

OMAR FERNÁNDEZ DE LA CIGOÑA

Fascinado con cómo funcionamos por dentro las personas, como nos desarrollamos y cómo aprendemos, me dedico a formarme como pedagogo y educador infantil. Trabajo durante 10 años con infancia y juventud en multitud de campos, dedicando especialmente mis últimos años a la educación de la inteligencia emocional. Considero que disponer de herramientas y conocimientos que nos faciliten una interacción más amable con nosotros mismos y con los demás es fundamental para una vida plena.

En 2016 cierro mi etapa con niños y jóvenes, dedicándome al trabajo con adultos y grupos a través de la Terapia Gestalt y la dinámica de grupos.

Me formo en filosofía y práctica budista (meditación y Mindfulness) durante año y medio, viviendo en una comunidad y centro de formación budista. Formo parte del equipo de facilitación del centro, llevando a cabo formación en gestión emocional y dinámica grupal. Durante este periodo, la importancia de la compasión y el servicio que promueve la filosofía budista se integra completamente en mi forma de ver la vida.

Tras lidiar durante tiempo con problemas de salud y ser diagnosticado de una enfermedad crónica, debo introducir importantes cambios en mi vida. Esto me lleva a que en actualidad mi trabajo se centra en la gestión de las enfermedades crónicas a través del acompañamiento mediante mindfulness y compasión, así como técnicas corporales como TRE, que me han ayudado en mi propio proceso personal.