



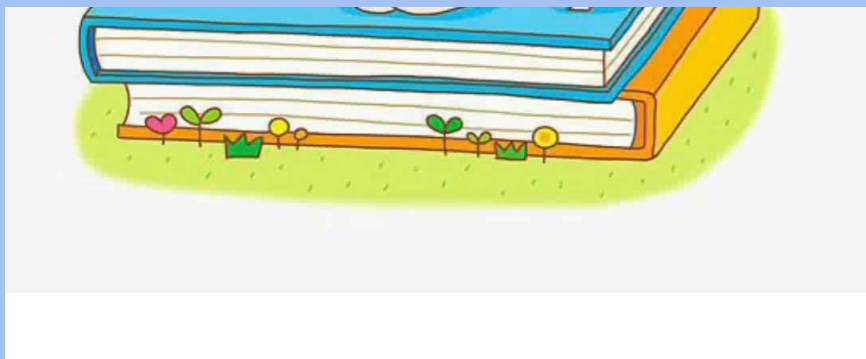
MINDFULNESS
EN ÉPOCA DE
PANDEMIA

¿SIENTES ESTRÉS, CANSANCIO, AGOTAMIENTO?

DESMOTIVACIÓN

APATÍA

¿TE ES DIFÍCIL CONTROLAR TUS EMOCIONES O ENTENDER PORQUE
TE SIENTES ASÍ?.



PROFESORA

MARTHA ARELI PINEDA
SANCHEZ

MINDFULNESS

Conducir una atención
tranquila al instante
presente.

“

Es una forma de meditación sencilla, pero profunda, su dominio requiere de la practica continua, la intención es mantener la atencion plena. Es un estilo de vida.

MEDITAR NO SIGNIFICA DEJAR DE SENTIR, SENTIMOS PERO CON MAYOR CONCIENCIA.

Las emociones se generan por lo que pensamos. Si eres consciente de ello, podrás manejarlas.

Inteligencia emocional

La labor de la mente es pensar, pero sucede que nuestra mente a veces puede pensar demasiado haciéndonos sentir agobiados, desenfocados, y hasta desesperanzados. Esto sucede porque nos concentramos en el pasado o en el futuro, y perdemos de vista vivir en el PRESENTE.

Cuando sucede esto es como si nuestra mente actuara como un remolino, ¿Que pasaría si esperamos unos minutos?. Cuando tu mente esta inquieta debes darte la oportunidad de parar, estabilizar el cuerpo para que la mente también pueda estabilizarse. Así se enfocará a la mente en la solución y no en el problema.



MEDITAR NOS CONECTA CON NUESTROS SENTIMIENTOS

Las emociones son mucho más que “cosas que sientes”. Son hormonas químicas que nuestro cerebro produce, viajan por el torrente sanguíneo transmitiendo mensajes y modificando nuestro comportamiento; tras ellos, nos sentimos de diferente forma: feliz, triste, estresado, tranquilo, ansioso, enojado, sereno.

Por ello, es importante saber transitar los estados emocionales desagradables y complicados en armonía.


Muchas veces se piensa que el equilibrio emocional es estar siempre alegres y no es así. Es permitir un flujo abierto de emociones sin caer en el exceso. Es decir, no siempre se puede estar alegres, tristes o enojados.

La clave de la inteligencia emocional está en tu mente. Es permitirte sentir las emociones tal y como son, sin resistir las negativas y sin dominar las positivas. Generando así **ARMONIA EN TU CUERPO.**

Por ello Mindfulness te permite permanecer en una actitud **RESILIENTE**. En la que eres capaz de sobreponerte tus sentimientos de frustración y tolerar el estrés y la incertidumbre.

MEDITAR NO ES UNA FORMA DE AUTOAYUDA

Al desarrollar una inteligencia emocional conociéndote a ti primero, para poder relacionarte de manera efectiva con los demás. Tomaras el control de como proyectarte con las personas que te rodean.



Aceptar la
realidad tal y
como es

Aceptar a los
demás tal y
como son

Conectar con el
presente y en
armonía con los
demás.

MEDITAR: BALANCE DE LA ATENCION Y ENFOQUE EN EL AQUI Y AHORA ,

Elegir un objeto en el cual vamos a prestar atención:

LA RESPIRACION

El mindfulness libera moléculas de la felicidad, porque al meditar modificas la frecuencia y amplitud de la respiración y esto libera sustancias antidepresivos naturales.

La respiración:

- ✓ Nos lleva a la toma de conciencia, situarnos en el aquí y ahora.
- ✓ Es una de las técnicas para gestionar el estrés, apaciguar estados emocionales y regular la ansiedad.
- ✓ Optimiza el funcionamiento cerebral estimulando el sistema nervioso.
- ✓ Manejo de los impulsos y arrebatos.
- ✓ Descanso reparador.
- ✓ Relajar nuestro cuerpo, sincronizar la mente con la respiración.

¿Cómo practicar Mindfulness?

