

escollint  
construir



educaciomindfulness.org

mindfulness *en* família



automatisme  
**consciència**

dispersió  
**atenció**

ansietat  
**serenitat**

incomprensió  
**comunicació**

impulsivitat  
**calma**

## Créixer com a persones, créixer com a pares,

### QUÈ ÉS MINDFULNESS

MINDFULNESS O ATENCIÓ PLENA 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.

LA PRÀCTICA HABITUAL DE MINDFULNESS S'HA ASOCIAT A MILLORES EN LA CAPACITAT PER FOCALITZAR L'ATENCIÓ, EN LA DISMINUCIÓ DE LA IMPULSIVITAT, L'ANSIETAT, LA DEPRESSIÓ I L'ESTRÈS. EN LA MILLORA DE LA CAPACITAT DE PRESA DE DECISIONS, EN LA REGULACIÓ DE LES EMOCIONS, EN LA MILLORA DEL BENESTAR I LA CAPACITAT PER GAUDIR DE LA VIDA, AIXÍ COM EN EL DESENVOLUPAMENT PRO-SOCIAL.

### PER QUÈ EN FAMÍLIA

PERQUÈ GENEREM 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.

## compartint amb els fills una experiència

### COM HO FEM?

AMB UNA FORMACIÓ DE MINDFULNESS EN FAMÍLIA AMB UN PROGRAMA DE 8 SESSIONS SETMANALS EN LES QUALS PARES I FILLS HI PARTICIPEN DE LA SEGÜENT MANERA:

- 1A- PARES:** PILOT AUTOMÀTIC
- 2A- FILLS :** DESCOBRIM EL MINDFULNESS
- 3A- PARES :** ADONANT-NOS DELS JUDICIS
- 4A- PARES/FILLS :** VIATJANT PEL COS
- 5A- SESSIÓ PARES:** ACOLLINT/ACCEPTANT
- 6A- PARES/FILLS:** CONEIXEM LES EMOCIONS
- 7A- PARES:** PROMOVENT LA COMUNICACIÓ
- 8A- PARES/FILLS:** CONTINUAR AMB L' ATENCIÓ PLENA EN LA VIDA QUOTIDIANA.

QUADERN DE TREBALL I LLIBRE IL·LUSTRAT



## per aprendre i gaudir junts

### A QUI VA DIRIGIT?

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

### 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