

## Mindfulness en la Escuela.

Mindfulness es una capacidad innata humana que consta de la intención de prestar atención al momento presente sin la necesidad de juicios a través de la aceptación, bondad y compasión.

Siendo Mindfulness, uno de los modelos de atención grupal con más éxito y estudios científicos en los últimos años, han surgido varias adaptaciones para que sea impartido dentro de los salones de clases, así como también han surgido como un modelo para guiar a la escuela en la disciplina y valores a inculcar en el salón de clases.

El objetivo final del curso es generar alumnos que sea conscientes de sus procesos fisiológicos, emocionales con la intención de generar una conciencia plena que promueva conductas reflexivas en el lugar de reactivas.

Los principales beneficios de mindfulness en una escuela pueden organizarse en 4 bloques:



Estos 4 bloques contienen las unidades mediante las cuales se dan las enseñanzas dentro del salón de clases.

### **Beneficios de Mindfulness En la escuela:**

#### **Neurociencias:**

Se ha encontrado que los alumnos que participan en modelos de Mindfulness fortalecen la activación pre frontal izquierda, permitiendo con esto una disminución de conductas de riesgo, estallidos emocionales, estados de ansiedad y depresión. También se ha encontrado que se fortalece el desarrollo de conexiones neurológicas que permiten mantener niveles de atención a voluntad.

#### **Conexión Mente-Cuerpo (Atención Plena).**



Si algo es común en los niños de estas últimas generaciones, es su contacto con tecnologías, problemas sociales y familiares, llevándolo a tener que enfrentar circunstancias estresantes, que inciden en su cuerpo y mente, que pueden llegar a complicar su desarrollo Bio-Psico-Social. Por esto los alumnos que llevan clases de mindfulness en la escuela tienden a presentar una mejoría en las conexiones del cuerpo estriado (consciencia del cuerpo y tranquilidad del mismo). Es decir, aprender a procesar la información de sus sentidos y diferenciarlas de sus pensamientos, así como comprender de manera más atenta las señales de estrés, ansiedad y diversas emociones, que le permitan poner en práctica conductas de prevención y cuidado.

### **Inteligencia Emocional**

Un factor importante en el desarrollo de cualquier persona en la actualidad es saber cómo manejar sus emociones, bajo el entendido que no podemos controlarlas si no aprendemos a expresarlas y la base de este proceso es la de conocerlas profundamente. De la misma manera los alumnos que tienen mindfulness como parte de sus clases tienden a puntuar más alto en las pruebas de inteligencia emocional. De igual manera dentro del modelo de nuestro centro ampliamos estos beneficios incorporando el cultivo de emociones que ayuden a sentar la base de un desarrollo Bio-Psico-Social más sano.

### **Desarrollo de Valores Pro-Sociales**

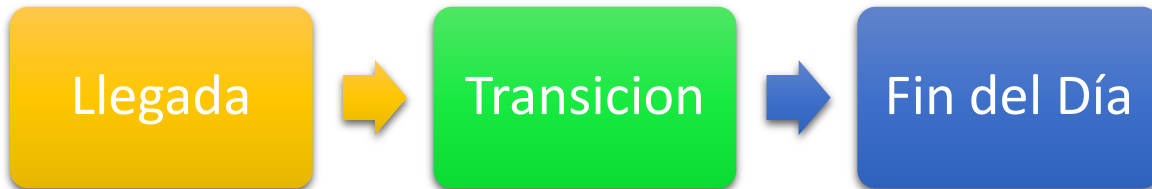
Como todo buen conocimiento humano, no solo se trata de una idea o pensamiento se deben desarrollar las competencias (conductas, actitudes, emociones), por lo mismo dentro de los modelos de Mindfulness en la escuela dentro de su currículo incluye actividades que promuevan la puesta en acción de los valores promovidos durante las clases del mismo; Como son, Compasión, altruismo, escucha plena, disciplina inteligente, bondad y gratitud.

### **Temario de clases de Mindfulness:**

1. Neurociencia:
  - a. Como funciona el cerebro
  - b. Conciencia sobre la mente
  - c. Conciencia sobre el cuerpo
  - d. Reconocimiento de conductas de Riesgo
  - e. Reconocimiento de conductas Saludables
2. Conexión Mente-Cuerpo (Atención Plena):
  - a. Escucha Plena
  - b. Visión Plena
  - c. Saborear plenamente
  - d. Oler plenamente
  - e. Movimientos Conscientes (Yoga-Mindfulness)
3. Inteligencia Emocional:
  - a. Apreciando Experiencias Felices
  - b. Eligiendo Optimismo
  - c. Tomando Perspectiva
4. Desarrollo de Valores pro sociales
  - a. Llevando la consciencia plena al mundo
  - b. Desarrollando y actuando con Bondad y compasión
  - c. Cultura de Gracitud

**Como se integra Mindfulness al salón de clases:**

A través del desarrollo de 3 fases, Llegada, transición, Fin del Día. Estas fases suceden todos los días en el salón de clase, lo que se propone es el uso de estos momentos para dar enseñanzas básicas de mindfulness (dependiendo del grado).

**Contenido:**

El curso completo se integra de 15 sesiones individuales, que pueden dividirse en un plan escolar de 32 semanas, las mismas no se limitan solo a un conocimiento y momento del día, se insta a los maestros al desarrollo del mismo dentro de las diferentes asignaturas y momentos del año escolar.

**Diario de Mindfulness:**

Se recomienda utilizar un cuaderno de reflexión en donde cada alumno pueda ir expresando de manera personal, los elementos más importantes que vaya descubriendo durante el curso, este cuaderno también es un buen monitor para los maestros de los procesos de los alumnos más callados o reservados.

**Modelo de implementación:****Capacitación inicial:**

- *Curso de Mindfulness para la Recuperación Emocional y Atencional adaptado a Maestros*
  - **Duración: 16 horas**
  - Modalidades:
    - 4 sesiones de 4 horas
    - 2 sesiones de 8 horas
    - 2 sesiones de 4 horas
  - Se recomienda fuertemente que todos los maestros, administradores y colaboradores de la escuela tomen este curso, para poder estar en sintonía con los aprendizajes y competencias necesarias para poder implementar el modelo de mindfulness en la escuela.
- Introducción, desarrollo y control del modelo de Mindfulness en la escuela:
  - **Duración: Semestral**
  - **Modalidad:**
    - Introducción a los contenidos 8 horas
    - Aplicación del modelo 8 horas
    - Supervisión 1 vez al mes 2 horas / al mes
    - Asesoría individual (solo en casos necesarios)

Dividimos en 2 procesos de implementación, bajo la lógica, que primero debemos desarrollar competencias en los maestros, para que su enseñanza con los alumnos provenga de conocimientos profundos y no de la lectura de los contenidos. De esta manera primero nos enfocamos a que cada persona que labore en la escuela desarrolle un conocimiento profundo de



lo que es mindfulness y los diferentes efectos que tiene en la vida diaria, para después profundizar en los contenidos y formatos de aprendizaje.

### **Costos**

Solicita tu cotización, informándonos de cuantos maestros tienes, grados escolares.

### **Plan Ideal**

Horas Totales: 44 horas

10 meses de implementación: durante todo el año escolar.

### **Plan a la Medida**

De acuerdo con las necesidades de la escuela podemos ajustar el modelo y hacer un plan de costo por hora.

*Que estés presente, que seas libre*

ATENTA-MENTE

Mtro. Psic. Jorge Armando Navarrete Lozano.

Director del CREA Cancún.

9988656989

Jorgecancun19@gmail.com