



HEI

HERRITARTASUNERAKO ESKOLA IREKIA

ESCUELA ABIERTA DE LA CIUDADANÍA

Aprender a manejar-nos en la
incertidumbre



Check in



1. ¿Cómo estás?
2. ¿Estás preparado para esta Sesión?
3. Duración y objetivo de la Sesión
4. “Qué es importante cuidar entre todos para que esta Sesión sea buena para Todos”
5. ¿Qué objetos has traído?



Cuando el suceder conocido de las cosas, de la realidad,... se interrumpió.



HEI
HEREDANDO LA MEMORIA ESCOLA DEBIDA
ESCUELA ABIERTA DE LA CIUDADANÍA



*La incertidumbre es el estado natural e inevitable de las cosas...
Es una compañera de la existencia humana
No saber predecir lo que va a ocurrir en el futuro, es parte de la vida*

“Vivir o sobrevivir ante escenarios saturados de incertidumbre depende de los recursos de afrontamiento que tenga disponibles una persona”






HEI
HERRI EKOLA IRULTZAILEAK
ESKOLA ABIERTA DE LA CIUDADANÍA



**Tú dependes de ti,
no responsabilices a nadie más
de lo que te pertenece**

- 
- ✓ ¿Cuáles son los mensajes que tu voz interior te ha ido lanzando este tiempo?
 - ✓ ¿Cuáles han sido los más repetidos?
 - ✓ ¿Cuáles has pensado y no has verbalizado?
 - ✓ ¿Cuáles has verbalizado o compartido con otras personas?...

Mindfulness

Algunos beneficios.....

Ayuda a experimentar el momento presente

Reduce niveles de estrés

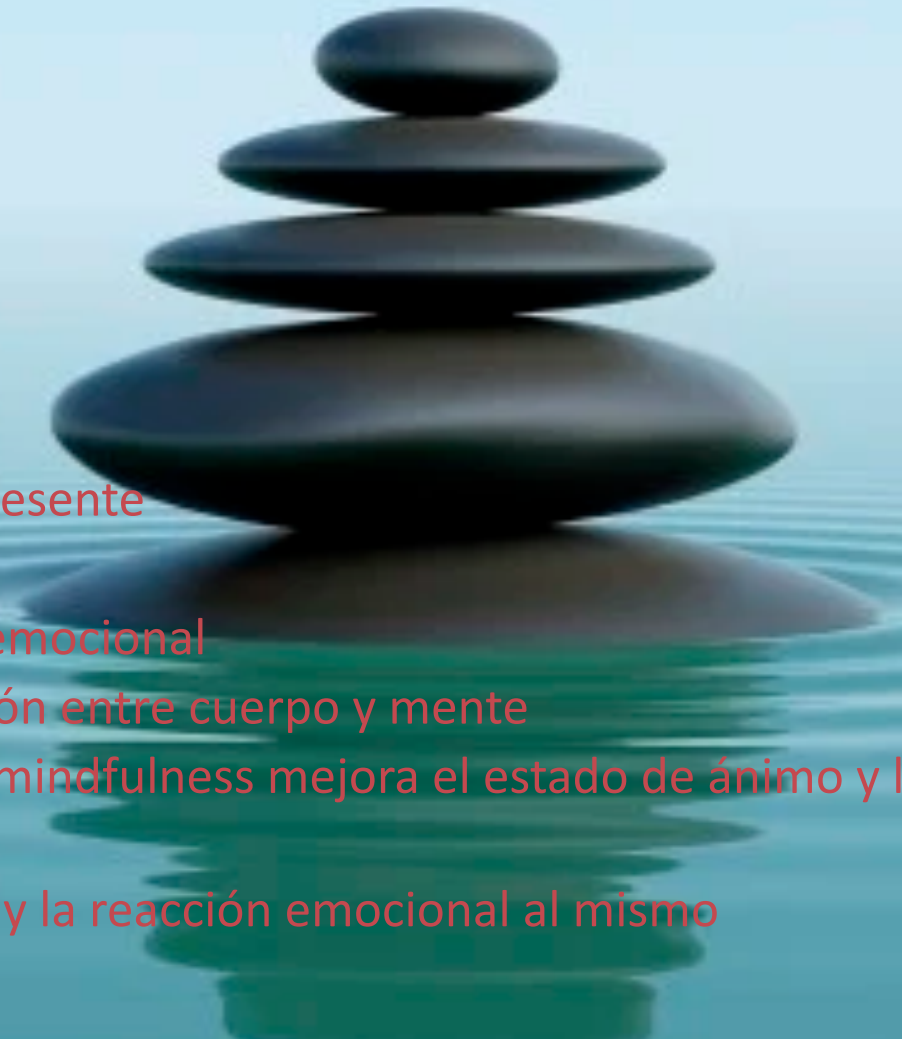
Mayor equilibrio, menor reactividad emocional

Ayuda a tomar conciencia de la relación entre cuerpo y mente

Los ensayos clínicos muestran que el mindfulness mejora el estado de ánimo y la calidad de vida

Puede reducir drásticamente el dolor y la reacción emocional al mismo

Mejora la calidad del sueño



Y a ti.... ¿Qué te hace fuerte?

