

PRACTICA  
**UBUNTU**  $\lambda$

Aulas  
que  
respiran

 **EDUCACIÓN**

P L E N  $\lambda$

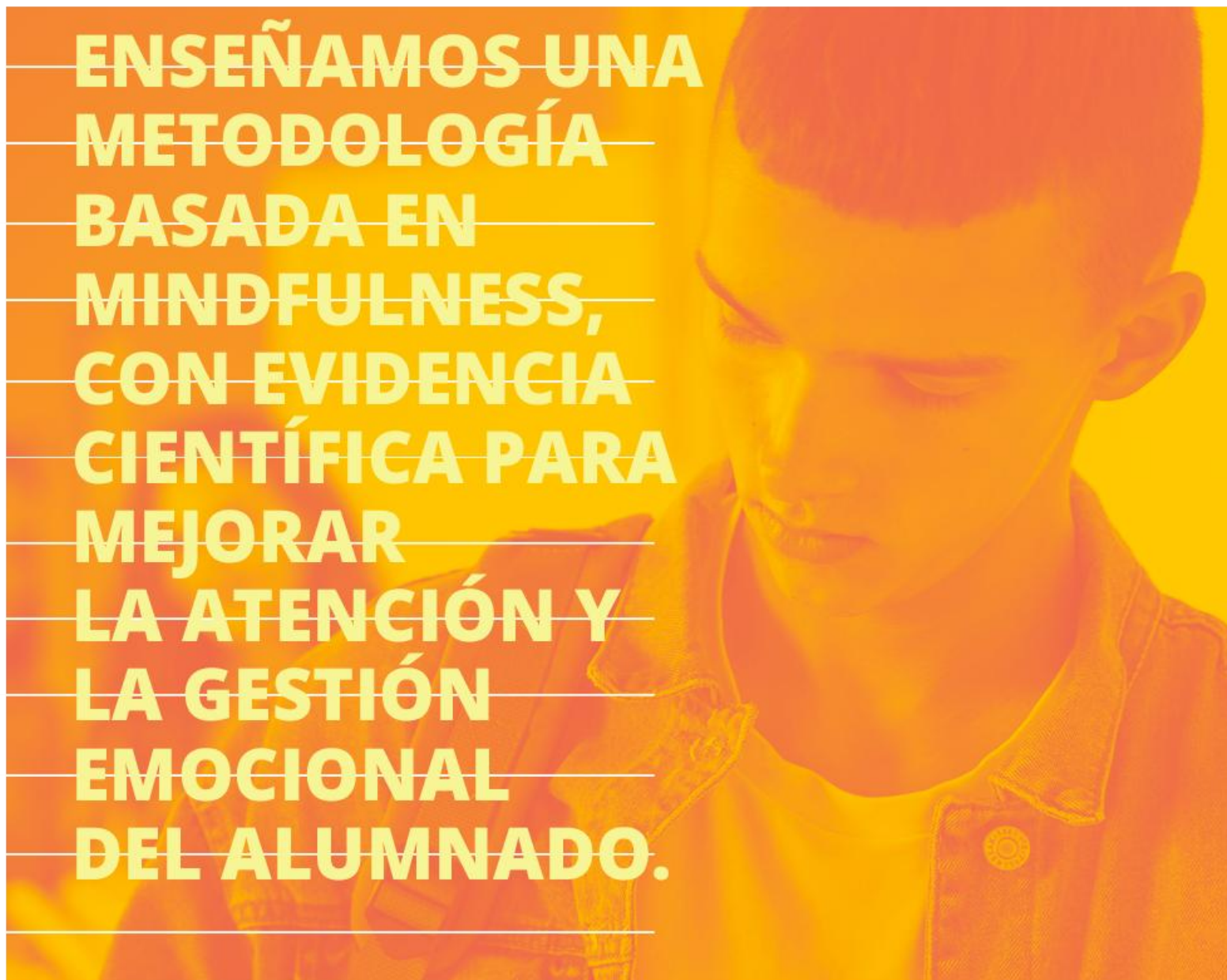


Sonia Muñoz - 666 40 52 82  
[www.practicaubuntu.com](http://www.practicaubuntu.com)  
[info@practicaubuntu.com](mailto:info@practicaubuntu.com)



