



COVID-19

16 activitats de *mindfulness* per a joves i adolescents



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut



El principal objectiu de les activitats fem tec! és la difusió de l'emprenedoria com a actitud vital, partint del reconeixement de l'educació no formal com a instrument per a la transmissió de conceptes, valors i capacitat del jovent.

Presentem aquestes senzilles activitats de *Mindfulness*, dissenyades per practicar-les amb adolescents i joves, amb la finalitat de contribuir a la reducció del malestar emocional que la situació de pandèmia els està generant.

Autores:

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>



Introducció

Els efectes de la COVID-19 i del període de confinament, tot i que amb grans diferències individuals, impacten en els adolescents en la direcció contrària del que els demana la seva situació personal: en un moment en què, de manera més o menys conscient, volen enfortir les relacions amb els seus iguals i allunyar-se dels pares, el confinament els ha obligat a aïllar-se dels primers i convida amb els segons.

Generalitzant, podem dir que molts i moltes adolescents troben a faltar les seves «antigues vides», estan farts i fertes de seguir les normes del confinament i el desconfinament, tenen la sensació que els costa organitzar-se i que necessiten més espai propi. Durant aquest temps han viscut una seqüència de tolerància a la frustració, adaptació i aprenentatge constant. Una bona part han buscat refugi en les plataformes virtuals que ofereixen sèries i pel·lícules, on poden trobar-se amb els iguals –ni que sigui per videotrucada– i on poden expressar-se o evadir-se sense cap contenció.

Cadascun d'aquests nois i noies ha experimentat en aquest període situacions d'incertesa, preocupacions i pèrdues viscudes com a enormes. El malestar emocional és la resposta adaptativa a aquests sentiments. Un recurs per reduir el malestar emocional és centrar-nos en el moment present i intentar entendre què està passant en la nostra ment i el nostre cos.

Com a recurs per treballar-ho, us presentem aquestes senzilles activitats de mindfulness, que formen part de la guia ***Fem tec! How ART you?*** i que estan dissenyades per practicar-les amb adolescents i joves.

Estructura de les activitats

Totes les activitats segueixen la mateixa estructura. Serà bo explicar-la detalladament la primera vegada que es faci una activitat. La pràctica afavorirà que els nois i noies integrin les activitats i les puguin practicar pel seu compte.

Abans de començar cada activitat, comptarem fins a tres seguint aquestes instruccions:

- ➔ **Quan diguem «1»**, serà el senyal per posar l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes (**posició de mindfulness**).
- ➔ **Quan diguem «2»**, serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- ➔ **Quan diguem «3»**, s'iniciarà l'activitat, que durarà aproximadament dos minuts. Durant aquest temps, la persona que dinamitzi l'activitat anirà recordant amb veu suau les consignes corresponents a la dinàmica i acompanyant els nois i noies en allò que necessitin.
- ➔ **Quan diguem «stop»**, finalitzarà l'activitat.



Habitualment, proposem als nois i noies que facin les activitats asseguts en una cadira o en un lloc similar per afavorir un estat de confiança. Si cal, també les poden fer drets, però no ajaguts per terra ni estirats, perquè es podria produir una relaxació excessiva, i es tracta precisament de centrar-nos en el que estem fent.

Les propostes que us oferim estan aparellades, perquè cada taller de la guia *Fem tec! How ART you?* consta de dues sessions que s'inicien amb una activitat de *mindfulness*. Dur a terme les activitats de manera aparellada afavoreix que els nois i noies tinguin una idea prèvia del desenvolupament de l'activitat i la puguin fer amb més confiança.

En finalitzar l'activitat, serà interessant que puguin dedicar uns minuts a compartir com ha anat i, si és el cas, que puguin reconèixer com el fet d'haver-se concentrat en el que estaven fent els ha permès tenir una experiència molt més rica i els ha ajudat a focalitzar-se en l'aquí i l'ara. És possible que a alguns nois i noies els costi concentrar-se en el moment present i abandonar els pensaments i judicis que els venen al cap mentre fan l'activitat. No han de patir: segur que amb la pràctica se'n sortiran!

