
PADRES MINDFUL

PADRES ATENTOS BASADO EN MINDFULNESS



ESCUELA SIATI

2021-2022

escuelasiati@gmail.com

ANA MORENO

ESCUELA SIATI

ANA MORENO
escuelasiasiati@gmail.com
637 932 066



PADRES ATENTOS

La paternidad no es una tarea sencilla pues somos responsables de la crianza y educación de nuestros hijos.

Ser padre o madre es muy gratificante y apasionante pero es normal sentirse a veces sobrepasado por las circunstancias.

En la sociedad moderna actual, vivimos con un ritmo acelerado, casi siempre estresados por cumplir con todas nuestras exigencias de la vida cotidiana y en modo "piloto automático", con multitareas, sin permitirnos vivir el momento presente, a menudo sin disfrutar plenamente de lo que más queremos que son nuestros hijos.

Lo peor de todo es que este ritmo frenético lo transmitimos a nuestros hijos, que desde muy pequeños están sobre estimulados y con un elevado nivel de estrés. Las múltiples ocupaciones y actividades de padres e hijos dificultan la crianza y educación de los niños y adolescentes.

No podemos detener el devenir de la vida, pero sí podemos aprender a cómo relacionarnos y responder a ella de forma adaptativa.



¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.



Jon Kabat-Zinn, conocido referente mundial de Mindfulness por haber introducido esta práctica dentro del modelo médico de occidente hace más de 30 años, fundó la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Allí introdujo a los pacientes a la práctica de Mindfulness para el tratamiento de problemas físicos, y psicológicos, dolor crónico, y otros síntomas asociados al estrés.

Jon Kabat-Zinn define Mindfulness como:

“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

Durante los últimos 30 años, la práctica de Mindfulness o Atención Plena están integrándose en la Medicina, la Psicología y la Educación. Es aplicada, estudiada científicamente y por ello reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejora el bienestar general.

ESCUELASIATI

ANA MORENO
escuelasiasi@gmail.com
637 932 066



¿PARA QUÉ MINDFULNESS PARA PADRES?



La crianza a menudo proporciona experiencias desafiantes diarias, Por ejemplo, todo el mundo está listo en el coche para irse y un niño dice que necesita ir al baño. Estas llegando al colegio y tu hijo te dice que se ha olvidado los deberes de una asignatura en casa. Volver a casa se hace casi imposible y comienzas a ponerte nervioso y el niño comienza a llorar.

Aunque afortunadamente estas situaciones, no siempre, son tan habituales, pueden ser momentos de tensión y estrés.

Realizar el curso de Padres Mindful te ayudará a encontrar herramientas que podrás utilizar en los momentos del día a día y en especial para conseguir un vinculo seguro con tu hij@.

Además en la medida que vayas practicando, conseguirás estar más atento a sus demandas, sin reaccionar, con presencia y atención.

Recuerda que educamos por lo que somos, eres el mejor ejemplo a seguir para tu hij@.



DESARROLLO DEL PROGRAMA



8 semanas | 1 clase por semana (2h.)

- Durante la sesión presencial se experimentan y aprenden las distintas técnicas y conceptos que posteriormente se practicarán en el día a día para ir “entrenando” cuerpo y mente en la experiencia Mindfulness.
- Habrá además un espacio grupal en el que exponer las experiencias de la semana, resolver dudas y afinar las prácticas.
- Se indicarán formas de aplicar lo aprendido en el día a día: en el trabajo, con la familia y la pareja, en las relaciones con los demás y con uno mismo. Y recursos para hacer de cada momento una oportunidad de práctica y de seguir ampliando las capacidades Mindfulness.
- Se realizará vía email un seguimiento semanal de la evolución, dificultades y adaptaciones del programa a cada realidad.
- Llegará vía email la propuesta para cada semana con acceso a todos los materiales elaborados para facilitar la práctica: audios, vídeos y lecturas.
- Se tendrá acceso al tutor/a del programa para resolver dudas y avanzar en las prácticas según la situación personal.
- Cada semana se recibirá un esquema con las prácticas a seguir, los efectos del programa se conseguirán gracias al compromiso y continuidad de las prácticas, además del acompañamiento del profesor y los compañeros con los que se comparte el curso.

