



TÍTULO
MELENDI "EL ARREPENTIDO"



AUDIOVISUAL
<http://smarturl.it/lxqnys>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Autocontrol

ÁREA CURRICULAR
Lengua castellana y Literatura

CONTEXTO ESCOLAR
Convivencia

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
La canción de Melendi anima a no preocuparse por el presente ni por el futuro, a vivir el presente tal y como es, enfrentándonos a los miedos y asumiendo la responsabilidad de nuestra vida, sin buscar responsables fuera.

REFERENTE TEÓRICO: Los procesos de rumiación son conductas inherentes al ser humano que causan mucho sufrimiento, no permitiéndonos alejarnos de los juicios que hacemos sobre el pasado o las expectativas de futuro que normalmente son inciertas, meros constructos mentales. Aprender a dar un paso atrás y ver la realidad como es hace que se pueda disfrutar de forma más libre de lo que está sucediendo, poder tomar los errores del pasado como aprendizajes y enfrentarnos al miedo por el futuro sin que nos paralice, tomando decisiones conscientes.

RAZÓN DE SER: Muchas veces los jóvenes no se dan cuenta de que tienen pensamientos, opiniones y miedos acerca de muchas cosas. Esto les produce cansancio e inseguridad. Pero cuando aprenden a darse cuenta de que ellos no son sus pensamientos y desarrollan la capacidad de manejarlos, son más conscientes de lo que realmente existe a su alrededor, lo que les permite mejorar su capacidad para manejar pensamientos negativos, tener más espacio para desarrollar soluciones creativas y desarrollar también una imagen más real de sí mismos.

Se presentan 2 ejercicios para que los alumnos aprendan a detectar sus propios pensamientos y a etique-

tarlos como pensamientos. Además se propone una canción de debate como centro de un debate, el maestro puede escribir la letra para que todos juntos opinen sobre el mensaje de la canción.

Hoy voy a contar la historia
Del arrepentido

Que viviendo en la memoria
Se perdió el camino

Es hermano de ese que anda
Siempre en el futuro
Pasa temporadas largas
Sordo, ciego y mudo

Hoy voy a cantarte la canción
Del arrepentido

Si saltas vives
Pero hay que saltar pa' dentro
Y no hay parada de metro
Que nos lleve a ese lugar

Donde los miedos
Se confunden con la vida
Y no queda otra salida
Que volvernos a encontrar

Con el presente
El que nos lleva las cuentas pendientes
Del más humilde hasta el más influyente
El que te dice, oye Melendi, pórtate bien
Vamos pa' oviedo que nos deja el tren

Hoy voy a contar la historia
Del que busca afuera
Queriendo encontrar culpables
Para sus problemas

Ese que va por la vida
Con la razón siempre
Y no sabe que no existe
Eso que defiende

Hoy voy a cantarte la canción
Del arrepentido

Si saltas vives
Pero hay que saltar pa' 'dentro
Y no hay parada de metro
Que nos lleve a ese lugar

Donde los miedos
Se confunden con la vida
Y no queda otra salida
Que volvemos a encontrar

Con el presente
Donde huyen a los fantasmas
Y se ahogan las supersticiones
Donde todo el mundo baila al ritmo

De los corazones
Ay donde todos los miedos, Carlos
Se desaparecen
Donde todas las tristezas se van

Cuando me ven aparecer
Si saltas vives
Pero hay que saltar pa' 'dentro
Y no hay parada de metro

Que nos lleve a ese lugar
Donde los miedos
Se confunden con la vida
Y no queda otra salida

Que volvemos a encontrar
Despierta, con cada segundo que pasa
Se cierra una puerta
En cada mirada perdida se muere un paisaje
Que cada momento que vuela no vuelve

Despierta, conecta
Tu cuerpo mediante la mente, la fuente
Que mueve hasta lo que no ves
Porque crees que es inerte

Y así podrás al fin saber lo que grita el planeta
Ya llego la hora de que miremos dentro
Despierta

DESARROLLO

1ª Fase: INTRODUCCIÓN

El profesor plantea lo que es Mindfulness, o atención consciente, explicando que es atender a lo que sucede aquí y ahora sin juzgar y con amabilidad.

Es una habilidad que se puede desarrollar prestando atención a nuestra situación actual, reflexionando sobre nuestras acciones y pensamientos para tomar las elecciones que consideremos mejores en cada momento.

Con el objetivo de que los alumnos se den cuenta de que normalmente se actúa de forma condicionada por los pensamientos, el profesor conduce una pequeña meditación centrada en los pensamientos:

Para ello, invita a los alumnos a que se sienten en posición erguida, cierren los ojos y hagan tres respiraciones profundas.

