



MINDFULNESS

Obxectivos:

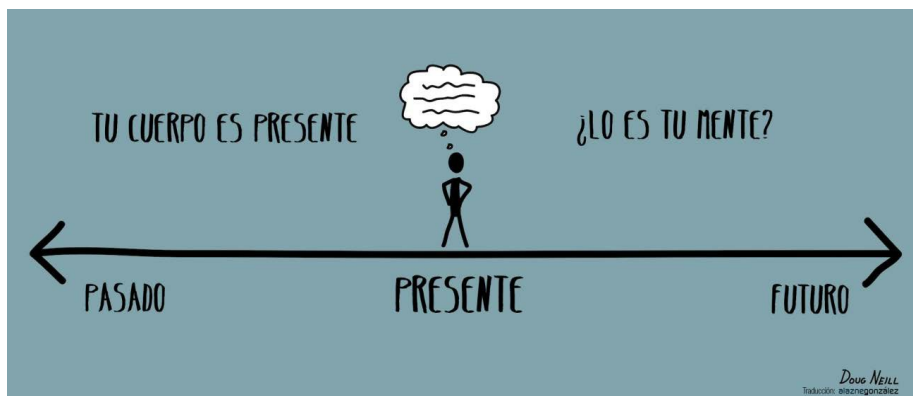
- Coñecer que é o mindfulness e como practicalo
- Ser consciente da propia situación emocional

Actividades:

- Breve introdución ó mindfulness
- Práctica de mindfulness
- Reflexión sobre a propia situación emocional

Que é o mindfulness

O mindfulness é un método para conseguir a atención plena, centrándonos no que sucede "aquí e agora", aceptándoo sen máis.



Que **NON** é mindfulness

- Tratar de relaxarse
- Ter a mente en branco
- Renunciar ás nosas emocións
- Unha relixión
- Difícil

Beneficios

- Axúdanos a vivir en paz co inevitable cambio
- Axúdanos a concentrarnos no que importa
- Exercita o cerebro
- Úsase como tratamento contra o estrés, a ansiedade e a depresión
- Axuda ó benestar físico
- Axúdanos a crecer como persoas (desenvolvemento psicolóxico-emocional)



Vídeos

- Que é mindfulness

<https://youtu.be/ekxke0ObAJ0?si=JW9gpWtkVMGkhw-V>

- Que é mindfulness 2 (Elixir un dos dous enlaces)

Para que sirve e en que consiste --> ata minuto 7:00

<https://youtu.be/vAGWetwegPI?si=6xnNWtgbwyeTqm73>

- Práctica guiada -> Ata o minuto 9:10

https://youtu.be/xBHf42p_AM4?si=XEWKiGoJl8TM5zj

Respirar consciente

A respiración consciente é a técnica de mindfulness máis sinxela e común. O reto consiste en acordarse de realizala no medio da nosa ocupada vida.

- Cada vez que te sintas abrumado, estresado, confuso... podes afrontar a situación adoptando unha respiración consciente: deixa durante un momento o problema e sinte a túa respiración.
- Céntrate nesa experiencia e unha vez esteas máis relaxado e tranquilo e a túa mente estea máis despexada, decide como afrontar a situación.

Analiza as emocións ó longo do día

Como preparación para a seguinte sesión, observa as emocións que sintes ó longo do día e valora a forza dese sentimento e a túa reacción.

	Acontecemento desencadeante e emoción xurdida (alegría, tristeza, medo, preocupación, ira, indignación, vergoña, culpa...)	Forza do sentimento 1=suave 2=moderado 3=forte	Reacción ó sentimento (rexeitalo, retelo, ignoralo, expresalo, pasar á acción...)
Familia			
Amigos			
Centro escolar			
Ocio			
Outros			