

# Mindfulness en el Aula

Educación Emocional en el Aula

*mindfulness  
en el aula*



## Presentación



## Introducción

El **Instituto Om Mindfulness** ofrece una formación de 14 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 afectividad por uno mismo; de ser conscientes de lo que está pasando mientras está pasando, tanto en el exterior como en nuestro interior. Consiste en el desarrollo de la “Metaconciencia”: hacernos conscientes de nuestros propios procesos, con la intención de responder ante los distintos acontecimientos de la vida, en vez de reaccionar según patrones automáticos. Al tiempo es un entrenamiento para la “Resiliencia”: que es nuestra capacidad de absorber las perturbaciones externas o internas, generarles un espacio y dar una respuesta apropiada al momento. O Dicho de otra manera, nuestra capacidad de enfrentar y recuperarnos ante la adversidad.

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 el módulo 2 específico de educación, haber realizado el módulo 1 MBSR.

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 currículo. Hemos normalizado lo urgente sobre lo importante, el currículo 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 currículo y nos despiden por nuestro carácter.*** En 2020 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 nuestro alumnado 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 el alumnado antes de 14 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 el profesorado como en el alumnado.
- 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 1: MBSR – Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness

Mindfulness no es una técnica ni un conjunto de herramientas, es una vivencia. Partiendo de la base de que **los conceptos no transmiten la experiencia**, nos adentramos en una formación para ser vivida e integrada en tu vida cotidiana.

Un camino hacia el propio bienestar, hacia la tranquilidad.

Los conceptos que propone mindfulness son muy sencillos: prestar atención al momento presente, de manera intencionada, buscando el anclaje en una sensación física y con una actitud de aceptación y no juicio de lo que acontezca, con afectividad hacia uno mismo. Lo cierto es que, si ahora mismo comenzases a practicar estas pautas, dentro de un minuto te habrías olvidado, porque tu mente habrá comenzado a divagar.

Un proceso amable y afectuoso para una gestión emocional sana

Nuestra propuesta de formación consiste en entrenarte para mantener la atención en el momento presente, en tus pensamientos, en tus emociones, en aquello que te rodea, de una manera sostenida en el tiempo, que te brinde todos los beneficios que esta práctica favorece: eliminación de patrones de comportamiento tóxicos, una gestión emocional sana, mantenimiento del estrés dentro de niveles no patológicos y ausencia de ansiedad o depresión.



Son múltiples los beneficios demostrados que mindfulness produce a nivel físico, emocional, psicológico y espiritual. 20 minutos de práctica diaria y algunas pausas de un minuto durante el día, serán suficientes para que comiences a experimentarlos. A las 8 semanas ya se observan cambios a nivel fisiológico en el cerebro bajo resonancia magnética.

En concreto, la formación está orientada a la mejora de la práctica docente. Dicha mejora e integración, repercute de manera ineludible en el alumnado y en particular, es coincidente con los objetivos educativos planteados por la Consejería de Educación del Gobierno de Canarias con los puntos siguientes:

- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.
- Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.
- Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.



El Programa de Reducción de Estrés MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) es un entrenamiento de 8 semanas para mejorar la eficacia personal y reducir el estrés mediante la conciencia plena o mindfulness.

Este protocolo y entrenamiento de reconocido prestigio proviene y se desarrolla según los procedimientos establecidos por el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, fomenta la experiencia y la autoreflexión y facilita procesos de cambio. Enfatizando la capacidad de parar y ver antes de actuar, aprendemos a responder en vez de reaccionar a los acontecimientos y abordamos los siguientes objetivos:

- Desarrollar la conciencia del momento presente para prevenir el estrés y mejorar la efectividad personal.
- Identificar distintas percepciones de la realidad para poder ser proactivos en vez de reactivos.
- Aprender a relajar la mente y el cuerpo, desconectando después de una jornada de tensión. Usar los estiramientos para aliviar la tensión muscular.
- Reconocer el poder de las emociones y mejorar la inteligencia emocional, practicando la regulación emocional.
- Reconocer los síntomas del estrés y sus mecanismos de la resiliencia, para poder manejarse mejor en situaciones complejas.
- Cultivar estrategias adaptativas para reducir el estrés y la tensión emocional en la actividad profesional y personal.
- Practicar la comunicación consciente, asertiva y no violenta en momentos de crisis.
- Mejorar la organización y la gestión del tiempo, asignando prioridades de forma consciente.

