

Viaje de atención plena con mandalas

Público objetivo

Los talleres están dirigidos a adultos de 40 a 65 años, con especial atención a los adultos mayores afectados por estrés postraumático debido a la pandemia de COVID-19.

Objetivo

Los participantes comprenderán el concepto de atención plena a través del arte de colorear mandalas, reconocerán los beneficios de las actividades de atención plena y aplicarán técnicas de atención plena en su vida diaria a través de la expresión creativa.

Materiales necesarios

- Diseños de mandalas impresos (diversa complejidad)
- Lápices de colores, rotuladores o ceras.
- Cómoda disposición de asientos
- Música suave de fondo (opcional, para crear un ambiente tranquilo)
- Papel en blanco para reflexionar/escribir en un diario
- Temporizador o reloj para seguir los tiempos de las sesiones.

Tiempo	Tema	Contenido
0:00 - 00:10	Introducción	Bienvenida y presentación (10 min)
		Introducción del facilitador (2 min) El facilitador se presenta y comparte su experiencia en mindfulness y artes creativas. Explica cómo colorear mandalas se ha utilizado históricamente como una práctica meditativa.
		Presentación del participante (3 min) Cada participante se presenta brevemente y menciona cualquier experiencia previa con mindfulness o prácticas creativas. También puede compartir lo que espera obtener de la sesión.



Tiempo	Tema	Contenido
		Presentación de los objetivos del taller - Resumen (2 min): Presenta la idea de utilizar la creatividad como una forma de practicar la atención plena. Explica que los participantes colorearán mandalas mientras se concentran en su respiración, sus sensaciones y los colores que eligen, fomentando así una sensación más profunda de presencia.
		Discusión breve (3 minutos): Pregúnta a los participantes qué saben sobre los mandalas y cómo creen que las actividades creativas, como colorear, pueden ayudar a mejorar la atención plena. Invítalos a un breve intercambio sobre sus pensamientos y expectativas.
0:10 - 00:30	Actividad 1	Experiencia coloreando mandalas de forma consciente (20 min)
		Objetivo: Involucrar a los participantes en una actividad práctica de colorear consciente para experimentar los efectos calmantes y estabilizadores de la creatividad enfocada.
		Pasos: • Distribuye diseños de mandalas y materiales para colorear: Cada participante selecciona un mandala y elige los colores. • Establece el escenario: Reproduce música suave y relajante (opcional) y atenúa un poco las luces para crear un ambiente tranquilo. Invita a los participantes a que se calmen y respiren profundamente para centrarse. • Respiración consciente y puesta en marcha: Pide a los participantes que comiencen a colorear, prestando atención a su respiración. No necesitan apresurarse, solo concentrarse en cada trazo, los colores y su respiración. • Centrarse en el proceso: Mientras los participantes colorean, recuérdales que observen su respiración, que se volverá más lenta y profunda de forma natural. Enfatiza que no hay una forma correcta o incorrecta de colorear; el objetivo es permanecer en el momento. • Pausa intermedia para reflexionar: A mitad de la actividad, pide a los participantes que hagan una pausa, respiren y observen cómo se sienten. ¿Están más relajados? ¿Su mente se ha distraído? ¿Cuál es su relación con los colores y el diseño? • Terminar la actividad: Después de 15 minutos, invita a los participantes a terminar lentamente de colorear. No es necesario que terminen todo el diseño; el enfoque está en el proceso, no en el resultado.



Tiempo	Tema	Contenido
		Reflexión: Pide a los participantes que reflexionen sobre su experiencia y compartan los conocimientos adquiridos durante la sesión. Actividad: Reparte papel en blanco para que los participantes escriban sus pensamientos. ¿Qué notaron sobre su respiración, pensamientos o emociones durante la actividad? ¿Cómo los afectó el proceso de colorear conscientemente?
0:30 - 00:45	Teoría	Beneficios de colorear mandalas de manera consciente (15 min)
		Objetivo: Debatir sobre los beneficios psicológicos y emocionales de las actividades creativas conscientes como colorear mandalas.
		Puntos clave: • Reducción del estrés: Colorear conscientemente ayuda a calmar la mente, reducir el estrés y disminuir la ansiedad al permitir que el cerebro se concentre en una actividad simple y relajante. • Mejora de la concentración: Colorear de forma consciente y regular puede mejorar la concentración y la capacidad de atención, ya que ayuda a los participantes a permanecer presentes en el momento. • Equilibrio emocional: Colorear de forma consciente puede conducir a la liberación emocional y proporcionar una sensación de calma, promoviendo una mejor regulación emocional. • Autoexpresión creativa: Colorear mandalas fomenta la expresión creativa sin la presión de la perfección, ofreciendo una forma meditativa de libertad artística.
		Pregunta a los participantes cómo podrían integrar esta u otras actividades creativas en su vida diaria para controlar el estrés y mejorar la atención plena.
0:45 - 00:55	Actividad 2	Crea tu plan de práctica consciente (10 min)
		Objetivo: Animar a los participantes a personalizar el concepto de mindfulness a través de actividades creativas en su rutina diaria.



Tiempo	Tema	Contenido
		Pasos: 1. Identifica los desencadenantes del estrés: pide a los participantes que piensen en situaciones de su vida diaria en las que a menudo se sienten estresados o desenfocados. 2. Desarrollar una estrategia de atención plena: Pide a los participantes que describan cómo podrían incorporar actividades de atención plena, como colorear, dibujar o llevar un diario, en su rutina. Pueden establecer metas pequeñas, como reservar 10 minutos al día para colorear y relajarse. 3. Compartir planes: Los participantes pueden compartir sus estrategias de atención plena con el grupo para inspirarse y rendir cuentas.
0:55 - 00:60	Conclusión	Conclusión y preguntas y respuestas (5 min)
		- Resume las conclusiones clave del taller: cómo colorear conscientemente puede promover la relajación, la creatividad y la atención plena en la vida diaria. - Permite que los participantes hagan preguntas finales o compartan sus ideas. Ofrece consejos adicionales para integrar la atención plena en sus rutinas.



Consejos adicionales

Establecer una buena relación

Comparte tus experiencias personales para crear una conexión con los participantes.

Establezca una atmósfera tranquila

Comienza la sesión con un momento de silencio o un simple ejercicio de respiración para ayudar a los participantes a relajarse y estar completamente presentes.

Fomentar la apertura

Invita a los participantes a compartir no sólo sus experiencias, sino también sus expectativas y objetivos.

Enlace a la vida cotidiana

Proporciona ejemplos de cómo colorear conscientemente puede ser una herramienta para relajarse al final de un día ajetreado, durante los descansos o incluso mientras viaja.



<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union