

ASOCIACIÓN PARA LA EDUCACIÓN DE LA SALUD CULTIVANDO LA ATENCIÓN

Programa de Entrenamiento en Mindfulness para familias.



El desarrollo de la atención sería la educación por excelencia.

William James

¿Quiénes somos?

LA Asociación para la Educación de la Salud Cultivando la Atención es una Asociación sin ánimo de lucro que nace desde el deseo más profundo de compartir y transmitir nuestra experiencia sobre los beneficios que la Atención Plena al momento presente, proporciona a la Salud Integral y el bienestar del ser humano. A través de actividades como charlas, conferencias, cursos, talleres, retiros y divulgaciones, donde la persona pueda vivenciar y experimentar la libertad y plenitud de habitar el presente.

Nuestros fines son los siguientes

Impulsar el desarrollo de cualquier tipo de innovación científica y social, que contribuya, en cualquier ámbito, al desarrollo de la salud a partir de la aplicación de la atención al presente. Trabajando, para el cumplimiento de sus fines, con iniciativas propias, y/o con especial vinculación, y relación, en cualquiera de sus actividades, con otras Instituciones o Asociaciones.

- Promover y difundir el uso de la Atención Plena o Mindfulness como medio para alcanzar una vida más plena y feliz.
- Formar en distintas áreas profesionales, a fin de transmitir herramientas que ellos mismos puedan utilizar en sus diferentes ámbitos laborales, para su propio beneficio y el de las personas con quienes trabajan.
 - SALUD: médicos, enfermeros, psicólogos, terapeutas, profesionales de salud mental psicoterapeutas trabajadores sociales.
 - EDUCACIÓN: profesores, maestros, alumnos, padres.
 - DEPORTE: Equipos deportivos, Patronato de Deportes, Ayuntamientos, Comunidad Autónoma.
 - TERCERA EDAD: Residencias, Asociaciones, etc.

Inscrita en el Registro General de Asociaciones con el N° 28247.

Justificación del programa

¿Qué es ser padres conscientes?

Este es el título de un libro de D.J. Siegel un psiquiatra estadounidense especializado en neurociencia que ha escrito muchos libros sobre el funcionamiento y las capacidades del cerebro humano. Y del cerebro en crecimiento del niño. Todos los padres tenemos expectativas sobre nuestros hijos y, tenemos una idea más o menos clara del tipo de progenitor que nos gustaría ser, queremos que nuestros hijos sean felices, e intentamos hacerlo lo mejor que podemos: límites claros impuestos con amor, escucha, aceptación, aceptar sus ritmos, sus tiempos y su propia madurez. Sin embargo, en muchas ocasiones la crianza parece “sacar lo peor de nosotros” “el ogro que llevamos dentro” cuando respondemos de forma intolerante o exagerada a algunas reacciones de nuestros hijos. ¿Por qué dejamos de comportarnos como los padres que nos gustaría ser? **Según la neurociencia y la psicología, las vivencias pasadas influyen en cómo vivenciamos el presente y la respuesta que generamos.** Siegel explica cómo los temas irresueltos de nuestro pasado nos hacen responder de manera mecánica y automática ante determinadas situaciones, como un resorte que salta “casi sin darnos cuenta”. La crianza de nuestros hijos está llena de momentos de estrés emocional, donde podemos volvernos muy inflexibles con la situación. De alguna manera nos desconectamos de nuestro “cerebro racional” y somos incapaces de elegir la respuesta que mejor contribuye al desarrollo personal de nuestros hijos. En definitiva, dejamos de ser los creadores de nuestra vida y pasamos a ser dominados por nuestras emociones internas no resueltas.



Siempre que nuestros hijos provoquen en nosotros una reacción exagerada, podemos parar y pensar si la razón está más bien en nosotros más que en el hecho ocurrido. Cuando nos oigamos excusarnos ante nuestros familiares o amigos por algún grito o cachete diciendo “es que me pone los nervios de punta cuando...” reflexionemos si la respuesta tiene más que ver con nuestras propias experiencias internas que con el hecho ocurrido. Si lo que queremos es ofrecer a nuestros hijos herramientas para que sean felices, necesitamos conocer, comprender y amar nuestra propia historia, nuestro pasado, sólo así podremos comprender por qué a veces reaccionamos como no queremos hacerlo.

