



Escuelas Conscientes
Mindfulness, Compasión y Educación

Programa de Mindfulness y Compasión en Educación “Escuelas Conscientes”

Programa creado por Aemind
(Asociación Española de Mindfulness)



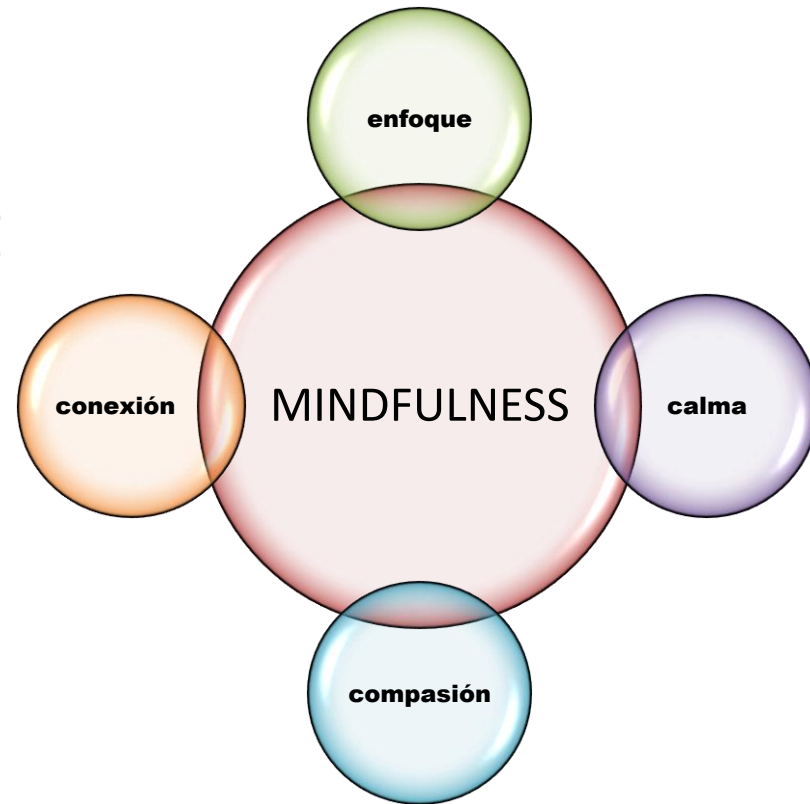


ESCUELAS CONSCIENTES es la **propuesta** elaborada por el **Grupo de Mindfulness e Infancia de AEMind** (Asociación Española de Mindfulness) para el desarrollo de habilidades **cognitivas, emocionales y relacionales**, en el **ámbito escolar** que se fundamenta en la práctica de Mindfulness y Compasión.

¿Qué es el Minfulness?

Mindfulness es un proceso de entrenamiento atencional que nos hace más conscientes y nos permite sintonizar con el entorno y las personas que nos rodean, y con lo que está ocurriendo dentro de nuestro cuerpo y de nuestra mente, momento a momento. Una extensa investigación y evidencia científica ha refrendado su utilidad en la mejora de las capacidades cognitivas y la regulación emocional.

Compasión es el aspecto nuclear afectivo de Mindfulness. Se define como la capacidad de todo ser humano (niños y adultos) de abordar los momentos de dolor, fracaso, frustración e inadecuación propios y ajenos con una actitud profunda de ternura, amabilidad y solidaridad que se une a una intención espontánea de aliviar el sufrimiento.





Conscientes del gran impacto que el entorno y las relaciones tienen en el desarrollo infantil, el alcance del programa incluye, además de la intervención para los niños, protocolos específicos de intervención para los propios docentes, con el fin de optimizar el estilo educativo y el proceso de enseñanza.

Para educar con propósito y sentido, los docentes necesitan conservar o recobrar su salud y su bienestar.

ESCUELAS CONSCIENTES les acompaña y guía en el fortalecimiento de sus propios recursos internos para afrontar el estrés, la frustración, las preocupaciones excesivas o los estados de ánimo alterados.

