TALLER DE MINDFULNESS Y RELAJACIÓN

PIE ERIS_iE

Cooperativa IBERO-ESTUDIANTIL

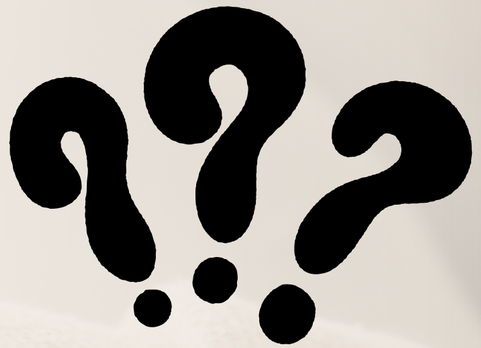
Interreg
España – Portugal

Cofinanciado por la Unión Europea
Cofinanciado pela União Europeia

COOPERATIVA IBERO ESTUDIANTIL
EL NEXO QUE UNE CULTURAS Y CONOCIMIENTOS

Impartido por: Liam Alexander

¿Sabéis qué es el mindfulness?



"La paz no se encuentra en el futuro ni en el pasado, sino en el momento presente. Cada respiración es una oportunidad para empezar de nuevo."

Interreg
España – Portugal
Cofinanciado por la Unión Europea
Cofinanciado para Unión Europea

¿Sabéis qué es el mindfulness?

- El mindfulness es una práctica que se centra en estar completamente presente en el momento actual, de manera consciente y sin juzgar.

- Su objetivo es prestar atención a lo que está sucediendo en el aquí y ahora, ya sea a tus pensamientos, emociones, sensaciones físicas o al entorno, sin dejarse llevar por distracciones ni por pensamientos automáticos.

Interreg
España – Portugal
Cofinanciado por la Unión Europea a través del Fondo Europeo de Desarrollo Regional

¿Cómo nos puede ayudar el Mindfulness?

Estos son algunos de los beneficios de esta práctica

Reducción de estrés

Practicar mindfulness ayuda a disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que reduce la sensación de ansiedad y agobio.

Mejora la concentración

Al estar más enfocados en el momento presente, el mindfulness ayuda a aumentar la atención y la concentración, lo que puede ser útil en diversas tareas diarias.

Aumento de la autocompasión

La práctica del mindfulness fomenta una actitud de aceptación hacia uno mismo, lo que puede aumentar la autocompasión y la autoestima.

Mejora del bienestar emocional

Ayuda a regular las emociones, promoviendo una mayor estabilidad emocional y reduciendo síntomas de ansiedad.

Pasos de la práctica guiada

1 ESPACIO TRANQUILO Y POSICIÓN

Siéntate con la **espalda recta**, **apoya los pies** levemente en el suelo y **cierra los ojos** suavemente.

Interreg
Cofinanciado por la Unión Europea
Cofinanciado pela União Europeia
España – Portugal

Pasos de la práctica guiada

1 ESPACIO TRANQUILO Y POSICIÓN

Siéntate con la **espalda recta**, **apoya los pies** levemente en el suelo y **cierra los ojos** suavemente.

2 CÉNTRATE EN TU RESPIRACIÓN

Realiza **respiraciones hondas y profundas**, pero sin forzarlas. Observa cómo el aire entra por tu nariz y sale por tu boca lentamente

Interreg
Cofinanciado por la Unión Europea
Cofinanciado pela União Europeia
España – Portugal

Pasos de la práctica guiada

1 ESPACIO TRANQUILO Y POSICIÓN

Siéntate con la **espalda recta**, **apoya los pies** levemente en el suelo y **cierra los ojos** suavemente.

2 CÉNTRATE EN TU RESPIRACIÓN

Realiza **respiraciones hondas y profundas**, pero sin forzarlas. Observa cómo el aire entra por tu nariz y sale por tu boca lentamente

3 CONCÉNTRATE EN TU CUERPO

Ahora, céntrate en **lo que pasa en tu cuerpo** (palpitaciones en el cuello, picores, molestias, resfriado...). Piensa en esas sensaciones describiéndolas, no las juzgues, no las valores.
Si te incomodan, vuelve a tu respiración

Interreg
Cofinanciado por la Unión Europea
Cofinanciado pela União Europeia
España – Portugal

Pasos de la práctica guiada

1 ESPACIO TRANQUILO Y POSICIÓN

Siéntate con la **espalda recta**, **apoya los pies** levemente en el suelo y **cierra los ojos** suavemente.

