

La Atención Plena como herramienta para el bienestar de la infancia

Ayuntamiento de Lepe Área de Servicios Sociales

Proyecto de Intervención Comunitaria de Educación Emocional Lepe Siente

Finalidad: crear espacios de convivencia, plenitud y armonía.

Objetivo: promocionar la salud mediante la toma de conciencia y el desarrollo de la educación emocional y social bajo un enfoque preventivo y de parentalidad positiva.



La Atención Plena como herramienta para el bienestar de la infancia

La Educación Emocional también es una herramienta de desarrollo humano

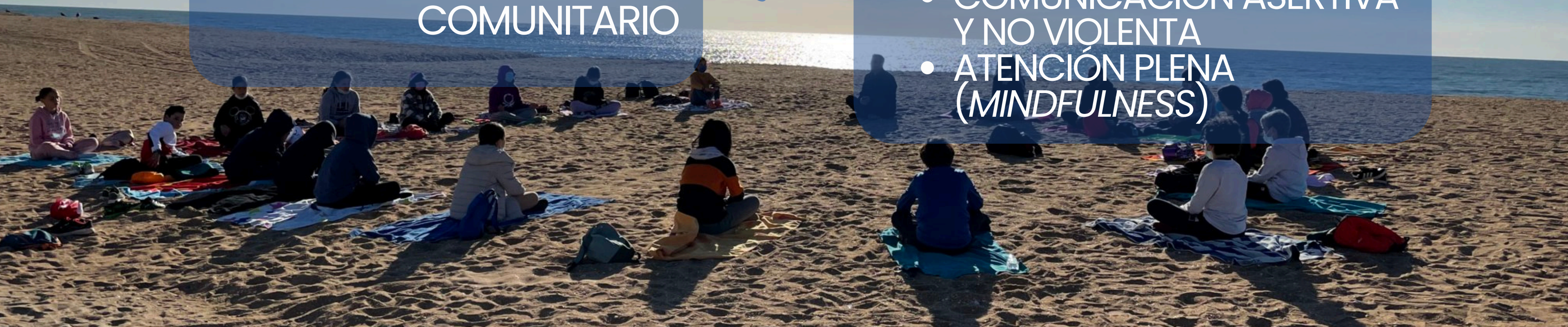
Modelo pentagonal de competencias emocionales del GROU: competencias de conciencia, regulación, autonomía emocionales, competencia social y habilidades de vida y **bienestar**.

ÁMBITOS:

EDUCATIVO
FAMILIAR
LABORAL
COMUNITARIO

ENFOQUES METODOLÓGICOS Y HERRAMIENTAS

- PREVENCIÓN
- PARENTALIDAD POSITIVA
- COMUNICACIÓN ASERTIVA Y NO VIOLENTA
- ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)



La Atención Plena como herramienta para el bienestar de la infancia

BIENESTAR



Es uno de los propósitos de la Educación Emocional



Ya era objetivo de nuestros Servicios Sociales y finalidad de Lepe Siente.



El Bienestar Emocional recogido como línea en el I Plan Local de Salud de Lepe.



Informe España 2050 que impulsa "Una educación para el bienestar"



La Atención Plena como herramienta para el bienestar de la infancia

Atención Plena (Mindfulness)

una manera de observar, momento a momento, con amabilidad, aquello que se está experimentando, manteniendo una atención sostenida en el objeto de meditación, permitiendo que surjan distracciones con el compromiso de regresar la atención al trabajo de observación.



La Atención Plena como herramienta para el bienestar de la infancia

Atención Plena en 6º Primaria. Objetivos: Proporcionar herramientas y técnicas que guíen el enfoque de la atención en las sensaciones, emociones y pensamientos. Experimentar un conjunto de prácticas meditativas

La Atención Plena como herramienta para el bienestar de la infancia

Practicamos cuatro técnicas basadas en *mindfulness*:

- Atención Plena a las sensaciones (meditación sensorial)
- Respiración Consciente
- Atención Plena al Cuerpo
- Meditación Compasiva

Recursos



Audio Meditación guiada de Atención Plena a la Respiración





Audio Meditación guiada de Atención Plena al Cuerpo





Taller de meditación
DE ATENCIÓN PLENAL
para alumnado de
6º DE PRIMARIA
CURSO 2022-2023



Descarga la guía de bolsillo de Mindfulness





Descarga o visualiza el Mapa de los Espacios de Atención Plena





Descarga las instrucciones sugeridas para meditar en cada Espacio de Atención Plena



















Taller de meditación
DE ATENCIÓN PLENAL
para alumnado de
6º DE PRIMARIA
CURSO 2022-2023

Objetivos:

1. Proporcionar herramientas y técnicas que guíen el enfoque de la atención en las sensaciones, emociones y pensamientos.
2. Experimentar un conjunto de prácticas meditativas.

Practicaremos cuatro técnicas:

- # Atención Plena a las sensaciones
- # Respiración consciente
- # Atención Plena al Cuerpo
- # Meditación compasiva

Confiar
Apertura a la experiencia
Soltar
Paciencia
No juzgar
Aceptación
Autocuidado
Ecuanimidad
¡Esa es la actitud!

¿Cómo se hace?
Observando, momento a momento, en el aquí y en el ahora, con curiosidad y amabilidad, aquello que se esté experimentando, manteniendo una atención sostenida en el objeto de meditación, sin juzgar, aceptando la realidad, permitiendo que surjan distracciones con el compromiso de regresar la atención.

La meditación, ¿de qué se trata?
Es un ejercicio mental por el que entrenamos la atención y esto nos permite calmar la mente y ver con más claridad.

¿Cómo se hace?
Observando, momento a momento, en el aquí y en el ahora, con curiosidad y amabilidad, aquello que se esté experimentando, manteniendo una atención sostenida en el objeto de meditación, sin juzgar, aceptando la realidad, permitiendo que surjan distracciones con el compromiso de regresar la atención.

Finalidad: Construir con la comunidad espacios de convivencia, plenitud y armonía.










La Atención Plena como herramienta para el bienestar de la infancia

Taller de Meditación y autocuidados para docentes de secundaria

Objetivo: Fomentar el autocuidado del profesorado a través de la práctica de la Atención Plena.



RECURSOS PROPIOS:



MEDITACIÓN DE LOS SENTIDOS

-  **Respira** profundamente, después, ve soltando el aire despacio.
-  **Mira** a tu alrededor dejando entrar en tus ojos los colores y las formas.
-  **Huele:** con los ojos cerrados deja que te lleguen los diferentes olores del ambiente.
-  **Escucha:** en silencio, cierra los ojos para oír los sonidos que van llegando a tus oídos.
-  Siente cómo el viento **acaricia** tu cara y nota el frío o el calor.
-  Date cuenta de la vida que hay en tu interior y **date las gracias** por estar aquí y ahora.



lepesienteblog.blogspot.com

lepesiente@lepe.es

¡GRACIAS!