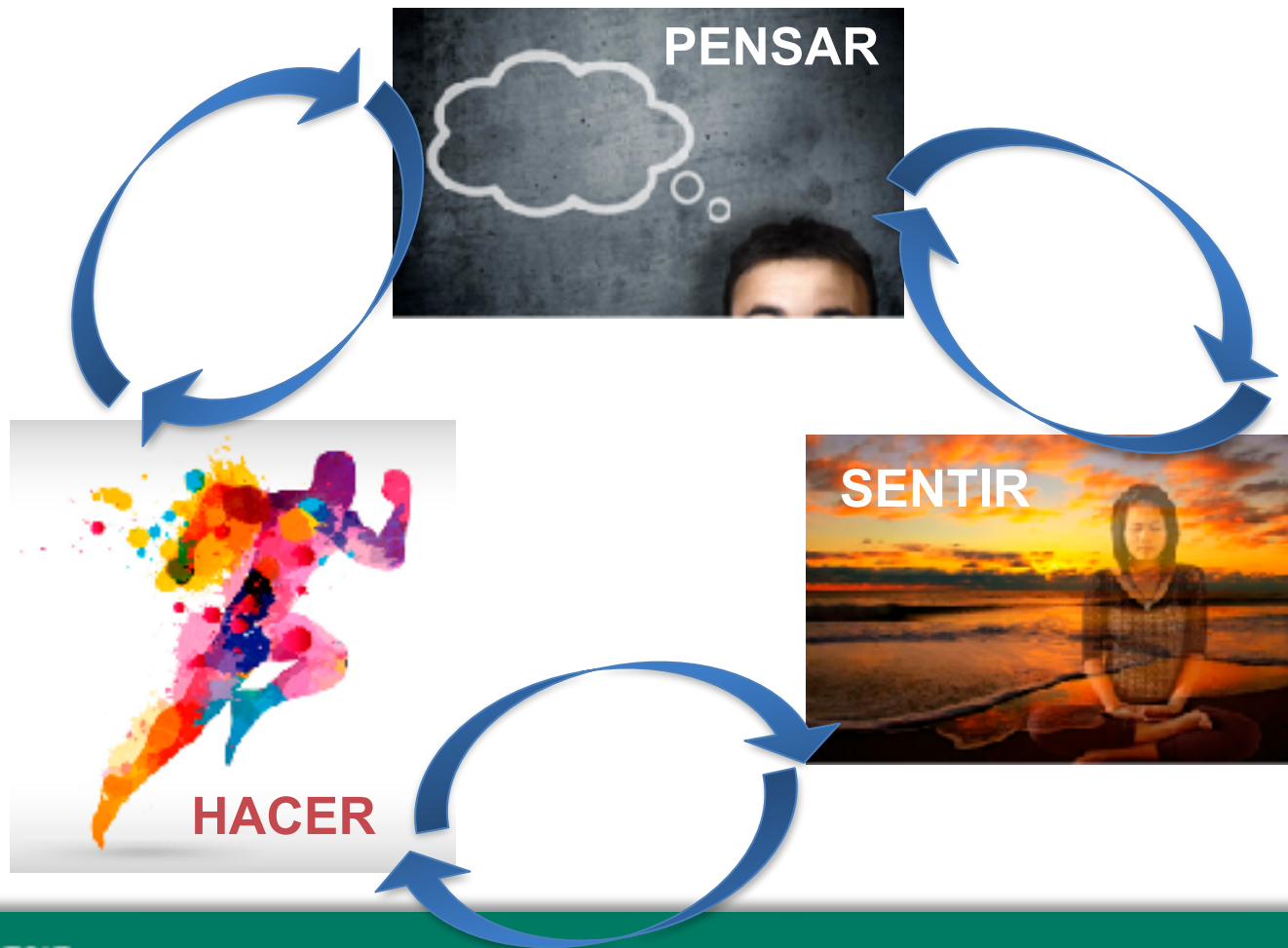


¡Conecta con tu Fuerza!

“Me di cuenta de que cuando el ser humano se enfrenta a una situación que no puede cambiar, el reto consiste en cambiarse a sí mismo”



La **ACTITUD** se puede elegir



¿Cómo quieres que sea tu día hoy?

Mi Círculo de PREOCUPACIÓN



Rol
VÍCTIMA

Mi Círculo de INFLUENCIA

Rol
PROTAGONISTA



A top-down photograph of a person with dark hair, their face completely obscured by their hands. The person is wearing a dark, textured garment. The background is a light-colored, textured wall, possibly a ceiling, illuminated with a strong blue light that casts shadows and highlights the texture of the wall and the person's hands. The overall mood is one of despair, fear, or intense emotional distress.

“Ninguna pasión elimina tan eficazmente la capacidad de actuar y de razonar de la mente como lo hace el miedo”

EDMUND BURKE (Polit.-Filos. 1729-79)



HEI

HOY ES EL DÍA
ESCUELA ABIERTA DE LA CIUDAD DE MÉXICO

baila la Vida

by muxotepotolobat





HEI
HERENCIA Y MEMORIA ESCUELA DEMOCRÁTICA
ESCUELA ABIERTA DE LA CIUDADANÍA

SI!

Y además ...

CONTACTO

Emma Ortiz Barredo

Telf . móvil: 689 145 677

Email: emmaort@gmail.com

C/ Salbazarre 1C – 01428 Ollívarre - Álava

