



**MBAT4Seniors: La arteterapia basada en  
mindfulness como herramienta eficaz para  
mejorar la salud mental de las personas  
mayores en el contexto de COVID19  
pandemia**

**2021-1-LT01-KA220-ADU-000030408**

**IO1: TOOLKIT - Música y técnicas de movimiento**



Co-funded by  
the European Union



Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva

Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.

<b>Breve resumen</b>	<b>3</b>
<b>1. Título del ejercicio: DIOSAS - Realización de movimientos corporales</b>	<b>4</b>
<b>2. Terapia de la risa</b>	<b>7</b>
<b>3. Terapias artísticas de mindfulness</b>	<b>9</b>
<b>4. Terapia basada en el arte de la atención plena para la regulación de las emociones con música: reflexión sonora</b>	<b>12</b>
<b>5. Lidar con la ira con música</b>	<b>14</b>
<b>6. Título del ejercicio: Lidar con la ira con música</b>	<b>15</b>
<b>7. Mindfulness Terapia Basada en la Naturaleza: La Cosecha de Flores de Viktor Frankl</b>	<b>19</b>

## Breve resumen

La música y el movimiento corporal es una forma muy interesante de practicar la atención plena porque está directamente relacionada con nuestros sentimientos y sensaciones. Si bien nuestra mente a veces puede "bloquearse" y generar algunas dificultades para conectar con lo que sentimos, la música puede ser un camino mucho más directo para conectar con nuestro corazón y generar algunos estados emocionales positivos. También es una de las formas más antiguas de transformar la forma en que queremos y pensamos que la humanidad ha utilizado en la historia.

# 1. Título del ejercicio: DIOSAS - Realización de movimientos corporales

**Beneficios:** Ayuda a las personas a comprender mejor sus fortalezas y virtudes y a conectarse con símbolos/ideas que son inspiradores. El movimiento corporal también es una excelente terapia de relajación que crea más serenidad

## **Materiales necesarios: Requisitos técnicos:**

- Amplio espacio o habitación, (opcional con colchonetas).
- Equipo de sonido.
- Espacio para el espectáculo o exposición si se desea

## **Instrucciones para la implementación**

Dependiendo de las necesidades de los participantes, elegiremos una de las Diosas y trabajaremos con esos atributos.

Se considera oportuno trabajar en 2 sesiones de 2 horas cada una.

## **FASE 1: CONTACTO CON LOS ATRIBUTOS A TRATAR.**

A partir de la lectura del libro de Jean Shinova Bolen "Las diosas de cada mujer", se realiza un extracto de los conceptos a trabajar a través de una serie de preguntas en relación a cada uno de los atributos de cada Diosa. Una vez que los participantes estén familiarizados con los atributos de cada diosa, responderán por sí mismos a las entradas proporcionadas con las descripciones de las diosas con movimiento, interiorizando y creando una frase coreográfica.

PREGUNTAS PARA LOS PARTICIPANTES, dependiendo del arquetipo de la diosa.

En este caso, se ha tomado un atributo de Atenea.

-¿Cómo te sientes cuando peleas?

-¿Cuándo, en qué momento de tu vida? ¿En qué momento te sentiste amenazado y tuviste que luchar?

-¿Por qué, cuáles fueron las razones que desencadenaron esta pelea?

-¿Cómo peleaste? ¿De qué manera lo hiciste?

-¿Cómo te sentiste?

-¿Qué consecuencias le trajo? Cambios, traumas, avances, depresión, rupturas, heridas, superación personal...

## **FASE 2: PERCEPCIÓN CORPORAL.**

Comienza a conectarte con tu cuerpo cerrando los ojos y respirando conscientemente, relajándote durante unos minutos.

Comienza a mover lentamente tu cuerpo, calentando suavemente tus músculos de arriba hacia abajo. Puedes empezar por la cabeza y el cuello, haciendo pequeños estiramientos. Hazlo despacio, prestando atención a cualquier sensación y estando totalmente concentrado en la parte de tu cuerpo que estás moviendo. Luego los hombros, el tronco, etc.

Una vez que hayas calentado amable y lentamente todo tu cuerpo, cierra los ojos y vuelve a conectarte con el símbolo de la diosa que has elegido para esta práctica, en este caso elegimos a Atenea.

