

I CONGRESO cònectados

Tendencias educativas: hacia el futuro digital de la educación universitaria



27 y 28
de mayo



*“Mindfulness
como herramienta
de estabilidad
emocional en el
docente”*



¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?



“Prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación”.

“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

Jon Kabat- Zinn



Meditación



**Recursos
complementarios**



**Liberadores
de hábitos**



PRÁCTICA DE MEDITACIÓN



Lo mejor es practicarlo

¿QUÉ ES MINDFULNESS?



“Prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar”

JON KABAT-ZINN



“Saber lo que estás experimentando mientras lo estás experimentando”

GUY ARMSTRONG



“La capacidad humana universal y básica que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento”

VICENTE SIMÓN



“La habilidad que tenemos para atender la experiencia presente, con conciencia, sin juicio, aceptación y compasión”

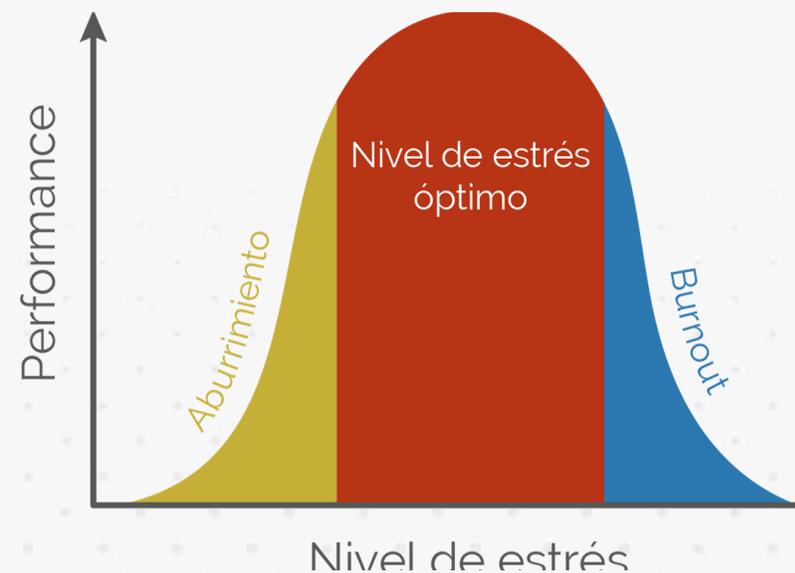


“Vivir en el momento presente, notar qué está sucediendo y hacer elecciones sobre cómo responder a tu experiencia, de modo que no seas arrastrado por tus reacciones habituales”

VIDYAMALA BURCH

MINDFULNESS SE ASOCIA A UN ALTO NIVEL DE SALUD FÍSICA Y PSICOLÓGICA, FELICIDAD, CALMA Y RESILIENCIA

-  Reducción del nivel de estrés
-  Reducción nivel de depresión y ansiedad
-  Incremento en la calidad de vida
-  Más autocompasión y mindfulness
-  Menos cansancio y fatiga



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?



LA CONCIENCIA ES POSIBLE



PILOTO AUTOMÁTICO

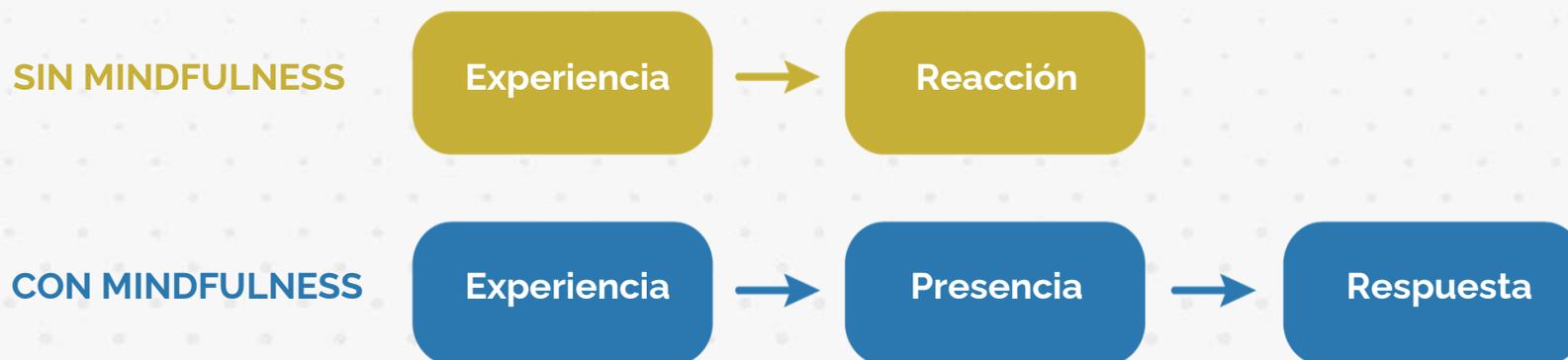
El estado de la mente comúnmente conocido como “piloto automático” sucede cuando existe una desconexión entre lo que ocurre en el momento presente y lo que estamos pensando o sintiendo. Este estado mental es especialmente problemático si sufrimos problemas emocionales



¿CÓMO AYUDA MINDFULNESS A REDUCIR EL ESTRÉS?

CON MINDFULNESS APRENDEMOS A RESPONDER Y NO REACCIONAR

La atención consciente o mindfulness es un estado de atención en el momento presente donde puedes percibir claramente tus pensamientos, sensaciones físicas, emociones y eventos en el momento en que ocurren sin reaccionar automáticamente o de forma habitual. Esto nos permite abrir un espacio en el que puede surgir un sentido de libertad de elección acerca de cómo responder.