Los niños encontrarán en ESCUELAS CONSCIENTES una propuesta simple y sencilla para desarrollar sus habilidades de atención, tranquilidad, tolerancia a la frustración y su capacidad de regularse emocionalmente.

enfoque

El entrenamiento en atención incide directamente en la mejora de la percepción, la capacidad de concentración, la resistencia a las distracciones y la perseverancia y claridad en los objetivos.

calma

Con la estabilidad de la atención, la autoconsciencia y una actitud abierta de curiosidad y aceptación se logra la calma y serenidad. Se incrementa la resistencia a los estresores y la capacidad de responder en lugar de reaccionar de forma automática en situaciones difíciles.

conexión

Se deriva de las habilidades anteriores y nace de un sentido de igualdad y de interconexión con la vida y con los demás (concepto de Humanidad Compartida). Ello produce una mejora en las relaciones personales cultivando las cualidades de empatía, apoyo, ayuda y cooperación con otros niños y con Adultos.

compasión

Es el entrenamiento específico en el aspecto afectivo de Mindfulness. Se trata de enseñar a alumnos, padres y profesores a desarrollar amabilidad, ternura, cuidado y cariño hacia sí mismos, especialmente cuando perciben que fallan, fracasan, pierden o se sienten inadecuados. Se usan ejercicios específicos para desarrollar la aceptación incondicional de uno mismo y de los demás.

Estas cuatro habilidades son dinámicas, se relacionan entre sí, y a su vez redundan en otros beneficios personales como mejora del estado de ánimo, mayor eficiencia en el trabajo y/o en los estudios, y mejora de las relaciones familiares y sociales.



1 programa – 2 protocolos de intervención: Protocolo adultos + Prácticum infantil y primaria

MINDFULNESS Y COMPASIÓN EN EDUCACIÓN

PROTOCOLO ADULTOS

Objetivos:

La Formación para Adultos se dirige al descubrimiento de los propios recursos internos, fomentando el compromiso y la constancia con las prácticas. En cada actividad se promocionan el ejercicio de la “Actitud Mindful” como forma de encauzar las emociones y los pensamientos hacia el propio proceso de equilibrio personal y de salud.

La propuesta se centra en los siguientes objetivos específicos:

- **Apoyar y Motivar**, mediante la práctica en grupo, el entrenamiento en Mindfulness como una técnica de modificación cognitiva y trabajo en valores como la gratitud, la amabilidad, la alegría, la empatía, la comprensión y la compasión.
- Ayudar a **superar dificultades y dudas** relacionadas con la Meditación y las prácticas Mindfulness
- Proponer diferentes tipos de práctica Mindfulness para poder **integrarlas en la vida diaria** del participante.
- Desarrollar habilidades que permitan **la reducción del estrés y la regulación emocional**.
- Promover la **conexión y la comunicación atenta** tanto con el alumnado como con el resto del personal del centro.
- **Mejorar el proceso de enseñanza/aprendizaje** entrenando la capacidad focalizar la atención, la capacidad de priorizar y la resistencia a las distracciones.
- Fomentar un **cambio de actitud vital** que facilite vivir con mayor armonía y bienestar



1 programa – 2 protocolos de intervención: Protocolo adultos + Prácticum infantil y primaria

Metodología:

Curso teórico-práctico basado en el aprendizaje por descubrimiento.

El programa total consta de dos fases. En la primera los adultos incorporan Mindfulness como experiencia personal (Protocolo Adultos) y en la segunda se les forma en actividades que puedan trasladar a su trabajo con el alumnado (Prácticum).

Cada una de las fases del programa consta de 10 sesiones de dos horas de formación, siendo el total de **20 horas** por cada una de ellas. Las sesiones se imparten con una frecuencia semanal o quincenal y una duración de dos horas cada sesión en el horario acordado con el centro. *(Esta propuesta puede flexibilizarse, en cuanto a la frecuencia y la duración de las sesiones, en función de la disponibilidad y horarios de cada centro)*. Las sesiones constan de la parte teórica correspondiente, practicaremos los ejercicios que se recomienden para la semana y un espacio grupal para compartir la experiencia práctica.

