

MINDFULNESS Y COMPASIÓN PARA NIÑOS

- ¡Buenos días! – dijo el principito
- ¡Buenos días! – respondió el comerciante

Se trataba de un comerciante de píldoras para quitar la sed.

Se toma una pastilla por semana y ya no se sienten más ganas de beber. Los cálculos hechos por los expertos comprobaron que se ahorran cincuenta y tres minutos por semana.

- ¿Y qué se hace con esos cincuenta y tres minutos?
- ¡Lo que uno quiere!...

Ah, si yo dispusiera de cincuenta y tres minutos – pensó el principito – caminaría hacia una fuente

(El Principito)

Este extracto del libro de "El Principito" nos da a entender la forma en la que vivimos, acelerados y desconectados, alejados completamente de la experiencia. Las nuevas tecnologías tampoco ayudan que salgamos de este círculo vicioso, asaltándonos constantemente con sus continuos avisos y novedades, sumergiéndonos en la multitarea.

Entre tanto ruido no tenemos espacio para sentir el silencio y para conectar con nosotros mismos, para poder apreciar lo que nos rodea.

Nuestros niños y adolescentes están creciendo en una sociedad con estas características, en la que prima la urgencia y la desconexión hacia los otros y hacia el mundo. Además de tener que lidiar con esos cambios físicos y psicológicos que acompañan a estas etapas.

Los padres estamos muy preocupados por el rendimiento académico de nuestros hijos porque entendemos que han de ser capaces de tener un buen currículum para poder llegar a estar bien en esta sociedad, es lo que nos han enseñado durante estos años. Pero en la actualidad se está empezando a cambiar esta perspectiva y no únicamente se busca en los niños un buen rendimiento académico, se le está dando mucho peso a aumentar tanto su salud como su bienestar.

Según Diamond (2010: "El logro académico, la competencia social y emocional y la salud física y mental están fundamentalmente relacionadas, por lo que la mejor y más eficiente forma de fomentar cualquiera de ellas es fomentarlas todas"

Son muchas las iniciativas planteadas, el cultivo de Mindfulness y Compasión están tomando mucha fuerza en los últimos tiempos y es este planteamiento el que se ofrece en este programa.

¿QUÉ ES MINDFULNESS?

"Mindfulness es el estado particular de conciencia que surge al poner atención, de forma intencional y sin juzgar, en el momento presente viviendo la experiencia momento a momento" - John Kabat-Zinn, 2005

El término **Mindfulness**, o **atención plena**, en su sentido más amplio define una forma de ser, una forma de habitar en nuestros cuerpos, en nuestras mentes, y en el momento a momento de nuestra experiencia, con apertura y receptividad profunda.

Tiene sus orígenes en el budismo, pero en 1978 el Dr. John Kabatt-Zinn mediante el programa MBSR (mindfulness para la reducción del estrés) logró incluirlo en la sociedad occidental expandiéndose de forma exponencial en los últimos años.

"Compasión es la profunda conciencia del sufrimiento de uno mismo y de los otros seres vivientes, junto con el deseo y el esfuerzo de evitarlo" - Paul Gilbert, 2015

Otra definición de compasión es la que indicó el Dalai Lama: *"La compasión es el deseo de que todos los seres sintientes estén libres de sufrimiento, incluido uno mismo"*

Según estas definiciones entendemos que la **compasión** no viene acompañado de un sentimiento de lástima hacia la persona hacia la que se dirige esta emoción, ni el que siente este sentimiento está en un nivel superior al que lo recibe (tal y como se nos ha transmitido); desde el punto de vista psicológico y budista la compasión es un sentimiento entre iguales

En la tradición budista se considera que mindfulness y compasión son las dos alas del pájaro de la sabiduría. Ambas son necesarias, por lo que se practican de forma conjunta y se refuerzan, no pueden existir una sin la otra.

El entrenamiento en mindfulness y compasión, según demuestran los estudios, podría ayudar a nuestros niños a reducir el estrés, aumentar el bienestar, alcanzar un aprendizaje más óptimo, mejorar las relaciones interpersonales con sus compañeros y enriquecer su forma de estar en el mundo y actuar con él.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

El programa va dirigido a niños con edades comprendidas entre **6 y 9 años**.

Es un programa pensado para realizar de forma grupal ya que una de las características que se potencia es la convivencia.

Este programa **no sustituye a ninguna terapia realizada por un profesional de la salud mental**. Si el niño está en tratamiento psicológico antes de realizar este programa se necesitará la aprobación de su médico.

PROGRAMA

¿Cómo logramos inculcar todos estos conceptos tan abstractos en los niños?

