

mindfulness *en* família



automatisme
consciència

ansietat
serenitat

dispersió
atenció

incomprensió
comunicació

impulsivitat
calma

**Créixer com a persones,
créixer com a pares,**

**compartint amb els fills
una experiència,**

QUÈ ÉS MINDFULNESS?

MINDFULNESS O ATENCIÓ PLENA ÉS ATURAR-NOS I PORTAR L'ATENCIÓ A LA SITUACIÓ PRESENT (AQUÍ I ARA), OBSERVANT LES SENSACIONS, PENSAMENTS I EMOCIONS QUE APAREIXEN. ÉS PARAR ATENCIÓ D'UNA MANERA PARTICULAR: AMB UN PROPÒSIT, EN EL MOMENT PRESENT I SENSE ESTABLIR JUDICIS DE VALOR (JON KABAT-ZINN).

LA PRÀCTICA DE L' ATENCIÓ PLENA ENS PERMET EXPERIMENTAR L'ATENCIÓ, LA PACIÈNCIA, LA CONFIANÇA I L'ACCEPTACIÓ, ENS AJUDA A DESCONNECTAR EL PILOT AUTOMÀTIC, A TROBAR LA TECLA "OFF" DE L'AGITACIÓ I LA "ON" DE LA CALMA.

PER QUÈ MINDFULNESS PER A PARES I FILLS?

PERQUÈ AMB LA PRÀCTICA DE MINDFULNESS O ATENCIÓ PLENA GANEM UN APRENENTATGE QUE ENS PERMET POSAR CONSCIÈNCIA EN LES PRÒPIES EMOCIONS I TROBAR MANERES MÉS SANES DE RELACIONAR-NOS AMB NOSALTRES MATEIXOS I AMB ELS NOSTRES FILLS. AMB LA PRÀCTICA APRENEM A ATURAR-NOS I OBSERVAR LA NOSTRA EXPERIÈNCIA PER GAUDIR DE L'OPORTUNITAT D'ESCOLLIR I DIRIGIR LES NOSTRES ACCIONS. VIURE AMB ATENCIÓ PLENA ENS PERMET CRÉIXER EMOCIONALMENT I COMPARTIR AQUESTA EXPERIÈNCIA DE CREIXEMENT EN FAMÍLIA.

PER QUÈ ARA?

PERQUÈ LA NOSTRA SOCIETAT I CULTURA VIU ACCELERADA, SENSE ESPAI PER SENZILLAMENT ESTAR I GAUDIR DEL MOMENT PRESENT, PER RECUPERAR ENERGIES I CULTIVAR LA SUFICIENT CALMA. PERQUÈ CAL PODER AFRONTAR LES SENSACIONS I EMOCIONS DESAGRADABLES I ELS PROBLEMES D'UNA FORMA AMABLE, CONSTRUCTIVA I CREATIVA.

EL RITME I LA VELOCITAT DE LES NOSTRES VIDES GENERA EN NOSALTRES INÈRCIA I AUTOMATISMES QUE DE VEGADES ENS FAN MÉS DIFÍCIL LA VIDA. LA PRÀCTICA DE MINDFULNESS ENS POT AJUDAR A PRENDRE'N CONSCIÈNCIA I ENFORTIR LA NOSTRA CAPACITAT PER CANVIAR-HO.

NOMÉS SI SOM CONSCIENTS DE LES NOSTRES NECESSITATS, LA PRESSIÓ EMOCIONAL QUE S'ACUMULA DESAPAREIX. SOVINT LES ACCIONS DELS ALTRES NO SÓN LA CAUSA DE LES NOSTRES EMOCIONS NEGATIVES, PERÒ SÍ PODEN SER ELS ESTÍMULS DISPARADORS. LA CAUSA ÉS UNA NECESSITAT NOSTRA.

**per aprendre
i gaudir junts**

QUIN CONEIXEMENT EN TENIM DELS EFECTES DEL MINDFULNESS?

EN LA DÈCADA DELS ANYS 80 ES VAN INICIAR ELS PRIMERS ESTUDIS PERÒ, ÉS A PARTIR DEL NOU MIL·LENNI QUE LA RECERCA EN MINDFULNESS AGAFA FORÇA I ARRIBA A L'ACTUALITAT AMB MÉS DEL 500 ARTICLES CIENTÍFICS PUBLICATS.