Una vez preparados, empieza la meditación:

"Piensa por un momento en el día de hoy, en todo lo que te ha sucedido (dejar 6 segundos)

A lo mejor ahora te das cuenta de que tus pensamientos se amontonan... Quizás hay algo que te preocupa y no puedes dejar de pensar en ello... presta atención a los pensamientos que tienes, por ejemplo, un examen...

Tu mente produce 50.000 pensamientos al día por infinitas cosas y la mayoría de ellos no son reales... De hecho son demasiados para poder prestarles atención a todos... algunos son sobre expectativas que tienes, cosas que te asustan del pasado...es imposible prestarles atención a todos...

Puedes intentar verlos con una cierta distancia, observando con curiosidad cada pensamiento. ¿Qué pien-

sas ahora mismo?... Si estás completamente tranquilo, puedes escuchar todo ese flujo de pensamientos, como si tuvieras un cuentacuentos en la cabeza... Los pensamientos vienen por sí mismos, permanecen por un instante... y después siguen su curso hasta que llegan otros pensamientos...

No siempre tienes que hacer lo que tus pensamientos te dicen... Los pensamientos son solo pensamientos y no lo saben todo...

Si te cansas de tener la cabeza llena de pensamientos, puedes hacer que tu atención vaya de tu cabeza a tu cuerpo, al movimiento de la tripa o el tórax con la respiración.

Lleva una o dos manos al sitio donde más notas la respiración, quizás en la tripa, y nota como no necesitas hacer nada más que notar la respiración. Nota como inspiras y se hincha tu tripa y como expiras y tu tripa se afloja... Inspiración, expiración y silencio.

Sigue notando el movimiento de la respiración y notando la calma que te da no tener pensamientos en este momento.

Nota como al interior de tu cuerpo no llegan las preocupaciones...

Y cuando quieras, abre los ojos y puedes comentar con tus compañeros la experiencia."

El profesor pregunta a los alumnos si han sido conscientes de muchos pensamientos y si les ha costado parar y darse cuenta de que únicamente son pensamientos.

También pregunta si les ha sido posible centrarse solo en cómo estaba siendo su respiración sin pensar.

El profesor explica que esos pensamientos muchas veces son juicios que nos limitan la forma de ver la realidad, por lo que es importante que seamos conscientes

de que el cómo pensamos condiciona nuestra forma de actuar.

2ª Fase: EJERCICIO DE ATENCIÓN CONSCIENTE

El profesor plantea el siguiente caso:

Imagínate que te han invitado a una fiesta en casa de un vecino. Estás muy contento porque seguramente esté allí un montón de gente del barrio que ya conoces. Al cabo de un rato de estar en la fiesta, ves a una persona que te suena. Cuando se da la vuelta y te mira, te das cuenta, es Juan, iba a tu colegio hace dos años, se fue y perdisteis el contacto. Está mirando hacia ti. ¡Qué suerte! Era muy simpático y muy popular y parece que lo sigue siendo... ¡Conoce a todo el mundo en la fiesta!

De repente se vuelve a dar la vuelta y se pone a hablar con otras personas... No te ha saludado... ¡Qué raro! ¿Qué piensas en este momento?

(El profesor deja que cada alumno cuente lo que pensaría en una situación como esta)

- *¿Qué crees que piensa de ti?*
- *¿Cómo actuarías en esta situación?*

Tras dejar a los alumnos que den su opinión, el profesor aporta más datos al caso:

Te acabas de dar cuenta por qué no lo reconociste al principio... ¡Juan tenía gafas y ahora ya no lleva!

- *¿Qué pensamiento tienes en este momento?*
- *¿Cómo actuarías?*
- *¿Actuarías de la misma forma?*

Los pensamientos que tenemos son muchas veces juicios de la realidad movidos por el miedo o la preocupación. Es muy importante darnos cuenta de la realidad que tenemos delante para poder actuar sin condicionamientos.

3ª Fase: AUDIOVISUAL

Se proyecta la letra de la canción de Melendi y se pone la canción.

Se anima a los alumnos a debatir sobre el significado de no condicionar nuestros actos por los pensamientos constantes sobre el pasado o el futuro, conectando con la realidad y siendo conscientes de que los pensamientos son solo eso: pensamientos.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se anima a los alumnos a, cuando hayan tenido una situación de conflicto, analizar qué pensamientos les llevaron a ella y explorar si eran pensamientos o realidades los que condicionaron su conducta.

La atención a las sensaciones corporales en momentos en los que la "fábrica de pensamientos" no para de trabajar es un ejercicio muy útil.