

CRE- CER

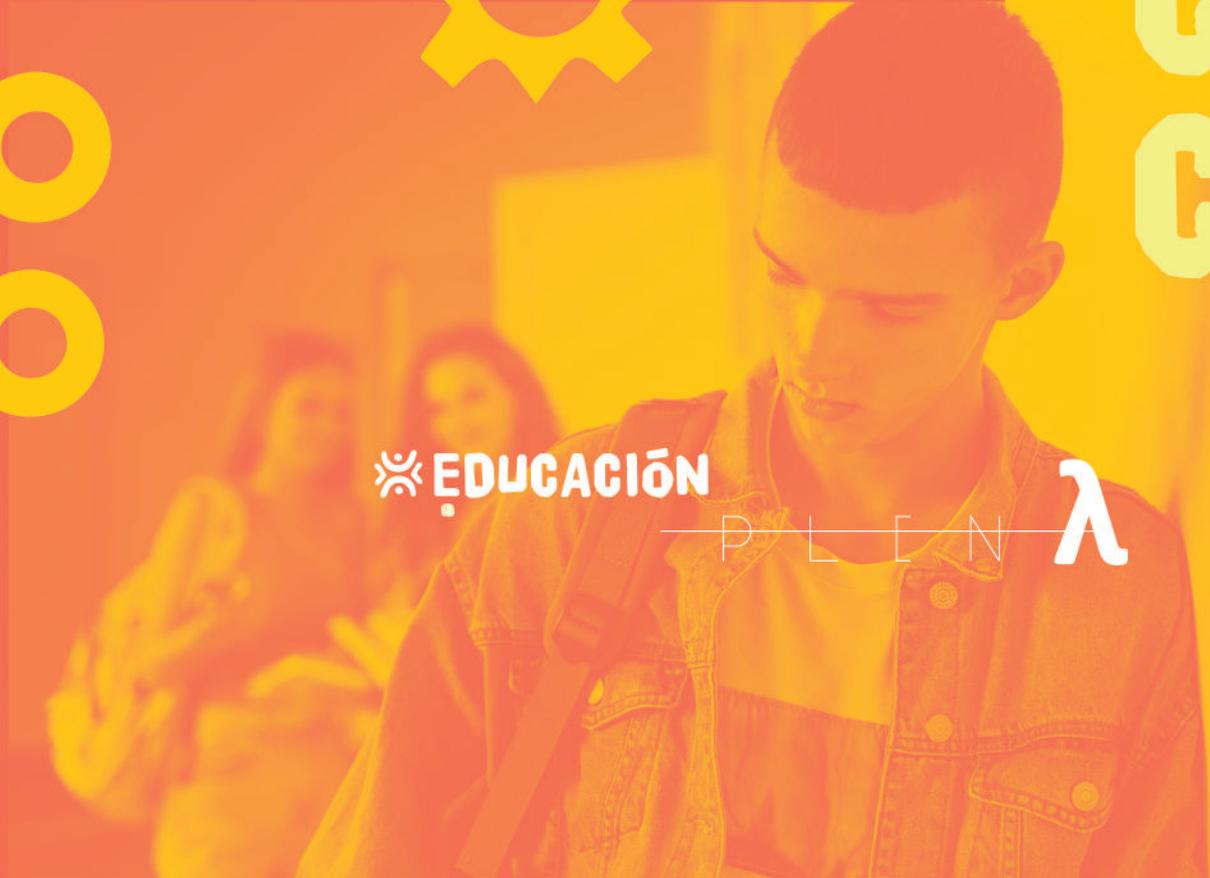
RESPIRANDO

IBM ●

INTERVENCIÓN
BASADA EN
MINDFULNESS

EDUCACIÓN

P L E N λ





EDUCACIÓN

E N E L A U L A λ

**CADA VEZ SON MÁS
LOS PROFESORES/AS,
PADRES/MADRES,
NIÑOS/AS Y
ADOLESCENTES QUE
SE BENEFICIAN DE
ESTA PRÁCTICA.**

MINDFULNESS

"Mindfulness es una herramienta poderosa que ayuda a los niños a calmarse, centrar su atención e interactuar eficazmente con los demás, todas ellas habilidades fundamentales para funcionar bien en la escuela y en la vida"

Amy Saltzman

Directora de la **Asociación para Mindfulness en Educación**, y directora de **Still Quiet Place**.

CRE- CER

RESPIRANDO

El aprendizaje de la
Atención Plena

*"La conciencia que surge al
prestar atención a propósito,
en el momento presente,
sin prejuicios"*

Esto puede aportar reducción de los niveles de estrés y ansiedad, el aumento de la concentración y la autorregulación, y la mejora del rendimiento académico y del sueño, entre otros .



EDUCACIÓN

EN EL AULA 

UNA IBM EN UNA ESCUELA TIENE EL POTENCIAL DE MEJORAR LA AUTOCONCIENCIA, LA ATENCIÓN, LA AUTORREGULACIÓN Y LAS HABILIDADES DE RELACIÓN SOCIAL DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES.