2 CÉNTRATE EN TU RESPIRACIÓN

Realiza **respiraciones hondas y profundas**, pero sin forzarlas. Observa cómo el aire entra por tu nariz y sale por tu boca lentamente

3 CONCÉNTRATE EN TU CUERPO

Ahora, céntrate en **lo que pasa en tu cuerpo** (palpitaciones en el cuello, picores, molestias, resfriado...). Piensa en esas sensaciones describiéndolas, no las juzgues, no las valores.
Si te incomodan, vuelve a tu respiración

4 ESCUCHA TU ENTORNO

Escucha los sonidos que te rodean (el sonido de un pájaro, personas hablando, tu propia respiración...

Interreg
Cofinanciado por la Unión Europea
Cofinanciado pela União Europeia
España – Portugal

Pasos de la práctica guiada

1 ESPACIO TRANQUILO Y POSICIÓN

Siéntate con la **espalda recta**, **apoya los pies** levemente en el suelo y **cierra los ojos** suavemente.

2 CÉNTRATE EN TU RESPIRACIÓN

Realiza **respiraciones hondas y profundas**, pero sin forzarlas. Observa cómo el aire entra por tu nariz y sale por tu boca lentamente

3 CONCÉNTRATE EN TU CUERPO

Ahora, céntrate en **lo que pasa en tu cuerpo** (palpitaciones en el cuello, picores, molestias, resfriado...). Piensa en esas sensaciones describiéndolas, no las juzgues, no las valores.
Si te incomodan, vuelve a tu respiración

4 ESCUCHA TU ENTORNO

Escucha los sonidos que te rodean (el sonido de un pájaro, personas hablando, tu propia respiración...

5 MOMENTO DE GRATITUD

Trasládate a **un lugar en el que te sientas feliz** mentalmente. Disfruta del momento.

Ahora, piensa en **algo por lo que sientas gratitud.** Puede ser grande o pequeño: tener un familiar que te apoye, compartir una conversación con alguien querido o simplemente vivir...

Interreg
Cofinanciado por la Unión Europea
Cofinanciado pela União Europeia
España – Portugal

Pasos de la práctica guiada

1 ESPACIO TRANQUILO Y POSICIÓN

Siéntate con la **espalda recta**, **apoya los pies** levemente en el suelo y **cierra los ojos** suavemente.

2 CÉNTRATE EN TU RESPIRACIÓN

Realiza **respiraciones hondas y profundas**, pero sin forzarlas. Observa cómo el aire entra por tu nariz y sale por tu boca lentamente

3 CONCÉNTRATE EN TU CUERPO

Ahora, céntrate en **lo que pasa en tu cuerpo** (palpitaciones en el cuello, picores, molestias, resfriado...). Piensa en esas sensaciones describiéndolas, no las juzgues, no las valores.
Si te incomodan, vuelve a tu respiración

4 ESCUCHA TU ENTORNO

Escucha los sonidos que te rodean (el sonido de un pájaro, personas hablando, tu propia respiración...

5 MOMENTO DE GRATITUD

Trasládate a **un lugar en el que te sientas feliz** mentalmente. Disfruta del momento.

Ahora, piensa en **algo por lo que sientas gratitud.** Puede ser grande o pequeño: tener un familiar que te apoye, compartir una conversación con alguien querido o simplemente vivir...

6 CIERRE DE LA PRÁCTICA

Vuelve a tu silla. Mueve lentamente **tus manos y pies**
Estírate levemente y **abre los ojos** cuando estés listo/a.

Interreg
Cofinanciado por la Unión Europea
Cofinanciado pela União Europeia
España – Portugal

Cooperativa IBERO-ESTUDIANTIL

¿CÓMO OS HABÉIS SENTIDO?

¡MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA PARTICIPACIÓN!

IES Bergidum Flavium

Proyecto ERIS_iE

Interreg
España – Portugal
Cofinanciado por la Unión Europea
Cofinanciado pela União Europeia