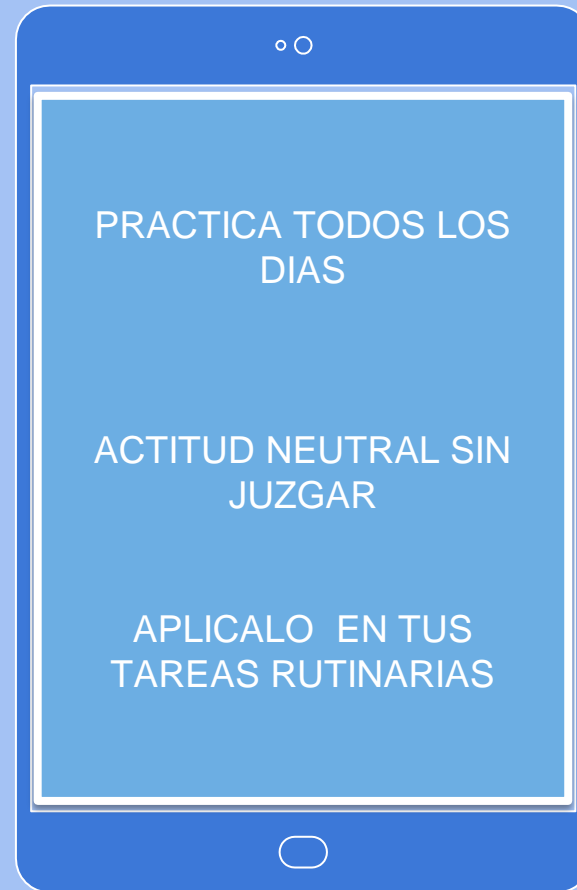
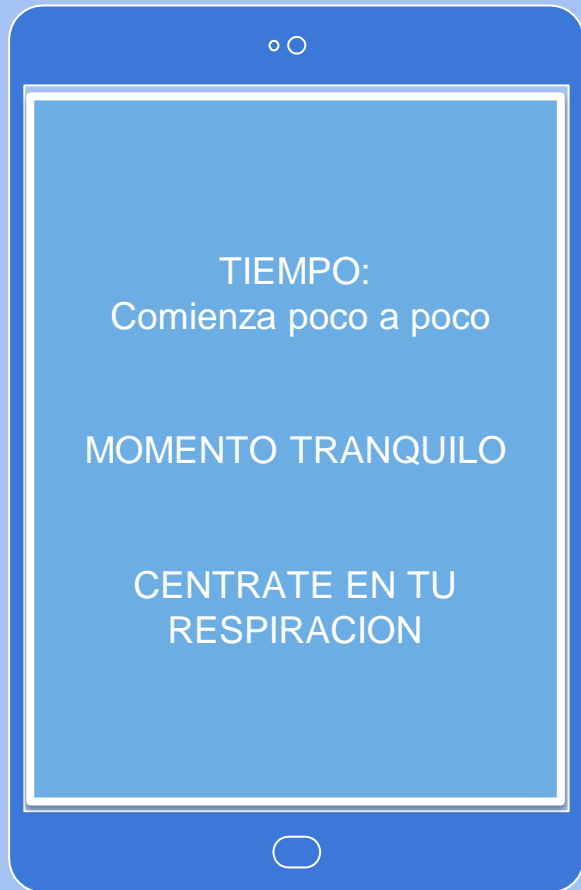
LO QUE VEMOS

LO QUE ESCUCHAMOS

LO QUE OLEMOS

LO QUE PERCIBIMOS

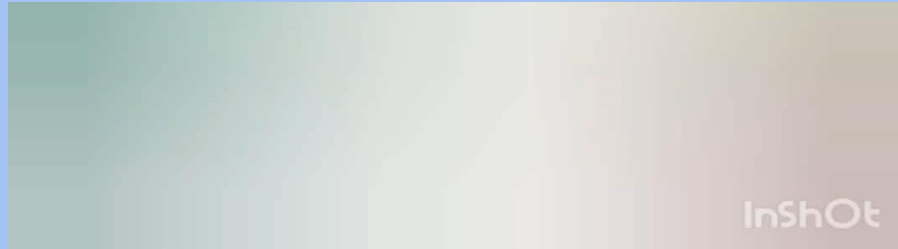
LO QUE SABOREAMOS



CON MINDFULNESS:

- × Gestionaremos de mejor manera nuestra energía, estrés y emociones.
- × Disfrutar la relación contigo mismo y con los demás.
- × Enfocarte en las actividades que para ti son importantes.
- × Mayor bienestar con la vida.
- × Mejor rendimiento en nuestras tareas.
- × Desarrollar una mente feliz y productiva..

A PRACTICAR! EJERCICIO PARA ADULTOS.



MINDFULNEES EN NIÑOS:

- ✓ Mejora la concentración y atención
- ✓ Fomenta la empatía
- ✓ Conciencia y autorregulación de las emociones
- ✓ Desarrollar la compasión y amabilidad
- ✓ Disminución de estrés
- ✓ Aumento de la escucha activa entre iguales
- ✓ Ayuda a la gestión de conflictos
- ✓ Conciencia del cuerpo.
- ✓ Mejoran su creatividad
- ✓ Favorece la resiliencia.

A PRACTICAR! EJERCICIO PARA NIÑOS.



JARDIN DE NIÑOS
"TOMAS MORO"

TURNO MATUTINO

ZONA ESCOLAR J164

ELABORADO POR:
MARTHA ARELI PINEDA SÁNCHEZ

LIC. EN EDUCACION PREESCOLAR
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ABRIL, 2021.