

Mindfulness en la educación

Enfoque | Calma | Compasión | Conexión | Propósito





Mindfulness en la educación

Índice:

- Quienes somos
- Presentación
- Desafíos y propuesta
- Objetivos
- Implementación
- Workshop educativo
- Contacto



¿QUIÉNES SOMOS?:

Mindfulness Canarias Compassion® Academy, surge con un primer pensamiento en el año 2009 y hoy con más de 15 años de experiencia se consolida para liderar en Canarias el Movimiento Mindful.

Durante estos años venimos impartiendo todo tipo de formaciones, intervenciones y colaboraciones de Mindfulness y Compasión, cursos, talleres, retiros, conferencias, entrevistas, mentorías, implementaciones, en todos los ámbitos, organizaciones empresariales, centros educativos, fundaciones universitarias, hospitales, centros sanitarios, entidades sin ánimo de lucro, etcétera, ayudando con ello a miles de personas y transformando sus vidas, de manera saludable y positiva en toda Canarias.

Muchísimos son los profesionales de la psicología, de la medicina, de recursos humanos, trabajadores sociales, educadores, coaches, terapeutas, docentes que acercándose a nuestras formaciones, se han enriquecido llevándose una gran experiencia transformadora.

Tras todos estos años de formación ininterrumpida, crecimiento y divulgación, enseñando las bondades de Mindfulness y la Compasión para integrar la atención plena como metodología disruptiva e integrativa para la salud emocional y mental, así como para el cambio personal y social, damos un paso más grande como Academia y Red PRO de Instructores/as de Mindfulness, asumiendo con honor, esfuerzo y responsabilidad este apasionante desafío para Canarias.

Mindfulness
en la educación _____



PRESENTACIÓN:

Nos alegra hacerte llegar nuestro dossier específico de Mindfulness en la educación en el que descubrirás de manera estructurada, nuestra pasión, valores y propósitos que nos guían.

Mindfulness Canarias Compassion® Academy mediante sus programas psicosocioeducativos ejerce un liderazgo consciente en el espacio de la educación actual con sus enormes desafíos sociales.

Todas nuestras intervenciones están basadas en el *MBW - Mindfulness para el bienestar, diseñado por nosotros mismos y que sigue las originales prácticas milenarias contemplativas Satipatthana, adaptado hábilmente con ideas claves y estrategias de los protocolos científicos más reconocidos internacionalmente, actualizado a la evidencia científica de este momento, alineado con las competencias docentes y criterios de evaluación MBW-TAC y a los principios éticos y rectores que garantizan los más altos estándares de la conducta del profesional.

Mindfulness se ha extendiendo como una forma de contrarrestar los efectos del estrés en nuestra salud y fomentar el bienestar. Cada vez, es mayor el interés en la eficacia de los enfoques o intervenciones basadas en mindfulness en la investigación básica, especialmente en neurología y en el ámbito educativo, en el deporte y el entorno empresarial.

*Mindfulness based wellness

Mindfulness
en la educación _____



DESAFÍO Y PROPUESTA:

Sabemos de la necesidad de un cambio sustancial en la educación y de implementar otras acciones educativas transversales que conduzcan a cultivar el bienestar del docente y de este modo facilitar la interacción con los alumnos/as para fomentar el cambio en las aulas, y posteriormente extender esas habilidades cognitivas y competencias emocionales para ayudar a las familias a construir relaciones sanas, conscientes y pacíficas, nutriendo el vínculo familiar y social.

Nuestra propuesta formativa psicosocioeducativa y transversal, tiene como meta la incorporación de la atención plena y la práctica meditativa en el desarrollo de la enseñanza educativa, cultivando la calma, el enfoque, la compasión, la conexión y el silencio interior, con el fin de alcanzar un clima de serenidad en los centros educativos, las aulas, creando entornos emocionales afectivos y atentos que faciliten el aprendizaje.

El entrenamiento atencional de Mindfulness y el generativo de la Compasión se facilita en formato presencial, online o híbrido, atendiendo a las necesidades y adaptando la formación a la realidad de cada organización educativa.

