



mindUP
For Life

PAQUETE DE ACTIVIDADES PARA LA CONSCIENCIA PLENA

Contiene 52 fichas:

Fichas de introducción (2)

Para empezar una conversación (18)

Curiosidades sobre la mente (17)

Momentos MindUP (15)

Instrucciones de impresión

1. Haga la descarga del documento PDF en un dispositivo que esté conectado a una impresora.
2. Imprima las páginas 2 a 14 en papel blanco o en cartulina blanca gruesa si dispone de ella. Compruebe que está ajustado a "Tamaño real" y no a "Ajustar".

Nota: si su impresora tiene la opción de imprimir a doble cara, asegúrese de que solo imprima a una cara.

3. (Opcional) Si desea imprimir el reverso de las fichas, consulte las instrucciones en la página 15 de este PDF.
4. Recorte las fichas utilizando unas tijeras.
5. ¡Disfrútelo!

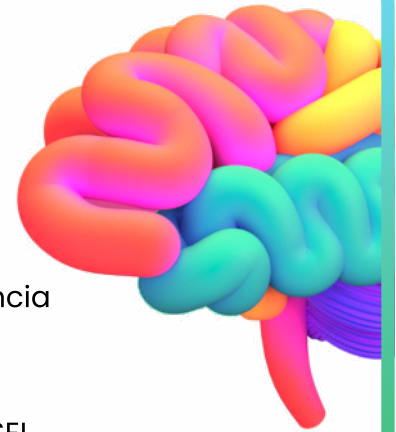
Este Paquete de actividades para la conciencia plena, contiene temas de conversación, curiosidades sobre la mente y momentos MindUP

Proporciona oportunidades para aprender, reflexionar y desarrollar estrategias que contribuyan a controlar el estrés y favorecer el bienestar mental.



El Paquete de actividades para la conciencia plena de MindUP se basa en los cuatro pilares de nuestro plan de estudios:

- ¡para involucrarse! - neurociencia
- conciencia plena
- la psicología positiva
- aprendizaje socioemocional (SEL, por su sigla en inglés)



Explore, conéctese y disfrute.



Para empezar una conversación

Siga estos sencillos pasos para iniciar una conversación y mantenerla fluida.

Para empezar una conversación

¿Cómo es un buen amigo?

Para empezar una conversación

Si usted pudiera tener un superpoder, ¿cuál sería y por qué?

Para empezar una conversación

¿Sobre qué puede dar gracias hoy?

Para empezar una conversación

¿De qué se ha reído hoy?

Para empezar una conversación

¿Puede dar gracias de tener a una persona en su vida?

Para empezar una conversación

¿Cuál ha sido el mejor momento del día? ¿Qué le hubiera gustado que fuera mejor? ¿Por qué?

Para empezar una conversación

¿Qué tiene ganas de hacer mañana?

Para empezar una conversación

¿Ha ayudado a alguien recientemente? ¿Cómo?

Para empezar una conversación

¿Qué se dice a sí mismo/a cuando algo le resulta difícil?

Para empezar una conversación

¿De qué se siente orgulloso/a?

Para empezar una conversación

¿Con qué animal se identifica más y por qué?

Para empezar una conversación

¿Cuál es una de las cosas que hace para cuidarse?

Para empezar una conversación

¿Qué hace para relajarse?

Para empezar una conversación

**¿Qué tipo de sonido
escucha para relajarse?**

Para empezar una conversación

**Si su mascota pudiera
hablar, ¿qué diría?**

Para empezar una conversación

**¿Cuál es su chiste
favorito?**

Para empezar una conversación

**¿Cuál es su canción
favorita? ¿Por qué le
gusta esta canción?**



Curiosidades sobre la mente

¡Aprender a entender cómo funciona la mente es beneficioso tanto para los niños/as como para los adultos!

¡Aproveche estas curiosidades!

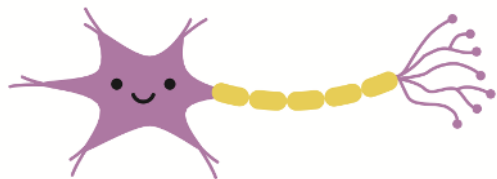
Curiosidades sobre la mente

La palabra **amígdala** proviene del griego "amygdale", que significa almendra, porque su estructura tiene forma de almendra.



