



# RESEÑA CINE

*El tema de mindfulness está presente también en el cine. De hecho, se podría hasta decir que este arte, en su mejor expresión, es en sí toda una experiencia "mindfull". Durante el par de horas que disfrutamos una película, nuestra mente y nuestro ser terminan por engancharse en un solo momento eterno, lleno de emociones.*

*Estos dos ejemplos que les traemos hoy muestran historias en las que el protagonista aprende a vivir el momento presente, "redescubre" su rol en el mundo y sus circunstancias, y se da cuenta que al buscar explorarlas desde una mirada diferente adquiere más poder en sí mismo, autonomía y un conocimiento de su ser más elevado.*

Por Scarlet Proaño  
(sproano@usfq.edu.ec)

## **Intensamente (Inside-Out)**

Una niña y cinco de las emociones más predominantes en los seres humanos (alegría, tristeza, ira, miedo y desagrado) son los dinámicos protagonistas de esta divertida película animada de los estudios Pixar, que de una forma muy lúdica nos invita a reflexionar sobre el papel de las emociones en nuestra vida.

Cuentan los realizadores de la película que haber tenido que limitar las emociones a solo cinco fue un enorme reto porque tuvieron que dejar de lado otras muy importantes. Asimismo, caracterizarlas y darles a cada una su "estilo" particular requirió de mucho trabajo e investigación.

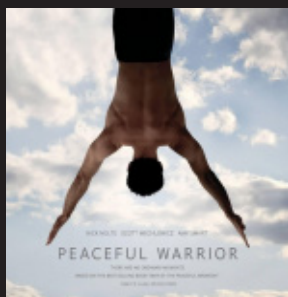
Resulta fascinante visualizar cómo interactuamos con estas emociones y lo importante que es para nuestro crecimiento personal y espiritual el poder identificarlas, sobre todo si lo hacen los niños. Además, comprender que aquellas emociones que normalmente catalogamos como negativas, en realidad no lo son, porque nos dan la oportunidad de aprender más sobre nosotros mismos y nuestras verdaderas necesidades. Es hermoso darnos cuenta que las emociones nos acompañan siempre, desde que nacemos, y que son nuestro equipaje para intentar comunicarnos con el mundo.

Aunque la niña pareciera estar dominada por sus emociones –y en realidad esto ocurre a lo largo de la película–, resulta conveniente analizar que esto no debe ser así, porque en realidad cada uno de nosotros tiene el control sobre ellas.

Armar un grupo de conversación en clase sobre esta película es una excelente oportunidad para abordar el tema de las emociones, por qué son importantes, cómo influyen en nuestro aprendizaje, en la memoria y en nuestra actitud frente a la vida.

## **El camino del guerrero (Peaceful Warrior)**

Otro ejemplo de excelente película que trata a todo lo largo y en profundidad el significado de Mindfulness y la noción de vivir el presente es esta. Es la historia de un joven estudiante deportista exitoso que lo tiene todo pero que en el fondo vive con cierto desencanto y desasosiego. Conocerá una persona (un empleado de una gasolinera) que le llevará por un camino de cuestionamientos y descubrimiento de sí mismo. Esto al principio le supondrá una enorme incomodidad y rechazo, pero poco a poco le mostrará una dimensión de su vida que nunca había explorado y que jamás había percibido de sí mismo: la de un auténtico guerrero, consciente de sus debilidades y fortalezas, con un claro propósito en su vida.



Por otro lado, recomendamos vivamente explorar esta página:

Planting Seeds of Mindfulness (<http://www.plantingseedsofmindfulnessmovie.com/#plantingseeds>) donde podrán acceder a los siguientes films y más material sobre Mindfulness o conciencia plena:



### Planting seeds of Mindfulness

Jasper es un niño que enfrenta bullying, rabia y estrés en su nueva escuela. Su abuelo le enseña una meditación que le ayuda a Jasper a transformar sus relaciones en casa y en la escuela. Está basado en el libro Planting Seeds Practicing Mindfulness With Children, por Thich Nhat Hanh y el Plum Village Community.

Ver el trailer en: <http://www.plantingseedsofmindfulnessmovie.com/#plantingseeds>

### The 5 powers

Tres superhéroes de paz utilizan cinco poderes: fe, diligencia, conciencia plena, concentración y visión para cambiar el curso de la historia e inspirar a muchos en el mundo.

Ver el trailer en: <http://www.the5powersmovie.com/#the5pove>



Esta es una de las teorías más fuertes, la cual trabaja en integración sensorial, el desarrollo de la comunicación, relaciones intrapersonales, expansión de la capacidad analítica e imaginación, en niños con alguna necesidad diferente, para fomentar el desarrollo adecuado.



JAKE GREENSPAN  
Expositor

### TALLER INTRODUCTORIO THE GREENSPAN FLOORTIME APPROACH®

THE LEARNING TREE

El modelo DIR Floortime es actualmente utilizada en varios lugares del mundo por más de 35 años, con resultados exitosos sobre diferentes áreas del desarrollo. Donde, **mediante la integración sensorial y el juego, se puede llegar al niño de una forma natural** y efectiva.

Con este propósito, **consideramos fundamental ampliar el conocimiento de los profesionales** y padres, que ya conocen o practican este modelo, creado por el Dr. Greenspan, e introducir Floortime para todos aquellos que no han tenido la oportunidad de conocerlo.

# 19&21 DE ENERO

13:00 A 19:00 HORAS  
LUGAR: AUDITORIO  
ACADEMIA COTOPAXI

**ENTRADAS EN**  
**099 348 2708**  
**099 955 1780**

APORTE SUGERIDO \$60  
[infocaminaconmigo@gmail.com](mailto:infocaminaconmigo@gmail.com)