

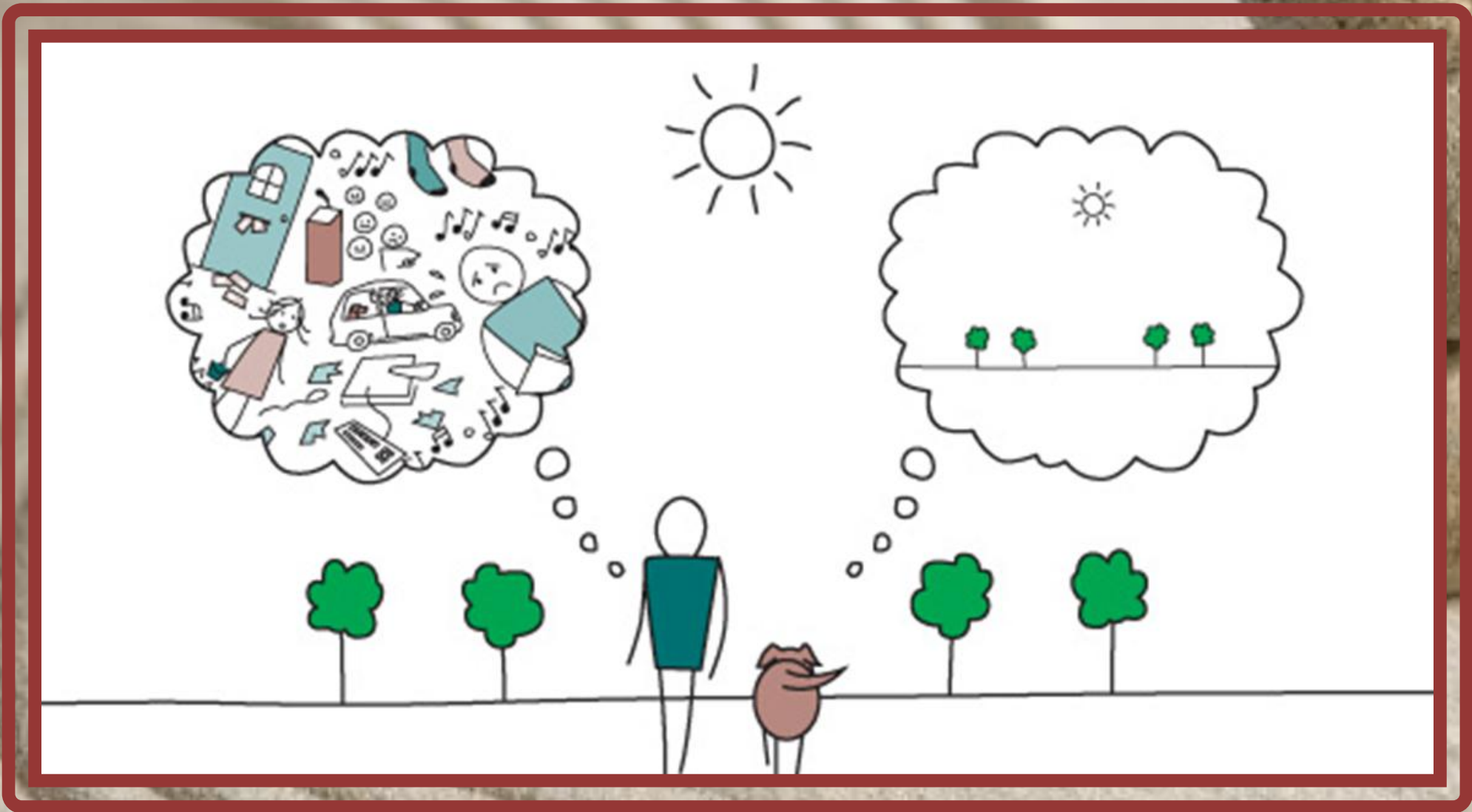


**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN  
CEIP HEROÍNAS DE SÁLVORA  
31 de xaneiro de 2017**



*Sigrid Fernández Alfonso.*

# SEMENTANDO CONSCIENCIA II



**MENTE CHEA OU MENTE PLENA?**

# VIVIR DENDE A CONSCIENCIA

O gran reto da evolución no noso tempo é pasar da *inconsciencia á consciencia*.