Curiosidades sobre la mente

Neurona es la palabra técnica para designar una **célula cerebral**, es decir, las partes individuales del **sistema nervioso** encargadas de recibir y enviar información del cerebro a otras partes del cuerpo.



Curiosidades sobre la mente

Las **vías neuronales** son una serie de **neuronas** o **células cerebrales** conectadas entre sí y con otras partes del cuerpo. ¡Son como carreteras de información en nuestro cuerpo!



Curiosidades sobre la mente

La práctica regular de la **escucha atenta** modifica nuestra capacidad cerebral (llamada **neuroplasticidad**) y refuerza nuestra capacidad de atención, conciencia social, desarrollo de relaciones y, en general, nuestra capacidad de aprendizaje.



Curiosidades sobre la mente

Si comprendemos las distintas partes del **cerebro** y su funcionamiento, aprenderemos a **controlar el estrés** y nuestras **emociones**, lo que nos ayudará a preparar nuestra mente para el aprendizaje y la toma de decisiones.



Curiosidades sobre la mente

A lo largo de nuestra vida podemos modificar el funcionamiento de nuestra mente. Nuestras experiencias e incluso nuestros pensamientos, tanto **positivos** como **negativos**, cambian las conexiones de nuestro cerebro. Esto se llama **neuroplasticidad**.



Curiosidades sobre la mente

El cerebro de un ser humano adulto pesa aproximadamente un poco **más de un kilo**, lo que supone un **2%** del peso total del cuerpo.



Curiosidades sobre la mente

Aproximadamente el **75%** del cerebro está formado por **agua**. Por tanto, mantenerse **hidratado** es fundamental para la función cerebral.



Curiosidades sobre la mente

Hacer ejercicio permite liberar sustancias químicas en el cerebro que influyen en la salud de las **células cerebrales (neuronas)**, en el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos en el cerebro y favorece la generación de nuevas **neuronas**.



Curiosidades sobre la mente

El área negra del ojo se llama **retina** y convierte la luz en **impulsos nerviosos** que llegan al **cerebro** a través del **nervio óptico** para que podamos ver.



Curiosidades sobre la mente

El ser humano tiene aproximadamente **10 millones** de receptores olfativos en la cavidad que hay detrás de la nariz y puede distinguir entre 4.000 y 10.000 olores diferentes.



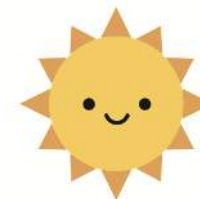
Curiosidades sobre la mente

Existen **34.000 emociones** humanas documentadas.



Curiosidades sobre la mente

Podemos superar nuestros prejuicios negativos a través de la **neuroplasticidad**, mediante el entrenamiento de la mente para ver el mundo de forma más positiva a través de prácticas conscientes de **optimismo**. La repetición permite crear vías neuronales nuevas y más sólidas.



Curiosidades sobre la mente

Las neuronas transmiten información a una velocidad aproximada de **400 km/h**.



Curiosidades sobre la mente

Nuestro cerebro sólo puede sentir **placer**, no tiene receptores para sentir dolor.



Curiosidades sobre la mente

La corteza prefrontal es la parte del cerebro que nos ayuda a tomar buenas decisiones, mantener la atención y aprender.



Momentos MindUp

Disfrute cada momento.
Aplique estas estrategias prácticas para desarrollar la conciencia plena.

Momentos MindUp

El juego de la escucha (2 o más personas)

Junte varios objetos a su alrededor y colóquelos en una caja. Por turnos con sus compañeros/as, saquen un objeto cada vez y generen un sonido con él. Después de algunos segundos, vuelva a colocarlo en la caja.

Pregúntele a su compañero/a:

1. ¿Qué objeto le parece que es?
2. ¿Pudo concentrarse en el sonido sin distracciones?
3. ¿Hay algo que haya desviado su atención?

Por turnos, ¡ahora será usted quien adivine!

