



# MINDFULNESS

## PLAN DE LECCIÓN

### OBJETIVOS

1. Identificar estrategias de atención plena o Mindfulness.
2. Empezar un diario de gratitud.

### MATERIALES

- Tabletas y/o computadoras con acceso a Internet y a BrainPOP.
- Un diario o libreta.

### PROCEDIMIENTO

1. Escribe "Mindfulness" en el pizarrón y pregunta a los alumnos qué es lo que saben, apunta sus ideas en el pizarrón.
2. Explica que Mindfulness se trata de poner atención en el momento presente y que hay muchos beneficios como sentirse más contentos y relajados, poder tomar mejores decisiones, ser más pacientes y poner mayor atención.
3. Muestra la película Mindfulness de BrainPOP Español y resuelve las actividades.
4. En la actividades de BrainPOP Español hay varios ejercicios de Mindfulness, permite que los alumnos elijan uno y lo realicen.
5. Pregunta a los alumnos qué significa "gratitud" y asegúrate de que entiendan que tiene que ver con reconocer y apreciar lo que está en nuestras vidas. El Mindfulness ayuda a poner una pausa y a notar por lo que estamos agradecidos y apreciarlo.
6. Pide a los alumnos que lleven un diario de gratitud, da cinco minutos al día para que los alumnos anoten algo por lo que están agradecidos, después de realizar un ejercicio de Mindfulness.

### NOTAS

\*Este plan de lección se puede utilizar para educación básica, media y superior.