Da *reacción á resposta*.

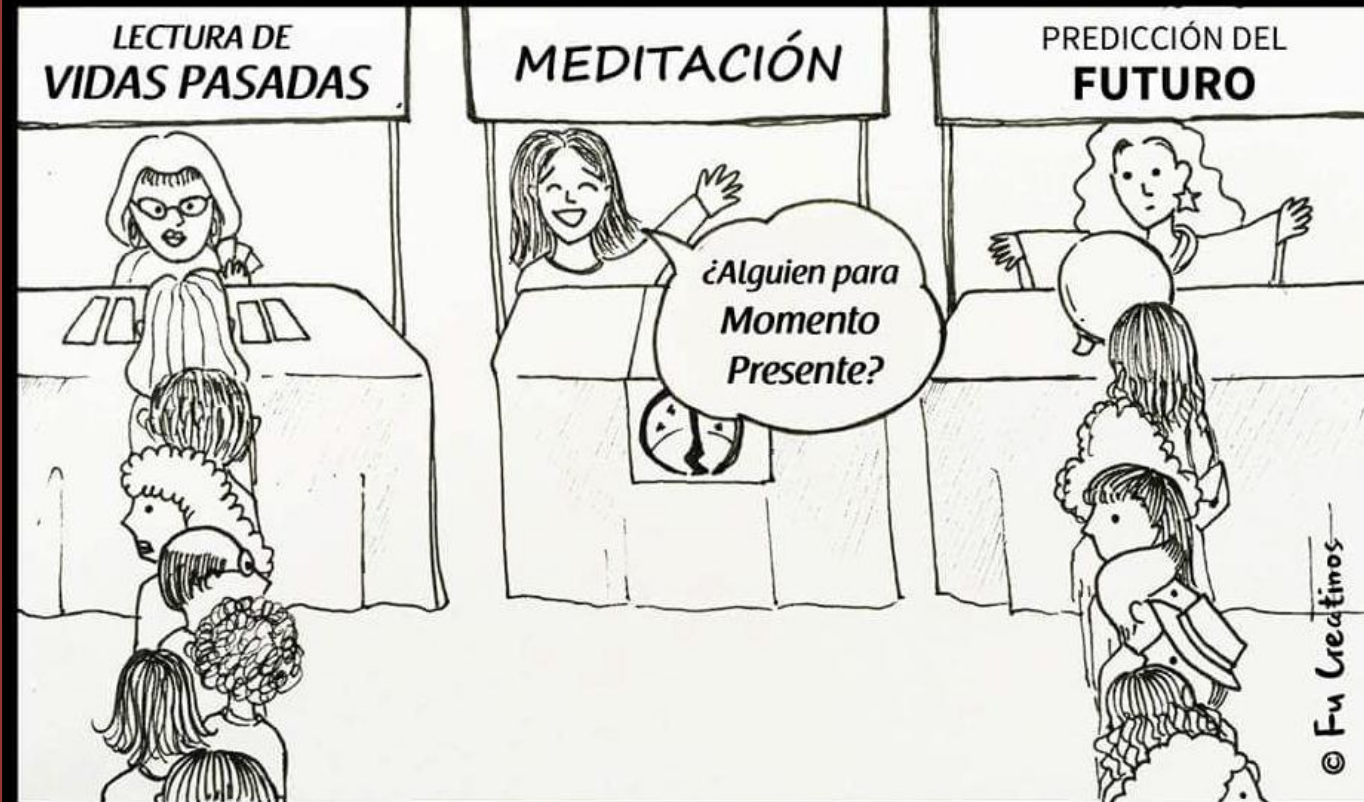
De sentirnos "atrapados" a degustar a liberdade.