## **FASE 3: EXPRESA LA ENERGÍA DE LA DIOSA**

Siente la energía de su fuerza tranquila entrando en tu mente y cuerpo. La sabiduría, la capacidad de pensar con claridad y con estrategia para cambiar lo que hay que cambiar, y proteger lo que hay que proteger. Una fuerza que no es rabia, sino una voluntad tranquila y equilibrada de hacer lo correcto. Fuerza de voluntad y serenidad mental al mismo tiempo.

Esta energía está dentro de ti, cada vez que necesitas usarla. Es tuyo. No te falta nada, no necesitas aprender de fuera a tenerlo. Está dentro de ti, y está presente en tu cuerpo en este momento.

Comienza lentamente a mover tu cuerpo para que este símbolo y energía puedan expresarse a través de ti. Deja que tus brazos y manos se muevan para que puedas expresar esta fuerza tranquila, sabia y poderosa. Déjate fluir, sin juzgar. Nadie te está

mirando. Respira y permítete expresar tus buenas cualidades a través del movimiento libre. Empieza ahora a mover también los hombros. Sigue inhalando y exhalando con conciencia.

Siente cómo tu propia energía, cómo tu mente y tu corazón se conectan cada vez más con el símbolo de Atena. Cuanto más te mueves, más te conectas con lo que ella representa.

Ahora puedes dejar que tu tronco también entre en este baile, si lo deseas. Tal vez tus piernas y tu alimento también quieran expresarse.

¿Qué movimientos quieren ser reproducidos, una y otra vez, como una coreografía?

Ante una amenaza o un peligro, ¿cómo actúa la Atenea que llevas dentro?

En tiempos de paz y buena fortuna, ¿cómo actúa la Atenea que llevas dentro?

#### **FASE 4: FINALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA**

Cuando desees hacerlo y te sientas preparado, comienza a ralentizar tu movimiento hasta que detengas tu baile. Cierra los ojos y sigue respirando. Siente la energía en tu cuerpo. ¿Qué sientes? ¿Cómo está tu mente y tu corazón en este momento? Ahora puedes abrir los ojos.

#### **Consejos**

Esta técnica también existe con los dioses masculinos y para un público masculino, ya que fue escrita y desarrollada por el libro de Jean Shinova Bolen "Los dioses de cada hombre". De este modo, se puede adaptar a cualquier tipo de público.

## 2. Terapia de la risa

La terapia de la risa es una forma poderosa de hacer que las personas se sientan más felices. Reír tiene un impacto positivo en las personas:

- La risa relaja todo el cuerpo. Una buena y abundante risa alivia la tensión física y el estrés, dejando los músculos relajados hasta 45 minutos después.

Estimula el sistema inmunológico. La risa disminuye las hormonas del estrés y aumenta las células inmunitarias y los anticuerpos que combaten las infecciones, mejorando así la resistencia a las enfermedades.

Desencadena la liberación de endorfinas, las sustancias químicas naturales del cuerpo para sentirse bien. Las endorfinas promueven una sensación general de bienestar e incluso pueden aliviar temporalmente el dolor.

Protege el corazón. Mejora la función de los vasos sanguíneos y aumenta el flujo sanguíneo, lo que puede ayudar a protegerlo contra un ataque cardíaco y otros problemas cardiovasculares.

La risa aligera la pesada carga de la ira. Nada disipa la ira y el conflicto más rápido que una risa compartida. Mirar el lado divertido puede poner los problemas en perspectiva y permitirte superar las confrontaciones sin aferrarte a la amargura o el resentimiento.

Incluso puede ayudar a las personas a vivir más tiempo. Un estudio en Noruega encontró que las personas con un fuerte sentido del humor sobrevivieron a las que no se ríen tanto. La diferencia fue particularmente notable para los que luchaban contra el cáncer.

### **Título del ejercicio: Risoterapia lanzada en movimiento**

**Beneficios:** Reduce la ansiedad, el estrés y ayuda a las personas a conectarse entre sí ayudándoles a superar el sentimiento de vergüenza

**Materiales** necesarios: Música y altavoces, espacio en la habitación

## **Instrucciones para la implementación:**

### **Fase 0:**

Preparación: (5 minutos)

El grupo comienza haciendo una práctica centrada en el cuerpo de mindfulness: con los ojos cerrados, empezamos prestando atención a nuestras sensaciones físicas, a nuestra respiración... Y sonreímos. Prestamos atención a cómo nos hace sentir nuestra sonrisa, cómo genera una positividad dentro de nosotros. Relajamos cada músculo del cuerpo.