BENEFICIOS DEL PROGRAMA

La práctica de Mindfulness nos permite parar y observar lo que nos ocurre, darnos cuenta de cómo estamos actuando con nuestros hijos; nos permite ser conscientes de nuestros patrones automáticos de pensamiento y comportamiento y poder liberarnos de ellos.

Mindfulness nos ayuda a encontrar ese equilibrio emocional y personal en el que la claridad mental nos ayuda a decidir cómo queremos educar a nuestros hijos de manera consciente.

La práctica de Mindfulness nos ayuda a ser padres y madres conscientes de sus actos, atentos a las necesidades del niño, desarrollando una mayor empatía y compasión hacia ellos y hacia nosotros mismos. Mindfulness nos ayuda a adquirir más calma y serenidad.

ESCUELASIATI

ANA MORENO
escuelasiasi@gmail.com
637 932 066



Mindfulness promueve el auto cuidado, porque solo hallando nuestro bienestar personal podremos ser un faro para nuestros hijos.

Los programas de entrenamiento en Mindfulness favorecen la reducción del nivel de estrés, lo que influiría positivamente en la calidad de las relaciones familiares así como en la salud de sus miembros.

Las neurociencias a través de estudios científicos han investigado los beneficios producidos por la meditación Mindfulness, relacionados con cambios en las funciones y/o estructura del cerebro (plasticidad cerebral).

Entre los beneficios que el Mindfulness proporciona a los padres y madres se encuentran:

- Mejora el enfoque atencional y la consciencia corporal
- Aumenta la claridad y creatividad del pensamiento
- Mayor capacidad de respuesta y menor reactividad
- Reducción de automatismos y reducción y mejor manejo del sufrimiento
- Aumenta la receptividad ante las necesidades de los hijos (empatía, amabilidad, compasión)
- Fomenta el equilibrio emocional (mayor autorregulación emocional)
- Apoya la gestión y la reducción del estrés
- Favorece la buena salud de las relaciones familiares
- Favorece el bienestar general, la satisfacción personal y la autoestima
- Mejor calidad de sueño y salud en general



DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El programa de entrenamiento se desarrollará integrando la teoría en la práctica y el aprendizaje grupal.

Para ello se combinarán en las sesiones las siguientes técnicas:

1. Prácticas de Mindfulness,
2. Secuencias de trabajo corporal,
3. Diálogos de investigación así como indicaciones de prácticas semanales y espacios para el intercambio y la resolución de dudas personales sobre la práctica.

Puesto que se trata de un programa de entrenamiento, uno de los requisitos para participar es estar comprometido a mantener un tiempo de práctica diaria durante el tiempo que dura el entrenamiento.

Metas a Alcanzar:

- Aprender técnicas que ayuden a hacer frente a las demandas de los niños en vez de reaccionar inconscientemente.
 - Aprender a auto regular las emociones y entender nuestras necesidades, lo que permite estar más calmado.
 - Observar y comprender los hábitos de la mente como generadores de estrés y conflicto y transformar la relación con ellos.
 - Ser capaz de parar, observar y dar una respuesta adecuada frente a los estímulos que continuamente nuestros hijos demandan.
 - Ser conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico. Liberando tensiones crónicas que son manifestación de la forma en que nos relacionamos con nuestra experiencia de vida. Recuperar la presencia, es decir, estar completamente atentos en el aquí y ahora.
 - Reconocer y modificar hábitos poco saludables de nuestra vida cotidiana, estableciendo pautas de autocuidado corporal y en nuestras relaciones con nosotros mismos y con nuestro entorno familiar, laboral y social.
 - Mindfulness no es tanto el intentar evitar o cambiar todo aquello que no nos gusta y nos genera estrés, ansiedad, ira... como aprender a relacionarnos con esa realidad de una nueva forma en la que deja de dirigir nuestro "piloto automático" y damos paso a la consciencia del momento presente.
-