Trátase de **adestrar a atención** como vía para alcanzar o propio benestar persoal.

# CONSCIENCIA DE QUÉ?

- **CORPO**
  - SENTIDOS
  - RESPIRACIÓN
- **PENSAMENTOS**
  - 50% PURO RUÍDO. NON SILENCIO.
  - 30% XUIZOS: Tensión, desexos, suposicións.
  - 20% PENSAMENTO ÚTIL: Realidade, benestar.
- **EMOCIÓNS E SENTIMENTOS.**
- **RELACIÓNS.**
- **DÍA A DÍA.**
- **MOMENTO PRESENTE.**

# MOMENTO PRESENTE



FERIA ESPIRITUAL

# Inventario da inconsciencia:

1= Raramente . 2= Ás veces. 3= A miúdo. 4= Moi a miúdo. 5= Case sempre

- Rompo ou tiro cousas.
- Non sei moi ben como cheguei hasta un lugar determinado.
- Sempre vou con présa, precipitadamente.
- Fago varias cousas á vez.
- Como e non me dou nin conta do que estou comendo, non o gozo.
- Enfráscome nos meus pensamentos e sentimentos.
- Soño esperto.
- Váiseme a mente e distráíome facilmente.
- Penso en outras cousas mentres fago tarefas habituais como conducir, cociñar ou camiñar.
- Preocúpame o futuro e o pasado.

Tendo en conta que a puntuación máxima é 50, saca a túa propia conclusión.

A Zen garden scene featuring a stack of four smooth, light-colored stones on the right side. The background is filled with intricate, concentric ripples in the sand, creating a sense of calm and balance.

En que modo vives?

En que modo quieres vivir?

CONSCIENTE ?

INCONSCIENTE ?

**CORPO NON  
ESCOITADO NIN  
COIDADADO.**

**REPRESIÓN  
EMOCIONAL**

**INCONSCIENTE**

Pasado/Futuro  
Desexo/medo  
Identificación  
Sufrimento

**PENSAMENTOS  
OBSESIVOS,  
"CHÁCHARA"  
MENTAL, VELLAS  
PATRONS DE  
CONDUCTA,  
RIXIDEZ MENTAL.**

**REACCIÓN  
AUTOMÁTICAS**

**RELACIONES  
DEPENDENTES,  
DELEGACIÓN DE  
PODER.**

**ACCIÓN COMPULSIVA,  
DISPERSIÓN, ESCAPE.  
NON EVOLUCIÓN.**





# VIVIMOS ANTES DE MORRER?

Un terzo da nosa vida pasámola durmindo ou descansando, o que fai un total de 25 anos.

Un terzo dedicámolo a actividades de mantemento como: comer, esperar, desprazarnos ou traballar. En ocasións non prestamos demasiada atención a este tipo de actividades.

O terzo restante xestionámolo para aprender, relacionarnos, crear ou coidar. Tamén gran parte deste pode pasar sen deixar pegada.

Fai un sinxelo cálculo, como queiras vivir depende de ti:

A túa idade x 8.760 horas/ano= \_\_\_\_\_ horas vividas.

700.800 horas totais - número de horas vividas= \_\_\_\_\_

Aínda che quedan \_\_\_\_\_ horas teóricas para vivir como ti queiras vivir.