### **Fase 1:**

Compartir sonrisas: (5 minutos) Todos los participantes abren los ojos y comienzan a caminar por la sala con una gran sonrisa en su rostro, compartiendo positividad con cada persona que conocen frente a ellos. Esta parte les ayuda a conectarse entre sí y a sentirse más seguros.

### **Fase 2:**

Bailar imitando a un animal (5 minutos): Todos tienen que moverse por la sala bailando como un animal (pueden elegir cuál individualmente). Cuantos más sonidos, saltos, juegos, etc., hagan, mejor. Cuanto más interactúen entre sí, mejores serán los dos

### **Fase 3:**

Pausa para reír (3-5 minutos): todos los participantes tienen que reírse. Puede ser falso al principio, pero la mayoría de las veces comienza a convertirse en una risa real después de un tiempo. Pueden reírse juntos, interactuando juntos de la manera que consideren necesaria.

### **Fase 4:**

Bailar imitando a la gente del siglo XVIII: todo el mundo tiene que "retroceder en el tiempo" y bailar como si viviera en el siglo XVIII. Pueden imaginar lo que quieran y hacerlo de la manera que quieran.

### **Fase 5:**

Fin: todo el mundo deja de bailar y presta atención a cómo se siente y respira.

- ¿Cómo está mi cuerpo?

- ¿Cómo están mis emociones?



-¿Qué me parece?

Cerramos la sesión compartiendo una última sonrisa a todos y dejando la oportunidad a quien quiera compartir su experiencia para hacerlo.

### 3. Terapias artísticas de mindfulness

**Duración:** Reserva aprox. 30-45 minutos para la actividad

Elige la actividad creativa a la que quieres dedicar tiempo.

Reserva los siguientes 30-45 minutos para la actividad con un enfoque consciente.

Siéntate durante unos minutos, notando todo tu cuerpo. Ahora fíjate en tu respiración. Y deja espacio para algunas exhalaciones que sean un poco más largas y preferiblemente con una liberación y un suspiro. Esto permite que el cuerpo y la mente se relajen.

Ahora observa tus pensamientos en este momento y observa cómo está tu estado de ánimo. Solo fíjate en ello y sintoniza la actividad.

Con una amable atención presente, ahora debe encontrar los materiales que necesitará para la actividad y luego sentarse donde realizará la actividad.

Fíjate en cómo te sientas. ¿Cómo se colocan los pies y es posible sentarse relajado en la silla? Fíjate en tus manos y vuelve a fijarte en tu respiración.

Durante la actividad, ahora se le guiará sobre cómo realizar la actividad con un enfoque consciente.

Hacer la actividad con un enfoque consciente significa que de un momento a otro eres consciente de que estás sentado aquí y haciendo una actividad.

Cuando surgen pensamientos, por ejemplo, sobre algo que tienes que hacer más tarde hoy o sobre la planificación de la cena, entonces es bastante natural que surjan, y la intención aquí no es detenerte en esos pensamientos, sino practicar dejarlos ser, dejarlos ir y volver a centrar tu atención en la actividad. Siempre es posible volver a notar cómo funcionan las manos, sentir los materiales en las manos en general y se puede registrar lo que se nota en la habitación y en el cuerpo.

Es probable que los estados de ánimo y los sentimientos también aparezcan en el camino. Sucede de forma bastante natural. De nuevo, simplemente regístralos y, en la medida de lo posible, ten un acercamiento curioso a ellos y acepta que surgen, pero sin entrar en ellos. El desarrollo de la actividad puede ser, por ejemplo, difícil. No te das cuenta de que se está

perfilando de la manera que te gustaría. Es posible que sientas una sensación de frustración. Puede ser simplemente frustración y no está mal. Pero de nuevo, trata de ver si puedes aceptarlo, déjalo ir y vuelve a la actividad sintiendo las manos y viendo lo que hacen y posiblemente note la respiración.