ESCUELASIATI

ANA MORENO
escuelasiasi@gmail.com
637 932 066



CONTENIDO DEL PROGRAMA

1. Movimiento Consciente y el Ancla en la Respiración.
2. Explorando la Corporalidad. Yo y el niño. Comprender el lugar que corresponde al padre y el lugar que corresponde al niño.
3. Atención Plena a los pensamientos. Pensamientos erróneos y pensamientos transformadores que ayudan a los padres a sentirse mejor y tener más calma interior.
4. Atención Plena en las emociones y sensaciones. ¿Cómo nos afectan las emociones de nuestros hijos? ¿Cómo reacciono?
5. Autocuidado y bondad compasiva. La mirada del amor hacia uno mismo y hacia nuestros hijos, dejando ir nuestros errores y los suyos para generar un vínculo sano.
6. Técnicas de respiración y relajación para compartir con nuestros hijos.
7. Siendo amable con uno mismo y con los demás.
8. Comunicación Consciente. Atención al hablar y al escuchar.

OBJETIVOS

OBJETIVO GLOBAL

Favorecer un **clima de amabilidad, calma y serenidad en casa** que mejore las relaciones entre los padres y los hijos, y que promueva el desarrollo de habilidades socio-emocionales y bienestar emocional.



OBJETIVOS GENERALES

- Mejora de las relaciones con los hijos.
- Desarrollo de la capacidad de autorregulación
- Manejo del control de impulsos
- Mejora de las habilidades interpersonales. Incremento de la amabilidad con uno mismo y los demás miembros de la familia (conducta prosocial)

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar la conciencia corporal y la amabilidad hacia el propio cuerpo.
- Aprender a respirar y a encontrar en uno mismo un lugar de serenidad y seguridad
- Aprender a parar y responder en vez de reaccionar. Incrementar el control de impulsos
- Aprender a escucharse a uno mismo y a los demás
- Desarrollo de tolerancia a la frustración y manejo del estrés
- Desarrollo de la flexibilidad cognitiva. Aprender a responder ante lo presente
- Aprender a identificar, y regular las emociones y los pensamientos
- Gestión de emociones difíciles: La ira y la tristeza
- Desarrollo del bienestar emocional, el respeto, la claridad en los límites y el vínculo afectivo entre padres e hijos.
- Explorar el concepto de gratitud hacia los demás.
- Desarrollo de la claridad mental (creatividad) en el momento presente



ESCUELA SÍATI

ANA MORENO
escuelasiat@gmail.com
637 932 066



¿QUIÉNES SOMOS?

ANA MORENO MONTERO

fundadora de Escuela Síati, terapeuta familiar, profesora de yoga y mindfulness en el aula, padres y profesores, coach en educación



y terapeuta transpersonal, cualificada por el programa Mindfulness en la educación: "Crecer Respirando", es una formación que ofrece "Sukha Mindfulness" y "Nirakara".

COLABORADORAS

MARÍA ALICIA MARTÍNEZ ORRANTIA



UNED, grado en Psicología.

Nirakara Institute

Certificada en el programa de Mindfulness en el aula "Crecer Respirando".

Nirakara Institute, MBSR (mindfulness based stress reduction). Nirakara Institute, entrenamiento en el cultivo de la compasión (programa universidad de Stanford).

OLGA ESTEBAN BOTIQUÍN

Instructor Certificado de Mindfulness MBSR®

Programa oficial de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness

(Universidad de Brown) creado por Jon KabatZinn. Instructor de STMA®. Ser Tu Mejor Amigo, programa de Auto-compasión y mindfulness para adolescentes por el Mindful Self Compassion Center Instructor de Crecer Respirando®. Programa de mindfulness en la educación por Sukha Mindfulness y Nirakara Ingeniero de Telecomunicaciones y máster por IE Business School.



Contamos además con la colaboración de un equipo de profesores cualificados por el programa de Crecer Respirando.

En este enlace se profundiza algo más sobre mindfulness en la educación:
<https://www.sukhamindfulness.com/educacion/>.

Y estas prácticas también existen en proyectos a nivel internacional de relevancia, como puede ser el que se está realizando en Reino Unido, Miryad Project del Oxford Mindfulness Centre, adscrito a la Universidad de Oxford:
<http://myriadproject.org/>



WWW.ESCUELASIATI.COM



ANA MORENO
escuelasiati@gmail.com
6 3 7 9 3 2 0 6 6