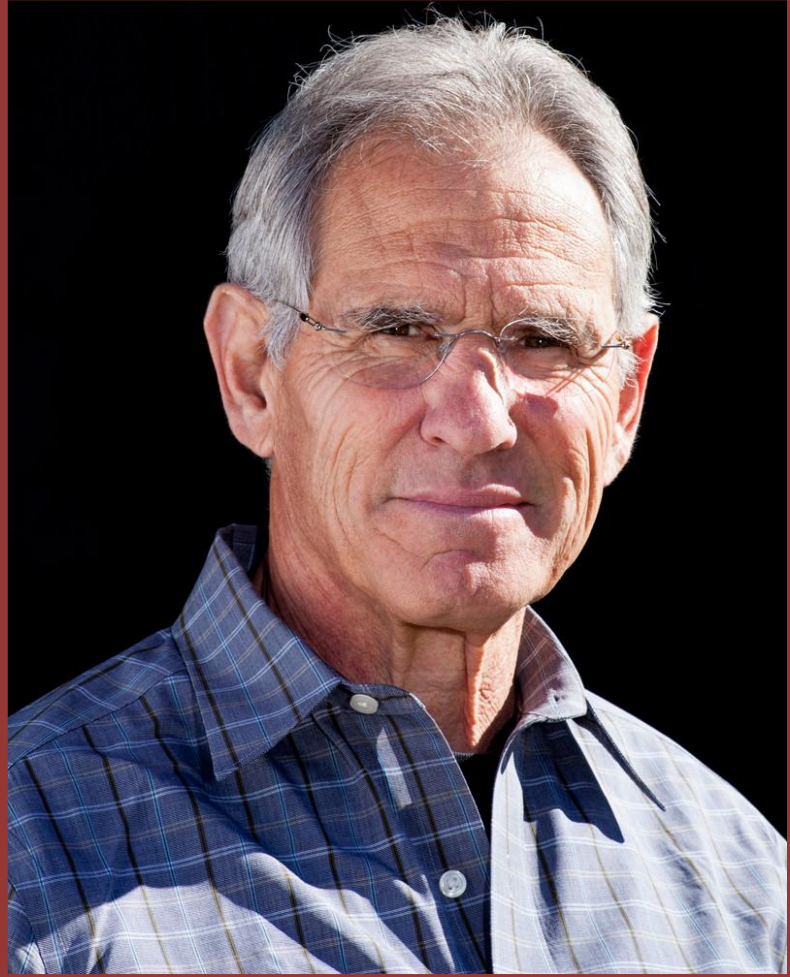
# O BUSCADOR



EL BUSCADOR-JORGE BUCAY (cuentos para pensar).mp4

**QUE PODEMOS FACER PARA  
VIVIR DENDE A CONSCIENCIA?**

**PROGRAMA DE REDUCCIÓN  
DE ESTRÉS BASEADO EN  
MINDFULNESS.**



**JON KABAT-ZINN**

Médico, fundador e director da Clínica de Redución do Estrés do Centro Médico da Universidade de Massachusetts e profesor de medicina do Departamento de Medicina Preventiva da mesma universidade.

**Mindfulness (atención plena) é a conciencia que aparece ao prestar atención deliberadamente ao momento presente, sen xulgar e observando como se desprega a experiencia momento a momento.**

# QUE É MINDFULNESS?

¿Qué es mindfulness?

ingflo.com



¿Qué es mindfulness- Jon Kabat-Zinn- subtítulos en español.avi

# QUE PODE APORTARNOS MINDFULNESS?

- Reducir distraccións e aumentar a concentración.
- Reducir automatismos.
- Minimizar os efectos negativos da ansiedade.
- Aceptar a realidade tal e como é.
- Gozar do momento presente.
- Potenciar a nos autoconciencia.
- Reducir o sufrimento.
- Evitar e reducir a impulsividade.



*A práctica de Mindfulness está solidamente enraizada na atención ao corpo, ás súas sensacións, á forma na que se manifesta como vehículo de expresión das emocións, dos pensamentos, das experiencias ou dos nosos temores.*



# En que consiste o Programa de Reducción de Estrés en 8 semanas baseado en Mindfulness?

*"Queremos ensinar que a meditación non é deixar a mente en branco, senón aprender a ver e a vivir coas cousas tal como son".*

Jon kabat-Zinn.

- PRÁCTICA FORMAL.
- PRÁCTICA INFORMAL.
- PÍLDORA MINDFULNESS.

