



CRECER
RESPIRANDO

Programa CRECER RESPIRANDO

Crecer Respirando es un programa de 9 semanas de duración diseñado para el acercamiento a los más jóvenes de la práctica del Mindfulness o Atención Plena.

El programa Crecer Respirando, en el que estoy cualificada, está creado por [Sukha Mindfulness](#) y recibió el [Premio Francisco Valera](#) del Mind and Life Institute Europe. El proyecto premiado tenía como objetivo llevar a cabo un *estudio de investigación para conocer el impacto del Programa Crecer Respirando en niños de educación primaria en escuelas de entornos vulnerables.*

CÓMO TRABAJAMOS

Metodología **experiencial y práctica**

Interiorizamos los conceptos mediante la **práctica y la discusión grupal**

Aprendizaje activo

Creamos un clima de **confianza y respeto**

Buscamos un crecimiento individual a través del grupo

¿QUÉ TRABAJAMOS?

MÓDULO DE LA ATENCIÓN



A través de las prácticas integramos el cultivo de la **atención**, la **concentración**, la percepción **corporal** y de los **sentidos**.

Con esto obtenemos:

Regulación de la atención

Estar preparado para aprender

Calma y serenidad

MÓDULO DE LA AUTORREGULACIÓN



Nos damos cuenta de cómo son nuestros **pensamientos**, **emociones**, **reacciones** y a partir de aquí trabajamos la relación **reaccionar-responder**.

Con esto obtenemos:

Respondo y no reacciono

Tolero mejor la frustración

Soy menos impulsivo

MÓDULO DE LA AMABILIDAD



Nos cuidamos y cuidamos, trabajamos la **empatía**, la escucha atenta, **agradecemos**, somos **amables** con nosotros y con los demás.

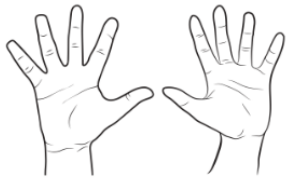
Con esto obtenemos:

Relaciones positivas

Mayor amabilidad y menos autocrítica

Altruismo

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA



9-10 sesiones

50-60 minutos/sesión



1 vez a la semana

Desde los 6 años-15 años





Colegios

Actividades extraescolares