

Profesionales del Programa de Integración escolar de la Cormunat tuvieron importante capacitación en Academia de Yoga.

Importante capacitación tuvieron los profesionales del programa de Integración Escolar de nuestra corporación hace un par de días en la el Academia de Yoga “Patagon Lila”, distante a 3 kilómetros de Natales sector Dumestre.

Uno de los objetivos de esta capacitación fue que el estado físico y mental del individuo, es la base de un grupo social, por lo tanto si el sujeto esta con una conciencia mayor de sí mismo, se relaciona de manera más fluida con su grupo, permitiendo al individuo cumplir más satisfactoriamente su labor, utilizar sus recursos para una mejor comunicación y prestar un mejor servicio.

La actividad de autocuidado procuró aumentar la conciencia de la propia salud, con el fin de aprender lo que nos potencia y moviliza, modificando aquello que nos afecta emocionalmente, con el objetivo de centrarnos y rendir mejor en el trabajo, además aprender y aplicar en la práctica acciones de contención emocional y conductual a los alumnos con NEE principalmente a los con diagnóstico de Déficit Atencional.

Para el logro de esto se crearon actividades basadas en disciplinas multidisciplinarias (Yoga,

Psicología y Kinesiología) para el aumento de conciencia, en su sentido más amplio, donde se movilizaron experiencias tanto personales como laborales, a través de vivencias y reflexión activa, que invitaron a tomar conciencia de nuestra experiencia de vida, conciencia con la cual somos capaces de modificar aquello que nos afecta y potenciar aquello que nos fortifica, para así poder crear estrategias que provoquen cambios individuales y grupales positivos con los cuales hacer más eficiente nuestro desempeño.