Ahora comienza la actividad:

Cuando las manos están en movimiento a través de una actividad como esta, puede ayudar al cuerpo y la mente a calmarse. La actividad no requiere requisitos previos especiales, lo cual es un requisito previo importante, ya que de esta manera podemos reducir la tendencia a orientarnos demasiado al rendimiento. La intención es más bien acercarnos a un estado relajado del ser, donde descubrimos lo que nos preocupa de un momento a otro. Podemos descubrir de qué pensamientos está llena la cabeza, cómo se experimenta el cuerpo y en qué estado de ánimo nos encontramos en este momento.

Esta actividad ayuda a encontrar la paz en el cuerpo, los pensamientos y la mente.

Los participantes no necesariamente tienen experiencia en notar cómo se sienten mientras estamos haciendo una actividad.

Es importante que preparemos a los participantes para el propósito y la intención de la actividad MBAT, así como que utilicemos formulaciones sencillas sobre lo que significa hacer una actividad con un enfoque consciente.

Estamos preocupados por diferentes cosas en la vida y en la vida cotidiana. Pueden ser experiencias positivas y edificantes, pero también puede ser malestar, por ejemplo, pensamientos preocupantes, dolor o inquietud en el cuerpo o sentimientos como tristeza, frustración y la experiencia de estar solo.

Cuando hacemos una actividad con un enfoque consciente, nos preocupamos por compartir la atención, de modo que seamos conscientes de la actividad, por ejemplo, notemos cómo se siente el material con el que trabajamos en las manos y, al mismo tiempo, notemos lo que descubrimos en el cuerpo, en los pensamientos y en las emociones. Y todo el tiempo con un enfoque amistoso y sin prejuicios. Descubramos lo que descubramos, todo está perfectamente bien.

Cuando prestamos atención a la actividad una y otra vez, podemos encontrar que, por ejemplo, el malestar en el cuerpo o la mente cambia o tal vez desaparece por completo, o simplemente que lo encontramos de una manera diferente. La intención no es que el malestar desaparezca, sino que a pesar del malestar podamos encontrarle sentido a la realización de una actividad.

Realizar actividades con un enfoque consciente puede contribuir a lo siguiente:

- Se fortalece la capacidad de mantenerse concentrado
- Los músculos del cuerpo están relajados
- La circulación y el ritmo respiratorio se ralentizan
- La mente se calma y respondemos de forma más equilibrada a las molestias
- Se fortalece la capacidad de cambiar el enfoque de los pensamientos circulares
- La bondad y la compasión hacia uno mismo y hacia los demás se fortalecen
- Preparación y proceso en torno a las actividades al aire libre
- Dar forma/crear esculturas/arte con materiales naturales

La actividad se puede dividir en dos actividades.

#### Actividad 1: Encontrar materiales en la naturaleza

Sal a caminar, por ejemplo, por la playa y/o en el bosque, donde es posible encontrar materiales

Fase 0:

Instrucción en la actividad creando arte con materiales naturales

Fase 1:

Prepárate para la caminata con ropa y calzado adecuados. Lleve agua potable, una canasta o bolsa para materiales.

Fase 2:

Indique que la caminata se realiza en silencio. Tenemos la intención de estar aquí. Fíjate en el cuerpo y en la respiración. Independientemente de lo que se note, practiquemos el reconocimiento de lo que sentimos. A continuación, observe cuál es el estado de ánimo en este momento. Independientemente del estado de ánimo, está perfectamente bien. No debe ser rechazado. Fíjate en los pensamientos. ¿Hay muchos pensamientos y cuál es el contenido?

Los participantes se preparan para la caminata y el instructor indica que los participantes caminen a un ritmo adecuado para el individuo. Acuerde, si es necesario, dónde se reunirá de nuevo en un momento dado, por ejemplo, después de 30 minutos. También en este caso, el instructor ha instruido cómo los participantes caminan prestando atención a las impresiones sensoriales, pensamientos y sentimientos a lo largo del camino, mientras que al mismo tiempo encuentran espacio.

Fase 3:

Los participantes ahora salen a recolectar materiales y practican estar presentes aquí y ahora por su cuenta al mismo tiempo que la actividad de recolectar materiales naturales para crear esculturas.

