



escuela de docentes  
curso online  
**MINDFULNESS EN LA ESCUELA**

## Presentación

El mundo que nos rodea nos estresa a muchos niveles. Nos presiona para conseguir todo a nivel personal y profesional y provoca, en muchas ocasiones, que nuestros alumnos estén alterados, distraídos y no atiendan en clase. **La atención con intención**, es decir, la práctica del **Mindfulness**, nos ayuda a reducir el estrés, disminuir la ansiedad y mejorar la capacidad de atender. Con su práctica, conseguimos cambiar físicamente el cerebro para acercarnos al llamado "cerebro del bienestar/cerebro sin estrés", como vienen demostrando multitud de estudios científicos del campo de la neurociencia.

El **Mindfulness** es, por tanto, la capacidad innata que tenemos los humanos de vivir sin estrés a base de autorregular nuestra atención. Tenemos los recursos internos para gestionar el estrés y aprenderemos a utilizarlos a nuestro favor en cualquier entorno en el que nos encontremos. Esta capacidad se practica y perfecciona mediante sencillos ejercicios de autorregulación de la atención, en los cuales ponemos atención consciente en el presente, a través del seguimiento de la respiración, de los sentidos, del cuerpo y del movimiento. La facilidad de la realización de estos ejercicios y sus enormes beneficios físicos y psicológicos han conseguido que esta práctica se esté aplicando con resultados extraordinarios en el mundo de la salud, del deporte, de la empresa, de la política y de la **educación**. En este curso aprenderemos a practicarlo a nivel individual y, sobre todo, a aplicarlo en nuestras aulas.

## Objetivos

- Conocer y poner en práctica el Mindfulness, o atención consciente en el presente, para mejorar la atención y la concentración a la vez que mejorar los resultados académicos.
- Aumentar el bienestar y calma mental gracias a la consciencia del cuerpo y la respiración y así posibilitar una transformación significativa a todos niveles.
- Disminuir los síntomas físicos y psicológicos del estrés introduciendo la práctica del Mindfulness en el aula y en la vida cotidiana en todas sus variantes.
- Dar las herramientas necesarias para conseguir bienestar por parte del educador y del alumno y así conseguir en el centro un clima saludable y de trabajo.
- Conseguir cambios fisiológicos en el cerebro -que se ha demostrado científicamente que se dan gracias a la práctica de atención en el presente- y acercarnos al cerebro del bienestar/cerebro sin estrés.

## Datos de interés

**Comienza:** 1 de mayo de 2017  
**Duración:** 8 semanas (50 horas)  
**Matrícula:** 150 €

Coordina: **formaciónib**)

## Destinatarios

Profesorado que imparte docencia en enseñanzas reguladas por la LOE de cualquier nivel educativo (infantil, primaria, secundaria, bachillerato, ciclos formativos y educación de adultos), asesores de formación y asesores técnicos docentes de las administraciones educativas.

Destinado a profesionales que quieran aprender a gestionar el estrés personal, el profesional y el del aula.

## Contenidos

1. Introducción al Mindfulness. Bases, origen y prácticas de autorregulación de la atención mediante la respiración y los sentidos.
2. Cerebro infantil, adolescente y adulto. El estrés y sus consecuencias físicas y psicológicas.
3. Movimiento consciente y la conexión cuerpo-mente. Conseguir respuesta en lugar de reacción para reducir el estrés, la ansiedad y la distracción.
4. Comunicación atenta con nosotros mismos y con los demás para profundizar en la práctica del Mindfulness y profundizar en el entrenamiento mental para la calma.

## Docente

Anna Pujol Valls

## Más información

<http://www.formacionib.org/mindfulness.html>

## Escuela de docentes:

<http://www.formacionib.org/docentes.html>