Resultados obtenidos por Programas Presenciales:

En España hemos realizado más de 100 Programas de Mindfulness MBSR de 24 horas presenciales, además de 200 versiones de distinto contenido, alcanzando una participación combinada superior a las 6000 personas en los últimos 11 años.

En los programas de liderazgo, mindfulness se traduce en ventajas en los siguientes ámbitos:

- Claridad mental, derivada de la atención imparcial, con una mejora en la toma de decisiones.
- Mejor capacidad de conectar con los demás, mejorando la confianza y la empatía.
- Mejora la productividad, resultado de la mayor atención y concentración.
- Más creatividad, resultado de un enfoque menos amenazador ante los problemas.



En los programas de prevención de riesgos laborales hemos comprobado que un entrenamiento en mindfulness reduce significativamente el estrés o malestar psicológico en un 47%, así como los síntomas médicos asociados al estrés. Así mismo los participantes muestran una mayor conciencia sobre la importancia de su salud y sobre su capacidad para influir en ella positivamente.

## Dinámica y Temario

Este primer módulo está formado por 8 unidades de periodicidad semanal. Cada semana se abrirá 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 nuestro día a día.
- El audio de ejercicio semanal. Práctica formal de entrenamiento en Mindfulness que nos ayudará a sostener la atención de manera continuada en el momento presente.
- 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.
- Una hora a la semana 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.





<b>SEMANA 0</b>	<b>Presentación de la formación En abierto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Origen MBSR</li> <li>- Contenido del Programa y Formato de las Sesiones</li> <li>- Práctica corta y Diálogo</li> <li>- Resultados y Evidencias de la práctica</li> <li>- Procedimiento de Inscripción y cuestionarios</li> <li>- Dudas y Preguntas</li> </ul>
<b>SEMANA 1</b>	<b>¿Qué es Mindfulness y cómo funciona la atención?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida Entrega de Materiales, Presentación y Normas</li> <li>- Ejercicio: Intención y Presentación (PopCorn)</li> <li>- ¿Qué es Mindfulness? Y el Triángulo de la Atención</li> <li>- Ejercicio: El terrícola y la pasa</li> <li>- Control de Calidad de la mente</li> <li>- Ejercicio: Exploración del Cuerpo</li> <li>- Diálogo sobre la experiencia y plan de trabajo para casa.</li> <li>- Canción/ Poema</li> </ul>
<b>SEMANA 2</b>	<b>¿Cómo la percepción condiciona la realidad?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura en la silla y atención a respiración. 20 Respiraciones</li> <li>- Grupos: Práctica, descubrimientos, éxitos y dificultades</li> <li>- Intención, Atención, Actitud</li> <li>- Ejercicio: Exploración del cuerpo</li> <li>- Dinámicas: Joven anciana, 9 puntos...</li> <li>- Presentación: Percepción y realidad. Yo narrativo frente a yo experiencial. Ciclos reactivos. Suspender juicios. La capacidad de interrogarse.</li> <li>- Plan de trabajo. La práctica formal e informal. Rutinas de trabajo.</li> <li>- Ejercicio: Atención a la respiración.</li> <li>- Canción/ Poema</li> </ul>
<b>SEMANA 3</b>	<b>Reconocer y regular las emociones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida: Atención a la respiración. 20 respiraciones.</li> <li>- Grupos: Práctica, descubrimientos, éxitos y dificultades</li> <li>- Dinámicas: Las 4 emociones básicas</li> <li>- Presentación: Emociones, estados de ánimo y regulación</li> <li>- Plan de trabajo semanal</li> <li>- Ejercicio: Movimiento consciente y diálogo sobre la experiencia</li> <li>- Canción/ Poema</li> </ul>
<b>SEMANA 4</b>	<b>El estrés que afecta al cuerpo y a la mente</b>	<p>Benvenida y práctica de la respiración en 4 fases. Práctica de la sonrisa al meditar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupos: Práctica, descubrimientos, éxitos y dificultades</li> <li>- Dinámica: Acontecimientos desagradables mente-cuerpo</li> <li>- Presentación: Reacción del estrés</li> <li>- Plan de trabajo semanal y test de medio curso</li> <li>- Ejercicio: Movimiento consciente y diálogo sobre la experiencia</li> <li>- Canción/ oema</li> </ul>
<b>SEMANA 5</b>	<b>La resiliencia, para responder al estrés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio: Meditación guiada y caminando.</li> <li>- Dinámicas: La pelota habladora (reportar sobre o que sientes ahora y decir un descubrimiento de la semana)</li> <li>- Grupos: Estresores y reacciones</li> <li>- Presentación: Respuesta al estrés, círculo de control y estrategias de afrontamiento</li> <li>- Plan de trabajo semanal</li> <li>- Canción/ Poema</li> </ul>