Fase 4:

El instructor vuelve a reunir a los participantes y finaliza la actividad. Se puede concluir si los participantes se turnan para mostrar los materiales que más les gustan y explicar por qué en una frase. Se puede añadir una breve ronda en la que los participantes cuenten cómo experimentaron el caminar en silencio y tener un enfoque consciente de la recolección de materiales naturales. ¿Qué notaron los participantes? El instructor y los demás participantes escuchan sin hacer comentarios.

## 4. Terapia basada en el arte de la atención plena para la regulación de las emociones con música: Reflexión sónica

### Introducción a la técnica general

Sonic Reflection es una terapia basada en el arte de la atención plena que utiliza la música como medio para la exploración y regulación emocional. Esta técnica anima a las personas a comprometerse con la música, lo que le permite guiar su experiencia emocional y proporcionar una plataforma para la autorreflexión. Al centrarse en los sentidos auditivos, los participantes pueden navegar y procesar sus emociones sin la necesidad de las formas tradicionales de arte visual.

Título del ejercicio: Regulación de las emociones con la música: Reflexión sonora

Beneficios: - Regulación emocional: El uso de la música como herramienta ayuda a las personas a regular y navegar por sus emociones, fomentando una sensación de control y conciencia.

- Compromiso sensorial: El enfoque auditivo de la reflexión sonora involucra los sentidos de una manera única, promoviendo una conexión profunda con las emociones y el poder terapéutico de la música.
- Respiración consciente: Incorporar la conciencia de la respiración con la música promueve una experiencia rítmica y calmante, contribuyendo a la reducción del estrés y al bienestar emocional.
- Autoexpresión mejorada: Los participantes expresan emociones a través de la selección e interacción con la música, proporcionando una salida no verbal y creativa para la expresión emocional.

Materiales necesarios: Pedazo de papel o cualquier material texturizado que resuene con tu estado emocional actual

### Instrucciones para la implementación

#### Fase 1:

- Busca un espacio cómodo. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Inhala profundamente, exhala lentamente. Comienza a sintonizar tus sentidos auditivos con los sonidos que te rodean.
- Selecciona una hoja de papel o cualquier material texturizado. Explora sus cualidades táctiles con tus manos. Siente la superficie, observa las texturas y sumérgete en la experiencia sensorial.

#### Fase 2:

- Elige una pieza musical que resuene con tu estado emocional actual. Puede ser una canción, una pieza instrumental o cualquier música que evoque una respuesta.

Por ejemplo [https://www.youtube.com/watch?v=6BpvQJtZ\\_ok](https://www.youtube.com/watch?v=6BpvQJtZ_ok)

- Mientras escuchas, presta atención a los matices de la música. Fíjate en el tempo, la dinámica y los tonos emocionales que transmiten los sonidos.

#### Fase 3:

- Concéntrate en tu respiración mientras suena la música. Inhala y exhala en armonía con el ritmo y la melodía. Deja que la música guíe el ritmo de tu respiración, creando una experiencia sincronizada.

#### Fase 4:

- Sin utilizar formas de arte tradicionales, expresa tus emociones a través de movimientos o gestos sutiles. Deja que tu cuerpo responda a la música de forma natural. Esto podría incluir balancearse, golpear con los dedos o cualquier movimiento que se alinee con su estado emocional.

- Verbalizar o reconocer internamente las emociones que surgen. Por ejemplo, si la música evoca alegría, di "gracias por este momento de alegría".

#### Fase 5:

- Concluye la sesión con un momento de agradecimiento por el viaje emocional vivido a través de la música. Expresa tu agradecimiento por la oportunidad de conectarte y comprender tus emociones de esta manera única.

- Abre los ojos, respira profundamente unas cuantas veces y lleva contigo la sensación de conciencia emocional durante el resto del día.

#### Consejos

Sonic Reflection ofrece un enfoque creativo y sensorial para la exploración y expresión emocional, utilizando la música como una poderosa herramienta para el autodescubrimiento.

## 5. Lidar con la ira con música

Esta metodología es una actividad artística basada en mindfulness centrada en la pintura y la música. Su objetivo es expresar sentimientos, reconocerlos y encontrar un nuevo equilibrio emocional. Consiste en tener la posibilidad de escuchar diferentes tipos de melodías vinculadas a las 6 emociones básicas (ira, asco, miedo, tristeza, sorpresa y alegría).