DESCRIPCIÓN

Las intervenciones basadas en **mindfulness** (IBM) en el contexto escolar proporcionan un conjunto de prácticas que pueden ayudar a los/las **adolescentes** a ser más **conscientes** de sus **hábitos mentales** y conductuales y a **aprender a desarrollar hábitos mentales saludables**.

CRE- CER

RESPIRANDO

Las escuelas del sigloXXI no solo brindan un amplio conjunto de habilidades académicas (por ejemplo matemáticas, lectura, escritura y ciencias), sino que también promueven el desarrollo saludable y la **salud mental del alumnado** a través de la educación basada en las **fortalezas** y el **cultivo de habilidades** socioemocionales y conductuales (Mind, & Life Education Research Network)



EDUCACIÓN

EN EL AULA λ

LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA CRECER RESPIRANDO SON MEJORAR EN LOS ALUMNOS/AS:

OBJETIVOS

- 1 Sus habilidades de mindfulness (conciencia de la mente y el cuerpo, atención plena, aceptación, flexibilidad psicológica). Prestando atención desde practicas de respiración consciente.
- 2 Procesos de atención y autorregulación (función ejecutiva y regulación emocional); gestionar el stress, las emociones y los pensamientos complicados.

CRE- CER

RESPIRANDO

- 3 Disposiciones prosociales con ellos mismos y con los demás (empatía, bondad, compasión); ser amable con uno mismo y con los demás.
- 4 Salud mental, bienestar, relaciones entre compañeros y profesor-alumno, compromiso y voluntad de aprender, comportamiento en el aula y desempeño académico.



EDUCACIÓN

EN LA AULA

**EL PROGRAMA
CRECER RESPIRANDO
CONSTA DE NUEVE
SESIONES QUE SE
IMPARTIRÁN
SEMANALMENTE,
UNA SESIÓN POR
SEMANA.**

IMPLEMENTACIÓN

Cada sesión dura de 50 a 55 minutos y siempre estará acompañada por un docente.

Sigue una estructura secuencial a través de los módulos que subyacen a un modelo lógico de cambio.

El programa se divide en 3 módulos:



Módulo de Atención

// sesión 1, 2 y 3.



Módulo de Autorregulación

// sesión 4, 5 y 6.



Módulo de Bondad

// sesión 7 y 8.



Sesión de integración y resumen.

// sesión 9.

RESPIRANDO

Los elementos esenciales de la intervención incluyen prácticas de mindfulness, ejercicios, juegos y una práctica por semana.





EDUCACIÓN

EN EL AULA λ

EN UN CENTRO
ESCOLAR SE PUEDE
IMPARTIR A VARIAS
AULAS Y A
DIFERENTES CURSOS
EN EL MISMO DÍA,
NO MÁS DE 3 POR DÍA.

EJEMPLO DE
IMPLEMENTACIÓN



CRE-
CER

RESPIRANDO



COMENZAMOS

1 DE OCTUBRE

1 sesión semanal de 55 min



(CADA MIÉRCOLES,
POR EJEMPLO)



FINALIZAMOS

26 DE NOVIEMBRE



EDUCACIÓN

EN EL AULA λ

CRE-
CER

RESPIRANDO

ES EXPERIENCIAL,
INTERACTIVA,
PARTICIPATIVA
Y CENTRADA EN
EL ESTUDIANTE.

METODOLOGÍA

Combina el aprendizaje en tercera persona tradicional basado en el conocimiento (psicoeducación) con el aprendizaje experiencial en primera persona a través de prácticas de mindfulness.

A lo largo del programa, la facilitadora habla con los niño/as o adolescentes para ayudarles a tomar conciencia de sus experiencias durante la práctica de mindfulness (es decir, pensamientos, emociones y sentimientos), explorar sus patrones de comportamiento y relación con su experiencia y explorar las implicaciones que sus comportamientos pueden tener en sus propias vidas.



EDUCACIÓN

EN EL AULA



FACILITA

SONIA MUÑOZ

666 405 282

WWW.PRACTICAUBUNTU.COM

λ
PRACTICA
UBUNTU



CRECER
RESPIRANDO



CRE-
CER

RESPIRANDO



Sonia Muñoz Gomez instructora de Mindfulness cualificada para impartir el programa MBSR del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, así como Profesora de mindfulness para niñas/os y adolescentes certificada por Sukha Mindfulness. Profesora de Yoga terapéutico.

Especialista en atención plena, trabaja con niños/as y adolescentes para que adquieran herramientas que les ayuden a mantenerse conectados con ellos mismos y con los demás.

Con vocación de colaborar para que la educación de los docentes no se limite al desarrollo cognitivo, sino que también abarque la conciencia plena y el desarrollo del potencial compasivo, preparándolos así, para convertirse en personas adultas íntegras, plenas y felices.

 EDUCACIÓN
P L E N A 


PRACTICA
UBUNTU



CRECER
RESPIRANDO

WWW.PRACTICAUBUNTU.COM