D'AQUESTS ESTUDIS SE'N DESPRÈN QUE LA PRÀCTICA HABITUAL DE MINDFULNESS PROVOCA CANVIS ESTRUCTURALS A NIVELL CEREBRAL, CANVIS PSICOLÒGICS I CONDUCTUALS.

A NIVELL NEURONAL HI HA UN INCREMENT DE L'ACTIVITAT EN L'ESCORÇA PREFRONTAL, EN EL VOLUM DE LA MATÈRIA GRIS, EN L'EFECTE INHIBITORI DE L'AMÍGDALA I EN EL FLUX SANGUINI.

A NIVELL PSICOLÒGIC I CONDUCTUAL S'HAN OBSERVAT INCREMENTS ASSOCIATS AL MINDFULNESS EN LA CAPACITAT PER PARAR ATENCIÓ I CONCENTRAR-SE, EN LA DISMINUCIÓ DE LA IMPULSIVITAT, L'ANSIETAT, LA DEPRESSIÓ I L'ESTRÈS. TAMBÉ S'HA OBSERVAT MILLORA EN LA CAPACITAT DE PRESA DE DECISIONS, EN LA POTENCIACIÓ DE LA RESILIÈNCIA, EN LA REGULACIÓ DE LES EMOCIONS NEGATIVES, EN LA MILLORA DEL BENESTAR I EN LA CAPACITAT PER GAUDIR DE LA VIDA, AIXÍ COM EN EL DESENVOLUPAMENT DE L'EMPATIA I EL COMPORTAMENT PRO-SOCIAL (ENTRE D'ALTRES).

EN QUÈ CONSISTEIX EL NOSTRE PROJECTE?

EN FER ARRIBAR L'APRENENTATGE DE MINDFULNESS A TOTA LA FAMÍLIA, A PARES I A FILLS, PER PROMOURE EN UN MATEIX LA CONNEXIÓ FÍSICA I EMOCIONAL QUE PERMET OBSERVAR LA REACTIVITAT, REDUIR L'ESTRÈS I LA IMPULSIVITAT I CREAR ESPAIS DE SERENITAT PER RESPONDRE ALS REPTES FAMILIARS I SOCIALS.

CONSISTEIX TAMBÉ EN PROMOURE L'APRENENTATGE EMOCIONAL, GENERANT INICIALMENT UN CANVI D'ACTITUD EN ELS ADULTS ENVERS ELS REPTES DIARIS, ENTRE ELLS EL DE SER PARES PER PODER COMPARTIR AQUEST APRENENTATGE AMB ELS FILLS I AJUDAR-LOS A CRÉIXER EMOCIONALMENT.

escollint construir.

COM HO FEM?

AMB UNA FORMACIÓ EN MINDFULNESS COM A EXPERIÈNCIA D'APRENENTATGE COMPARTIDA EN FAMÍLIA.

EL FORMAT ÉS UN PROGRAMA DE 8 SESSIONS SETMANALS EN LES QUALS PARES I FILLS HI PARTICIPEN DE LA SEGÜENT MANERA:

1A SESSIÓ PARES (2:30H): PILOT AUTOMÀTIC

2A SESSIÓ FILLS (1.30H): DESCOBRIM EL MINDFULNESS

3A SESSIÓ PARES (2.30H): ADONANT-NOS DELS JUDICIS

4A SESSIÓ PARES/FILLS (1:30H): VIATJANT PEL COS

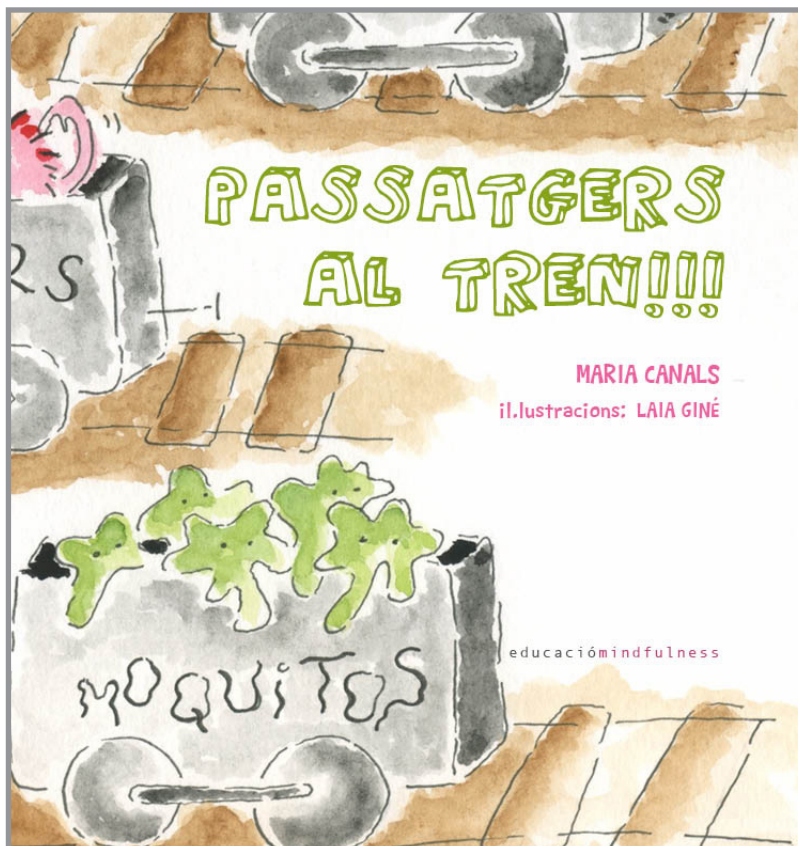
5A SESSIÓ PARES (2.30H): ACOLLINT/ACCEPTANT

6A SESSIÓ PARES/FILLS (1:30H): CONEIXEM LES EMOCIONS

7A SESSIÓ PARES (2:30H): PROMOVENT LA COMUNICACIÓ PLENA

8A SESSIÓ PARES/FILLS (2H): CONTINUAR AMB L' ATENCIÓ PLENA EN LA VIDA QUOTIDIANA

S'ACOMPANYEN AMB QUADERN DE TREBALL I LLIBRE IL·LUSTRAT



A QUI VA DIRIGIT?

A PARES QUE VULGUIN PARTICIPAR AMB ELS SEUS FILLS-FILLES DE 6 A 12 ANYS.

QUIN SEGON PROJECTE HI HA DARRERA EL NOSTRE PROJECTE D'INTERVENCIÓ?

UN PROJECTE DE RECERCA.

SI JA S'HAN TROBAT DADES SIGNIFICATIVES EN L'ENTRENAMENT EN MINDFULNESS AMB NENS I EN L'ENTRENAMENT EN MINDFULNESS AMB PARES, QUÈ PODEM TROBAR SI ELS AJUNTEM?

LA REALITZACIÓ DEL PROGRAMA DE MINDFULNESS EN FAMÍLIA (PMF) VE DE LA MÀ D'UN PROJECTE DE RECERCA PER ESTABLIR I MESURAR ELS RESULTATS DE LA INTERVENCIÓ RESPECTE AL FUNCIONAMENT FAMILIAR, ESTRÈS PARENTAL, SATISFACCIÓ VITAL I NIVELLS D'ANSIETAT.

QUI FORMEM PART DEL PROJECTE

SÍLVIA NOGUER I CARMONA

PROFESSORA ASSOCIADA
DEPARTAMENT DE PSICOLOGIA CLÍNICA I DE LA SALUT
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA
DIRECTORA D'INSTITUT NEXUS

ALBERT FELIU SOLER

INVESTIGADOR POSTDOCTORAL
UNITAT DE DOCÈNCIA, RECERCA I INNOVACIÓ, PARC SANITARI SANT JOAN DE DÉU.
CENTRO DE INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA EN RED DE SALUD MENTAL (CIBERSAM)

ANNA MURO I RODRÍGUEZ

PROFESSORA ASSOCIADA
GRUP DE RECERCA EN PERSONALITAT I DIFERÈNCIES INDIVIDUALS
DEPARTAMENT DE PSICOLOGIA CLÍNICA I DE LA SALUT
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

MARIA CANALS SOLER

PSICÒLOGA I EDUCADORA
CREADORA I FORMADORA DEL PROGRAMA MINDFULNESS EN FAMÍLIA
PROJECTE EDUCACIÓ MINDFULNESS
CODIRECTORA DE CRÉIXER, ESPAI PSICOEDUCATIU



mindfulness*en*família



educaciomindfulness.org