

**Propuesta de trabajo
dirigida a niños, jóvenes,
padres y docentes de
Instituciones Educativas**

“Programa de Orientación Familiar”

Prof. María Fabiana Martinelli
Dr. Edgardo Werbin Brener

A las autoridades que correspondan:

Queremos hacerles llegar una **propuesta de trabajo** dirigida a **niños, jóvenes, padres y docentes** de vuestra institución. La misma tiene como finalidad desarrollar y profundizar habilidades en las áreas de comunicación y percepción de la realidad. Se basa en la experiencia que hemos acumulado en los últimos años brindando diversos seminarios en Argentina y Latinoamérica en los temas referidos.

Nuestros objetivos se centran en el desarrollo de hábitos y comportamientos generados a través de aplicar y ejercitar herramientas de transformación personal en el proceso del desarrollo de **habilidades comunicativas, formas perceptivas y comprensión de la realidad**. Estimulamos a incorporar una nueva visión del universo de la comunicación a través de la vivencia de los procesos simbólicos implicados en el mismo en formatos sencillos de fácil registro y puesta en práctica. En función de esta capacitación brindamos un corpus de pensamiento y reflexión en función del análisis simbólico en diferentes formatos prácticos y viables en la vida cotidiana.

Los aspectos metodológicos comprenden la **meditación contemplativa** como herramienta para disciplinar la mente en el desarrollo de una mayor calma, y luego utilizar esa calma para obtener un esclarecimiento atento a nuestra propia experiencia de ese momento; **ejercicios de relajación**, como entrenamiento dirigido al autoconocimiento del cuerpo, focalizando su aplicación en las circunstancias que generan tensión y estrés; **experiencias lúdicas y de expresión plástica** como recurso expresivo de los materiales simbólicos primarios que generan un nuevo universo de recursos creativos; **ejercicios de movimiento y expresión corporal** como actividad física expresiva con bases de yoga.

Es un conjunto de técnicas simples, naturales y sin esfuerzo, que serenar la mente llevándola a niveles de mayor silencio y orden, permitiendo experimentar de forma natural un estado sosegado y expandido de nuestra conciencia, ampliando el potencial creativo del individuo. A medida que la mente se asienta y gana mayor atención a través de estas metodologías, el cuerpo gana un estado fisiológico único de descanso en

estado de atención, que elimina el estrés acumulado y aumenta la estabilidad y flexibilidad del sistema nervioso.

En resumen podemos decir que **mejora** la capacidad de aprender, el desempeño intelectual, la flexibilidad cognitiva, la eficiencia en el aprendizaje de conceptos, la capacidad para enfocar la atención y la aptitud de resolver problemas generando una mejor práctica en todas las áreas académicas; **aumenta** la creatividad e innovación; **optimiza** el funcionamiento cerebral aumentando la eficiencia neurológica; **acrecienta** la coordinación mente-cuerpo; **enriquece** la capacidad y eficiencia organizadora a través de un mejor uso del tiempo; **incrementa** el bienestar físico y mental junto a una disminución de la fatiga; **genera** una integración de la personalidad, la independencia y la autoconciencia; **estimula** la autonomía e independencia; **desarrolla** la estabilidad emocional y la madurez emotiva; **reduce** la ansiedad, la tensión, la irritabilidad, la hostilidad y la impulsividad; **potencia** el crecimiento de un comportamiento social armónico a través de generar un aumento de la madurez social, la sociabilidad y la capacidad para las relaciones interpersonales; **renueva** la capacidad de ser objetivo, ecuaníme y razonable.

Email de contacto y consultas:

mfmc@fibertel.com.ar