ACTIVIDADES DE CENTRAMIENTO

Sentido y uso de Centramientos

Llamaremos centramiento a una acción que te puede ayudar a estar más receptiva/o, conectada/o, atenta/o, creativa/o y dispuesta/o a un estímulo, en este caso, a las diferentes tareas que están mediando el aprendizaje.

La atención es un proceso cognitivo del que depende, en gran parte, la posibilidad de ir incorporando nueva información, procesarla y aplicarla. Poner la atención y energía en la tarea y el propósito, requiere frecuentemente un esfuerzo intencionado. Sobre todo, cuando hay múltiples estímulos externos o internos compitiendo por ella.

Estas acciones pueden ayudarte a centrarte. Te invitamos a buscar la que más te acomode o necesites dependiendo del momento. Recurre a ellas cada vez que quieras y/o busca o crea alguna a tu medida.

Recomendaciones generales previas

Te invitamos a buscar un espacio físico tranquilo para realizar esta actividad. Avisa a otras personas, para que puedas evitar interrupciones. También puedes invitar a otras personas a hacer centramiento juntas.

DIPLOMADO JUNJI
abril a agosto 2021

PUCV LIDERES EDUCATIVOS

JUNJI
JUNTA NACIONAL DE JARDINES INFANTILES

RESPIRACIÓN **ABDOMINAL**[1]

Ser consciente de la respiración te ayuda a estar presente en el aquí y el ahora, encontrar el equilibrio y el control sobre tus pensamientos. Así es más fácil eliminar miedos, frustraciones y ansiedades que ocupan el subconsciente y no te dejan evolucionar.

Se mejora la oxigenación de los tejidos, se acelera el flujo sanguíneo y se controlan los patrones de respuesta emocional no deseados, porque se mejora la atención y la concentración.

La posición ideal para esta respiración, es en postura fácil (piernas cruzadas y apoyadas en el suelo) con las manos sobre las rodillas. Sin embargo, también puedes realizarlo sentada en una silla con tus piernas y pies al ancho de tus caderas; y que tus pies toquen el suelo. Tus manos se apoyan en tus muslos.

Revisa tu postura antes de comenzar: siéntate con la columna erguida pero relajada, y hombros relajados.

Empieza a observar tu respiración y a mejorar tu calidad de vida.

INDICACIONES CENTRAMIENTO RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Toma una postura cómoda y con la espalda erguida. Si estás sentada tus manos se encuentran sobre tus muslos y tus pies tocan el suelo. Cierra tus ojos.

Respira de manera profunda, inhalando en ocho tiempos, llevando el aire a tu estómago. Siente cómo éste se expande, llevando tu ombligo hacia afuera. Siente como el aire llega a tu pecho y clavícula. Exhala, lentamente, en ocho tiempos, contrayendo de a poco tu estómago, llevando el ombligo hacia dentro. Realiza esta respiración al menos por un minuto.

[1] *Ejercicio de Kundalini Yoga*

Adaptación de Alejandra Acevedo Arriaza
Terapeuta- Practitioner de Brain Gym®- Gimnasia Cerebral

PUCV LIDERES EDUCATIVOS
JUNJI
JUNTA NACIONAL DE JARDINES INFANTILES

DIPLOMADO JUNJI
abril a agosto 2021

PUCV LIDERES EDUCATIVOS

JUNJI
JUNTA NACIONAL DE JARDINES INFANTILES

RESPIRACIÓN **ABDOMINAL**[2]

BENEFICIOS CENTRAMIENTO DE RESPIRACIÓN ABDOMINAL [2]

CONCIENCIA DE SÍ MISMO:

Mejora de la circulación de la energía y de la sangre.

Sintonizar con las sensaciones que fluyen por la mente y el cuerpo.

Mejora la percepción y la conexión con uno mismo.

Lleva los nutrientes vitales a las células, mientras se eliminan las toxinas de los órganos.

Las ondas musculares generadas contribuyen al movimiento de los alimentos a través del tracto gastrointestinal, lo que conduce a una mejor digestión.

AUTOCONTROL EMOCIONAL:

Desarrolla la concentración.

Mayor conexión con el presente.

Enfoque.

Se controlan los patrones de respuesta emocional no deseados, porque se mejora la atención y la concentración.

[2] *Los beneficios de cada movimiento están de acuerdo a la categorización de las competencias socioemocionales de CASEL. Fuente: https://casel.org/wp-content/uploads/2020/12/CASEL-SEL-Framework-11.2020.pdf*

Adaptación de Alejandra Acevedo Arriaza
Terapeuta- Practitioner de Brain Gym®- Gimnasia Cerebral

PUCV LIDERES EDUCATIVOS
JUNJI
JUNTA NACIONAL DE JARDINES INFANTILES