**“Aulas que respiran”**

**ENSEÑAMOS UNA  
METODOLOGÍA  
BASADA EN  
MINDFULNESS,  
CON EVIDENCIA  
CIENTÍFICA PARA  
MEJORAR  
LA ATENCIÓN Y  
LA GESTIÓN  
EMOCIONAL  
DEL ALUMNADO.**



**Desde Practicaubuntu os ofrecemos Intervenciones basadas en Minfulness o Atención Plena (IBM) dirigidas a la comunidad educativa. Considerando comunidad educativa:**

**Alumnas y alumnos desde primaria hasta bachiller**

**Profesorado, padres y madres**

---



El bienestar del alumnado no se trabaja de forma aislada. Por eso proponemos dos programas simultáneos — uno **para alumnos** y otro para los **adultos (padres/madres y profesores)**, que sostienen su propio proceso y el de sus menores.

Consideramos que pedirle a los niños y a los adolescentes que cultiven estabilidad emocional en un entorno donde los adultos de referencia no comparten ese mismo lenguaje es, en el mejor de los casos, ineficiente. La coherencia entre lo que se trabaja en el aula y lo que se vive en casa multiplica el impacto.

Estos programas se basan en tres pilares:

**Atención plena**

**Regulación emocional**

**Amabilidad**

**Todo basado en mindfulness y respaldado por evidencia científica**

Nos basamos en programas realizados en diferentes contextos sociales y educativos:

**Programa Crecer Respirando** - para alumnado de 7 a 12 años

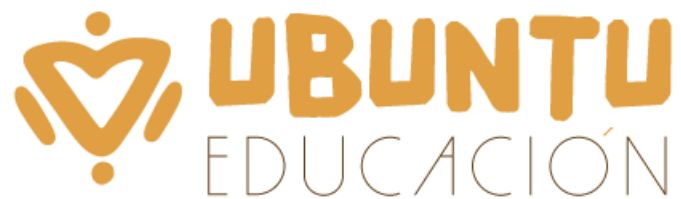
**Programa Mente Amable**- para adolescentes de 12 a 18 años

**Programa MBSR** (Mindfulness basado en reducción de Estrés) – para adultos

---

También realizamos talleres de corto recorrido donde se pueden experimentar algunas de las herramientas que enseñamos en el aula y fuera de ella.





¿Cómo?



La motivación principal de este proyecto es enseñar a los alumnos y alumnas a **respirar de manera correcta y consciente y a relacionarse con ellos de un modo saludable** ya que está demostrado que la respiración influye directamente en el cerebro, la atención, las emociones y la conducta.

**El alumnado participa en sesiones semanales donde, mediante juegos, dinámicas de mindfulness, y ejercicios de respiración adaptados a su edad, aprenden a:**

- Respirar lenta y profundamente por la nariz
- Observar su cuerpo y reconocer cómo se sienten
- Relacionarse y gestionar mejor sus emociones y pensamientos
- Aprender a responder en vez de reaccionar
- A ser más amables con ellos mismos y con los demás.



**Los beneficios** que buscamos son claros:

- Mejorar la **atención** en clase.
- Favorecer la **autorregulación emocional**.
- Fomentar un **clima positivo** en el aula.
- Promover **hábitos saludables** que acompañen al alumnado en su día a día.



Estamos convencidos de que aprender a respirar bien no solo ayuda a **aprender mejor**, sino también a **vivir mejor**.





Lidera el proyecto Sonia Muñoz , fundadora de **Practicaubuntu**.

Instructura de Mindfulness, profesora de Yoga terapéutico, profesora certificada de Mindfulness en educación para niños/as y adolescentes por la universidad Complutense de Madrid y el Instituto Shuka, facilitadora del programa MBSR por el instituto Nirakara y Global Mindfulness Collaborative, actriz y titiritera con amplia experiencia en atención plena en el Aula.

**La infancia y la adolescencia** son el motor si queremos construir una sociedad más prospera en valores, es por ello que soy defensora de que las herramientas de Mindfulness o atención plena sean facilitadas e introducidas en el sistema educativo.

PRÁCTICA  
**λUBUNTU**

*Muchas Gracias*

 **EDUCACIÓN**

**Sonia Muñoz - 666 40 52 82**

**[www.practicaubuntu.com](http://www.practicaubuntu.com)**

**[info@practicaubuntu.com](mailto:info@practicaubuntu.com)**

— P — L — E — N — 