

Procastiquè?

S'escapa!

Espavila't???

Parla'n



Rutines

Desenreda't

Passions

Relax

Mou-te!

Mindfulness i benestar

**8 activitats de *mindfulness*
per a joves i adolescents**



Les activitats *fem tec!* tenen com a objectiu principal promoure les competències de vida entre les persones joves, a partir del reconeixement de l'educació no formal com a instrument per transmetre conceptes, valors i capacitació al jovent.

Presentem aquestes senzilles activitats de *mindfulness*, dissenyades per practicar-les amb adolescents i joves, amb la finalitat de contribuir al seu benestar emocional i facilitar recursos per incorporar la pràctica del *mindfulness* en les seves rutines diàries.

La pràctica del *mindfulness* i les activitats *fem tec!*

L'experiència ens demostra que, abans de realitzar els tallers, val la pena parar un moment i centrar-nos en l'activitat que estem a punt d'iniciar. Amb aquest objectiu, proposem realitzar una breu sessió de *mindfulness* per situar-nos en el moment present i afrontar el taller amb una actitud oberta.

L'exercici del *mindfulness* suposa una dificultat doble:

- mantenir l'atenció sense desviar-la (durant la pràctica, cada vegada que s'adonen que han perdut l'atenció i la reprenen, entrenen la seva atenció perquè se centri en allò que volen);
- no jutjar (no estem acostumats a observar sense jutjar, fins i tot els propis actes i pensaments).

Fer aquestes activitats ajudarà a entrenar totes dues competències, que seran molt útils per endinsar-se en l'autoconeixement i en la convivència amb els altres. A més, l'experiència afavorirà que els nois i noies integrin aquestes activitats i les puguin practicar pel seu compte.

Aquest document recull vuit activitats dissenyades per iniciar els tallers de la guia *fem tec!*

Desenreda't: una proposta per acompanyar joves i adolescents en l'experimentació de la presa de decisions i en la reflexió sobre els inconvenients que pot comportar un ús intensiu de les pantalles.

Preparació de l'activitat

Per maximitzar l'aprofitament de les activitats de *mindfulness*, serà bo realitzar-les 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 a la llista de reproducció del canal de **Spotify de l'Oficina del Pla Jove.**



Activitats de *mindfulness*

La manera òptima de realitzar les activitats que us suggerim és drets, formant rotllanes de quinze nois i noies com a màxim. Si el grup és més nombrós, valdrà la pena dividir-lo en dues rotllanes de nois i noies que facin l'activitat simultàniament.

Començarem explicant que farem una activitat de *mindfulness* o atenció plena. Es tracta d'intentar «buidar» el cap de pensaments i centrar-nos en allò que estem fent. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres mateixos i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com de judicis negatius. Per aconseguir-ho és important que hi participem al 100 % i que ens mantinguem en silenci.

Totes les activitats de *mindfulness* que proposem segueixen el mateix esquema. Serà bo explicar-lo detalladament la primera vegada que es practiquin amb el grup.

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

- Quan diguem **«un»**, serà el senyal per posar l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans relaxades sobre les cuixes (posició de *mindfulness*).
- Quan diguem **«dos»**, serà el senyal per fer una respiració profunda, inhalant pel nas i exhalant per la boca.
- Quan diguem **«tres»**, s'iniciarà l'activitat, que durarà un o 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.

Durant l'activitat podem recordar amablement als nois i noies que, si noten que l'atenció marxa del lloc on hauria d'estar focalitzada, han de redirigir la ment al punt on eren.

Aquestes dinàmiques, a més de centrar l'atenció en el moment present, poden servir per introduir el tema de què tractarà el taller. A continuació, suggerim una explicació per a l'inici de l'activitat i, per a cadascun dels temes, descrivim les consignes corresponents al punt tres de l'esquema anterior.

Espavilat??? (actitud crítica)

A l'inici de l'activitat, a més de recordar l'estructura de l'exercici i la importància de parar atenció i no jutjar, explicarem al grup que avui ens concentrarem a simular que ens llancem un objecte, de manera que tothom l'ha de rebre i ningú no ha de repetir el llançament.

Quan arribi al tres, qui dinamitzi l'activitat assenyalarà un noi o noia de la rotllana i farà el gest de llançar-li un objecte (com si li llancés una pilota gegant). Aquest noi o noia l'haurà d'«agafar» i «llançar-lo» a un altre ràpidament, i així successivament fins que tothom hagi rebut i enviat l'objecte imaginari.

Tothom haurà de parar atenció i observar com cadascú rep l'objecte i el reenvia al seu torn, evitant que hi hagi cap repetició.

Amb aquesta dinàmica es pretén simular la reacció immediata i sense pensar que sovint tenim davant d'algunes informacions que ens arriben.

Procrastiquè? (procrastinació)

A l'inici de l'activitat, a més de recordar l'estructura de l'exercici i la importància de prestar atenció i no jutjar, explicarem al grup que avui compartirem coses que no ens agrada fer i que sempre deixem per a més endavant (per exemple, posar la roba per rentar, endreçar, fer el llit...).

