

# Mindfulness en el Aula

Educación Emocional en el Aula y  
Educación para Maestros, Profesores y  
Orientadores

*mindfulness  
en el aula*



## Presentación

## Introducción

El **Instituto Om Mindfulness** ofrece una formación de 12 semanas teórico – práctica para Maestros, Profesores y Orientadores.

Consideramos que Mindfulness no es un conjunto de herramientas con el que poder instruir a alumnos o personas, sino un estado mental inherente al Ser Humano que deviene de la vivencia intencionada y consciente del momento presente con una actitud de aceptación, no juicio y comprensión amorosa; de ser conscientes de lo que está pasando mientras está pasando, tanto en el exterior como en nuestro interior.

Por este motivo, invitamos a Maestros, Profesores y Orientadores, antes de facilitarles herramientas para el aula, a que experimenten en ellos mismos los beneficios demostrables de esta práctica cada vez más presente en distintos ámbitos (deporte, educación, empresa, política, salud...) y cada vez practicada por mayor número de personas. Será necesario para realizar este módulo, haber realizado el módulo Mindfulness: El Proceso Personal.

Creemos que Mindfulness y la Educación Emocional debería ser asignatura transversal en el aula. Al Igual que un profesor de matemáticas corrige la ortografía, así también debería estar dotado de herramientas que faciliten a los alumnos respuestas ante emociones que no siempre éstos comprenden, y que en ocasiones hasta les obligamos a reprimir. En la mayoría de los casos, nos sentimos impotentes ante determinadas manifestaciones emocionales de los alumnos, dado que ni siquiera sabemos manejarlas en nosotros mismos.

Hemos reducido la educación en el aula al mero currículum. Hemos normalizado lo urgente sobre lo importante, el currículum sobre el aprender a ser felices y respetuosos con nosotros mismos y con los demás, y saber gestionarnos emocionalmente. **Nos contratan en las empresas por nuestro currículum y nos despiden por nuestro carácter.** En 2017 según el último informe sobre salud mental de la UE, el 20% de la población europea padecerá algún tipo de patología relacionada con el estrés, la ansiedad o el deterioro cognitivo. Podemos parar esto. Podemos invertir la tendencia, y está en la mano de los educadores de ahora, el bienestar físico, psíquico y emocional de nuestros niños en el futuro. Seamos responsables.



Los resultados de los últimos estudios científicos sobre cómo afecta Mindfulness a nuestro cerebro y equilibrio emocional evidencian que, entre otros, este es un camino correcto, rápido y amable. Te invitamos a que lo explores. Notarás los cambios en ti y en nuestros niños antes de 12 semanas. Según resonancia magnética, podemos observar cambios apreciables en el comportamiento de nuestro cerebro en tan sólo 8 semanas de práctica. Esto no es una nueva moda. Ha venido para quedarse.

### Beneficios de Mindfulness en el Aula

Efectos sobre habilidades cognitivas y rendimiento académico

- Mindfulness mejora las habilidades atencionales, incrementa la habilidad de mantener y de orientar la atención y se emplea exitosamente en personas diagnosticadas con autismo y con el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad o TDAH.
- Mindfulness incrementa la habilidad cognitiva de procesar la información de forma rápida, con precisión y exactitud.
- Mindfulness mejora el rendimiento académico.



## Efectos sobre la salud mental y el bienestar psicológico

- Mindfulness reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión, tanto en profesores como en alumnos.
- Mindfulness mejora la regulación emocional y cultiva estados psicológicos positivos.

## Efectos sobre el desarrollo integral y holístico de la persona

Actualmente, se está valorando considerablemente el tener en cuenta el desarrollo integral de la persona en el contexto educativo. Hasta hace relativamente poco tiempo, el currículum se centraba exclusivamente en el desarrollo de ciertas habilidades tradicionales, tales como el razonamiento o el análisis cuantitativo, sin embargo, los educadores cada vez prestan más atención al desarrollo de otras capacidades, como el equilibrio emocional, otras formas de inteligencia o las habilidades interpersonales.

Una educación equilibrada cultiva habilidades más allá de lo verbal y lo conceptual, para abordar cuestiones que atañen al corazón, al carácter, la creatividad, el autoconocimiento, la concentración, la flexibilidad mental y la apertura.



En el contexto educativo, diversas investigaciones han mostrado los siguientes efectos:

- Mindfulness contribuye al desarrollo de la creatividad.
- Mejora el desarrollo de las habilidades necesarias para las relaciones interpersonales.
- Incrementa las respuestas de empatía.
- Ayuda a cultivar la autocompasión

## Módulo 2: Educación Emocional v Mindfulness en el Aula

Este segundo nivel no podrá realizarse sin haber realizado la formación previa de *Mindfulness: El Proceso Personal*. Está orientado a facilitar en el aula un amplio número de ejercicios para el reconocimiento, la aceptación y la gestión de las emociones, así como ejercicios de atención al presente que inviten a los niños a estados de paz, sosiego, atención, relajación, convivencia amable, empatía y bienestar.

