

¿Como lidiar con la ansiedad y el miedo?

## Meditación

(Mindfulness)

La distancia social como la oportunidad de viajar hacia dentro

### ¿Qué es mindfulness?

El mindfulness es una técnica de relajación que nos enseña a tomar conciencia plena de nuestras emociones con el fin de eliminar la frustración o ansiedad que produce el no poder cambiar ciertas situaciones. Inma D. Alonso (2012).

Mindfulness es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. Es la práctica de la autoconciencia. El primer efecto de la práctica de mindfulness es el desarrollo de la capacidad de concentración de la mente. El aumento de la concentración trae consigo la serenidad. Y el cultivo de la serenidad nos conduce a un aumento de la comprensión de la realidad (tanto externa como interna) y nos aproxima a percibir la realidad tal como es. Simón, V. M. (2006)



### ● ● ● ¿Cómo practicar Mindfulness?

1

Se debe incluir esta práctica a tu rutina diaria durante 20 minutos (recomendable durante la mañana)

2

Escoger un lugar en tu hogar donde te sientas cómodo/a (no se necesita utilizar ningún implemento)

3

Se requiere de una postura cómoda (se recomienda estar sentado/a, con los hombros relajados, piernas abajo, manos sobre las piernas)

4

Respiración (debes encontrar tu ritmo de respiración)

5

Enfocarse en el presente (intención de estar presente y consciente de lo que está pasando por tu mente)

6

Enfocarse en lo que estás realizando, al unísono con la respiración, apreciar sonidos, aromas y movimientos propios

7

Percibir las sensaciones de manera natural, dejando de lado cualquier prejuicio que altere las sensaciones que se están experimentando

8

Aceptar todos los sentimientos, se deben vivir en el grado en el que se produzcan.

### #MeQuedoEnCasa

Estudiantes de Segundo Año, Educación Diferencial y Educación Parvularia.

Javiera Valdebenito Alvarez, Tania Puentes Ruiz y Belén Araya Rojas.

**Asignatura:** Neurobiología de las Emociones en Educación Inicial

**Profesora:** Mabel Urrutia Martinez

