



MINDFULNESS

Consiste en prestar atención, momento a momento, a pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al ambiente circundante, aceptándolos, es decir, sin juzgar si son correctos o no.

En Mindfulness con niños se emplean ejercicio de consciencia corporal como parte de un proceso integrativo, educación emocional y autoconocimiento. Se aborda el desarrollo artístico y el desarrollo creativo.

Los efectos exitosos que el empleo del Mindfulness está consiguiendo en el ámbito educativo, apuntan a una mejora en el rendimiento académico, en el autoconcepto y en las relaciones interpersonales, junto con una reducción de la agresividad y la violencia.

En el aula llevamos desde comienzos de curso iniciándonos a través del control de la respiración y la consciencia corporal, utilizándolo tanto como técnica de relajación como de estiramiento y control postural, en Educación Física y en cualquier momento que sea necesario y útil.





Ellos ya se han iniciado, acostúmbrenlos a que lo apliquen en situaciones de nervios o estrés, como vía de escape para la energía negativa.