La comprensión de los conceptos de mindfulness y compasión en los niños se facilita por actividades y juegos de atención que les permitan entenderlos de manera lúdica y divertida. Tras cada sesión se propondrá alguna actividad sencilla para que, a lo largo de la semana, puedan seguir practicando el concepto clave visto en cada sesión. Es muy interesante que los padres se impliquen en la realización de estos simples ejercicios de entrenamiento.

A continuación se indica la estructura que sigue el programa:

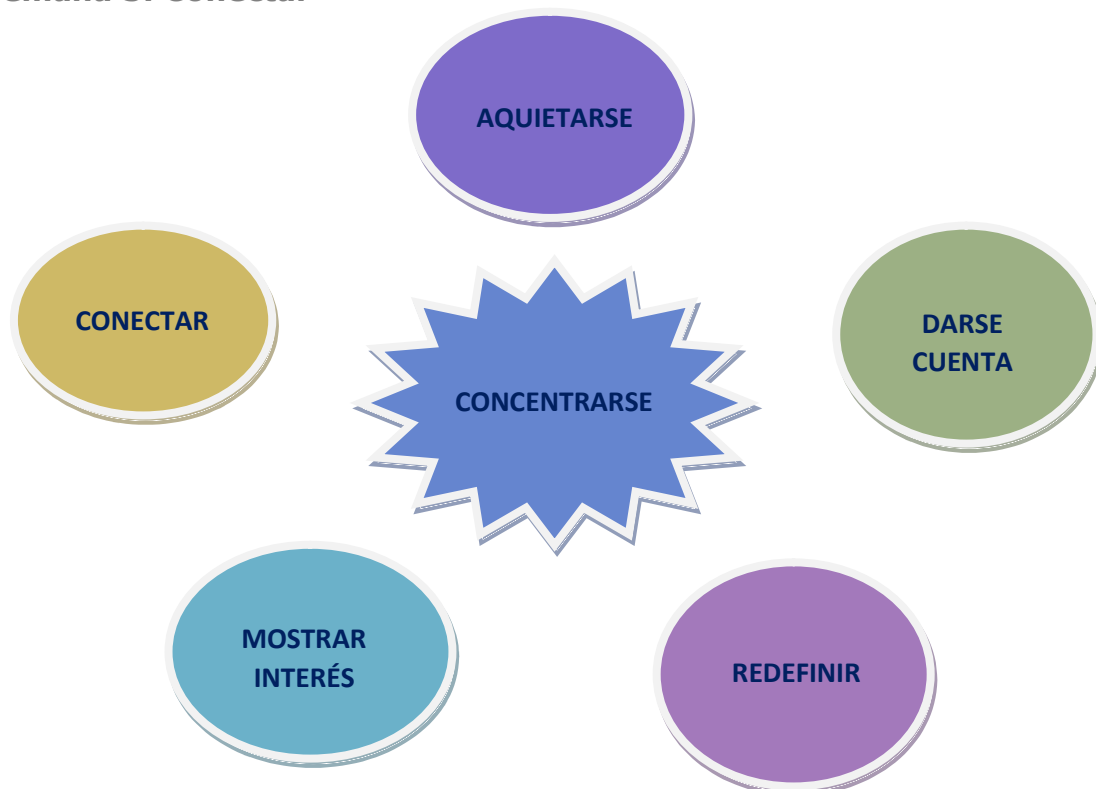
Semana 1. Aquietarse

Semana 2. Darse cuenta

Semana 3. Redefinir

Semana 4. Mostrar interés

Semana 5. Conectar



Con este programa intentamos desarrollar estas seis habilidades prácticas con la finalidad de que, tanto los niños como los padres, puedan relacionarse con los que les sucede a ellos y a su entorno con mayor sabiduría y compasión.

FECHAS E INVERSIÓN

Curso: 4 sesiones de 1h aproximadamente, una por semana.

Fechas: 30/09/22; 07/10/22; 14/10/22; 21/10/22

Horario: De 16:00 – 17:00

Lugar: Centro Marta López Yoga&Mindfulness

Inversión: 70 €

(Grupos reducidos)

FORMADOR

Marta López Pascual.

Profesora Certificada de Mindfulness y Compasión por RespiraVidaBreahworks

Máster en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza

Certificación en "Escuelas Despiertas", Mindfulness para niños y adolescentes, por la Universidad de Barcelona

Profesora de Yoga por el Método Pedagógico Yoga Dinámico

Profesora de Yoga Terapéutico y Ayurveda.

Profesora de Yin Yoga

Instructora de Yoga Aéreo

Instructora Hipopresivos método LPF

CONTACTO

Marta López Pascual. Tfn: 661 744 231

e-mail: stiramsukam@outlook.es

www.martalopezmindfulness.com