

# COMENZANDO LA AVENTURA

Módulo 1



NUESTRO ESPACIO

BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANACIÓN

# Comenzando la aventura

## Módulo 1



# Mindfulness



Como ves en la imagen, cuando hacemos mindfulness o atención plena pasamos por un proceso de 4 etapas:

1. Intencionalmente, prestamos atención plena a un objeto en particular (lo que sea según la meditación del momento)
2. Me distraigo... (llegan otros pensamientos a mi mente)
3. Me doy cuenta de la distracción... (recuerdo que estaba meditando y que mi mente ya no estaba en eso)
4. Y regreso **amablemente** a prestar atención plena al objeto elegido en el momento presente... (sin juzgarme y sin analizar, simplemente regreso a la práctica)

Esta es la técnica que más usaremos con los niños, es por ello que quiero que profundicemos, que la conozcamos muy bien y que siempre tengamos en mente este proceso. Dentro de la plataforma encontrarás distintos materiales que complementan este PDF

# Comenzando la aventura

## Módulo 1



# Educación con mindfulness

## ¿Cuántas veces le has dicho a un niño, o alumno que ponga atención?

### Ahora bien:

## ¿Cuántas veces le has explicado lo que es la atención?

Te ha pasado que algún niño o alumno no sabe el sentimiento que lo está dominando, cuando en verdad está enojado, ¿pero quién le ha dicho lo qué es estar enojado?, ¿en dónde se siente?, ¿por qué llega esa emoción?... porque lo que él tiene en su mente registrada como la “emoción de enojo” es la representación de un rostro o emoji con la boca en zigzag, generalmente de color rojo.

Por medio de la educación con atención plena, esto es sólo una parte de lo que puedes llegar a impactar, ya que los niños o alumnos aprenden a saber quiénes son. Aunque no lo creas y suene un poco irónico hay estudios de Universidades Reconocidas que sostienen que la pregunta más difícil que le pueden hacer al ser humano es: ¿quién eres?

Por lo tanto es muy importante que a los niños se les enseñe la importancia de amarse a sí mismos, de desarrollarse y aprender, de reconocerse, atenderse, nutrirse e integrarlo en armonía con todo el conocimiento teórico que lleva un programa de educación. Como padres de familia, educadores y maestros reconocer la importancia de las competencias externas de los niños o alumnos, para que cada uno sea feliz consigo mismo, para poder calmar su mente y su cuerpo, para desarrollar la inteligencia emocional, la confianza y la resistencia ante las presiones que puedan enfrentar, es de gran valor formativo.

La práctica de mindfulness con niños ayuda a la integración en distintas áreas funcionales del cerebro, vinculándolas entre sí con conexiones sinópticas, gracias a esto surgen de manera natural 5 de las grandes competencias:

- Autogestión
- Autoconciencia
- Conciencia social
- Habilidades de relación
- Toma de decisiones responsable

Más adelante veremos los efectos a nivel neuronal que tiene este tipo de práctica con los niños... por lo pronto te invitamos a revisar el siguiente tema en donde te compartimos algunos artículos y videos sobre casos en los que se ha implementado esto en los colegios, así podrás saber un poco más a finalidad y beneficios de este curso.

@nuestroespacio | NUESTRO ESPACIO

Los derechos de este programa pertenecen a Nuestro espacio by Mi espacio y Artemisa sanación®

# Comenzando la aventura

## Módulo 1



# Educación con mindfulness

Algunas organizaciones que han aplicado esta técnica en la educación son:

- Mind Body Awareness Project ( Proyecto de consciencia mente-cuerpo)
- Holistic Life Foundation (Fundación Vida Holística)
- Mindful Schools
- Lineaje Project

Te invitamos a regresar a la plataforma para que escuches el audio de esta clase y veas los videos con testimonios de distintos niños.

Ahora que ya conoces distintas visiones y explicaciones de mindfulness, escribe aquí abajo TU PROPIA DEFINICIÓN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---