Evania Reichert, en su libro "Infancia la edad sagrada" habla de que asumir la condición materna o paterna es una experiencia intensa y transformadora. Afirma, que la personalidad del progenitor es el resultado de su propio desarrollo infantil. *El nivel de conciencia* que éste tiene de su emocionalidad, sus decisiones vitales y su comportamiento influye de manera decisiva en la relación que mantiene con sus hijos. Educar respetando el ritmo de crecimiento de los niños requiere estar en un *presente* donde poder conectar con las necesidades de nuestros hijos. No estamos en el *presente* cuando nos dejamos dominar por nuestros miedos, exigencias internas, juicios o creencias estrictas.

La coherencia entre el hecho ocurrido y la respuesta que damos crea en nuestros hijos la sensación de que el exterior tiene unas reglas seguras y justas, de que somos confiables y de que siempre intentaremos solucionar un conflicto para el interés mutuo. Al responder según la emocionalidad del momento (si estamos enfadados con el jefe, si nos sentimos frustrados o con prisas...) creamos en los niños la sensación de que el mundo es imprevisible y que sólo le ayudaremos si nos sentimos bien en ese instante.

En este Programa a parte de las herramientas que nos ofrece la Atención Plena, profundizaremos con la psicología transpersonal, y la inteligencia emocional, que nos ofrecen la oportunidad de conocernos y la

comprensión profunda que no ayudará a conocernos, aceptarnos, y amarnos. Y sólo desde mi propio amor podré ofrecer Amor a mis hij@s.

El estudio “Oxytocin enables maternal behavior by balancing cortical inhibition” muestra que los padres se convierten en modelos emocionales de sus hijos, les permiten manifestar una mayor activación de los circuitos corticales asociados con la oxitocina la llamada “hormona del amor”, un bioquímico que contribuye a la recuperación de miedo condicionado y despierta las regiones del cerebro relacionadas con los comportamientos sociales y la empatía. La amígdala también se beneficia, así como el surco temporal superior, una estructura responsable de la interpretación de las emociones de los demás.

El Mindfulness puede aportar múltiples beneficios:

- **A los padres:** como un camino privilegiado para ejercer una paternidad más consciente. Sólo si yo me conozco y puedo sostener y abrazar mis luces y mis sobras, podré aceptar las de mis hij@s.
- **Con los niños:** enseñándoles a conocerse y aceptarse, dándoles las herramientas para disfrutar más de la vida, mejorando su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales. Además, se ha comprobado que es de gran ayuda para los niños con dificultades atencionales.



Cuando los padres y los adultos significativos del entorno del niño, como los profesores, viven y actúan desde la integración y la consciencia, se transforman para el niño en referentes para un desarrollo equilibrado y armónico. Se constituyen en un lugar seguro, un ámbito de fortaleza, desde el que aventurarse a explorar, a aprender y pueden correr el riesgo de equivocarse. Poco a poco el niño interiorizará esta confianza y seguridad, y aprenderá a relacionarse con los demás, con la vida y consigo mismo de una forma nueva. Irá integrando su experiencia emocional desde la observación neutral en vez de desde el juicio, reconocerá la interrelación entre sus pensamientos, sus emociones y su cuerpo: descubrirá que, aunque se sienta triste o enfadado, “él no es eso”. Crecerá incorporando de manera natural la libertad frente a lo que siente o a lo que le sucede.

¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness o Atención Plena resulta del ejercicio de prestar una atención deliberada al presente, aprender a enfocar la atención, de una manera amorosa y compasiva, sin juzgar. Mindfulness fundamentalmente supone una actitud ante la vida, un estilo global de afrontamiento que impulsa las fortalezas personales y la gestión emocional. La práctica de Mindfulness permite aprender a diferenciarnos de nuestros pensamientos y

emociones, a no dejarnos arrastrar por ellos; aprendemos de forma sencilla a estar con lo que se presenta, tanto fuera como dentro de nosotros, lo que repercute en una mejor relación con los demás y con uno mismo.

La investigación científica pone de manifiesto que la práctica de Mindfulness o Atención Plena produce cambios duraderos a corto, medio y largo plazo, en la estructura interna del cerebro. Estos cambios permiten una mejor integración de la información, una mayor flexibilidad de respuestas y una reducción de las consecuencias negativas del estrés en nuestra salud física y emocional.