# BENEFICIOS DA MEDITACIÓN SEGUNDO A NEUROCIENCIA

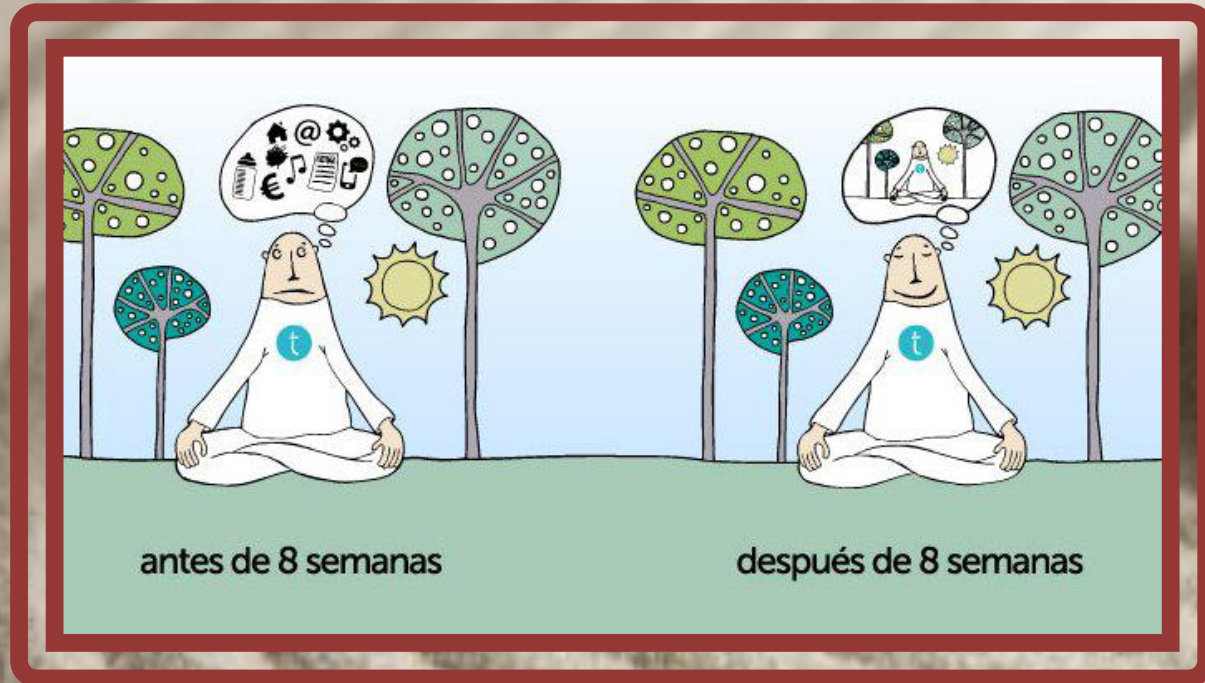
- Neuroplasticidade.
- A meditación cambia a estrutura do cerebro. En 8 semanas prodúcense cambios.
- Redución do estrés.
- Efectos inmunolóxicos.
- Efectos nos neurotransmisores. Serotonina, hormonas.
- Efectos psicolóxicos.
- Retrasa o envellecemento das células.

# COMO MODIFICA A MEDITACIÓN O NOSO CEREBRO?




Como la Meditaci3n puede cambiar la forma de nuestro Cerebro. Dra. Sara Lazar. TED.mp4

O que obteñas será proporcional á túa implicación e compromiso.



Mindfulness non é unha teoría nin un concepto,  
Mindfulness é unha experiencia.

The background of the image is a Zen garden. On the left, there are concentric, wavy ripples in the sand, creating a sense of movement and calm. On the right, a stack of four smooth, light-colored stones is balanced on top of each other. The overall scene is peaceful and minimalist.

**GRAZAS  
POLA VOSA  
ATENCIÓN.**

# PRÓXIMAS DATAS DE ESCOLA DE FAMILIA:

- 21 de Fevereiro.
- 28 de Março.
- 25 de Abril.
- 30 de Maio.

