



Experimentar y aplicar Mindfulness en el aula (Workshop)

¿Qué es Mindfulness?

“La conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento.”

Dr. Jon Kabat-Zinn

Fundador de la Clínica de Reducción del Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachussets

Esta conciencia se desarrolla a través de diversas prácticas meditativas basadas en el cultivo de la atención.

Tiene su origen en prácticas de meditación budista que el doctor Jon Kabat-Zinn estudió y desarrolló de manera sistemática en la Universidad de Massachussets, desvinculando de dichas prácticas cualquier creencia religiosa.

Mindfulness en la Educación

El programa que desarrolló Jon Kabat-Zinn estaba pensado con el objetivo fundamental de reducir el estrés; sin embargo los estudios han observado que la ansiedad y la hostilidad también se reducen dando paso a la paz, la confianza, la alegría y el bienestar.

Por ello, cada vez resulta más importante el papel de Mindfulness en la Educación. Diversos estudios y proyectos que se han realizado ponen de manifiesto los beneficios no solo en la mejora de la atención y la comprensión cognitiva y emocional, sino que intensifica la coordinación y la conciencia corporal, al tiempo que mejora las habilidades y la conciencia interpersonal.

Beneficios para los profesores	Beneficios para los niños
<ul style="list-style-type: none">• Son más conscientes de sí mismos y están más conectados con sus alumnos.• Son sensibles a las necesidades de sus alumnos.• Mantienen el equilibrio emocional.• Promueven una comunidad de aprendizaje que alienta el desarrollo académico, emocional y social de los niños.• Se esfuerzan tanto personal como profesionalmente.• Saben gestionar y reducir el estrés.• Mantienen relaciones sanas tanto en casa como en el trabajo.	<ul style="list-style-type: none">• Son capaces de centrarse y concentrarse más.• Experimentan una calma creciente.• Experimentan una reducción del estrés y la ansiedad.• Mejoran el control de los impulsos.• Son más conscientes de sí mismos.• Descubren formas más adecuadas de responder a las emociones difíciles.• Son empáticos y entienden mejor a los demás.• Desarrollan habilidades naturales para la solución de problemas.

Mindfulness o el entrenamiento de la atención plena enseña a los niños a “sentarse en silencio” y notar dónde está su atención en ese momento. Los niños aprenden a parar, recobrar el aliento y centrarse en lo que ocurre en su mundo interior, así como en el exterior que se les presenta como un mundo ultrarápido y multitarea.



Desarrollo del programa

Para poder aplicar Mindfulness en el aula es necesaria una experiencia personal en la propia práctica. Es por ello que el *workshop* que presentamos combina la práctica personal por parte de los profesores con una propuesta de aplicación en el aula.

Contenido del curso:

Para la práctica personal de los profesores

Sesión 0. Presentación

¿Qué es Mindfulness?
Origen y expansión de Mindfulness.
Aplicaciones y experiencias en el aula.

Sesión 1

Práctica de Mindfuleating.
Práctica centrada en el cuerpo.

Sesión 2

Exploración corporal
Toma de conciencia de los pensamientos y sentimientos

Sesión 3

Meditación guiada e indagación.

Sesión 4

Meditación en movimiento.
Introducción a las prácticas informales.

Sesión 5

Observación de cómo nos relacionamos con nuestros pensamientos y emociones.

Sesión 6

Meditación y observación de la mente.

Sesión 7

Exploración de las acciones y los estados de ánimo.

Sesión 8

Prácticas formales e informales de Mindfulness.

Para aplicar en el aula

Sesión 0. Presentación

¿Por qué Mindfulness en el aula? Actitud Mindful.
Efectos de la práctica de Mindfulness en alumnos y profesores.

Sesión 1

La atención. Observación y concentración.
La postura atenta. La respiración

Sesión 2

Lenguaje del cuerpo. Escuchando al cuerpo.
Respiración de anclaje.

Sesión 3

Los sentidos. Mente de principiante.
Comer con Mindfulness.

Sesión 4

Atención a los sentimientos. Agradables, desagradables y neutros.
Observación consciente y amable, no juzgar.

Sesión 5

Los sentimientos en el cuerpo.
Aceptando los sentimientos desagradables. Dejar ir.

Sesión 6

Movimiento consciente. Paseo silencioso.
Imágenes mentales. Pensamientos, conocer y ejercer influencia sobre ellos.

Sesión 7

La amabilidad con uno mismo y con los demás.
Comunicación mindful. Interconexión.

Sesión 8

La felicidad se encuentra en las cosas sencillas de nuestra vida. Agradecimiento.
Prácticas informales en el colegio y fuera de él.

Duración total (18 horas) en 9 sesiones.

- Una sesión de introducción (2 horas).
- 8 sesiones de 2 horas, distribuidas a lo largo de 8 semanas.

*Estos tiempos pueden adaptarse en función del grupo y la disponibilidad.

¿Qué traer?

- Ropa cómoda.
- Esterilla o cojín de meditación (opcional).



Quienes somos

Almudena de Andrés



- Máster en Intervención Psicológica mediante DBM (Modelado Conductual Desarrollativo) por la Universidad de Valencia (ADEIT).
- Formada en el programa de Mindfulness MBCT (TTR1) por la Universidad de Bangor (UK).
- Experta en Mindfulness (MBSR) por la Universidad Complutense de Madrid.
- Diplomada en hipnosis ericksoniana por la Universidad de Valencia (ADEIT).
- Focusing (Instituto Thus).
- Practitioner en Programación Neurolingüística con metodología DBM por SCT.
- Coaching avanzado por la Universidad de Alcalá de Henares.
- Formada en Inteligencia Emocional en la Escuela de Inteligencia Emocional de Madrid.
- Coaching ejecutivo y de Equipos por el EOI (Escuela de Organización Industrial) y certificada por AECOP (Asociación Española de Coaching).
- Ingeniera Química por la Universidad Complutense de Madrid.

Magdalena Morgades



- Diplomada en Magisterio. Educación infantil y primaria por la Universidad Autónoma de Madrid.
- Instructora de Mindfulness infantil certificada por la Academia Mindful Teaching en el "Método Eline Snel" para niños de 4-14 años.
- Experta en Mindfulness (MBSR) por la Universidad Complutense de Madrid.
- Curso Positive Neuroplasticity, con Rick Hanson, Ph.D. (Nirakara Institute) Madrid.
- Curso Programa GRACE (compasión) con Roshi Joan Halifax, Ph.D. (Nirakara Institute) Madrid.
- Curso "Conciencia corporal-Danza". Escuela de Expresión y Psicomotricidad. Instituto Municipal de Educación de Barcelona.
- Curso "A través del cuerpo. Sensibilidad, presencia y energía". Escuela de Expresión y Psicomotricidad. Instituto Municipal de Educación de Barcelona.
- Curso Neuroeducación: Programa de Estimulación. Formación del Profesorado. C. de Madrid.
- Curso Mindfulness en la escuela. INTEF
- Creadora y coordinadora del Proyecto "Mindfulness en el aula" en el C.E.I.P Joaquín Costa de Alcorcón donde imparto clase.
- Responsable del Seminario "Mindfulness en el ámbito educativo". Formación del Profesorado. C. de Madrid.



Almudena de Andrés
www.almudenadeandres.es

Móvil: 669509411

Email: info@almudenadeandres.es



Magdalena Morgades

Móvil: 690666232

Email: magdalenamorgades@gmail.com