\_habits\_of\_happiness**](https://www.ted.com/talks/matthieu_ricard_the_habits_of_happiness)

[**https://www.ted.com/talks/hailey\_hardcastle\_why\_students\_should\_have\_mental\_health\_days**](https://www.ted.com/talks/hailey_hardcastle_why_students_should_have_mental_health_days)