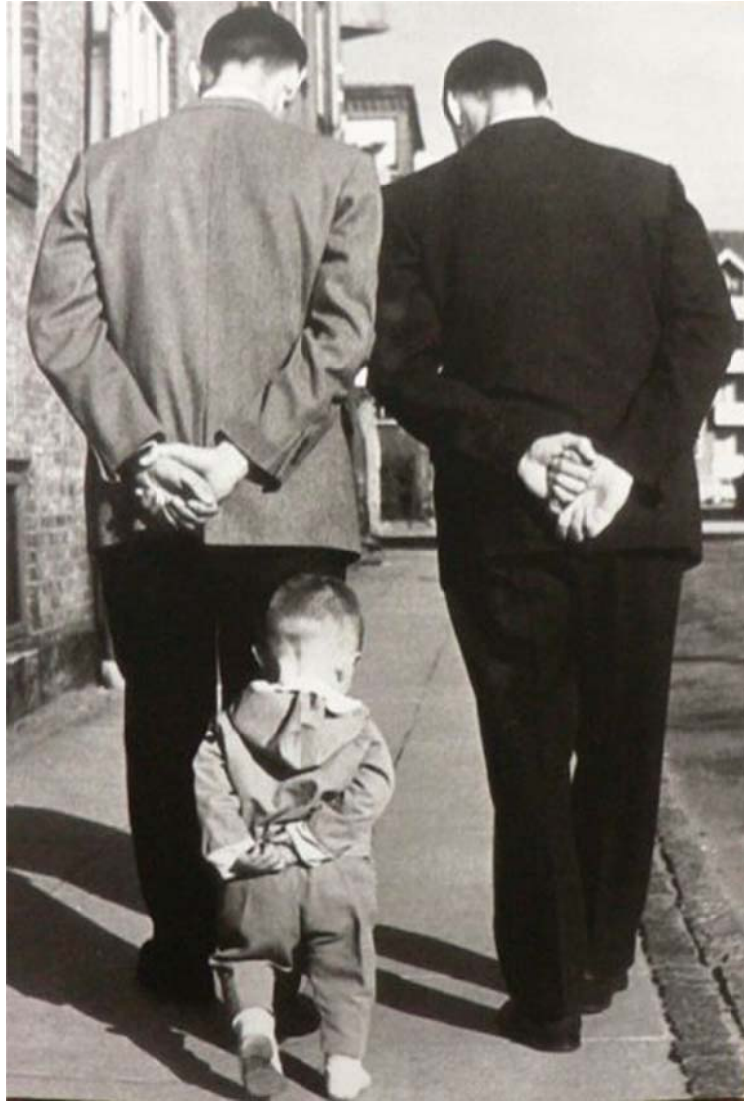


PENSAR CON OTROS
BENEFICIOS DEL MINDFULNESS EN LA INFANCIA Y
EN EL VÍNCULO PARENTO-FILIAL

Martes, 30 de mayo de 2017



Fotografía: Robert Doisneau

Seguimos con los encuentros "Pensar con otros"; un taller promovido por ASMI (Asociación para la Salud Mental Infantil desde la gestación) <http://www.asmi.es/>

Se trata de un espacio de reflexión y debate sobre la realidad de la infancia y sus entornos.

La asistencia es gratuita y está abierta a todas las personas interesadas en la infancia.

BENEFICIOS DEL MINDFULNESS EN LA INFANCIA Y EN EL VÍNCULO PARENTO-FILIAL

Son numerosas las investigaciones científicas que han demostrado los beneficios del Mindfulness en diferentes campos como en medicina, educación y psicología.

La práctica habitual de Mindfulness, además de reducir los niveles de estrés, ansiedad y estado depresivo, y aumentar nuestra atención consciente, concentración y memoria, permite desarrollar la habilidad de apartarse de los pensamientos y sentimientos durante los momentos de estrés en lugar de quedarse enganchado en ellos.

El practicante se vuelve cada vez más consciente de sus pensamientos y sentimientos tal y como son, en lugar de tomarlos como hechos indiscutibles. Y va dejando de identificarse con ellos y con las emociones conflictivas que puedan aparecer, pudiendo romper con el patrón negativo de pensamiento, y dar así una respuesta más creativa y efectiva, en lugar de reaccionar impulsiva y mecánicamente (piloto automático).

Con el paso del tiempo y con la práctica habitual, este estado es capaz de experimentarse en la vida diaria, en las acciones cotidianas y en las relaciones con los demás.

La atención consciente genera cambios en la actitud y comportamiento respecto a nosotros mismos/as y hacia nuestros hijos/as.

La presentación del tema correrá a cargo de:

Belén Colomina

Psicóloga por la Universitat de València y psicoterapeuta por la A.E.T.G. y la F.E.A.P. a través de la Terapia Gestalt y la Terapia Cognitivo-Conductual, se ha especializado en infancia y adolescencia. Es profesora de yoga para niños y facilita grupos de Mindfulness con niños y adolescentes.

Amelie Súñer Macías

Diplomada en Magisterio E.I. por la U.V., Terapeuta Gestalt y Sistémica, Coach, Profesora de Taichi, Chikung, Pilates básico y Meditación, Máster en Psicología y Psicopatología Perinatal e Infantil por la U.V. Se ha especializado en trabajo con familias y Mindfulness para padres y madres.

Coordina:

Mercedes Benac Prefaci

Pediatra, Vicepresidenta de ASMI

El encuentro tendrá lugar a las **19'30 h**
en el Palau de Tamarit.

C/ Roger de Flor, 13 (46001) Valencia.