

Esta actividad se inserta en el Aula de Emprendimiento de Doña M. Ángeles Domínguez y del proyecto “Patios” de Doña Julia Rubio Roldán, Orientación.

Este proyecto nace con el fin de dar a conocer a los alumnos herramientas de control de la ansiedad frente a las exigencias del estudio y de los exámenes. Los profesores que se han interesado por esta temática reciben cada semana a través de un WhatsApp de grupo un enlace al “Diccionario de Música y Emociones” del blog <https://romanzasconpalabras.blogspot.com/>

Objetivos

Crear espacios de calma mental mediante técnicas de control de la respiración y de la postura, y dar a conocer estas técnicas entre profesores y alumnos.

Contenido

Ayudar a los alumnos a descubrir qué les estresa, cómo afrontar los cuadros de ansiedad, cómo mejorar los procesos atencionales y cómo crear espacios de introspección que les permitan visualizar sus fortalezas, moverse hacia sus metas de manera proactiva y hacerlo desde la calma y la confianza.

Metodología: actividades detalladas y recursos necesarios

Ejercicios sencillos de meditación guiada con la aplicación Insight Timer <https://insighttimer.com/>.

Cronograma con sesiones de recreo dedicadas a esta actividad para los alumnos interesados, inserta en el proyecto de actividades de patio del centro. En estudio sumar sesiones con profesores interesados.

Para más información sobre los beneficios de las actividades de Atención Plena sobre el bienestar personal y el control de la ansiedad consultar:

Verhaeghen, P. (2021). Mindfulness as attention training: Meta-analyses on the links between attention performance and mindfulness interventions, long-term meditation practice, and trait mindfulness. *Mindfulness*, 12(3), 564-581.
doi:<http://dx.doi.org/bucm.idm.oclc.org/10.1007/s12671-020-01532-1>

Mesmer-Magnus, J., Manapragada, A., Viswesvaran, C., & Allen, J. W. (2017). Trait mindfulness at work: A meta-analysis of the personal and professional correlates of trait mindfulness. *Human Performance*, 30(2-3), 79-98.
doi:<http://dx.doi.org/bucm.idm.oclc.org/10.1080/08959285.2017.1307842>