

Nombre:

Curso:

Fecha:

Mindfulness en la cotidianidad

Objetivo:

Fortalecer la conciencia plena a través de actividades cotidianas.

Materiales:

- Un pliego de cartulina
- Marcadores
- Post its

Instrucciones:

1. Identificar con los estudiantes cuáles son las actividades más frecuentes en su vida cotidiana. Por ejemplo: respirar, bañarse, comer, lavarse las manos, lavarse los dientes, vestirse, amarrarse los zapatos, etc.
2. Preguntar qué tanta atención prestan a las actividades que los estudiantes mencionan y realizan a diario y escribirlas en el tablero.
3. Escoger entre todas las que más les llamen la atención y quieran practicar de manera consciente.
4. Transcribe las actividades que se escogieron a una cartelera que quedará colgada en una pared del salón a la altura de los estudiantes.
5. Todos los días, al inicio de la jornada los estudiantes escogen qué actividad de conciencia plena van a desarrollar a lo largo del día y en un post it escribirán su nombre y lo pegarán frente a la actividad seleccionada.