El clima durant la realització de les activitats

Abans de començar les activitats, convé explicar que farem una activitat de *mindfulness* o atenció plena. Es tracta, precisament, d'intentar «buidar» el nostre cap de pensaments i focalitzar-nos en allò que estem fent, sense jutjar ni intentar canviar-ho. Aquest exercici té una doble dificultat: mantenir l'atenció sense desviar-la i no jutjar. Fer aquestes activitats ens ajudarà a entrenar totes dues competències, que ens seran molt útils per conèixer amb harmonia i per endinsar-nos en l'autoconeixement.

Per maximitzar l'aprofitament de les activitats de *mindfulness*, proposem que les dugueu a terme en un espai tan agradable i diàfan com sigui possible, preferentment a l'exterior, o, si més no, amb llum natural. Utilitzar música pot ser un bon recurs per afavorir un clima positiu i de calma. Us fem una proposta de temes que podeu escoltar a la llista de reproducció del **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove**.





Mindfulness 1: Mengem xocolata!

Taller G3T1. Em descobreixo



Explicació

Observació: Excepcionalment, en aquesta activitat s'utilitza material. Necessitarem una presa de xocolata, un caramel sense sucre o un dolç similar per a cada membre del grup, si pot ser, amb embolcall. Si utilitzar xocolata o caramels us resulta un inconvenient, l'activitat es pot fer amb qualsevol altra cosa que es pugui menjar i degustar de manera senzilla: fins i tot un got d'aigua pot servir amb aquesta finalitat.

Explicarem al grup que farem una activitat de mindfulness, una activitat d'atenció plena que consisteix a observar i descriure el que sentim, amb curiositat i sense jutjar. Sovint mengem sense donar importància al moment, i avui **menjarem xocolata posant consciència en allò que fem.**

Explicarem que, tot i que sovint confiem bàsicament en la vista per dur a terme l'observació del nostre entorn, tenim més sentits, que també ens poden donar informació valuosa. Proposarem als nois i noies comprovar-ho observant un tros de xocolata (o la menja que hagueu escollit; la descripció de l'activitat la farem amb un tros de xocolata).

Advertirem als nois i noies que ara repartirem un tros de xocolata per a cadascú, però que abans de menjar-nos la xocolata intentarem observar-la amb la vista, l'olfacte, el tacte i l'oïda mentre la tenim a les mans: el soroll (de l'embolcall en desembolicar-la, en partir-la), la forma, la textura, la temperatura, l'olor, etc. En acabat, qui vulgui podrà menjar-se-la i observar el que succeeix. Els

proposarem que, abans de mastegar-la, intentin esperar un instant: els indicarem que és important que es fixin en les sensacions de la llengua, la necessitat de mastegar-la, el soroll que fa, com la senten a les dents, el sabor que noten quan la xocolata es fon amb la saliva... o bé, simplement, que observin la xocolata a la boca sense actuar sobre ella.

Insistirem que és important que no es mengin la xocolata així que els la donem, sinó que ho faci tothom alhora, seguint les nostres instruccions. Volem fomentar en tot moment que els nois i noies practiquin l'observació i vencin l'impuls de ficar-se la xocolata a la boca de seguida.

Explicarem que, abans de començar l'observació, comptarem fins a tres seguint aquestes instruccions:

- ➔ **Quan diguem «1»**, serà el senyal per posar l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes (posició de mindfulness).
- ➔ **Quan diguem «2»**, serà el senyal per fer una respiració profunda (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- ➔ **Quan diguem «3»**, ja podrem començar l'observació de la xocolata.

Una vegada feta aquesta explicació, repartirem la xocolata i direm les instruccions «1, 2 i 3» en veu alta. Passats un parell de minuts, direm «stop» per acabar l'activitat.



Mindfulness 2: Mengem xocolata virtual!

Taller G3T1. Em descobreixo



Explicació

Recordarem als nois i noies que farem una activitat de mindfulness, una activitat de consciència plena que consisteix a observar i descriure el que sentim, amb curiositat i sense jutjar.