- Reduce la dispersión cognitiva y la inestabilidad emocional, propia de la red neuronal por defecto, que se activa cuando no hay un enfoque de atención sostenido.
- Favorece la activación prefrontal izquierda del cerebro, potenciando la sensación de bienestar, reduciendo la impulsividad y reduciendo la reactividad emocional.
- Ayuda a desarrollar la calma, la empatía, la amabilidad, la aceptación y la compasión. Permite ver al otro más claramente y actuar en resonancia.
- Fomenta el bienestar psicofísico general y permite establecer una relación diferente con lo que ocurre, más comprensiva y serena.

¿Qué ofrecemos con este programa?

Proponemos un programa de entrenamiento para familias e hij@s de diferentes edades, que se desarrolla en 6 meses.

Para padres y madres: 1 Encuentro mensual de 3 horas con teoría y práctica de Atención Plena como entrenamiento para una Educación Consciente. Talleres eminentemente vivenciales de Atención Plena y Psicología Transpersonal. En las siguientes semanas hasta el próximo Encuentro se enviarán on-line prácticas sencillas que se irán incorporando en su vida cotidiana, más una práctica para hacer con sus hij@s.

Para los niñ@s: 1 encuentro cada 15 días. Taller práctico y experiencial. Donde a través de actividades, juegos, música, canciones, y diversión los niñ@s integran la Atención Plena en su día a día.

Es un programa de prácticas secuenciales, que tiene como principal objetivo desarrollar la atención consciente y plena al presente. Combinando actividades prácticas de Mindfulness con prácticas de desarrollo de Inteligencia Emocional y Transpersonal, que poco a poco iremos integrando en nuestra vida diaria que pueda transformar nuestra relación con nosotros mismos y con nuestros hij@s.

El mejor regalo que podemos hacer a nuestros niños es el de nuestra propia presencia.

Para estar en pleno contacto con nuestras vidas, hay que aprender a desconectar el piloto automático y aterrizar en el momento presente, vivir intencionalmente en el ahora, practicar lo que llamamos la "paternidad atenta".

Jon y Myla Kabat-Zinn

Calendario

Encuentros para padres:

- 5 de noviembre 2016 Ser padres Mindfull, padres Conscientes.
- 3 de diciembre 2016 Las emociones: qué son, para qué sirven, qué hacer con ellas.
- 14 de enero 2017 Los pensamientos desde la Atención Plena
- 4 de febrero 2017 Reconocer la sombra para encontrar la Luz
- 4 de marzo 2017 El cuidado a uno mismo
- 1 de abril 2017 Coherencia cardíaca

Aportación:

Taller adultos 3h - 35€ parejas 60€ (incluye el taller presencial más las prácticas semanales)

Taller de los niños 1h - 6€

COMIENZO DEL CURSO: 5 DE NOVIEMBRE

Información y reserva de plaza

Email: asociacion.educacion.salud@gmail.com

Tfno.: 620057767

Web: <http://vivirconatencionplena.jimdo.com/>

Experiencia y formación de los facilitadores:

Consultoría de Mindfulness por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal

Terapeuta Transpersonal por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal

Instructora de Meditación por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal

Facilitadora de Cursos de Crecimiento Personal desde hace 25 años

Colaboramos en proyectos de Mindfulness con la Fundación para la Educación y el Desarrollo Transpersonal

Colaboramos en proyectos con ATTI, (Asistencia de Terapeutas Transpersonales)

Colaboramos con la Asociación para la Salud Armonía y Medio Ambiente.

Master en psicología.

Diplomada de E.G.B.(lengua española e idiomas modernos)

Técnico Superior en P.R.L. Seguridad y Ergonomía.

Maestra de las enseñanzas de Gurdjieff. Atención Plena,

Coordinadora y Orientadora del Teléfono de la Esperanza

Experta en: P.N.L. Autoestima, Asertividad, Inteligencia Emocional, Focussing, Mindfulness y Compasión.

Instructora de Yoga-Nidra

Publicación de libros: Cartas a una Amiga. Libro de poema: Despertares.

La crianza de los hijos es una maravillosa mezcla de alegría, preocupación, risas, estrés, juego, frustración, ternura, caos.... Requiere de los padres una reorganización no solo de tareas y rutinas, también de prioridades. Requiere asimismo que los padres sean capaces de armonizarse con ellos mismos y con los demás, para generar una convivencia de calidad.

P. Ekman