Momentos MindUp

¿Qué es ese olor? (2 o más personas)

Seleccione cuatro objetos con olores muy diferentes. Véndele los ojos a su compañero/a, o pídale que se los tape, e invítele a respirar hondo y oler cada objeto por separado.

Pregúntele a su compañero/a:

- a. ¿Pudo identificar cada objeto?
- b. ¿Hay olores que le gusten más que otros?
- c. ¿Algún olor le recuerda a otra cosa?

Por turnos, ¡ahora será usted quien adivine!

Momentos MindUp

Oler y saborear (2 o más personas)

¿Cuándo fue la última vez que se detuvo para oler con aprecio su comida? A la hora de comer, pídele a su compañero/a que huela su comida antes de cada bocado.

Pregunte y reflexione:

- ¿Tener un olfato consciente cambia el sabor de la comida?
- ¿Apreciar con consciencia cómo huele cada bocado genera más gratitud?

Momentos MindUp

¿Lo puedo comer? (2 o más personas)

Oler los alimentos antes de comer es una actividad de adaptación que sirve para comprobar que los alimentos que vamos a ingerir son seguros. Elija tres alimentos y tres productos no alimentarios. Véndele los ojos a su compañero/a, o pídale que se los tape, y luego invítele a oler cada producto.

Pregunte y reflexione:

- ¿Cuáles productos se pueden comer? ¿Cuáles no?
- ¿Qué otros motivos importantes hay para seguir con la práctica del olfato consciente?

Momentos MindUp

Mire y pruebe (2 o más personas)

Entregue a su compañero/a una pasa o un trocito de chocolate y pídale que no lo pruebe aún. Dígale que lo investigue como si nunca antes lo hubiese visto. Después, pídale que cierre los ojos y huela el chocolate o la pasa. A continuación, pídale que lo pruebe, primero sosteniéndolo en la boca y apoyándolo en la lengua, y luego dándole unos mordiscos lentos e intencionados.

Pregunte y reflexione:

- ¿Qué sabor tiene?
- ¿Se le hizo la boca agua al pensar en el primer mordisco?

Momentos MindUp

La melancolía de un día lluvioso (2 o más personas)

Imaginen que está lloviendo y, por turnos, piensen que están tristes o contentos por la lluvia. Representen juntos una respuesta positiva, como saltar en los charcos o echar la cabeza hacia atrás para sentir la lluvia en el rostro.

Reflexione:

- ¿Qué estrategia positiva le gustaría utilizar en el próximo día lluvioso?

Hagan una lluvia de ideas sobre otras situaciones semejantes al día lluvioso para las que puedan prepararse de forma parecida.

Momentos MindUp

Un símbolo de gratitud (2 o más personas)

Entregue a su compañero/a una pequeña piedra, y quédese usted con otra. Dígale que es su piedra de la gratitud. Pídale que la lleve en el bolsillo o en la mochila. Cada vez que la toque con los dedos, debe pensar en algo por lo que se sienta agradecido/a.

Reflexione: recuérdale a su hijo/a que, pase lo que pase en su vida, esa piedra siempre le ayudará a sentirse agradecido y a encontrar tranquilidad.

Momentos MindUp

Narración de historias (2 o más personas)

Lea un cuento en el que un personaje se sienta triste por algo o hable de una película que haya visto en la que ocurra algo triste. Explique que esta emoción es normal, y que también es normal reír y sentirse feliz en los momentos de melancolía. Recuerde que, con el tiempo, los sentimientos se atenúan y cambian.

Reflexione: piense en algo que le haya hecho sentirse triste durante un breve o largo periodo de tiempo. Comente cómo controló sus propios sentimientos de tristeza.

Momentos MindUp

Dibujar desde una nueva perspectiva (2 o más personas)

Siéntese con su compañero/a, tome un papel, colores y busque un objeto en su entorno. Coloque el objeto sobre una mesa e invite a cada uno que lo dibuje. Pasen al otro lado de la mesa o de la habitación y vuelvan a dibujar el mismo objeto.

Pregunte y reflexione:

1. ¿Qué diferencias hay entre los dos dibujos?
2. ¿En qué se parecen (en la forma y los colores)?
3. ¿Al dibujarlo desde el otro lado, el dibujo cambia?