Explicarem al grup que ens concentrarem en l'activitat de *mindfulness* que vam fer en la sessió anterior i la repetirem **intentant recordar el que vam sentir en aquella ocasió quan observàvem la xocolata**. Avui, per poder concentrar-nos millor en les nostres sensacions, farem l'activitat amb els ulls tancats. Els nois i noies no han de patir, perquè ens trobem en un espai de confiança i nosaltres som allà per acompanyar-los, però si algú no ho veu clar, pot fer l'activitat amb els ulls oberts.

Una vegada feta aquesta explicació, direm les instruccions «1, 2 i 3» en veu alta:

- ➔ **«1»:** és el senyal per posar l'esquena recta i les mans sobre les cuixes en posició de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** és el senyal per fer una respiració profunda (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- ➔ **«3»:** imaginarem que tornem a tenir la peça de xocolata a les mans i que l'observem: intentarem recordar-ne l'olor, el pes, la textura, etc., i que ens la mengem observant quin gust sentim, com es fon a la boca, etc.

Si algú prefereix tenir els ulls oberts, procurarem que ens vegi que estem alerta. En cas que algú es mostri inquiet ens hi podem acostar i posar-li una mà a l'espatlla perquè es tranquil·litzi. Podem recordar amablement als nois i noies que, si noten que l'atenció marxa del lloc on haurien d'estar focalitzats –observant la xocolata imaginada–, han de redirigir la ment al punt on eren, ja que fent això entrenen la seva atenció perquè es focalitzi en el que volen.

Passats un parell de minuts, direm **«stop»** per acabar l'activitat.



Mindfulness 3: Llançant sons!

Taller G3T2. M'escolto



Explicació

Recordarem als nois i noies que farem una activitat de mindfulness, una activitat de consciència plena que implica participar deixant-nos emportar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.

Avui **ens llançarem sons entre nosaltres i jugarem a capturar-los**. Ens col·locarem drets formant un cercle (tothom mirant cap al centre) i, d'un en un, utilitzarem la veu per llançar un so a una altra persona, com si es tractés d'una pilota. Qui reculli el so el repetirà i enviarà un nou so a una altra persona, i així successivament fins que tothom hagi rebut i enviat un so. Es tracta d'una activitat en què l'atenció és molt important. Hem d'explicar que ens hem de fusionar al màxim amb l'activitat i deixar de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius. La participació ha de ser del 100%.

Una vegada feta aquesta petita explicació, recordarem que ens prepararem tot comptant fins a tres:

- ➔ **«1»:** és el senyal per adoptar la posició de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** és el senyal per fer una respiració profunda.
- ➔ **«3»:** el dinamitzador o dinamitzadora inicia l'activitat enviant un so a un noi o noia del cercle.

Passats un parell de minuts, direm **«stop»** per acabar l'activitat.

Observació: Si és possible, seria ideal fer aquesta activitat a l'aire lliure, on els nois i noies se sentin lliures de cridar tant com vulguin. Si el grup és nombrós, una manera de garantir que tothom participa en l'activitat és seguir el mateix ordre del cercle a l'hora d'enviar els sons i fer-ho cap a l'extrem oposat del cercle.



Mindfulness 4: Llançant floretes!

Taller G3T2. M'escolto



Explicació

Recordarem als nois i noies que farem una activitat de mindfulness, una activitat de consciència plena que implica participar deixant-nos emportar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.

Avui **farem una variant de l'activitat que vam fer en la sessió anterior. En lloc de llançar sons entre nosaltres, ens llançarem paraules boniques.**

Com l'altre dia, ens col·locarem drets formant un cercle i, d'un en un, utilitzarem la veu per enviar un missatge positiu a un company o companya. Ha de ser una paraula o un missatge curt, com si es tractés d'una pilota, a una altra persona. Qui rebi el missatge el repetirà i enviarà un nou missatge a una altra persona, i així successivament fins que tothom hagi rebut i emès un missatge. Recordarem que es tracta d'una activitat en què l'atenció és molt important i que hem de deixar de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius. La participació ha de ser del 100%!

Una vegada feta aquesta petita explicació, recordarem que ens prepararem tot comptant fins a tres:

- ➔ **«1»:** és el senyal per adoptar la posició de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** és el senyal per fer una respiració profunda.
- ➔ **«3»:** el dinamitzador o dinamitzadora inicia l'activitat enviant un missatge bonic a un noi o noia del cercle.

