

## ACTIVITAT EXTRAESCOLAR D'ART I MINDFULNESS

Adreçada a infants de primer en endavant.

**Dia i horari:** dimecres de 16-17'30

**Descripció de l'activitat:**



Mindfulness FocusArt Kids

*Facilitadora:*

MA. MARÍA JOSÉ SEÑEZ (CV) <https://www.instagram.com/mariajoseseanez/>  
<http://mariajoseseanez.wixsite.com/mariajoseseanez>

*Colaborador* Dr. MARCIAL ARREDONDO ROSAS. (CV)  
[www.mindfulnesspsicologiabcn.com](http://www.mindfulnesspsicologiabcn.com)

**MINDFULNESS** constitueix una manera de estar en la vida, que nos lleva a estar més en contacte amb nosotres mateixos, amb els demés i amb el que fem, augmentant el nostre grau de connexió i satisfacció amb la vida.

Aquest programa promou la creació d'un cercle virtuós de retroalimentació entre la capacitat artística i mindfulness. Mindfulness ajuda a sostenir l'atenció, connectar amb l'interior/exterior i crear, i l'art, permet l'expressió sentida del que ha estat enfocada.

Es proposa un taller de pintura a través del mindfulness que inclou exercicis de diferents tècniques artístiques, relacionades amb la concentració. Es pretén augmentar la capacitat d'observació, sensibilització, empatia, creativitat i confiança dels alumnes. Cada sessió coneixerem l'obra d'un artista contemporani i nos basarem en la seva obra per realitzar els nostres exercicis de mindfulness amb final artístic.

**MINDFULNESS** ofereix múltiples beneficis:

- ï Se activen àrees cerebrals vinculades a emocions positives, lo que facilita la activació d'estats d'ànim positius.
- ï Augmenta la capacitat de focalització de l'atenció i de concentració (lo qual és un facilitador per sentirnos més feliços i ser més eficaços).
- ï Augmenta els nivells de creativitat. ï Disminueix el estrés i l'ansietat.
- ï Se accedeix a una major flexibilitat psicològica i millora la comunicació amb els altres i amb nosotres mateixos.

- ï Aumenta la Inteligencia Emocional y Social.
- ï 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.

