



INSTITUTO LUIS SARMIENTO, S. C.

SECCIÓN PRIMARIA
CLAVE 20PPR0179A

BOLETÍN INFORMATIVO No. 14

Semana No. 35

Del 16 al 20 de abril de 2018

Asuntos generales

Estimado Padre de Familia:

PRESENTE

Nuevamente compartiendo con ustedes otro de los programas institucionales que forman parte de nuestro proyecto educativo y es el de **“Atención plena”**

Este programa favorece el manejo de las emociones considerando la intensidad y el contexto e implicando la relación entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento de manera coherente, además de conocer y utilizar estrategias de autocontrol y de generación de emociones positivas.

Se podría definir **Mindfulness** (atención plena) como la **capacidad para centrar la atención en el momento presente, con aceptación y apertura**. Ser conscientes de lo que pasa por la consciencia en cada momento. Focalizarse en el aquí y el ahora, en definitiva, estar presentes. Son inacabables las definiciones existentes: “la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento”

También se habla de método para apaciguar la mente, focalizando la atención en las sensaciones corporales, las emociones, pensamientos que acontecen en el momento presente. La mente se calma y sale de ese piloto automático que impide ver con claridad.

En los estudiantes les ayuda al aumento de la concentración, mejor control de emociones, pensamientos y conducta; disfrutar el presente y cambios a nivel neurobiológicos.

Algunas técnicas que se aplican son ejercicios basados en la respiración, la meditación y la atención plena en la vida cotidiana como saborear un alimento, disfrutar de una imagen aprendiendo a despertar la consciencia ante situaciones especiales.

Así mismo desarrollando la atención plena y las fortalezas personales, lograremos potenciar los 5 componentes básicos de la felicidad (emociones positivas, compromiso, significado, relaciones y logros), que favorecerán el bienestar y los aprendizajes.



INSTITUTO LUIS SARMIENTO, S. C.

SECCIÓN PRIMARIA
CLAVE 20PPR0179A

Vivir con más intensidad en el presente no implica de ningún modo olvidar el pasado ni descuidar nuestro futuro. Si hacemos tanto hincapié en el presente es porque nuestra tendencia habitual suele ser pensar que la felicidad se encuentra en algún momento futuro, y tendemos a no ser plenamente conscientes de las cosas que nos pueden aportar bienestar ya mismo, en el aquí y el ahora.

¡Así es! padres de familia, les pedimos el apoyo para lograr que los niños sean felices en cualquier ámbito de sus vidas y nos comprometemos a lograrlo.

Atentamente

Veritas Filia Temporis

“La verdad es hija del tiempo”