Passats un parell de minuts, direm **«stop»** per acabar l'activitat.



Mindfulness 5: Observa la teva parella

Taller G3T3. M'accepto



Explicació

Recordarem als nois i noies que farem una activitat de mindfulness, una activitat de consciència plena que consisteix a observar amb atenció, amb curiositat i sense jutjar.

Explicarem que avui **practicarem el mindfulness a través de l'observació de l'altre**. Per fer-ho, cal que cadascú trobi una parella i que les parelles es distribueixin en l'espai (millor si es trien lliurement, però si veiem que el grup no s'organitza, podem donar consignes del tipus: cadascú que busqui algú que hagi nascut el mateix mes o el mateix dia de la setmana, algú de la seva estatura, algú que vagi vestit del mateix color, etc.). Una vegada formades les parelles, explicarem que l'activitat consistirà a observar la parella detingudament de cap a peus i, quan hagi transcorregut un minut, avisarem que els membres de les parelles s'hauran de girar d'esquena l'un de l'altre. Aleshores, girats d'esquena, cadascú es canviarà tres coses (per exemple, es pot canviar el rellotge de canell, es pot treure les ulleres, es pot canviar el pentinat etc.). A continuació, quan tornem a donar l'avís, es giraran, i tindran un minut per endevinar quins canvis s'han produït en l'altra persona (primer ho dirà un membre de la parella i després l'altre).

Una vegada feta aquesta explicació, direm «1, 2 i 3» i la resta d'instruccions en veu alta:

- ➔ **«1»:** és el senyal per adoptar la posició de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** és el senyal per fer una respiració profunda.
- ➔ **«3»:** podem començar a observar la nostra parella.
- ➔ Al cap d'un minut, els direm: **«gireu-vos»**, i hauran de girar-se per quedar d'esquena a esquena i canviar-se tres coses ràpidament.
- ➔ Passats uns instants, tornarem a dir: **«gireu-vos»**, i hauran de tornar a la posició inicial i intentar descobrir quines tres coses s'ha canviat la parella.

Passats un parell de minuts, direm **«stop»** per acabar l'activitat.



Mindfulness 6: Paraules



Taller G3T3. M'accepto

Explicació

Recordarem als nois i noies que farem una activitat de mindfulness, una activitat de consciència plena que implica participar deixant-nos emportar pel moment i observar què sentim, amb curiositat i sense jutjar.

Avui farem una variant de l'activitat que vam fer en la sessió anterior. En lloc de canviar-nos coses, avui, distribuïts per parelles (no cal que siguin les mateixes de l'altre dia), **direm en veu baixa a la persona que tenim al davant una paraula que ens suggereixi la seva presència** («ànim», «alegria», «verd» [perquè sovint vesteix d'aquest color], «matemàtiques» [perquè tothom sap que és una crac en aquesta matèria], etc.). Tots dos membres de la parella aniran dient paraules de manera alternativa, com si fos un diàleg, durant un parell de minuts. És important que les paraules es diguin en veu baixa per mantenir la concentració i no destorbar la resta del grup.

Una vegada feta aquesta explicació, direm «1, 2 i 3» i la resta d'instruccions en veu alta:

- ➔ **«1»:** és el senyal per adoptar la posició de mindfulness.
- ➔ **«2»:** és el senyal per fer una respiració profunda.
- ➔ **«3»:** pot començar l'intercanvi de paraules entre els membres de la parella.

Passats un parell de minuts, direm **«stop»** per acabar l'activitat.



Mindfulness 7: Sintonitzem la nostra «ràdio»



Taller G3T4. M'abraço

Explicació

Recordarem als nois i noies que farem una activitat de mindfulness, una activitat de consciència plena que consisteix a observar i descriure el que sentim, amb curiositat i sense jutjar.

Avui **practicarem el mindfulness a través de l'observació i la descripció de sons**. Demanarem als participants que es posin còmodes, asseguts en una cadira o a terra. Els explicarem que farem l'activitat amb els ulls tancats i imaginarem que la nostra oïda és una ràdio que pot sintonitzar diferents emissores. Llavors, durant l'activitat, els demanarem que escoltin els sons que se senten més lluny; després, canviarem d'emissora per escoltar els sons més propers de la sala o l'entorn on siguem. I finalment, canviarem de nou per escoltar els sons de dins el nostre cos (la respiració, el batec del cor, els ossos, l'aparell digestiu, etc.). Indicarem els canvis dient: «canvi a l'emissora següent».

