

# PRÁCTICAS CONTEMPLATIVAS Y CONCIENCIA CORPORAL PARA EL APRENDIZAJE

ESTHER BURGOS

**METAS:**  
ATENCIÓN  
REGULACIÓN  
EMOCIONAL  
APRENDIZAJE

## CONSIDERANDO QUE:

NEUROCIENCIA: " LAS EXPERIENCIAS,  
CULTIVADAS MEDIANTE UNA PRÁCTICA  
REGULAR, MOLDEAN EL CEREBRO  
GRACIAS A SU GRAN PLASTICIDAD "

## BENEFICIOS:

CAPACIDAD DE  
AUTOREGULACIÓN,  
CENTRARSE Y FOCALIZAR  
LA ATENCIÓN, REGULACIÓN  
EMOCIONAL, APRENDIZAJE  
Y CONCENTRACIÓN,  
AUTOESTIMA Y AUTONOMÍA,  
DESCENSO DEL ESTRÉS,  
PERCEPCIÓN DEL DETALLE  
Y LA MEMORIA,  
COOPERATIVIDAD,  
RESPONSABILIDAD,  
FELICIDAD...

## HERRAMIENTAS:

RELAJACIÓN,  
VISUALIZACIÓN,  
MEDITACIÓN,  
RESPIRACIÓN,  
SONIDOS EMOCIONALES,  
CHI QUN, MOVIMIENTO...

## REALIDAD:

ALUMNOS: LA ATENCIÓN INESTABLE  
Y UNA POBRE REGULACIÓN EMOCIONAL  
INTERFIEREN EN EL APRENDIZAJE.

PROFESORADO: EL 50% DEJA EL TRABAJO  
EN LOS PRIMEROS AÑOS POR AGOTAMIENTO  
EMOCIONAL. FALTAN HERRAMIENTAS.

## RESULTADOS SIGNIFICATIVOS:

ALUMNOS: DISMINUCIÓN NIVELES DE  
FRUSTACIÓN, MAYOR AUTONOMÍA  
Y AUTOESTIMA.

PROFESORADO: MENOS ESTRESADOS,  
MAS FELICES Y CONSCIENTES DE LAS  
NECESIDADES DE LOS ALUMNOS.

INTELIGENCIA SENSOCORPORAL

www.serendipia.org · info@serendipia.org · telf: 659476690