

AULAS_MINDFULNESS

Mindfulness para educadores

Justificación

Este curso va dirigido a educadores que desean cultivar paz y bienestar en sus vidas creando a la vez, un **entorno más sano y compasivo en las aulas y en las escuelas y que deseen adquirir un compromiso para implantación de Mindfulness en su aula.**

En los centros escolares, en las aulas, en nuestras casas, en los centros comerciales, en las empresas, calles...se respira un ambiente cargado de tensión, generada por múltiples motivos, como el ritmo frenético de los trabajos, la vida personal, nuestras propias auto exigencias....Cada día queremos hacer más cosas y mejor. La competitividad es parte de nuestra vida y el nivel de estrés afecta a nuestro bienestar físico y emocional. Este clima se traslada a toda la comunidad educativa.

El Mindfulness es la energía de ser consciente y estar despierto a lo que está sucediendo en el interior y alrededor nuestro en el momento presente.

Todo acto de enseñanza resulta satisfactorio cuando hay un equilibrio entre lo que se da y se recibe. Cuando alumnos y profesores conectan existen más oportunidades de éxito. Cuando se consigue un clima cálido y seguro, se genera un ambiente altamente estimulante.

Mindfulness es una forma de vivir, que nos permite estar de forma consciente en el presente, con calma y sin juicios. Si esto es integrado por profesores, alumnos y padres, los beneficios tendrán un efecto multiplicador, generando una comunidad educativa feliz y en calma.

Se presenta este curso desde la profunda convicción de que la integración de Mindfulness en los educadores, será un mágico detonador que activará la integración de Mindfulness en las aulas y como consecuencia en toda la comunidad

educativa, que se alimenta de la misma fuente de conocimiento, basada en la interrelación personal que nos une.

Objetivo General

El objetivo principal de Mindfulness para educadores será la integración de éste en sus vidas: *“solo aprendiendo a atender podremos estar capacitados para enseñar a atender”*.

Citando al Ministro de Educación de Bután, 2012 :

“Los profesores enseñan los que saben pero mayormente se enseñan a sí mismos. Esta es la razón por la que hay que cuidar a los profesores”.

Durante este curso se iniciará a los educadores mediante prácticas a aprender a Calmarse, Enfocarse, Comprometerse y Responsabilizarse.

El segundo objetivo principal será que el educador incorpore Mindfulness en el aula y acompañe en el despertar Mindfulness en sus alumnos:

Citando en esta ocasión a Thich Nhat Hanh:

“No puedes transmitir sabiduría y conocimiento a otra persona. La semilla ya está allí. Un buen maestro toca la semilla permitiendo que ésta despierte, germine y crezca”

Objetivos Específicos

Parte 1: Cuidando al educador

- ✓ Cuidar nuestro cuerpo para reducir el estrés, el dolor y la ansiedad.
- ✓ Aumentar el bienestar
- ✓ Aprender a gestionar (escuchar y abrazar) las emociones y mejorar los estados de ánimo. Sin juzgar.
- ✓ Mejorar las habilidades propias de la Inteligencia Emocional, la regulación emocional.
- ✓ Cultivar la conciencia de la respiración para ayudar a unir cuerpo y mente y desarrollar la concentración.
- ✓ Aumentar la atención y concentración

- ✓ Identificar los patrones de pensamiento y cambiar las reacciones automáticas
- ✓ Reducir estados mentales de rumiación.
- ✓ Reducir la autocrítica y aprender formas nuevas de relación con uno mismo, desde la compasión.
- ✓ Aprender a usar la palabra amable y la escucha compasiva para cuidar de nuestras relaciones
- ✓ Adquirir mayor conciencia corporal.
- ✓ Mejorar nuestra presencia en el momento presente.
- ✓ Introducir las técnicas de Mindfulness en nuestra vida cotidiana.

Parte 2: Enseñando Mindfulness a los alumnos

- ✓ Aprender a guiar sesiones de relajación para estudiantes.
- ✓ Aprender a ayudar a los alumnos a reconocer y manejar emociones intensas.
- ✓ Aprender el arte de construir una comunidad amable.
- ✓ Aprender a resolver conflictos creativamente en el aula.
- ✓ Ayudar a los alumnos a desarrollar compasión

Beneficios

Educadores

- ✓ Reducir el estrés
- ✓ Prevenir el burn-out
- ✓ Mejorar la habilidad para relacionarse con calma y eficacia con los estudiantes y con el resto de la comunidad educativa.
- ✓ Mejorar la sensación de bienestar
- ✓ Ser más felices.