Momentos MindUp

Juego de la carcajada (2 o más personas)

Piense en una canción que les guste escuchar a usted y a su compañero/a. En lugar de cantar la letra de la canción, utilice las palabras "ja" y "ja-ja" en su lugar. Sonará como si se estuvieran riendo.

Pregunte y reflexione:

Mientras cantan su canción, con "ja-ja" en lugar de las palabras:

1. ¿Es posible cantar toda la canción en "ja-ja"?
2. ¿Se ríe de verdad?

Momentos MindUp

Baile de la dopamina (2 o más personas)

Escoja una canción que siempre le haga sonreír y reproduzca en el volumen perfecto para usted. Cuando presione el botón de reproducir, déjese llevar por la música, los instrumentos y la letra. No piense en nada más. Sienta el ritmo y baile. Haga los pasos de baile que le hagan sentir bien a su cuerpo, incluso los que le resulten tontos.

Reflexione: fíjese lo relajado/a que se siente, una vez terminada la canción.

Momentos MindUp

Un paseo consciente (2 o más personas)

Planifique un paseo tranquilo de 10 a 15 minutos. Cuando comience a caminar, hágalo al ritmo que le resulte más cómodo a usted y a su compañero/a. A continuación, preste más atención a los sonidos. Concéntrese en lo que oye. Al cabo de un rato, cambie a su sentido del olfato.

Reflexione: ¿Qué cosas observa o descubre? Mientras sigue caminando, concéntrese en todos los colores y objetos que ve. ¿Qué le llama la atención?

Por último, concéntrese en las sensaciones físicas, como el viento que sopla en su cara, el crujido de las hojas al pisarlas o el ruido de los charcos de las aceras de la ciudad. Disfrute del resto del paseo, con plena conciencia.

Momentos MindUp

El gran encogimiento de hombros (1 o más personas)

En ocasiones, nuestro cuerpo está tenso, sin que realmente nos demos cuenta o seamos conscientes. El gran encogimiento de hombros nos ayuda a relajarnos.

Siéntese cómodamente, cierre los ojos y respire hondo varias veces. Concéntrese en los músculos de los hombros y el cuello, y note cómo se sienten. Contraiga activamente los hombros, llevándolos hacia arriba y lo más cerca posible de las orejas. Mantenga esta posición mientras cuenta hasta cinco. Después, relájese y baje los hombros todo lo que pueda. Repita este ejercicio tres veces.

Reflexione: piense en lo diferente que siente ahora los hombros.

Momentos MindUp

Huellas dactilares (1 o más personas)

No hay nadie en el mundo que tenga las mismas huellas dactilares que usted. Nuestras huellas dactilares son únicas.

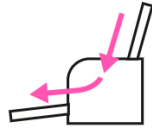
Dedique unos minutos a estudiar sus manos. Observe todas las líneas y las direcciones que siguen al abrirlas y cerrarlas. Observe primero las palmas de las manos y luego cada uno de los dedos. Cuando llegue a las puntas de los dedos, estúdielas. Por turnos, estudien las puntas de los dedos de su compañero/a.

Pregunte y reflexione:

¿Cuáles son las diferencias entre sus huellas dactilares? ¿En qué se parecen? ¿Qué hace que nuestras huellas dactilares sean especiales?

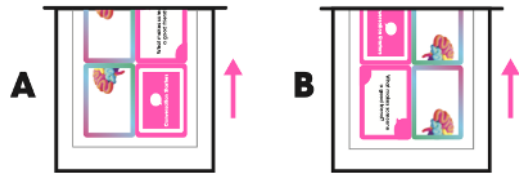
Cómo imprimir la contraportada

En primer lugar, identifique el tipo de impresora que posee y, luego, siga las instrucciones que se indican a continuación.

