

## ACTIVITAT EXTRAESCOLAR D'ART I MINDFULNESS

Adreçada a infants de primer en endavant.

**Dia i horari:** dimecres de 16-17'30 d'octubre a maig.

**Descripció de l'activitat:**



Mindfulness FocusArt Kids

*Facilitadora:*

MA. MARÍA JOSÉ SEAÑEZ ([CV](#))

<https://www.instagram.com/mariajoseanez/>

<http://mariajoseanez.wixsite.com/mariajoseanez>

*Colaborador* Dr. MARCIAL ARREDONDO ROSAS. ([CV](#))

[www.mindfulnesspsicologiabcn.com](http://www.mindfulnesspsicologiabcn.com)



**MINDFULNESS** constituye una manera de estar en la vida, que nos lleva a estar más en contacto con nosotros mismos, con los demás y con lo que hacemos, aumentando nuestro grado de conexión y satisfacción con la vida

Este programa promueve la creación de un círculo virtuoso de retroalimentación entre la capacidad artística y mindfulness. Mindfulness ayuda a sostener la atención, conectar con el interior/exterior y crear, y el arte, permite la expresión sentida de lo que ha sido enfocado.

Se propone un taller de pintura a través del mindfulness que cuenta con ejercicios de diferentes técnicas artísticas, relacionados con la concentración. Se pretende aumentar la capacidad de observación, sensibilización, empatía, creatividad y confianza de los alumnos. Cada sesión conoceremos la obra de un artista contemporáneo y nos basaremos en su obra para realizar nuestros ejercicios de mindfulness con final artístico.

**MINDFULNESS** ofrece múltiples beneficios:

- Se activan áreas cerebrales vinculadas a emociones positivas, lo que facilita la activación de estados de ánimo positivos.
- Aumenta la capacidad de focalización de la atención y de concentración (lo cual es un facilitador para sentirnos más felices y ser más eficaces).
- Aumenta los niveles de creatividad. • Disminuye el estrés y la ansiedad.
- Se accede a una mayor flexibilidad psicológica y mejora la comunicación con los otros y con nosotros mismos.
- Aumenta la Inteligencia Emocional y Social.
- Facilita la cohesión social, ya que cerebralmente se entrenan zonas relacionadas con la empatía y la autoempatía.

### **Ejemplo de práctica de mindfulness y su representación artística**

Entrenando el sistema interno de calma y seguridad. “Dibujando” el estado, utilizando como metáfora “La gran ola de Kanagawa”, del pintor japonés Hokusai. Se busca que los participantes recuerden que siempre existe la opción de estar en calma, “aunque estemos debajo de una gran ola”.

María José Seañez es Artista, Arquitecta y Máster en Producción artística por la UB, cuenta con numerosas exposiciones tanto a nivel nacional como internacional. Marcial Arredondo Rosas es Doctor en Psicología (UAB, diseño de programa de mindfulness), Psicólogo y Psicoterapeuta con orientación en mindfulness y profesor de varios protocolos de mindfulness.

Comissió d'Extraescolars  
AFA Escola dels Encants

