



EduMindUp!

NEUROCIENCIA EN EL AULA

CONGRESO EDUCATIVO - TARRAGONA'17



Organizado por:



Patrocinado por:





EduMindUp!
NEUROCIENCIA
EN EL AULA

CONGRESO EDUCATIVO - TARRAGONA'17

MINDFULNESS COMO HERRAMIENTA DE ACOMPAÑAMIENTO EN LA ESCUELA

ANNA M. RIFÀ SAIS
annarifa@vedrunavall.cat

LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA PARA VIVIR EN PLENITUD Y SER FELIZ

“ La felicidad sólo se encuentra en el interior “ Epicteto

1. MINDFULNESS COMO HERRAMIENTA DE ACOMPAÑAMIENTO

- ✓ ATENCIÓN AL MOMENTO PRESENTE
- ✓ MIRADA / ACTITUD ABIERTA
- ✓ ACEPTACIÓN SIN JUICIO
- ✓ COMPASIÓN Y AMOR

ATENCIÓN AL MOMENTO PRESENTE

Entrenar la capacidad que tenemos de estar presentes y atentos para poder conectar con nuestro cuerpo, con nuestro entorno, con nuestro interior, con nuestro espíritu, con lo que somos.

“El entrenamiento de la atención comienza con la observación y la concentración en los movimientos de la respiración. Al entrenar la atención, aprendemos a estar en el momento presente.” Eline Snel

MIRADA Y ACTITUD ABIERTA

Entrenar la capacidad de mantener una mirada abierta, una mente abierta para poder estar despiertos a una realidad siempre nueva. Ver la realidad a través de los ojos de un niño.

“ Sólo amanece el día para el que estamos despiertos. “

Henry David Thoreau

“ Tu eres lo que queda cuando desaparecen tus pensamientos. “

Pablo d'Ors

ACEPTACIÓN SIN JUICIO

Ser capaces de aceptar cualquier acontecimiento, imprevisto o situación agradable o desagradable o neutra y aprender a relacionarnos con aquello, sin dejarnos arrastrar.

“ Concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí puedo cambiar, y sabiduría para establecer la diferencia .” Epicteto

“ La felicidad, la serenidad, la plenitud, sólo puede radicar en la aceptación y goce del presente de las cosas presentes. “ Vicente Simón



EduMindUp!
NEUROCIENCIA
EN EL AULA

CONGRESO EDUCATIVO - TARRAGONA'17

LA COMPASIÓN Y EL AMOR

El entrenar la amabilidad, la bondad y la compasión hacia uno mismo y hacia los demás ayuda a vivir una vida en plenitud y feliz.

“ El amor y la compasión son necesidades, no lujos; sin ellos, la humanidad no puede sobrevivir. “ Dalai Lama y H. Cutler

2. ACOMPAÑAMIENTO A LOS ALUMNOS

Practicar la atención plena y la bondad en el aula

Con unos ejercicios sencillos se puede practicar la atención plena y la bondad con los alumnos sintiéndose más tranquilos y relajados, lo cual favorece su capacidad de concentración en clase y en consecuencia mejora su rendimiento escolar y su estado emocional.

3. ACOMPAÑAMIENTO AL AMPA

Practicar la atención plena y la compasión en la escuela

Practicar la meditación para estar presente y ser consciente del “aquí y ahora”. Hacer experiencia de la plenitud del momento presente sin dejarnos arrastrar por el estrés, ni los prejuicios y dándonos bondad a nosotros mismos y a los demás.

“Utiliza plenamente tus sentidos. Quédate donde estás. Mira a tu alrededor. Límitate a mirar, no interpretes. Observa las luces, las formas, los colores, las texturas... . Hazte consciente de la silenciosa presencia de cada cosa. Hazte consciente del espacio que permite que todo sea... . Permite la “ entidad “ de todas las cosas. Introdúcete profundamente en el Ahora.” E. Tolle

“ La práctica de la atención plena es una forma de ser que requiere de un cultivo continuo”. J. Kabat-Zinn



EduMindUp!
NEUROCIENCIA
EN EL AULA

CONGRESO EDUCATIVO - TARRAGONA'17



EduMindUp!
NEUROCIENCIA
EN EL AULA

CONGRESO EDUCATIVO - TARRAGONA'17

MINDFULNESS COMO HERRAMIENTA DE ACOMPAÑAMIENTO EN LA ESCUELA

ANNA M. RIFÀ SAIS
annarifa@vedrunavall.cat