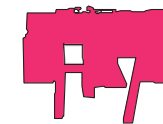




Cofinanciado por
la Unión Europea

Proyecto 2019-1-ES01-KA103-062536



I.E.S. ÁLVARO YÁÑEZ

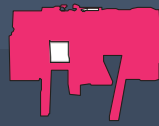
MINDFULNESS & OUTDOOR RELAXING EDUCATION

Erasmus+ Course by [Project Management Spain Erasmus Plus](#)
Reikiavik (Iceland)

Noelia Méndez Rodríguez



Mind Full, or Mindful?



¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness en el aula

Es la **atención plena** al momento presente. Ser conscientes de lo que pasa aquí y ahora, así como de lo que nos rodea, dejando de lado el “piloto automático” que por defecto forma parte de nuestro día a día.

En contexto educativo, las técnicas de Mindfulness ayudan a crear un ambiente propicio para el aprendizaje, favoreciendo:

- *la capacidad de concentración y atención*
- *la creatividad*
- *las relaciones sociales*
- *la reducción de los niveles de estrés*



ACTIVIDADES TUTORÍA

INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS



ACTIVIDADES TUTORÍA

UN MINUTO DE MEDITACIÓN





Proyecto 2019-1-ES01-KA103-062536



I.E.S. ÁLVARO YÁÑEZ

ACTIVIDADES TUTORÍA

BODY SCAN
MEDITATION

BODY SCAN MEDITATION



ACTIVIDADES TUTORÍA

TAREAS

- 3 VECES AL DÍA PRACTICA LA **RESPIRACIÓN PROFUNDA** DE 1 A 3 MINUTOS
- 1 VEZ AL DÍA PRACTICA EL **BODY SCAN** (lo puedes hacer al irte a la cama)
- **EVITA EL PILOTO AUTOMÁTICO UNA VEZ AL DÍA:** céntrate en una actividad que te guste y practica la atención plena mientras la estás realizando. Presta atención a cómo te sientes al hacerla, qué sentimientos y emociones surgen en ese momento.

ACTIVIDADES PARA LA CLASE DE INGLÉS

REALITY DISTORTION

SNACK ATTACK



Watch the video & talk about the following questions with your partner:

- What has this video transmitted to you?
- Were you surprised at the end?
- Have you ever lived a similar situation?



ACTIVIDADES PARA LA CLASE DE INGLÉS

SCARF ROLE PLAY





ACTIVIDADES PARA LA CLASE DE INGLÉS

SCARF ROLE PLAY

We need:

A scarf or kerchief.

A ball and a basket.

Four volunteers: two men and two women.

In class we will develop 4 different types of communication:

- *Always positive*
- *Always negative*
- *Total silence*
- *Giving instructions*

OBJECTIVE:

To focus on communication and empathy, basic skills to create a good environment and group connection.

PROCEDURE:

1. Volunteers wait out of the classroom and they come in one by one. They will have to throw the ball into the basket.
2. The group will give positive adjectives to the first one and negative to the second one. The third one will try score in front of the group in total silence and the last one will be given instructions to throw the ball into the basket.
3. Volunteers will then express how they felt during the game.

ACTIVIDADES PARA LA CLASE DE INGLÉS

A WALK IN THE FOREST

LISTENING PRACTICE TEST



TEST RESULTS

