

La práctica del mindfulness para estimular la atención plena en las clases de Teatro y Convivio de la Licenciatura en Artes Escénicas

María Fernanda Rivera Pinzón¹
Sol Ángel Oviedo Romero¹
Leidy Daniela Guerrero Buenhombre ¹

¹ Universidad Antonio Nariño; Bogotá, Colombia.

Resumen

El Mindfulness se encuentra lleno de diversas técnicas y prácticas que estimulan la atención plena en la vida cotidiana. Si bien se reconoce que estar 100% presente de mente y cuerpo en una situación es difícil, con el incremento de la popularidad de las herramientas tecnológicas estas problemáticas crecen. puntualmente en la juventud y en los estudiantes. Para los estudiantes del programa, Licenciatura en Artes Escénicas de la Universidad Antonio Nariño, lograr la concentración absoluta para ejecutar sus actividades actorales en la clase de Teatro y Convivio puede llegar a convertirse en un reto. Es en este punto donde el mindfulness, sus técnicas, elementos y herramientas se pueden transformarse más allá de una experiencia en un taller por dos o tres días, convirtiéndose en un hábito que impulse un cambio que necesitan los estudiantes en los procesos de enseñanza, para obtener resultados satisfactorios en el campo de la educación.

Palabras clave: atención plena, concentración, Estrategias, meditación y escena.

Abstract

Mindfulness is full of various techniques and practices that stimulate full attention in everyday life. Although it is recognized that being 100% present with mind and body in a situation is difficult, with the increase in the popularity of technological tools these problems grow. specifically in youth and students. For the students of the program, a bachelor's degree in performing arts at the Antonio Nariño University, achieving absolute concentration to execute their acting activities in the theater class and coexistence can become a challenge. It is at this point where mindfulness, its techniques, elements and tools can be transformed beyond an experience in a workshop for two or three days and becoming a habit that drives a change that students need in the teaching processes, to obtain satisfactory results in the field of education.

Keywords: Mindfulness, concentration, Strategies, meditation and scene.