



## MINDFULNESS PARA EDUCADORES

**Mindfulness** o **Atención Plena** es un estado mental en el que logramos permanecer de forma intencionada en el momento presente, en el aquí y ahora, observando y aceptando las experiencias que se suceden momento a momento sin juzgarlas. Esta atención plena nos invita a aceptar y ver la realidad tal y como se nos presenta, sin filtros ni juicios.

A través de diferentes prácticas y dinámicas, comenzaremos a cultivar este estado mental y a desplegar una serie de actitudes *Mindfulness* (apertura, mente de principiante, “oreja dentro, oreja fuera”, compasión, no esfuerzo, confianza y ecuanimidad) que nos ayudarán a afrontar los retos de la vida personal y profesional desde nuestra presencia en el corazón y en el presente.

### 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.

### FACILITADORA

Carmen Gómez Lorenzo, diplomada en Magisterio. Experta en Educación Mindfulness en contextos educativos y familiares. Facilitadora de Educación Mindfulness -Programa CENCORE- en centros educativos. Dinamizadora de actividades de tiempo libre educativo infantil y juvenil.