Esta actividad tiene como objetivo superar las problemáticas transformando la emoción en un recurso. Comenzar la sesión con preguntas específicas ayuda al formador a conocer mejor a los participantes y a crear un vínculo cálido y de confianza con ellos y entre ellos.

Centrarse en una emoción concreta y trabajarla con una actitud de mindfulness es algo a lo que quizás no estén acostumbrados, por lo que es perfectamente normal que tengan dificultades para descubrir, imaginar o sentir esta emoción en particular. Por favor, ayúdales a entender que es mejor empezar a trabajar las emociones de intensidad media, porque se trata de disfrutar y no de trabajar los grandes traumas. Este es el momento perfecto para enseñarles el poder de su atención, para estar aquí y ahora sin juzgar. Y la música es una forma particularmente poderosa de conectar con los sentimientos, ya que nos ayuda a conectar con lo que sentimos, incluso si estamos "bloqueados" y más "insensibles" normalmente o durante ese día en particular. La mente puede engañarnos, pero los sentimientos y las sensaciones son normalmente más "sinceros" y siempre están sucediendo ahora. La mente puede ir al futuro o al pasado, pero los sentimientos son una puerta abierta para conectar con el presente. Prestar atención a la música puede ayudarnos a conectar con nosotros mismos aunque la mente tenga dificultades para hacerlo. En general, numerosos beneficios están relacionados con la práctica de la atención plena.

**Se han identificado numerosos beneficios, como los siguientes:**

- Reducir el estrés y controlar la ansiedad
- Controlar el miedo
- Aprender a concentrarse e ignorar las distracciones
- Fomentar la creatividad
- Acercarse a la experiencia con curiosidad y apertura mental
- Aprender a calmarse cuando se siente enojado o molesto
- Fomentar la bondad y la compasión hacia uno mismo
- Reducir la autocrítica
- Relajar conscientemente las tensiones musculares relacionadas con el trabajo
- Desarrollar habilidades psicosociales como la paciencia, la humildad, la alegría por el bienestar de los demás, la generosidad, la diligencia y la ecuanimidad.

- Vivir con amabilidad y en equilibrio con los demás y el medio ambiente.

## 6. Título del ejercicio: Lidar con la ira con música

### **Beneficios:**

- Mejorar la conciencia plena
- aumentar la empatía y la regulación emocional

### **Material necesario:**

- altavoz para reproducir música
- silueta humana impresa
- colores

### **Instrucciones para la implementación:**

**Fase 1 - Introducción:** Puedes comenzar esta práctica conectando con tu audiencia, dándoles una cálida bienvenida y preguntándoles en general sobre su día. Una vez que hayamos creado esta comunicación, puedes empezar preguntándoles un poco más profundo sobre cómo se sienten hoy, ayudándoles a empezar a conectar con sus sentimientos.

Una vez que hayan respondido, elige la melodía que sea más adecuada al estado de ánimo del grupo (puedes encontrar el enlace a continuación).

**Fase 2 - Preparación:** Pida a sus participantes que encuentren una posición cómoda y explíqueles cómo comenzar la sesión: "Encuentre una posición cómoda para usted. Puede ser en la silla, en el sofá, en la cama o donde te sientas bien. Llévate un papel donde puedas dibujar las formas del cuerpo dos veces y algunos colores para pintarlas, cosa que harás cuando te lo diga, más adelante. Ahora escucha la música y sigue el ritmo y las instrucciones".

### **Fase 3 - Implementación PRIMERA PARTE**

Ahora puede presentar la práctica al grupo explicando:

"Hoy trabajaremos con nuestra rabia, para poder transformarla".

Colócate en una posición cómoda... Vamos a pausar todo unos minutos...

Viajaremos dentro de nosotros mismos, para poder acoger nuestras emociones y poder liberarlas...

Empezaremos relajando el rostro... Sentimos cómo nuestros ojos se relajan... los párpados... la mandíbula....

En cada respiración, soy consciente de que me lleno de aire.

Con cada exhalación, soy consciente de que estoy relajando mi rostro.

