



Mindfulness y Compasión en Educación. PRACTICUM

Título:

“Escuelas Conscientes. Practicum para Infantil y Primaria”.

Programa adaptado para cumplir con los requisitos de los estándares de la formación en Mindfulness elaborados por AEMind (www.aemind.es) dentro del marco europeo de asociaciones de Mindfulness: EAMBA (www.eamba.net).

Objetivos:

El enfoque para alumnos de infantil y primaria del programa **Escuelas Conscientes** tiene como fin dotar al docente de las herramientas necesarias para incorporar Mindfulness en el aula. El docente adquirirá las habilidades, actitudes y herramientas básicas que le permitan enseñar a sus alumnos a descubrir los propios recursos internos para favorecer su estabilidad emocional y psicológica, establecer relaciones satisfactorias con su entorno y desarrollar todo su potencial.

En cada actividad se fomenta el ejercicio de la Actitud Mindful que potencia el cambio hacia un estilo educativo que tiene en cuenta no sólo la adquisición de conocimientos sino también el desarrollo integral y equilibrado del alumnado.

Además de los objetivos fundamentales del programa Escuelas Conscientes (EECC), la propuesta actual se centra en los siguientes aspectos:

- Apoyar y Motivar, mediante la práctica en grupo, el entrenamiento en Mindfulness en los alumnos de Infantil y Primaria.
- Ayudar a superar dificultades y dudas relacionadas con la incorporación de los ejercicios de Meditación y las prácticas de Mindfulness con los alumnos y alumnas.
- Proponer diferentes tipos de ejercicios que puedan ser integrados en la dinámica del aula de manera que altere lo menos posible el funcionamiento habitual de la misma.

- Dotar al docente de recursos para desarrollar en sus alumnos la atención, la concentración, la regulación emocional y todos los beneficios que conlleva la práctica de Mindfulness.

Metodología

Curso teórico-práctico basado en el aprendizaje por descubrimiento.

El programa consta de 10 sesiones de dos horas de duración cada una sumando un total de 20 horas de docencia.

Las sesiones se imparten con una frecuencia semanal o quincenal.

Observaciones: Para la admisión del programa "Practicum Infantil y Primaria" es necesario haber cursado previamente el curso "Protocolo de Docentes" o, en su defecto, haber realizado práctica continuada o curso similar acreditables y convalidables por AEMind.

Para obtener el certificado de este curso es necesaria la asistencia presencial al menos al 80% y la realización de los ejercicios propuestos.

Contenidos:

Sesión 1: Presentación. Mindfulness en el aula

Sesión 2: Cerebro racional-cerebro emocional

Sesión 3: Respiración consciente

Sesión 4: Consciencia sensorial

Sesión 5: Consciencia corporal

Sesión 6: Observando la mente

Sesión 7: Emociones aflitivas

Sesión 8: Emociones afectivas

Sesión 9: Relaciones conscientes

Sesión 10. Evaluación y conclusiones

EQUIPO ESCUELAS CONSCIENTES

Area de Infancia. AEMind

educacion@aemind.es