

TALLER “Vivir Atentos” (basado en **Mindfulness**)

Los niños tienen por naturaleza una mente curiosa. Pueden estar fácilmente en contacto con cada momento y ser buenos prestando atención pero a menudo están demasiado ocupados o reciben multitud de estímulos a la vez, igual que los adultos.

Con frecuencia están cansados, inquietos, no se responsabilizan, tienen dificultades para gestionar sus emociones, se distraen con facilidad. Suelen funcionar con el “piloto automático” y esto funciona pero ¿Dónde está el botón de pausa?

Este año ofrecemos el Programa **CENCORE** para niños y adolescentes.

Se trata de un programa basado en **Mindfulness** para el entrenamiento de la atención .

Desarrollando esta capacidad podemos potenciar y mejorar actitudes de :

Calma, enfoque, comprensión y responsabilidad.

¿Por qué un programa para trabajar la Atención Plena?

Mindfulness o desarrollo de la Atención Plena responde a la gran necesidad existente de encontrar un poco de calma y tranquilidad tanto física como mental en este tiempo tan exigente y ajetreado en el que nos ha tocado vivir.

El entrenamiento de la Atención Plena es la toma de conciencia que se cultiva prestando atención instante a instante. Esta Atención Plena nos ayuda a hacernos amigos de nosotros **mismos** y de nuestras experiencias (aceptarnos y aceptar lo que nos ocurre). A conocernos mejor (que incluye nuestra conciencia corporal, nuestros pensamientos, nuestras emociones, y las de las personas de nuestro entorno).

¿Qué es Mindfulness?

“Mindfulness” es una palabra inglesa que se traduce como “atención plena” o “conciencia plena” y que describe una cualidad de la mente humana que todos poseemos: **La capacidad de estar atento y consciente**, en el momento presente, sin quejarnos de lo que ocurre, sino con aceptación y sin juzgar. Queriendo comprender que es lo que ocurre desde una actitud abierta y amable.

Mindfulness nos lleva sencillamente a ser conscientes de cómo estar vivo y atento en cada instante. Esto no implica dejar de despistarnos, sino **entrenar el darnos cuenta**.

El objetivo es incrementar nuestra habilidad de atención y para ello es necesario aprender a estar en calma. Esta calma puede hacer que con la práctica reduzca nuestra ansiedad, nuestra inquietud, nuestra impulsividad... podemos mejorar en la resolución de conflictos, reducir la impulsividad y en definitiva nuestro estrés y nos haga ganar equilibrio personal.

Nos permite identificar nuestras emociones y observar el funcionamiento de nuestra mente sin quedarnos atrapados en nuestros pensamientos y emociones.

Con la práctica de la atención y de estar presente de forma consciente, los niños aprenden a pararse, a hacer una pausa, un “stop” **para tomarse un respiro**.

Si una persona aprende durante la infancia a percibir cualidades como la atención, paciencia, confianza y aceptación, lo llevará consigo de por vida .

Para la práctica de mindfulness es necesario ser conscientes de nuestra respiración. Los niños aprenden a utilizar la respiración para calmar su mente y su cuerpo, para conectar con su interior, con su cuerpo y sus sentidos. Si aprendemos a **meditar** desde pequeños , si aprendemos a cultivar el silencio interior, aprenderemos a vivir con una mente en calma y un corazón abierto.

Mindfulness en educación aporta las bases para la práctica de esta Atención Plena, mediante los cuatro pilares del programa **CENCORE**: calma, **enfoco**, **comprensión** y **responsabilidad**.

Calma: estoy sereno y atento.

Enfoque: sé dirigir la atención y mantenerla.

Comprensión: entrenando el darme cuenta.

Responsabilidad: respondo en vez de reaccionar.

OBJETIVOS

- Trabajar la calma y disminuir la ansiedad. Incrementar la serenidad y el bienestar.
- Trabajar la memoria, la concentración y el autocontrol.
- Potenciar la empatía y la comprensión hacia uno mismo y hacia los demás.
- Mejorar la gestión emocional.
- Desarrollar habilidades de resolución de conflictos.
- Aumentar la capacidad de una acción consciente frente a la reactividad.
- Desarrollar mayores niveles de comprensión y responsabilidad.
- Desarrollar la capacidad de agradecer.

PROGRAMA

Comenzamos a descubrir lo que es y lo que aporta “**Vivir Atentos**”.

Aprendo a **calmarme**: estoy relajado pero atento.

Aprendo a **enfocarme**: sé dirigir la atención y cómo mantenerla.

Aprendo a **comprender**: aprendo a dar significado a mis experiencias.

Aprendo a **responsabilizarme**: me doy cuenta de la consecuencia de mis acciones.

Aprendo a **agradecer**: todos los días recibo un presente.

Organizado por **PalomaSan Román**

Educadora Mindfulness por la Escuela de Desarrollo Transpersonal/Universidad Miguel de Cervantes.

Experta en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza.