Una vegada feta aquesta explicació, direm «1, 2 i 3» i la resta d'instruccions en veu alta:

- ➔ **«1»:** és el senyal per adoptar la posició de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** és el senyal per fer una respiració profunda.
- ➔ **«3»:** sintonitzarem l'emissora amb els sons del nostre entorn que se senten més lluny.
- ➔ Al cap d'uns segons, els direm: **«canvi a l'emissora següent»**, i els recordarem que han d'intentar sintonitzar la seva emissora amb els sons de l'entorn més proper.
- ➔ Passats uns segons, tornarem a dir: **«canvi a l'emissora següent»**, i els recordarem que han de sintonitzar els sons del seu interior.

Podem recordar-los amablement que, si noten que l'atenció marxa del lloc on haurien d'estar focalitzats escoltant els sons, han de redirigir la ment al punt on eren.

Passats un parell de minuts, direm **«stop»** per acabar l'activitat.



Mindfulness 8: Resintonitzem la «ràdio»



Taller G3T4. M'abraço

Explicació

Recordarem als nois i noies que farem una activitat de mindfulness, una activitat de consciència plena que consisteix a observar i descriure el que sentim, amb curiositat i sense jutjar.

Avui farem una variant de l'activitat que vam fer en la sessió anterior. Imaginarem que ens trobem dins d'un refugi on ens sentim a gust i protegits. Des d'allà primer **escoltarem els sons que venen de lluny, després els que són més a prop i, finalment, els sons del nostre interior**. Avui, per poder concentrar-nos millor en les nostres sensacions, proposarem fer l'activitat amb els ulls tancats. Els participants no han de patir, perquè nosaltres som allà acompanyant-los, però si algú no ho veu clar, pot fer l'activitat amb els ulls oberts.

Si algú prefereix tenir els ulls oberts, procurarem que ens vegi que estem alerta. En cas que algú mostri inquietud, ens hi podem acostar i posar-li una mà a l'espatlla perquè es tranquil·litzi.

Una vegada feta aquesta explicació, direm «1, 2 i 3» i la resta d'instruccions en veu alta:

- ➔ **«1»:** és el senyal per adoptar la posició de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** és el senyal per fer una respiració profunda.
- ➔ **«3»:** sintonitzarem l'emissora amb els sons que se senten més lluny del nostre refugi.
- ➔ Al cap d'uns segons, direm: **«canvi a l'emissora següent»**, i recordarem als nois i noies que han d'intentar sintonitzar la seva emissora amb els sons de l'entorn més proper.
- ➔ Passats uns segons, tornarem a dir: **«canvi a l'emissora següent»**, i els recordarem que han d'intentar sintonitzar els sons del seu interior.

Passats un parell de minuts, direm **«stop»** per acabar l'activitat.



Mindfulness 9: Escoltem música



Taller G3T5. Em respecto

Explicació

Recordarem als nois i noies que farem una activitat de mindfulness, una activitat de consciència plena que consisteix a observar i descriure el que sentim, amb curiositat i sense jutjar.

Per fer aquesta dinàmica hem d'escollir una música que no sigui coneguda o popular entre els nois i noies del nostre grup, de manera que pugui representar una experiència innovadora per a la majoria. Pot ser música instrumental de bandes sonores de pel·lícules antigues, música jazz «suau», música tradicional, etc.

Explicarem que avui practicarem el mindfulness a través de la música. **El que farem serà escoltar música conscientment, observant-la.** En aquesta pràctica escoltarem i respectarem la música i comentarem que és molt probable que la música que escoltarem no sigui una de les que acostumem a sentir. El propòsit d'aquesta activitat és escoltar la música, el to, el ritme, la melodia, els canvis de volum, els instruments que sonen, la lletra, o qualsevol altra cosa que puguem observar mentre escoltem, sense jutjar. Si notem que la nostra ment marxa de la música, hi tornarem. Si ens venen al cap judicis positius o negatius sobre la música, intentarem abandonar-los i tornar a escoltar la música amb atenció.