Contenidos:

- Sesión 1: Presentación. Origen y definición de Mindfulness. Atención en la Respiración
- Sesión 2: ¿Qué es Escuelas Conscientes?. Encuadre del programa y formato. La postura. Tipos de prácticas. Qué sucede durante la práctica.
- Sesión 3: Conciencia y piloto automático. El sesgo negativo. Pausa de los tres pasos.
- Sesión 4: La actitud vital fundamental.
- Sesión 5: Mindfulness del cuerpo: consciencia corporal. Movimiento consciente
- Sesión 6: El concepto de Ego. Ego vs Ser. Meditación caminando.
- Sesión 7: Emociones, origen y definición. La respuesta emocional. Los siete peldaños del equilibrio emocional
- Sesión 8: Compasión y Autocompasión
- Sesión 9: Practicando la Autocompasión. Los componentes de la AC. Como aplicamos la AC.
- Sesión 10: Emociones afectivas. Conclusiones. Evaluación



1 programa – 2 protocolos de intervención: Protocolo adultos + Prácticum infantil y primaria

MINDFULNESS Y COMPASIÓN EN EDUCACIÓN

PRÁCTICUM INFANTIL Y PRIMARIA

Objetivos:

El enfoque para alumnos de infantil y primaria del programa Escuelas Conscientes tiene como fin dotar al docente de las herramientas necesarias para incorporar Mindfulness en el aula. El docente adquirirá las habilidades, actitudes y herramientas básicas que le permitan enseñar a sus alumnos a descubrir los propios recursos internos para favorecer su estabilidad emocional y psicológica, establecer relaciones satisfactorias con su entorno y desarrollar todo su potencial.

En cada actividad se fomenta el ejercicio de la Actitud Mindful que potencia el cambio hacia un estilo educativo que tiene en cuenta no sólo la adquisición de conocimientos sino también el desarrollo integral y equilibrado del alumnado.

Además de los objetivos fundamentales del programa Escuelas Conscientes (EECC), la propuesta actual se centra en los siguientes aspectos:

- **Apoyar y Motivar**, mediante la práctica en grupo, el entrenamiento en Mindfulness en los alumnos de Infantil y Primaria.
- Ayudar a **superar dificultades y dudas** relacionadas con la incorporación de los ejercicios de Meditación y las prácticas de Mindfulness con los alumnos y alumnas.
- Proponer **diferentes tipos de ejercicios** que puedan ser integrados en la dinámica del aula de manera que altere lo menos posible el funcionamiento habitual de la misma.
- **Dotar al docente de recursos** para desarrollar en sus alumnos la atención, la concentración, la regulación emocional y todos los beneficios que conlleva la práctica de Mindfulness.



1 programa – 2 protocolos de intervención: Protocolo adultos + Prácticum infantil y primaria

Metodología:

Curso teórico-práctico basado en el aprendizaje por descubrimiento.

Esta segunda fase o “Prácticum Infantil y Primaria” consta, al igual que la primera, de 10 sesiones de dos horas de duración cada, una sumando un total de **20 horas** de docencia, de frecuencia semanal o quincenal, en el horario acordado con el centro. *(Esta propuesta metodológica puede flexibilizarse, en cuanto a la frecuencia y la duración de las sesiones, en función de la disponibilidad y horarios de cada centro)*. Las sesiones constan de la parte teórica correspondiente, practicaremos los ejercicios que se recomiendan para aplicar en el aula y un espacio grupal para compartir la experiencia.

Observaciones: Para la admisión del programa “Prácticum Infantil y Primaria” es necesario haber cursado previamente el curso “Protocolo Adultos” Para obtener el certificado de todo el programa, es necesaria la asistencia presencial al menos al 80% de las sesiones y la realización de los ejercicios propuestos.

Contenidos:

- Sesión 1: Presentación. Mindfulness en el aula
- Sesión 2: Cerebro racional-cerebro emocional
- Sesión 3: Respiración consciente
- Sesión 4: Consciencia sensorial
- Sesión 5: Consciencia corporal
- Sesión 6: Observando la mente
- Sesión 7: Emociones aflitivas
- Sesión 8: Emociones afectivas
- Sesión 9: Relaciones conscientes
- Sesión 10. Evaluación y conclusiones



Imparte: David Porras

Docente de programas basados en mindfulness



- Experto en mindfulness e inteligencia emocional por la Universidad de Málaga
- Formador de formadores de Escuelas Conscientes (Aemind)
- Instructor acreditado del programa MBSR (reducción de estrés basado en mindfulness)
- Miembro de la asociación profesional de instructores de mindfulness MBSR
- Socio de Aemind (Asoc. Española de Mindfulness)
- Terapeuta Gestalt y miembro de la Asoc. Española de Terapia Gestalt (AETG)
- Postgrado en análisis y conducción de grupos

Contacto

Móvil: 616591403

email: malagafulness@gmail.com

www.malagafulness.com