



# HABILIDAD

prestar atención,  
intencionadamente,  
al momento presente,  
con aceptación.

Kabat-Zinn

# HABILIDAD

atender  
de manera continua,  
al presente.

Sesha

1. Regulación  
atención  
momento presente.

2. Actitud:

- Apertura
- Curiosidad
- Aceptación Bishop

## *Beneficios*

- *Concentración y claridad*
- *Reduce impulsividad*
- *Gestión eficaz estrés*
- *Empatía y creatividad*
- *Disfrute del presente*

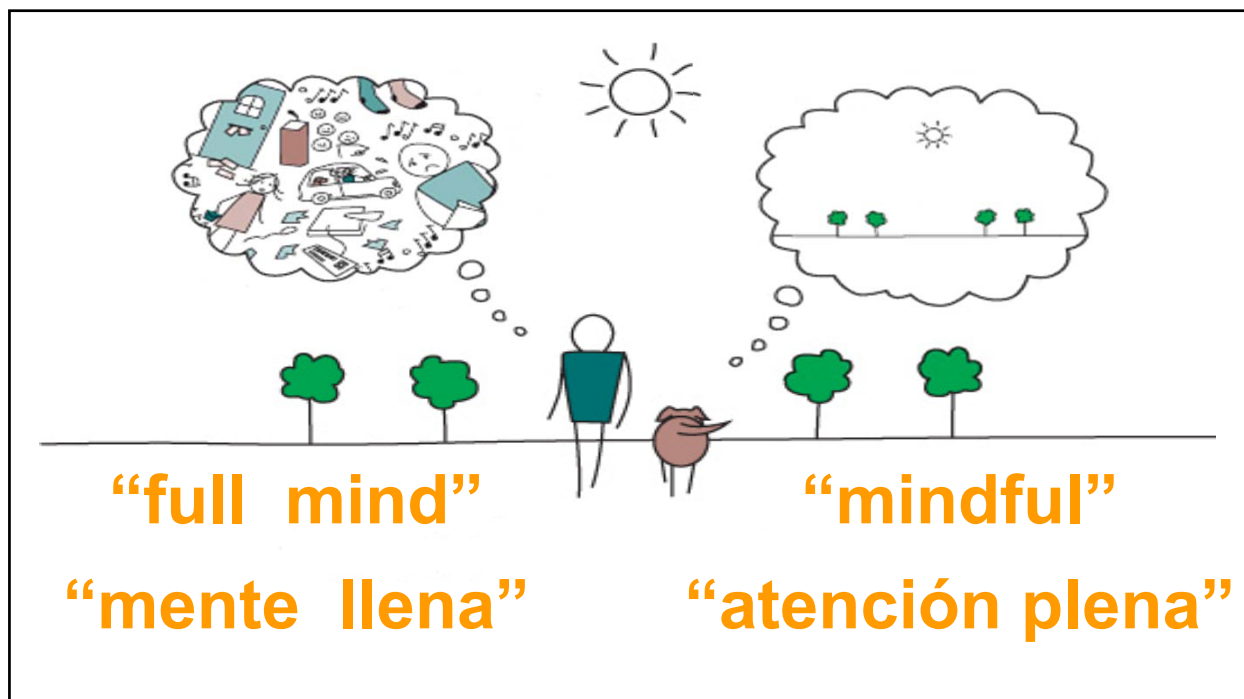
*estado de Presencia*

*Si no estoy atento,  
si me pierdo en  
mis pensamientos,  
me pierdo LA VIDA.*

*"LA VIDA es eso  
que ocurre, mientras  
tú estás ocupado  
haciendo otros planes"  
John Lennon*

*Si estás perdido,  
vuelve a tu respiración,  
allí encontrarás  
calma y claridad.*

*Sal de cárcel de tus  
pensamientos,  
y conecta con  
LA VIDA*



## *Mindfulness en Educación*

- *“Programa TREVA, Luis López*
- *“Programa Aulas Felices”, Ricardo Arguís*
- *“Programa Inteligencia Emocional Plena”*  
*Natalia Ramos y Olivia Recondo*
- *“Programa S.E.L., Linda Lantieri*
- *“Programa La atención funciona”, Eline Snel*

- "Programa Mindful Schools", (USA)
- "Programa Mindfulness in Schools", (UK)
- "Programa Inner Kids", (USA)
- "Experto Mindfulness en Contextos Educativos"  
(Universidad Camilo José Cela)

- "Mindfulness en la vida cotidiana",  
Kabat-Zinn.
- "El niño atento", Susan K. Greenland.
- "Tranquilos y atentos como una rana",  
Eline Snel.
- "Busca en tu Interior",  
Chade Meng Tan.

# La atención



## 3 Prácticas

- A. Saborear atentamente
- B. Atender respiración
- C. Escucha atenta:  
¿a un hijo? ¿pareja?

## 2 Sugerencias

- 1. Monotarea
- 2. Silencio/desconexión

# LUZ de tu Atención



*modo de ser  
modo de estar  
en LA VIDA*

# ¿Qué te llevas?



“No puedes  
detener las olas,  
pero puedes aprender a surfear”

Joseph Goldstein



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