Ahora nos sentimos el cuello... y lo relajamos... Cada bocanada de aire que entra nos da bienestar... cada exhalación relaja nuestro cuello..."

Es importante comprobar que nadie se está quedando dormido, ya que cuando alguien se relaja profundamente es fácil sentirse así. Puedes explicárselo diciendo:

"Si te sientes somnoliento, puedes abrir ligeramente los ojos".

Sentimos nuestras manos... y los relajamos por completo....

Sentimos el tacto del aire que entra por nuestra nariz... cómo hace más frío cuando entra y más caliente cuando sale...

Ahora que estamos presentes en el aquí y ahora, vamos a recordar algo que suele hacernos sentir enfadados. Por favor, no elijas algo que te genere mucha ira, trata de elegir un nivel medio de intensidad.

Presta atención a la música que está a punto de comenzar, y deja que tu cuerpo la escuche...

Ahora tú, como facilitador, tienes que empezar a tocar la música, que puedes encontrar aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=imbw37H1HB4>.

Y luego puedes seguir explicando:

Observa qué sensaciones te provoca, y en qué partes de tu cuerpo, sin juzgar lo que sientes ni identificarte con ello. Más bien, se trata de observarlo con curiosidad, con amor, con paciencia sin querer que las cosas sean diferentes de lo que son.

Continúas explicando: "La ira es una emoción natural, que nos recuerda que se ha transgredido algún límite importante para nosotros. Sin embargo, acumularla o identificarse excesivamente con ella genera sufrimiento, para nosotros y para los demás.



Ahora abre los ojos y toma una de las dos formas de cuerpo que dibujaste. Aquí es donde puedes recoger los sentimientos dolorosos. Empieza ahora a pintar tu ira eligiendo la parte de tu cuerpo donde la sientes y el color o colores que mejor la representen...

Haz una pausa aquí, para que todos tengan tiempo de seguir esas instrucciones y luego continúe:

No trates de estar dentro del sentimiento de enojo, porque tú no eres tu enojo. En su lugar, dale la bienvenida como le darías la bienvenida a un viejo amigo que viene a visitarte a casa por unos días. Con amabilidad, cortesía y sabiendo que pronto se irá y no puede quedarse para siempre. "

Ahora que le hemos dado a nuestra ira un espacio abierto, ecuánime y tolerante, es hora de dejarla ir para que podamos sembrar semillas de serenidad y paz interior dentro de nosotros mismos.

Ahora tienes que cambiar la música:  
<https://www.youtube.com/watch?v=AImuCtIoklo>

## **Implementación SEGUNDA PARTE (Cultivo de la paz y la serenidad):**

Lleva tu aliento a las partes de tu cuerpo donde sentiste la ira. Puedes imaginar que el aire que pasa por tu nariz sigue su camino hasta llegar a esta parte de tu cuerpo, refrescándolo, suavizándolo y generando una zona de mayor bienestar.

Sigue respirando y llevando tu bocanada de aire cargada de bienestar y serenidad a tu cuerpo. Observa cómo tus músculos, órganos, tu piel se relajan y cómo poco a poco tu mundo emocional se calma.

Tomemos ahora las otras formas dibujadas. Aquí será donde recogerás los sentimientos positivos".

Ahora tienes que hacer una pausa para que todos tengan tiempo de tomar esta segunda hoja y los colores del lápiz.

"Empieza ahora a pintar tu serenidad y paz eligiendo la parte de tu cuerpo donde la sientes. Toma las 2 formas y obsérvalas, compáralas. Guarda las formas para la próxima vez que hagas un ejercicio con música. Será agradable ver el mapa corporal de tus sentimientos expresados a través de los colores".

Ahora la práctica ha terminado, pero es importante que puedas ayudarles a cerrarla. Puedes decirles:

Antes de abrir los ojos, puedes dibujar una sonrisa en tus labios, como una forma de agradecer la vida y a ti mismo, o a ti mismo, por haber podido llevar a cabo esta práctica. Recuerda que puedes llevar este estado de conciencia al resto de tu vida y a tu día. Ahora puede abrir los ojos y comenzar a mover su cuerpo lentamente.