Cadascú pot triar si fa aquesta activitat amb els ulls tancats o oberts, com li vingui més de gust. Pot ser que els nois i noies preguntin per què a vegades els demanem que tanquin els ulls per facilitar l'observació i avui no. Podem comentar que vivim les nostres vides amb els ulls oberts i ho podem fer igualment amb consciència plena. Això també ho podem entrenar, i la d'avui serà una petita activitat d'entrenament.

Una vegada feta aquesta explicació, direm «1, 2 i 3» i la resta d'instruccions en veu alta:

- ➔ **«1»:** és el senyal per adoptar la posició de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** és el senyal per fer una respiració profunda.
- ➔ **«3»:** posarem la música i l'escoltarem amb atenció.

Passats un parell de minuts, direm **«stop»** per acabar l'activitat.



Mindfulness 10: Escoltem la nostra música



Taller G3T5. Em respecto

Explicació

Recordarem als nois i noies que farem una activitat de mindfulness, una activitat de consciència plena que consisteix a observar i descriure el que sentim, amb curiositat i sense jutjar.

Avui farem una variant de l'activitat que vam fer en la sessió anterior. Haurem triat una peça musical que sigui popular entre el grup de joves. Els convidarem a **observar amb atenció la música que han escoltat tantes vegades**. Probablement, si es focalitzen plenament a escoltar-la, hi descobriran nous elements als quals potser mai no havien parat atenció (segones veus, alguna paraula, algun silenci, algun solo instrumental, etc.).

Una vegada feta aquesta explicació, direm «1, 2 i 3» i la resta d'instruccions en veu alta:

- ➔ «1»: és el senyal per adoptar la posició de *mindfulness*.
- ➔ «2»: és el senyal per fer una respiració profunda.
- ➔ «3»: posarem la música i l'escoltarem amb atenció.

Passats un parell de minuts, direm «**stop**» per acabar l'activitat.



Mindfulness 11: Respirem



Taller G3T6. M'emmirallo

Explicació

Recordarem als nois i noies que farem una activitat de *mindfulness*, una activitat de consciència plena que consisteix a observar amb atenció, amb curiositat i sense jutjar.

Anticiparem que avui practicarem el *mindfulness* a través de la respiració. Comentarem que contínuament respirem i que sempre **podem utilitzar la respiració com a punt de focalització de la nostra atenció**. En la pràctica d'avui observarem cada inspiració, i en l'expiració comptarem «1» mentalment. A la respiració següent, farem el mateix, i així successivament. Només ens centrarem a comptar fins a 1 cada vegada. Explicarem als nois i noies que, si de sobte observen que ja han arribat a 2, 5, 9, etc., a la respiració següent hauran d'intentar tornar a comptar només fins a 1. També pot ser que algú es trobi pensant en un judici: l'han d'observar, deixar-lo anar i tornar a focalitzar l'atenció a comptar fins a 1 en l'expiració (en veu baixa, cadascú per si mateix). També pot ser que ens adonem de moviments com ara parpellejos o altres moviments involuntaris. Els observarem i tornarem a la respiració.

Cadascú pot triar si fa aquesta activitat amb els ulls tancats o oberts, com li vingui més de gust.

Finalment, abans de començar aquesta activitat, hem de destacar la importància d'adonar-nos de quan ens distraiem i recordar que és tan important fer-ho com saber centrar-nos en una cosa en concret. Si notem que ens distraiem i podem tornar a focalitzar-nos a respirar, estem enfortint els nostres «músculs observadors». Podem plantejar l'exemple següent: quan estem distrets i no seguim el fil d'una explicació, no pensem atenció al que diu la persona que parla. Si ho reconeixem, podem fer tornar la nostra atenció al moment present. Amb el pas del temps i amb molta pràctica, aquestes habilitats s'aniran enfortint cada cop més.

Una vegada feta aquesta explicació, direm «1, 2 i 3» i la resta d'instruccions en veu alta:

- ➔ «1»: és el senyal per adoptar la posició de *mindfulness*.
- ➔ «2»: és el senyal per fer una respiració profunda.
- ➔ «3»: ja podem començar la pràctica de la respiració comptant fins a 1 cada vegada que expirem.