Está formado por 12 unidades didácticas. Cada semana se colgará en el Campus Virtual una unidad que estará compuesta de:

- Contenido teórico elaborado con el objetivo de ser comprendido y no de ser aprendido. Se trata de que, además de darle un marco teórico al tema en cuestión, nos planteemos preguntas acerca de cómo se manifiesta esto en mi día a día.
- Reflexiones semanales que compartiremos con los compañeros de nuestra aula virtual con el objetivo de nutrirnos de las experiencias de otros compañeros y padres y de abrir un foro de debate sobre las mismas que amplíe nuestra perspectiva y diversifique nuestros puntos de vista.



- Una batería semanal de ejercicios para aplicar en el aula y en el hogar y que cumplan con los objetivos planteados en esta formación. Más de 120 ejercicios organizados por niveles de infantil, primaria y secundaria, y por objetivos (atención, enfoque, relajación, empatía, límites conscientes...)
- Ejercicios de práctica diaria para ir tomando conciencia de nuestros condicionamientos, automatismos y neurosis cotidianas, que nos faciliten una comprensión de aquellos patrones que subyacen a nuestro comportamiento y nos hacer caer una y otra vez en los mismos errores.
- Apoyo multimedia: vídeos o audios que nos ayuden con aclaraciones del tema en cuestión esa semana.
- 4 Sesiones de una hora de tutoría grupal donde se resolverán dudas sobre el temario y la práctica. Así mismo utilizaremos diferentes ejercicios de insight, focusing, y otras técnicas de atención al presente. Nos focalizaremos en nuestras propias experiencias del día a día, y en la manera en que gestionamos nuestras emociones, e iremos desaprendiendo patrones nocivos y repetitivos para nuestro bienestar emocional.



## Semana 1

Mindfulness en Educación

- Educación Consciente
- Grupos y Recursos
- Mindfulness en el Aula

## Semana 2

Objetivos de la Educación Consciente

- Estructura
- Objetivos
- Presencia en el Aula

## Semana 3

El Enfoque de la Atención

- La importancia de la Atención
- Enfoque de la Atención en Profesores
- Enfoque de la Atención en Niños

## Semana 4

Tomar conciencia del Cuerpo

- El cuerpo como aliado
- Mindfulness Incorporado
- La tensión óptima del cuerpo
- La postura consciente
- El cuerpo es la sede del inconsciente
- Somatizando el Estrés
- Yoga para Niños

## Semana 5

Sentido y Valores

- ¿Hacia dónde vamos?
- Atravesando la personalidad Entusiasmo y desilusión
- De la ignorancia a la consciencia
- Respondiendo con preguntas. La respuesta está en ellos.

## Semana 6

Conciencia Emocional

- Educar con la emoción
- Comunicación Cuerpo-Mente
- Las Emociones como amigas
- Emoción, Trauma y Olvido
- Un lugar tranquilo y seguro en ti
- La casa de huéspedes
- La inteligencia del corazón

## Semana 7

El silencio en el Aula

- Viajando hacia el silencio
- La seguridad del Aula
- Encontrando la Paz Interior
- Cultivando la Concentración
- Atención y Presencia

## Semana 8

8.1 Compasión  
8.2 Adolescencia

- Comprensión y amabilidad
- Dar y Recibir
- Etapas de la Adolescencia
- Desarrollo de la Conciencia Emocional con Adolescentes

## Semana 9

El orientador

- El Orientador
- Labor Educativa Consciente

## Semana 10

Sesiones completas

- Presentando la Práctica
- La motivación
- Diseñando una sesión
- Adaptación y Desarrollo evolutivo
- Trabajo de Fin de Curso

## Semana 11

Casos Especiales

- Ansiedad y Estrés en Niños y Mindfulness
- TDAH y Mindfulness
- Trabajo de Fin de Curso

## Semana 12

Casos Especiales

- Autismo y Mindfulness
- Trabajo de Fin de Curso
- Recapitulación

## Ejercicios para Niños y Profesores

- Cada semana irá acompañada con un elenco de ejercicios de yoga para niños, ejercicios para profesores, y ejercicios orientados a la atención, el enfoque, la conciencia emocional, la conciencia corporal, la empatía, los límites conscientes, la compasión, la colaboración, la superación de estrés, el silencio, la colaboración, la creatividad, visualizaciones, focusing con niños...



### Datos de Interés

El precio del módulo de 20 semanas es de **700 €**. O 4 cuotas de 175 €

Nº de cuenta para realizar los ingresos:

**OpenBank IBAN ES13 0073 0100 5305 0555 6320**

Puedes ver un muestrario de los temas en nuestro [Campus Virtual](#) entrando como invitado

Para más información, pueden ponerse en contacto con nosotros a través de nuestro correo electrónico [contacto@iomindfulness.es](mailto:contacto@iomindfulness.es) o llamando al teléfono 689520364.