#### **Fase 4 - Sesión de clausura**

Ahora que tu grupo ha terminado la meditación, es un buen momento para ayudarles a comprender mejor lo que han sentido, experimentado y descubierto. Puedes pedir a cada persona que comparta con el grupo la experiencia si así lo desea.

Algunas preguntas útiles que podrías hacer son:

- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Qué pasó cuando empezaste a pintar tus emociones?
- ¿Qué hizo tu mente durante el proceso? ¿Fue al pasado o al futuro?
- ¿Dónde sentiste la emoción en tu cuerpo?
- ¿Tuviste alguna dificultad? ¿Cuál?

#### **Consejos**

Esta técnica se puede utilizar para lidiar con otras emociones cambiando la música de acuerdo con el estado de ánimo que se quiera manejar. Además, sugerimos mantener la silueta y reutilizarla para trabajar con otras emociones. El resultado final será tener un mapeo emocional para cada alumno.

## 7. Mindfulness Terapia Basada en la Naturaleza: La Cosecha de Flores de Viktor Frankl

### **Introducción a la técnica**

Cosecha de flores de Viktor Frankl es una terapia basada en el arte de la atención plena que se inspira en las ideas existenciales de Frankl y las combina con los beneficios terapéuticos de la naturaleza y la conciencia sensorial. Esta técnica anima a las personas a comprometerse con su entorno, específicamente a través de caminar y recoger flores, para explorar y procesar sus emociones en el contexto de la naturaleza.

### **Título del ejercicio: Beneficios de la cosecha de flores de Viktor Frankl**

Reflexión existencial: Los conceptos existenciales de Viktor Frankl guían a los participantes en la reflexión sobre su propósito, significado y valores a medida que se conectan con la naturaleza. Conciencia sensorial: Interactuar con el entorno natural estimula los sentidos, promoviendo una mayor conciencia del momento presente y las emociones. Conexión mente-cuerpo: El acto físico de caminar y cosechar flores fomenta una conexión entre el cuerpo y la mente, promoviendo el bienestar holístico. Gratitud y significado: El énfasis de Viktor Frankl en encontrar significado en las experiencias se alinea con las técnicas de gratitud incorporadas en la sesión, fomentando un sentido de aprecio por el momento presente.

**Materiales necesarios:** --

**Instrucciones para la implementación:**

### **Fase 1:**

- Busca un entorno natural como un jardín, un parque o una pradera. Comience por quedarse quieto y conectarse a tierra. Siente la tierra bajo tus pies y observa los sonidos, aromas y colores que te rodean.

### **Fase 2:**

- Comience a caminar a un ritmo cómodo. Presta atención a cada paso, sintiendo el suelo debajo de ti. Deja de lado cualquier distracción y concéntrate en el movimiento rítmico de caminar.

- Mientras caminas, considera la idea de Viktor Frankl de encontrar significado en cada paso y estar presente en el viaje.

### **Fase 3:**

- Acércate a una flor o planta que capte tu atención. Antes de recogerlo, observe su color, textura y fragancia. Considera el simbolismo de la flor y cómo resuena con tus emociones.

- A medida que recoges cada flor, reflexiona sobre las emociones que representa para ti. ¿Es un símbolo de alegría, resiliencia o tranquilidad?

### **Fase 4:**

- Tómate un momento para sentarte o pararte con las flores cosechadas. Reflexiona sobre el significado y el propósito que tienen para ti en el contexto de tus emociones actuales.

- Considera la filosofía de Viktor Frankl: encontrar significado en la experiencia, conectar con el presente y abrazar el potencial de crecimiento.

### **Fase 5:**

- Expresa gratitud por la experiencia, el entorno natural y las emociones exploradas. Reconoce la belleza del momento presente.

- Concluye la sesión colocando las flores cosechadas de una manera que te parezca significativa, simbolizando la belleza y el propósito que se encuentra en el viaje.

### **Consejos**

Cosecha de flores de Viktor Frankl proporciona un enfoque único y consciente para la exploración emocional y la reflexión existencial, integrando la naturaleza, la gratitud y el propósito en la experiencia terapéutica.

Libro: Frankl, V. E. (2020). Sí a la vida: A pesar de todo. Beacon Press.  
<https://www.amazon.com/Yes-Life-Everything-Viktor-Frankl/dp/080700555X>

