



## MINDFULNESS PARA EDUCADORES

*“Conviértete en el cambio que quieres ver en el mundo”. Gandhi*

Curso de técnicas Mindfulness para aplicar en el aula destinado a profesores y otro tipo de educadores del ámbito no formal.

**Mindfulness** o **Atención Plena** es la toma de conciencia que se cultiva prestando atención sin juicio instante a instante. Esta atención plena nos ayuda a hacernos amigos de nosotros mismos y de nuestra experiencia (que incluye nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro corazón, nuestro entorno y todo nuestro mundo). *Mindfulness* en educación aporta las bases para la práctica de esta atención plena, mediante los cuatro pasos del programa CENCORE: calma, enfoque, comprensión y responsabilidad.

A través de diferentes prácticas y dinámicas, comenzaremos a cultivar y desplegar siete actitudes *Mindfulness* (apertura, mente de principiante, “oreja dentro, oreja fuera”, compasión, no esfuerzo, confianza y ecuanimidad). Todo ello nos ayudará a afrontar los retos de la vida cotidiana desde nuestra presencia en el corazón y en el presente.

El entorno que nos proporciona el parque ambiental permite la realización de las prácticas en contacto con la naturaleza, maestra en el arte de vivir en el presente y en el fluir de la vida. Los diferentes rincones y áreas de este espacio natural nos proporcionarán múltiples y variados recursos especialmente adecuados para trabajar los cuatro pasos de nuestro programa mindfulness.

### OBJETIVOS

- . Aumentar la sensibilidad propioceptiva, esto es, de las sensaciones corporales.
- . Desarrollar estados de calma.
- . Cultivar una conciencia enfocada y presente en el momento.
- . Expandir la capacidad de observar pensamientos, emociones y sensaciones.
- . Hacernos conscientes de los pensamientos y trabajar con la distracción.
- . Desarrollar el no-juicio.
- . Aprender a no actuar cuando nos encontramos desbordados emocionalmente.
- . Fortalecer la presencia en el aula, a través de la mirada, la postura y la intención.
- . Tomar conciencia de la necesidad de proporcionar a los educandos experiencias de cuidado y apoyo para acompañar su crecimiento.

## **PROGRAMA**

Qué es mindfulness. Calma (la incorporación del mindfulness). No esfuerzo.

Enfoque (el entrenamiento de la atención). Mente de principiante.

Comprensión (conciencia de interconexión). Darse cuenta.

Responsabilidad (el regalo de nuestra atención consciente). Confianza.

## **DESTINATARIOS**

Educadores, profesores y otro tipo de educadores del ámbito no formal.

## **METODOLOGÍA**

Prácticas y dinámicas sencillas, adaptadas a los participantes. Generación de un ambiente de confianza y seguridad. Forma de trabajo participativa que proporcione vivencias y experiencias para facilitar el aprendizaje y su integración. Espacios de reflexión.

Entrega de herramientas para su uso en la vida personal y profesional.

## **TEMPORALIZACIÓN**

Opción A      Horario: 17:45 a 19:15      Fechas: lunes 8, 15, 22 y 29 de mayo.

Opción B      Horario: 17:30 a 19:00      Fechas: jueves 11, 18 y 25 de mayo y 1 de junio.

**30 €**

## **FORMADORAS/FACILITADORAS**

Carmen Gómez Lorenzo, diplomada en Magisterio. Experta en Educación Mindfulness en contextos educativos. Dinamizadora de actividades de tiempo libre educativo infantil y juvenil.

Teresa Arranz Arranz, licenciada en Filosofía y Letras. Coach familiar sistémico. Experta en Inteligencia Emocional. Experta en Educación Mindfulness en contextos educativos.

*[Enfoque.mindfulness@gmail.com](mailto:Enfoque.mindfulness@gmail.com)*