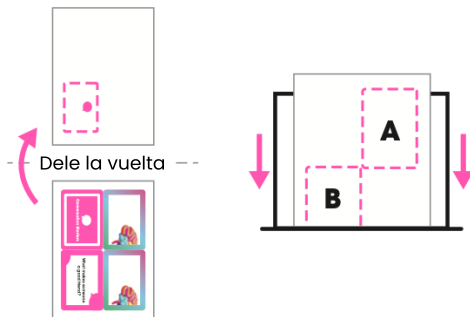


Impresora de carga superior

1. Identifique con qué orientación se imprime la 2ª página de este PDF. ¿Es A o B?



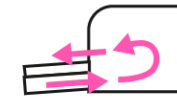
2. Dé la vuelta al papel y colóquelo de nuevo en la bandeja de papel, con la cara en blanco orientada hacia arriba.



A - Guía para empezar una conversación debe estar en la parte superior derecha del otro lado del papel.

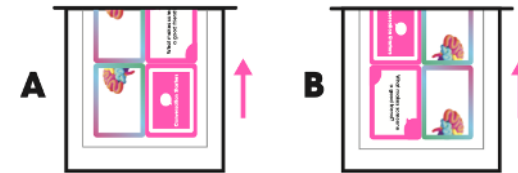
B - La Guía para empezar una conversación debe estar en la esquina inferior izquierda del otro lado del papel.

3. Imprima la página 16 de este PDF. Si la impresión es correcta, repita los pasos 1 y 2 para el resto de las páginas de las fichas. Cuando estén todas en la bandeja, imprima la página 16 con el resto de las páginas.

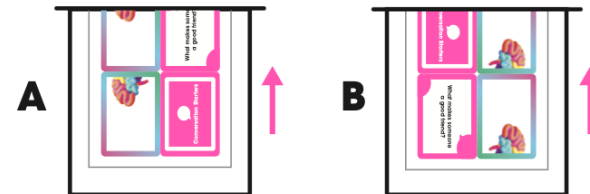


Impresora de carga frontal

1. Identifique con qué orientación se imprime la 2ª página de este PDF. ¿Es A o B?



2. Ponga la página impresa hacia arriba en la bandeja de papel sin girarla ni voltearla.



3. Imprima la página 16 de este PDF. Si la impresión es correcta, repita los pasos 1 y 2 para el resto de las páginas de las fichas. Cuando estén todas en la bandeja, imprima la página 16 con el resto de las páginas.



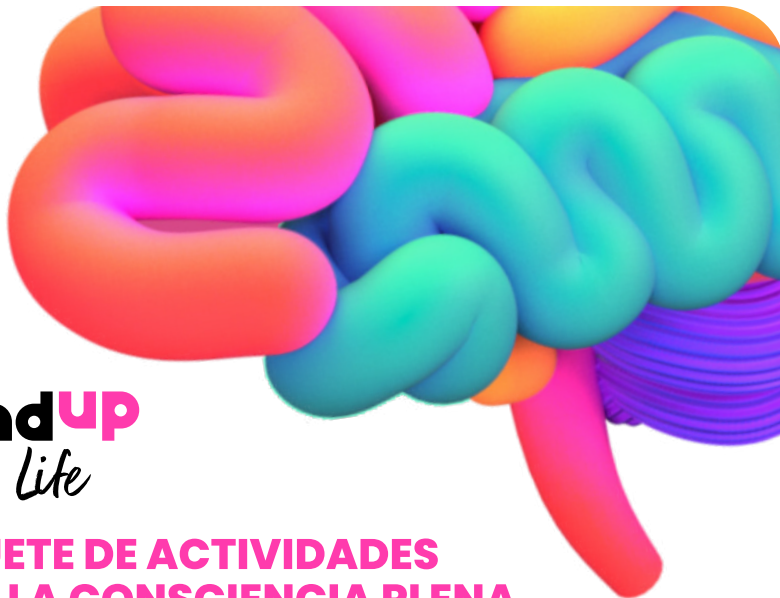
mindup
For Life

**PAQUETE DE ACTIVIDADES
PARA LA CONSCIENCIA PLENA**



mindup
For Life

**PAQUETE DE ACTIVIDADES
PARA LA CONSCIENCIA PLENA**



mindup
For Life

**PAQUETE DE ACTIVIDADES
PARA LA CONSCIENCIA PLENA**



mindup
For Life

**PAQUETE DE ACTIVIDADES
PARA LA CONSCIENCIA PLENA**