Abans d'iniciar l'activitat, deixarem uns segons per pensar-hi en silenci.

De manera similar a com es va fer en l'activitat «Espavilat???», quan arribi al tres, qui dinamitzi l'activitat assenyalarà un noi o noia de la rotllana i li dirà una cosa que no li agrada gens fer i que sempre procura deixar per a més endavant. Ho dirà tot fent amb les mans el gest de llançar una pilota. Qui «reculli la pilota» repetirà el que li han dit i, fent el mateix gest, enviarà a una altra persona allò que sempre procura deixar per a més tard. I així successivament fins que tothom hagi compartit allò que sempre intenta deixar per a més endavant.

Tothom haurà de parar atenció per a quan li arribi el torn. Llavors caldrà dir el primer que ens vingui al cap, sense aturar-nos a pensar-ho.

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar *mindfulness*, es vol començar a centrar l'atenció en les coses que ens fan mandra.

S'escapa! (control de l'ús del temps)

A l'inici de l'activitat, a més de recordar l'estructura de l'exercici i la importància de parar atenció i no jutjar, s'explicarà al grup que aquesta vegada, per concentrar-nos millor en les nostres sensacions, ens situarem en rotllana però mirant cap enfora, i farem l'activitat de *mindfulness* amb els ulls tancats. No han de patir perquè es troben 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. En aquest cas, procurarem mostrar-los que estem alerta. Si algú mostra inquietud ens hi podem acostar i posar-li una mà a l'espatlla perquè es tranquil·litzi.

Explicarem que, encara que confiem bàsicament en la vista per observar el nostre entorn, tenim més sentits que també ens poden donar informació valuosa. Si posem tots els sentits en alerta, les experiències són més riques. Proposarem als nois i noies comprovar-ho imaginant que ens regalem uns minuts per gaudir d'una dutxa.

Quan arribi al tres, qui dinamitzi l'activitat anirà fent suggeriments per guiar la imaginació, com ara:

«Obrim l'aixeta i sentim com regalima l'aigua pel cap, els braços i el cos... també per les cames i els peus. Percebem el terra de la dutxa sota la planta dels peus (és fred, tebi?, l'aigua els cobreix?). Aprofitem per connectar bé els peus amb aquest terra i sentir-lo. Escoltem el soroll de l'aigua que cau (ho fa suaument? a batzegades? és un raig potent?), notem la seva temperatura (freda?, tèbia? calenta? com us agradi més). Ens fixem en l'olor del sabó (ens agrada? Què ens recorda?) i en la imatge que tenim al davant (pot ser allò que vulgueu imaginar: un bosc?, un llac? el mar?...). Notem durant un instant la sensació de benestar que aquesta dutxa ens produeix. Stop.»

Amb aquesta dinàmica es vol fomentar que els nois i noies practiquin l'observació de les seves sensacions, i alhora se'ls vol donar un recurs per practicar un minut de *mindfulness* durant una activitat habitual com és la dutxa diària, aprenent a valorar aquests petits moments de benestar.

Rutines (organització/planificació)

A l'inici de l'activitat, a més de recordar l'estructura de l'exercici i la importància de parar atenció i no jutjar, s'explicarà al grup que l'activitat que es farà tot seguit consistirà a concentrar-se a aprendre una seqüència de quatre moviments i realitzar-la tota seguida.

Quan arribi al tres, qui dinamitzi l'activitat farà un moviment (per exemple, aixecar la mà dreta) i tothom el repetirà. En acabar, farà un segon moviment (per exemple, fer una volta) i tothom el repetirà, i així successivament fins a completar quatre moviments. Finalment, tothom farà alhora els quatre moviments seguits. Caldrà posar molta atenció per fer-los tots al mateix temps!

Amb aquesta dinàmica es vol practicar com centrar l'atenció en una seqüència de moviments senzilla.

Relax (la importància de dormir bé)

A l'inici de l'activitat, a més de recordar l'estructura de l'exercici i la importància de parar atenció i no jutjar, s'explicarà al grup que en aquesta ocasió compartirem els pensaments que ens venen al cap quan ens adormim (per exemple, l'entrenament d'avui ha estat molt divertit).

Abans d'iniciar l'activitat, deixarem uns segons per pensar-hi en silenci.

De manera similar a com es va fer en l'activitat «Espavilat???»», quan arribi al tres, qui dinamitzi l'activitat assenyalarà un noi o noia de la rotllana i li dirà una cosa de les que pensa quan va a dormir. Ho dirà tot fent amb les mans el gest de llançar una pilota. Qui «reculli la pilota» repetirà el que li han dit i, fent el mateix gest, enviarà a una

altra persona allò que li ve al cap quan es posa a dormir, i així successivament, fins que tothom hagi compartit alguna cosa que pensa quan s'està adormint.

Tothom haurà de parar atenció per a quan li arribi el torn. Llavors caldrà dir el primer que ens vingui al cap, sense aturar-nos a pensar-ho.

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar *mindfulness*, es vol començar a centrar l'atenció en com ens sentim quan anem a dormir.

Mou-te!