Passats un parell de minuts, direm «**stop**» per acabar l'activitat.



Mindfulness 12: Respirem



Taller G3T6. M'emmirallo

Explicació

Recordarem als nois i noies que farem una activitat de *mindfulness*, una activitat de consciència plena que implica observar amb atenció, amb curiositat i sense jutjar.

Avui farem una variant de l'activitat que vam fer en la sessió anterior. **Repetirem l'activitat de la respiració, però aquesta vegada comptarem fins a 1 mentalment amb cada inspiració.** Sempre fins a 1 i, si veiem que arribem a números superiors, tornarem a l'1.

Una vegada feta aquesta explicació, direm «1, 2 i 3» i la resta d'instruccions en veu alta:

- ➔ **«1»:** és el senyal per adoptar la posició de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** és el senyal per fer una respiració profunda.
- ➔ **«3»:** iniciarem l'observació de la respiració comptant fins a 1 mentalment amb cada inspiració.

Passats un parell de minuts, direm **«stop»** per acabar l'activitat.



Mindfulness 13: Construïm una història



Taller G3T7. Em relaciono

Explicació

Recordarem als nois i noies que farem una activitat de mindfulness, una activitat de consciència plena que implica participar deixant-nos emportar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.

Anticiparem que avui **practicarem el mindfulness creant la narració conjunta d'una història.**

Explicarem que tothom ha de participar-hi plenament fent una acció en aquest mateix moment, i que aquesta acció consisteix a narrar un conte inventat conjuntament de la manera que ara presentarem. Demanarem al grup que formi un cercle, i cadascú de nosaltres, seguint l'ordre establert, haurà d'afegir una paraula o una frase al relat quan sigui el seu torn. La persona que dinamitzi l'activitat començarà la història, i continuarà el noi o noia de la seva dreta, i així successivament seguint l'ordre del cercle. La clau és practicar la participació individual i saber esperar fins que sigui el nostre torn per decidir la paraula o la frase que direm. Pot ser que tinguem alguns judicis sobre el que diuen els altres, o el que diem nosaltres mateixos, o fins i tot que tinguem l'impuls de criticar alguna intervenció. Si això passa, simplement practicarem la comprensió, i a continuació ens centrarem de nou a seguir la història.

Dedicarem prou temps a l'activitat per veure cap a on ens porta la història que estem inventant entre tots i totes.

Explicarem que el nostre primer objectiu en aquesta activitat ha de ser mantenir la concentració mentre es va construint la història, en la qual només podrem intervenir quan sigui el nostre torn. L'altre aspecte que volem entrenar és l'habilitat per evitar els judicis que ens puguin venir al cap durant l'activitat i, si sorgeixen, saber abandonar-los.

Una vegada feta aquesta explicació, direm «1, 2 i 3» i la resta d'instruccions en veu alta:

- ➔ **«1»:** és el senyal per adoptar la posició de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** és el senyal per fer una respiració profunda.
- ➔ **«3»:** la persona que dinamitzi l'activitat farà la primera aportació a la història que anirem construint conjuntament.

Passats un parell o tres de minuts, direm **«stop»** per acabar l'activitat.



Mindfulness 14: Refem la història



Taller G3T7. Em relaciono

Explicació

Recordarem als nois i noies que farem una activitat de *mindfulness*, una activitat de consciència plena que implica participar deixant-nos emportar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.

Avui **farem una variant de l'activitat que vam fer en la sessió anterior: inventarem una història diferent entre tots i totes.** Per poder concentrar-nos millor en les sensacions que sentim mentre escoltem i elaborem la nostra aportació, intentarem fer l'activitat amb els ulls tancats. Els nois i noies no han de patir, perquè nosaltres som allà acompanyant-los, però si algú no ho veu clar, pot fer l'activitat amb els ulls oberts. Si algú prefereix tenir els ulls oberts, procurarem que ens vegi que estem alerta. En cas que algú es mostri inquiet, ens hi podem acostar i posar-li una mà a l'espatlla perquè es tranquil·litzi.

