



MINDFULNESS, UN RECURS PER A APRENDRE A GESTIONAR EMOCIONS A L'AULA D'EDUCACIÓ INFANTIL I PRIMÀRIA

L'ensenyament amb atenció plena (Mindfulness) fomenta un enriquiment personal de l'alumnat que redunda en una major capacitat de concentració, així com una millora en el seu equilibri emocional i les seues relacions socials.

Els xiquets xicotets viuen més l'atenció plena, gaudeixen el present. A mesura que creixen comencen a preocupar-se per qüestions del passat i del futur, i deixen d'usar aqueixa predisposició tan valuosa cap a Mindfulness.

Per això és tan important fomentar durant tota l'educació infantil la mirada cap al present.

L'alumnat que practica Mindfulness:

- experimenta un major benestar personal.
- aprén a relaxar el cos i calmar la ment.
- millora l'atenció i la concentració.
- millora la competència d'autoregulació emocional.
- aprén habilitats d'interacció social.

La Conselleria d'Educació va editar una guia per a facilitar l'accés a la pràctica del Mindfulness.

Pots accedir a la guia d'Educació Infantil prement [ací](#).

Pots accedir a la guia d'Educació Primària prement [ací](#).