(la importància de fer activitat física)

A l'inici de l'activitat, a més de recordar l'estructura de l'exercici i la importància de parar atenció i no jutjar, s'explicarà al grup que en aquesta sessió ens concentrarem a fer un tren d'onades. Es farà en rotllana, amb tots els participants agafats de la mà.

Quan arribi a tres, qui dinamitzi l'activitat aixecarà el braç esquerre (aixecant el braç dret de qui té a l'esquerra) i el deixarà caure. Qui estigui a la seva esquerra, quan hagi deixat caure el braç dret, aixecarà l'esquerre i el deixarà caure, i així successivament fins que la seqüència hagi recorregut tota la rotllana. S'hauria de produir l'efecte d'una onada. Un cop acabada la primera seqüència, hi tornarem, però començant el moviment per dos punts oposats de la rotllana i, si ens en sortim, ho tornarem a provar des de tres punts de la rotllana més o menys equidistants. L'atenció serà essencial per aconseguir-ho!

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar *mindfulness*, es vol experimentar que moure'ns de manera coordinada amb el grup ens pot fer sentir bé.

Passions (aficions)

A l'inici de l'activitat, a més de recordar l'estructura de l'exercici i la importància de parar atenció i no jutjar, explicarem al grup que en aquesta sessió compartirem coses que ens agrada fer (per exemple, pentinar-nos).

Abans d'iniciar l'activitat, deixarem uns segons per pensar-hi en silenci.

De manera similar a com es va fer en l'activitat «Espavilat???», quan arribi al tres, qui dinamitzi l'activitat assenyalarà un noi o noia de la rotllana i li dirà una cosa que li agradi fer, que el faci sentir bé quan la fa. Ho dirà tot fent amb les mans el gest de llançar una pilota. Qui «reculli la pilota» repetirà el que li han dit i, fent el mateix gest, enviarà a una altra persona allò que li agrada fer. I així successivament fins que tothom hagi compartit la seva passió.

Tothom haurà de parar atenció per a quan li arribi el torn. Llavors caldrà dir el primer que ens vingui al cap, sense aturar-nos a pensar-ho.

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar *mindfulness*, es vol començar a centrar l'atenció en les coses que ens fan sentir bé quan les fem.

Parla'n

(la importància de parlar sobre allò que ens preocupa)

A l'inici de l'activitat, a més de recordar l'estructura de l'exercici i la importància de parar atenció i no jutjar, s'explicarà al grup que en aquesta ocasió compartirem coses que pensem que preocupen a algú (per exemple: l'emergència climàtica).

Abans d'iniciar l'activitat, deixarem uns segons per pensar-hi en silenci.

De manera similar a com es va fer en l'activitat «Espavilat???», quan arribi al tres, qui dinamitzi l'activitat assenyalarà un noi o noia de la rotllana i li dirà una cosa que pensi que pot preocupar a algú. Ho dirà tot fent amb les mans el gest de llançar una

pilota. Qui «reculli la pilota» repetirà la preocupació que li han dit i, fent el mateix gest, enviarà a una altra persona alguna cosa que pensa que pot preocupar a algú. I així successivament fins que tothom hagi compartit alguna preocupació.

Tothom haurà de parar atenció per a quan li arribi el torn. Llavors caldrà dir el primer que ens vingui al cap, sense aturar-nos a pensar-ho.

Amb aquesta dinàmica, a més de practicar *mindfulness*, es vol començar a centrar l'atenció en situacions que poden generar preocupació a les persones joves. Atès que és possible que en aquesta activitat els nois i noies parlin de les seves pròpies preocupacions, caldrà estar al cas de les aportacions que facin.

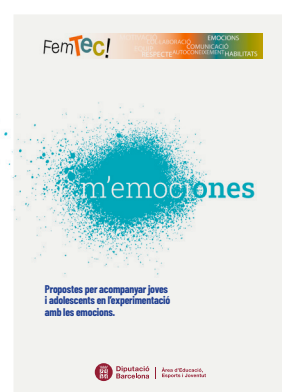
Immediatament de finalitzar l'activitat de *mindfulness*, podem preguntar: «En què esteu pensant?» Si la resposta és «No ho sé», genial! això és el que cercàvem: abandonar els pensaments i centrar-nos en el moment present. Pot ser interessant dedicar uns minuts a valorar com ha anat i, si és el cas, que els nois i noies puguin reconèixer com el fet d'haver-se concentrat en el que estaven fent els ha permès tenir una experiència molt més rica o els ha ajudat a centrar-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. També pot ser que s'enriolin. En qualsevol cas, no han de patir: segur que amb la pràctica se'n sortiran!

Altres activitats *fem tec!* de *mindfulness*

16 Activitats de *mindfulness* per a joves i adolescents



Les emocions al *mindfulness*



Autores:

M. Teresa Clotet Masana
Montserrat Clotet i Masana

Imatges:

Eva Navarro Campanera

Idea i coordinació:

Oficina del Pla Jove. Àrea d'Educació,
Esports i Joventut de la Diputació de
Barcelona

1a edició: novembre del 2021

@ de l'edició: Diputació de Barcelona

© dels textos i les imatges: Diputació de Barcelona

www.diba.cat/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