



MINDFULNESS PARA ADULTOS

Mindfulness o **Atención Plena** es un estado mental en el que logramos permanecer de forma intencionada en el momento presente, en el aquí y ahora, observando y aceptando las experiencias que se suceden momento a momento sin juzgarlas. Esta atención plena nos invita a aceptar y ver la realidad tal y como se nos presenta, sin filtros ni juicios.

Debido a que pasamos la mayor parte del tiempo perdidos en recuerdos del pasado y fantasías del futuro, casi siempre, operamos en piloto automático y nuestra mente está en un lugar, mientras que el cuerpo está en otro. *Mindfulness* nos recuerda que, en el aquí y ahora, podemos tener la opción de elegir de forma consciente e intencionada como relacionarnos con nosotros y nuestras circunstancias.

BENEFICIOS QUE PUEDE APORTAR MINDFULNESS

- ⊙ Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad.
- ⊙ Concilia mejor el sueño.
- ⊙ Protege el cerebro.
- ⊙ Acrecienta la capacidad de concentración.
- ⊙ Desarrolla la inteligencia emocional.
- ⊙ Mejora las relaciones interpersonales.
- ⊙ Aprende a superar conflictos.
- ⊙ Despierta la creatividad y originalidad.
- ⊙ Mejora la memoria de trabajo.
- ⊙ Incrementa la compasión y la empatía.

FACILITADORA

Carmen Gómez Lorenzo, diplomada en Magisterio. Experta en Educación Mindfulness en contextos educativos y familiares. Facilitadora de Educación Mindfulness -Programa CENCORE- en centros educativos. Dinamizadora de actividades de tiempo libre educativo infantil y juvenil.