<p><b>SEMANA 6</b></p>	<p><b>La comunicación consciente</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y meditación guiada y caminado</li> <li>- Parejas: Escucha empática sobre descubrimientos</li> <li>- Plenaria: Experiencia</li> <li>- Presentación: Comunicación consciente</li> <li>- Plan de trabajo semanal y explicación del día de retiro</li> <li>- Canción/ Poema</li> </ul>
<p><b>UN DÍA PARA PRACTICAR CONCIENCIA PLENA</b></p>	<p><b>Día de retiro para la práctica</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrucciones para el día de práctica</li> <li>-20 respiraciones conscientes</li> <li>-Exploración Corporal</li> <li>-Meditación Caminando</li> <li>- Meditación Guiada</li> <li>- Ejercicios de estiramientos conscientes tipo yoga suelo</li> <li>- Ejercicios de estiramientos conscientes tipo yoga de pie</li> <li>- Meditación del guerrero</li> <li>- Meditación de la amabilidad</li> <li>- ¿Como te resuena? Poesía Poema</li> <li>- Ronda de palabra para comentar la experiencia</li> </ul> <p>Incluye comida</p>
<p><b>SEMANA 7</b></p>	<p><b>Cuidarse y la gestión del tiempo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y atención a la respiración</li> <li>- Plenaria: Diálogo sobre el retiro</li> <li>- Meditación guiada y Metta</li> <li>- Grupos (trios): Descubrimientos y ladrones del tiempo. Reacción o respuesta.</li> <li>- Presentación: atriz urgente/ importante. Saber decir que no</li> <li>- Plan de trabajo semanal y explicar el último día</li> <li>- Canción/ Poema</li> </ul>
<p><b>SEMANA 8</b></p>	<p><b>El fin es el principio. Integrando Mindfulness en la vida</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bienvenida y atención a la respiración</li> <li>- Ronda de palabra</li> <li>-Meditación: Exploración del cuerpo</li> <li>- Parejas: Escucha empática sobre el plan de responder o la visión</li> <li>-Presentación: Ética y hábitos de la felicidad; cómo seguir aprendiendo</li> <li>- Plan de trabajo semanal. Manual para graduados</li> <li>-Evaluaciones y test</li> <li>- Dinámica: Círculo de despedida</li> <li>- Canción/ Poema</li> </ul>



## 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 y niñas a estados de paz, sosiego, atención, relajación, convivencia amable, empatía y bienestar.

Está formado por 6 unidades didácticas. Cada semana se colgará en el Campus Virtual una unidad que estará compuesta de:

- Contenido teórico.
- 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 66 ejercicios (+ 58 que te regalamos) organizados por niveles de infantil, primaria y secundaria, y por objetivos (atención, enfoque, relajación, empatía, límites conscientes...)
- Apoyo multimedia: vídeos o audios que nos ayuden con aclaraciones del tema en cuestión esa semana.
- 3 sesiones de una hora de tutoría grupal (Periodicidad quincenal. Semanas 2, 4 y 6) 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

- Introducción
- Mindfulness en el Aula
- Objetivos
- Estructura
- Presencia en el aula

## Semana 2

El Enfoque de la Atención

- La importancia de la Atención
- Enfoque de la Atención en el profesorado
- Enfoque de la Atención en el alumnado
- De la ignorancia a la consciencia
- El poder de las preguntas clave

## Semana 3

Consciencia Corporal

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

## Semana 4

Consciencia 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 5

Consciencia Emocional

- Viajando hacia el silencio
- La seguridad del Aula
- Encontrando la Paz Interior
- El hacer y el no hacer
- Cultivando la Concentración
- Atención y Presencia la base del silencio
- La creación de un espacio

## Semana 6

El orientador y Sesiones Completas

- La labor educativa consciente
- El orientador
- ¿Cómo presentar la práctica
- La motivación
- Diseño de una sesión de mindfulness
- Adaptación al desarrollo evolutivo
- **Trabajo Final.** Un pequeño proyecto sobre cómo llevar Mindfulness a tu centro o proyecto.

## Ejercicios para alumnado y profesorado

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



## Datos de Interés

El precio de los 2 módulos MBSR + Específico Educación en el Aula (14 semanas en total) es de **495 €**. O 3 cuotas de 155 €

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 689 520 364.

