

Mindfulness

Actividades Extraescolares



Presentación

Introducción

El **Instituto Om Mindfulness** ofrece una formación de 20 semanas teórico – práctica para Licenciados o Graduados en educación, como a personas que se sientan atraídas hacia una profesión que acompaña a los niños en el proceso de aprender a ser felices. Todo a través del aprendizaje experiencial

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 nuestros alumnos, 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.

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.

La aplicación a posteriori de estos conocimientos adquiridos te facilitará enseñar a manejar las emociones y los sentimientos, y ayudar a los niños a elevar su autoestim. Entablarán lazos de amistad sanos y fuertes, basados en el respeto y la colaboración, atenuando el grado de competencia constante. Aprenderán cómo relajarse en momentos de tensión, es decir, lograr una autorregulación. Y se les facilitará herramientas de afrontamiento ante momentos difíciles para una correcta gestión emocional y comprensión de los otros. Eliminarán aquellas conductas que intoxican el pensamiento, serán felices.



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



Estructura

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 20 unidades didácticas. Cada semana se colgará en el Campus Virtual una unidad que estará compuesta de:

- Campus Virtual con contenido teórico elaborado con el objetivo de ser comprendido y no de ser aprendido.
- Foro donde compartir las experiencias de la práctica y nutrirse de las experiencias de otros
- Una batería semanal de ejercicios para aplicar en el aula (a partir de la semana 9) 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.
- 12 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.



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 o llamando al teléfono 689520364.

