21 FEB 2017

DESCRIPCIÓN SINTÉTICA: "DECLARAR DE INTERES MUNICIPAL SOCIAL Y CULTURAL AL PROYECTO SERENAMENTE"

390-17

ANTECEDENTES

-Carta Orgánica Municipal

FUNDAMENTOS

Serenamente es un proyecto organizado por un grupo de personas de San Carlos de Bariloche que de manera gratuita tienen como objetivo enseñar y ejercitar técnicas de relajación y atención plena para lograr serenar la mente y acallar las preocupaciones diarias. Desarrollar la auto-observación para llegar al autoconocimiento por medio de la estimulación de las zonas del cerebro asignadas a la felicidad, estimular el sistema inmune y los mecanismos de autocuración, limpiando la mente para hacerla más creativa, potenciar el estado de concentración y memoria, incrementando así las capacidades intelectuales.

Los beneficiarios del proyecto son trabajadores de diferentes dispositivos estatales y comunitarios. Entre otros: docentes, madres cuidadoras, agentes de la salud, trabajadores municipales, agentes de atención de centros comunitarios, sistema penitenciario. Asimismo a internos de la Alcaldía de Bariloche, mujeres en situación de violencia, personas de la tercera edad en Centros de Adultos Mayores; niños, niñas y adolescentes en Centros Comunitarios, terapeutas y profesionales de la Salud que así lo requieran.

Las técnicas de relajación y atención plena que proponen acercar a diferentes ámbitos de la comunidad de Bariloche están validadas por numerosos estudios científicos que demuestras sus múltiples beneficios.
A partir de estas técnicas, aseguran que se logra profundizar los valores esenciales del ser humano, se fortalece la voluntad, se promueve la consecución de propósitos, se logra controlar la "charla mental", se aquieta la fluctuación mental y el pensamiento negativo, se adquiere un grado considerable del control sobre nuestros malos hábitos, se logra equilibrio emocional, mejora la concentración, alivia tensiones, se pierde la timidez y aumenta la espontaneidad, aumenta la percepción del mundo que nos rodea.
Son objetivos del grupo de trabajo: generar espacio de armonía a partir de diversos medios para mejorar el entorno; trabajo de relajación a partir del trabajo de atención plena de cada músculo, articulación, acompañando con la respiración; momento de reflexión posterior y toma de conciencia de las emociones y sensaciones con el propósito de que esto se constituya en una herramienta para liberar tensiones emocionales a través de la respiración.

Los métodos utilizados son: método de Auto-observación psicológica, mindfullness, respiración consciente, ejercicios de relajación y estiramiento básicos.

Realizarán encuentros semanales, desde marzo hasta fin de noviembre.

El proyecto que desarrolla este grupo de vecinos de la Ciudad de manera gratuita y desinteresada tiene como antecedentes múltiples evidencias científicas recientes sobre los efectos biopsicosociales de la meditación, beneficios de estas prácticas en el bienestar general, disfunciones emocionales y sintomatologías físicas, en muestras de poblaciones infantiles, adolescentes y mayores o pacientes clínicos, utilizando grupos controles. Las bases de datos consultadas fueron: Bicimohure, Pubmed, Oxford Journals, Estudios de la Universidad de Harvard, de Oxford, de Cambridge, de Massachussets, Hospital en Cuba.

AUTOR/A: Daniel Natapof – Ana Marks- Ramon Chiocconi – (Bloque FPV)

DANIEL NATAPOF
Concejal Municipal - Bloque FPV
Municipalidad de San Carlos de Bariloche

Colaborador: Marina Bazzano Bodi.

El proyecto original N° /, con las modificaciones introducidas, fue aprobado en la sesión del día de de 2016, según consta en el Acta N° /16. Por ello, en ejercicio de las atribuciones que le otorga el Art. 38 de la Carta Orgánica Municipal,

EL CONCEJO MUNICIPAL DE SAN CARLOS DE BARILOCHE
SANCIONA CON CARÁCTER DE

DECLARACIÓN

Art. 1°) Se declara de interés Municipal Social y Cultural al Proyecto Serenamente a realizarse durante el presente año en distintos sectores de nuestra Ciudad.

Art. 2°) La presente declaración no implica la obligatoriedad de efectuar erogaciones por parte de la Administración Municipal.

Art. 3°) Comuníquese. Dése a publicidad. Tómese razón. Cumplido, archívese.