Alumnos

- ✓ Mejorar la concentración.
- ✓ Mejorar los resultados académicos.
- ✓ Aumentar el nivel de autoestima.
- ✓ Reducir la ansiedad
- ✓ Mejorar el comportamiento.
- ✓ Mejorar la habilidad para relacionarse con calma y eficacia con los profesores, con sus iguales y en su entorno familiar.

Aulas y resto de Comunidad Educativa:

- ✓ Mejorar la cooperación
- ✓ Crear ambiente calmado y armónico
- ✓ Implantar un Currículum en Mindfulness práctico y sostenible

Contenido del curso

El contenido de las sesiones está programado para que el alumno evolucione de forma progresiva en las prácticas y los conceptos.

Aprenderán a llevar las técnicas Mindfulness a su vida (trabajo_aulas, familia, amigos, hijos, estudios, etc.):

- ✓ **Entrenamiento de la atención y concentración:**
Para poder observar cualquier evento que aparezca en nuestra mente, y notar la calma y el bienestar de estar concentrado en tu vida.
- ✓ **Conciencia corporal:**
Para conectar la mente y el cuerpo hace falta entrenar esta conciencia, y así poder ver y entender su conexión y su comunicación entre mente y cuerpo.
- ✓ **Patrones de pensamiento:**
Identificación y toma de conciencia de tus patrones de pensamiento, para aprender a gestionarlos y modificarlos, para empezar de verdad a pensar de nuevas formas.
- ✓ **Estabilidad mental:**
La meditación es la técnica con más eficacia en conseguir la estabilidad mental necesaria para conseguir un bienestar interior, donde las emociones y pensamientos no nos arrastren
- ✓ **Regulación emocional:**
Consciencia de nuestras emociones, conocerlas, entenderlas, regularlas y gestionaras, lo que se llama Inteligencia Emocional, pudiendo no reaccionar a ellas de formas automáticas sino aprendiendo a responder de formas adaptativas.
- ✓ **Estrés y ansiedad:**

Técnicas para gestionar el estrés y la ansiedad y cómo utilizar esas técnicas en nuestro día a día.

✓ **Compasión y Autocompasión:**

Relación con nosotros mismos y con los demás, desde nuevas formas más amables y positivas, creando estados emocionales estables de bienestar y relacionándolo con los estudios de neurociencia de la compasión y la autocompasión.

✓ **Mindfulness en la vida cotidiana:**

Técnicas de Mindfulness al día a día de cada uno, para poder utilizar lo aprendido en nuestras vidas y así poder vivir mejor.

✓ **Prácticas para el profesorado**

Practicamos la atención plena desde la **Calma**, el **Enfoque**, la **Comprensión** y la **Responsabilidad**

✓ **Prácticas para el aula. Educación afectiva:**

Prácticas para el aula desde la **Calma**, el **Enfoque**, la **Comprensión** y la **Responsabilidad**

Metodología

El curso es principalmente experiencial, acompañado de las explicaciones teóricas para entender los diferentes conceptos y técnicas. Las prácticas consistirán en ejercicios sencillos y meditaciones, que permitirán al educador integrar el Mindfulness en su vida diaria y en las aulas con los alumnos, de forma sencilla. Se trabajarán prácticas Mindfulness, que se utilizarán en el aula. También se aportarán herramientas para que el educador, pueda continuar su formación Mindfulness.

Se creará una **Comunidad Mindfulness de Educadores**, en la que se participará durante y después de finalizar el curso. Se pretende que sea un foro en el que se compartirán experiencias, herramientas, y resultados obtenidos en la puesta en práctica de Mindfulness en el aula. Este sistema permitirá la retroalimentación del profesorado y actuará como un amplificador de integración del Mindfulness en el aula y resto de comunidad educativa.

Los grupos son reducidos para mejorar la comprensión y la participación.
La formación se divide en dos cursos de 4 días, 3 horas cada sesión.

Ponente

Beatriz Perea Venegas, Graduada en Ingeniería de la Edificación y Arquitectura Técnica. Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria.

Formación en Especialización en Educación Mindfulness para Familias y Educadores, por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal acreditado por la Universidad Europea Miguel Cervantes de Madrid.