

Seamos humanos

¿Por qué practicar la atención plena?

RESULTADOS DE APRENDIZAJE



Autoconciencia
Autogestión

MATERIALES NECESARIOS



Ordenador portátil
Proyector (opcional)
Papel y bolígrafo

TIEMPO NECESARIO



10 minutos

1. ¿De qué se trata?

- + Las grandes personalidades del mundo de la música y del deporte señalan lo importante que es la atención plena en sus vidas.

2. ¿Por qué?

- + Aprender de las experiencias de otras personas puede proporcionar una nueva perspectiva, crear una nueva visión y fomentar un sentimiento de conexión. Es un modo único de valorar nuestra humanidad común.

3. ¿Cómo?

- + Baje la intensidad de las luces y pida a los participantes que hagan cinco respiraciones conscientes.
- + Reproduzca el siguiente vídeo.

[Reproducir el vídeo ▶](#)

- + Una vez que el vídeo haya finalizado, inicie un diálogo con los participantes utilizando los estímulos de conversación sugeridos como punto de partida.

4. Estímulos de conversación

- + ¿Qué le ha sorprendido de lo que ha visto o escuchado en el vídeo?
- + Muchos de los artistas que aparecen en el vídeo han hablado sobre las cosas que hacen para sentirse en el momento presente (escuchar una buena canción, meditar, colorear, etc.). ¿Qué es lo que le hace sentirse en el momento presente?

5. Profundizar

- + Inicie un debate de grupo sobre lo que significa vivir con atención plena. Pida a los participantes que escriban una declaración personal sobre las decisiones deliberadas que podrían tomar para fomentar una cultura de la atención plena en sus vidas cotidianas.
- + Los participantes pueden guardar la declaración en un sobre y ponerlo en un lugar seguro hasta que sientan la necesidad de recordar sus intenciones.

¿Sabía que...?

Ser más conscientes de nuestros propios pensamientos, sentimientos y emociones puede parecer poco útil en un primer momento. Sin embargo, aceptar las cosas tal y como son, sin juicios ni autocríticas, puede influir positivamente en nuestro bienestar.