

Formación en Mindfulness



Técnicas para desenvolver
a atención e mellorar a
concentración



Introducción ao Mindfulness no ámbito escolar

O mindfulness, tamén coñecido como "atención plena" en español, é unha práctica mental que implica prestar atención de maneira consciente e deliberada ao momento presente, sen xulgalo. Trátase de estar completamente presente no que está a suceder no aquí e o agora, observando os pensamentos, emocións, sensacións físicas e a contorna, sen reaccionar automaticamente nin distraerse.

A implementación do mindfulness no ámbito escolar pode ter un impacto positivo no benestar dos estudantes, o seu rendemento académico e o ambiente de aprendizaxe en xeral, proporcionando habilidades valiosas que poden beneficialos ao longo das súas vidas.



Os beneficios do mindfulness na vida diaria



O mindfulness baséase en técnicas de meditación e respiración consciente, pero tamén pode ser aplicado na vida cotiá. Algúns dos **principios crave do mindfulness** inclúen:

- 1. Conciencia plena:** Estar consciente do que está a ocorrer no momento presente, tanto internamente (pensamentos e emocións) como externamente (contorna).
- 2. Non xuízo:** Observar o que sucede sen xulgalo como bo ou malo. Aceptar os pensamentos e emocións tal como son, sen críticas.
- 3. Aceptación:** Aceptar as experiencias e emocións, mesmo se son difíciles, en lugar de tratar de evitalas ou reprimilas.
- 4. Enfoque na respiración:** A respiración consciente é a miúdo utilizada como ancora para manter a atención no presente. Préstase atención á respiración sen tratar de cambiala.
- 5. Redución do piloto automático:** O mindfulness axuda a saír do "piloto automático" no que a miúdo vivimos, onde facemos as cousas sen pensar conscientemente nelas.



Os beneficios do mindfulness no ámbito escolar



1. Benestar emocional: O mindfulness axuda aos estudantes para desenvolver habilidades para xestionar o estrés, a ansiedade e as emocións negativas, o que contribúe a un maior benestar emocional e reduce os problemas de saúde mental na escola.

2. Concentración e rendemento académico: A práctica de mindfulness mellora a concentración e a atención, o que pode levar a un mellor rendemento académico ao permitir aos estudantes centrarse nos seus estudos e tarefas.

3. Habilidades de autorregulación: O mindfulness ensina aos estudantes a autorregularse emocionalmente, o que pode resultar nun mellor comportamento na aula e unha redución dos problemas de disciplina.

4. Ambiente de aprendizaxe positiva: O uso do mindfulness pode contribuír a crear un ambiente de aprendizaxe máis tranquila, inclusivo e respectuoso, o que beneficia tanto a estudantes como a mestres.

5. Desenvolvemento de habilidades sociais: O mindfulness fomenta a comunicación efectiva e as habilidades interpersoais, o que mellora as relacións entre estudantes e cos educadores.

6. Redución da violencia e o acoso: Ao promover a empatía e a compaixón, o mindfulness pode contribuír a reducir os incidentes de violencia e acoso escolar.

7. Apoio á saúde mental: O mindfulness pode ser un compoñente importante na promoción da saúde mental e a prevención de problemas de saúde mental ao longo da vida dun estudante.



Programación formativa

Formación completamente práctica. A parte teórica enviarase por correo electrónico



01

- Desenvolvemento da conciencia corporal.
- Desprogramación da tensión muscular.
- Técnicas de relaxación progresiva e relaxación profunda.



02

- Dinámicas para coñecer as emocións e desenvolver a xestión emocional.
- Cultivar a gratitude e o optimismo
- Técnicas de respiración para mellorar a capacidade pulmonar e o autocontrol.



03

- Técnicas de control dos sentidos, desenvolvemento da atención plena e da concentración.
- Prácticas de introspección e meditación.



04

- Sonoterapia con instrumentos terapéuticos.
- Estes sons axudan a centrar a atención e a acadar estados profundos de relaxación e conciencia plena.

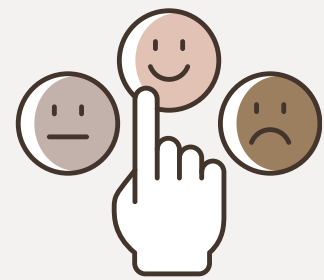
4 sesións de 1h 30 minutos cada unha





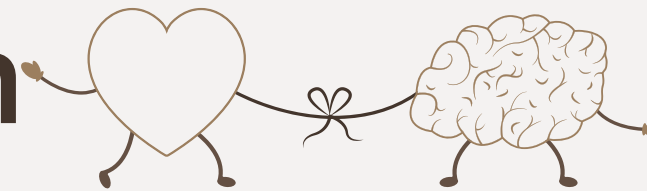
Corpo

Hixiene postural
Elimina tensión muscular
Conciencia do esquema corporal
Mellora a flexibilidade



Emoción

Descubre as emocións en ti
Adquire xestión emocional
Xera emocións positivas
Libera crenzas limitantes



Mente

Desenvolve a atención plena
Abandona a mente obsesiva
Consegue claridade mental
Alcanza paz interior



Contacto

Cristina Pérez Rodríguez
693 642 837

Ángel Amando García
696 826 399

www.experienciawellness.com
info@experienciawellness.com



¡Moitas grazas!



Equilibrio e paz
Capital Saúde