Una vegada feta aquesta explicació, direm «1, 2 i 3» i la resta d'instruccions en veu alta:

- ➔ **«1»:** és el senyal per adoptar la posició de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** és el senyal per fer una respiració profunda.
- ➔ **«3»:** qui dinamitzi l'activitat farà la primera aportació a la història.

Passats un parell o tres de minuts, direm **«stop»** per acabar l'activitat.



Mindfulness 15: Cantem!



Taller G3T8. Tinc inquietuds

Explicació

Recordarem als nois i noies que farem una activitat de mindfulness, una activitat de consciència plena que implica participar deixant-nos emportar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.

Anticiparem que avui **practicarem el mindfulness cantant**. Explicarem que aquesta activitat de consciència plena implicarà la participació plena i que es tractarà de cantar, però com? Tots tenim habilitats de cant diverses i sentim nivells de comoditat diferents quan cantem. Avui practicarem la participació i el fet de no jutjar, i intentarem fusionar-nos al màxim amb el moment de cantar. Utilitzarem un vídeo d'una cançó que creguem que pot conèixer la majoria del grup i que tingui sobreescrita la lletra (un vídeo de YouTube tipus karaoke).

Explicarem al grup que, abans de començar, hem de dedicar uns segons a imaginar-nos a nosaltres mateixos cantant la cançó escollida participant en l'activitat al 100%, d'una manera senzilla i sense judicis. Si detectem judicis, com per exemple, «Soc un desastre cantant», «Quin ridícul, aquell o aquella», etc., només hem de notar-los, deixar-los anar i tornar a l'activitat deixant-nos portar per la cançó.

Una vegada feta aquesta explicació, direm «1, 2 i 3» i la resta d'instruccions en veu alta:

- ➔ «1»: és el senyal per adoptar la posició de *mindfulness*.
- ➔ «2»: és el senyal per fer una respiració profunda.
- ➔ «3»: és el moment de posar el vídeo i cantar!

Quan s'acabi la cançó, direm **«stop»** per acabar l'activitat.

Observació: En dinàmiques d'aquest tipus en què demanem la participació al 100% dels nois i noies, hem de recordar que, com a dinamitzadors, som el model per a la participació, per la qual cosa és recomanable practicar la cançó abans de la sessió per assegurar-nos de llançar-nos completament, independentment del que faci el grup.



Mindfulness 16: Gaudim!



Taller G3T8. Tinc inquietuds

Explicació

Recordarem als nois i noies que farem una activitat de *mindfulness*, una activitat de consciència plena que implica participar deixant-nos emportar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.

Avui farem una variant de l'activitat que vam fer en la sessió anterior: **cantarem tan fort com puguem i ballarem una cançó que tots i totes sapiguem**. Recordarem que el que intentem és aconseguir la participació plena, sense judicis de com ens poden estar veient o de com nosaltres veiem els altres. Es tracta de practicar la participació sense jutjar, fusionant-nos al màxim amb el moment de cantar i ballar. Utilitzarem una peça senzilla que tothom del grup conegui: si tenen un himne, un himne, o bé cançons tipus «Cargol treu banya» o «Sol solet» (poden semblar cançons molt infantils, però la gràcia és aquesta: deixar-se anar del tot sense complexos!).

Explicarem al grup que, abans de començar, hem de dedicar uns segons a imaginar-nos a nosaltres mateixos cantant i ballant la cançó escollida participant en l'activitat al 100%, d'una manera senzilla i sense judicis. Si detectem judicis, com per exemple «Quina ximpleria!», «És una cançó de nens petits», etc., només hem de notar-los, deixar-los anar i tornar a l'activitat deixant-nos portar per la cançó. En aquesta activitat, és important que el dinamitzador o dinamitzadora també hi participi al 100%, independentment del que faci el grup.

Una vegada feta aquesta explicació, direm «1, 2 i 3» i la resta d'instruccions en veu alta:

- ➔ **«1»:** és el senyal per adoptar la posició de *mindfulness*.
- ➔ **«2»:** és el senyal per fer una respiració profunda.
- ➔ **«3»:** és el moment de cantar i ballar!

Quan acabem la cançó, direm **«stop»** per acabar l'activitat.

1a edició: juliol de 2020

@ de l'edició: 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