Mindfulness
en la educación _____



OBJETIVOS:

El objetivo son las personas, su bienestar y prosperidad:

- Sentar las bases del bienestar y la neurociencia educativa.
- Proponer nuevos enfoques de autogestión de última generación para la buena salud de los docentes.
- Promover la participación docente para un cambio de actitud que ayude a trabajar y convivir en el centro educativo con mayor armonía y satisfacción.
- Desarrollar los recursos internos de los docentes para que aprendan a reducir el estrés.
- Facilitar a los docentes herramientas y estrategias para que gestionen positivamente sus emociones aflitivas.
- Integrar practicas atencionales y generativas para la mejora del rendimiento y enriquecimiento del clima laboral del centro educativo y/o aulas.
- Construir habilidades bondadosas para la cohesión de las personas.
- Entrenar la atención para fortalecerla y promoverla.
- Hacer comprender que el bienestar propio incide en el bienestar comunitario, social, global y el cuidado del medio ambiente.
- Desarrollar competencias y habilidades para el autocuidado, la resiliencia y la inteligencia emocional.



IMPLEMENTACIÓN:

Si la intención es un cambio en la cultura educativa, se necesitará la participación y que se involucre el mayor número de docentes posibles, así como la dirección y para ello, el desarrollo de la intervención de Mindfulness en la educación sería la siguiente:

Fase 1 - Acercamiento y SELECCIÓN

Taller o píldora Mindful para conocer qué es Mindfulness, cómo puede ayudarles, sus beneficios y su implementación en la educación.

Fase 2 - Enraizamiento y FORMACIÓN

Los docentes incorporan mindfulness en su vida, realizando en curso o programa MBW. Sin la realización de esta segunda fase, no se podrá pasar a la siguiente, crucial para integrar Mindfulness en el aula.

Fase 3 - Expansión y PRACTICUM

Integración de Mindfulness en el aula mediante dinámicas y material que se proporciona al docente y supervisión para verificar su asimilación y enseñanza correcta.

Fase 4 - Flujo, supervisión y MENTORIZACIÓN

Espacios vivenciales para mantener, profundizar y consolidar la práctica de Mindfulness y la Compasión.



WORKSHOPS EDUCATIVOS:

Otra forma de ir es yendo, paso a paso mediante talleres saludables para docentes, niños/as, jóvenes y familias.

Talleres desde 1 ½ hora hasta 4 horas en formatos presenciales, online o híbridos donde las temáticas, ideas claves, estrategias, recursos y/o habilidades se vayan cultivando y entrenando gradualmente, todo ello basado en mindfulness y la compasión.

10 Talleres TOP:

1. Neurociencia educativa y del bienestar.
2. Reducción de estrés.
3. Aprendiendo a respirar.
4. Gestión de las emociones.
5. Pensamiento creativo.
6. Resiliencia y equilibrio emocional.
7. Empatía y comunicación asertiva.
8. Liderazgo consciente y propósito.
9. Fortalecimiento de la atención consciente.
10. Habilidades para el autocuidado y el bien común.

También puedes combinarlos y/o comunicar las necesidades para diseñarlo a medida.

Disponemos también del modelo Conferencia “Mindful Experience” para todos y todas al inicio o final del curso escolar con la participación de dirección, alumnos/as y familias.



Javier Villaescusa

Director y fundador de Mindfulness Canarias Compassion® Academy.
Partner en Mindfultopia® psicoterapia de 3ª y 4ª generación.
Emprendedor | conferenciante | consultor de Mindfulness.

Mentor en Programas de Bienestar Laboral.
Instructor internacional de Mindfulness y Compasión con 15 años de expertise.
Creador de la intervención MBW - mindfulness based wellness.
Creador de la Red PRO de Instructores/as de Mindfulness para Canarias.
Creador de la 1ª capacitación profesional de Mindfulness en Canarias.
Pionero en Canarias promoviendo los protocolos científicos de Mindfulness.
Divulgador incansable de los beneficios prácticos de Mindfulness.
Ex-Presidente Nacional de AEMind (Asociación Española de Mindfulness y Compasión).
Miembro y socio fundador de Mieses Global Org.

Consulta con nuestros servicios y te informamos sin compromiso.

Y si lo que necesitas es un proyecto concreto, que sepas que nos encantaría colaborar contigo.

Contacta con Mindfulness Canarias Compassion® Academy, la Red PRO o con Javier Villaescusa, a través de la web:

www.mindfulnesscanariascompassion.com

*La educación que verdaderamente importa es la que te hace feliz.
Javier Villaescusa*

**Mindfulness
en la educación**