6 PASOS HACIA LA CONCIENCIA DEL MINDFULNESS

Los 6 pasos de mindfulness & compassion, también llamados "Los 6 pasos hacia la libertad y la autentica felicidad" son una especie de mapa que hemos desarrollado en RespiraVida BreathWorks y que muestra de manera sistemática y progresiva un camino de continua profundización y desarrollo de nuestra conciencia.



MINDFULNESS Y LA GESTIÓN EMOCIONAL EN EL DOCENTE

Mente llena o Mente plena

PROFESORADO

El desarrollo de un programa de MND aplicado al profesorado, va a generar beneficios y mejoras en el ámbito personal de cada individuo, y en el ámbito grupal como equipo docente y formativo.

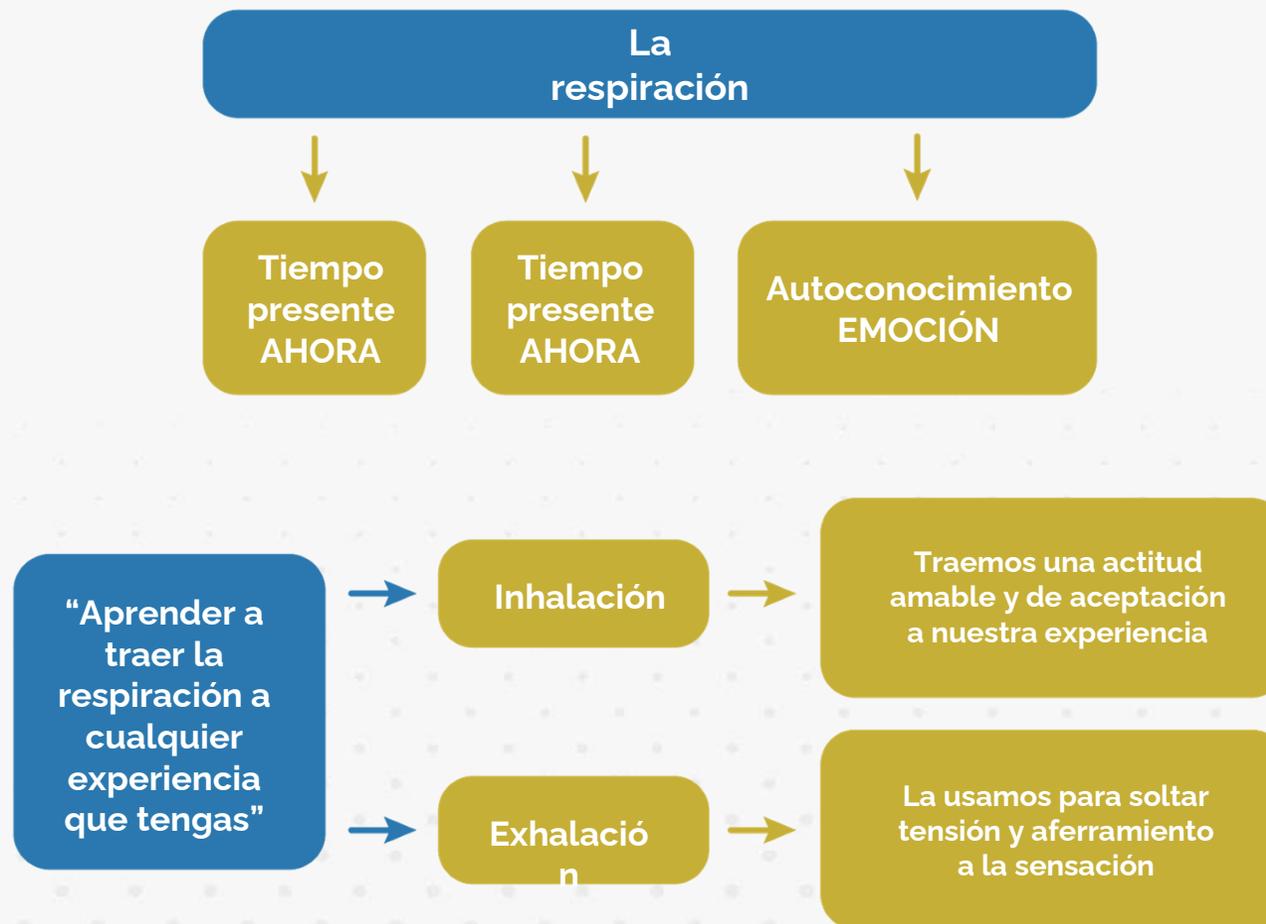
El docente es el contenedor que sostiene la matriz del aprendizaje. así pues, tiene la responsabilidad de cuidarse a sí mismo, y como profesional, tiene la responsabilidad de conocer y aplicar en su alumnado todas las herramientas necesarias para garantizar el mayor éxito académico y social del grupo, atendiendo a su diversidad.

En este sentido, utilizar ***principios sencillos de atención plena dentro de su día a día, puede ayudar a focalizar, y a mejorar la motivación.***

★ La primera fase del aprendizaje es poner el foco en la atención..

★ La atención sobre las sensaciones corporales y la respiración y como los procesos emociones van surgiendo en este proceso.

LA RESPIRACIÓN



OBJETIVOS EN EL PROFESORADO

ÁMBITO INDIVIDUAL

- ✓ Mejora la capacidad propia de *prestar Atención Plena al estado emocional*.
- ✓ Desarrolla la *resiliencia*.
- ✓ Desarrolla la capacidad de *percibir el pulso emocional del alumnado*.
- ✓ Mejora la *gestión del estrés*.
- ✓ *Mejora la confianza* en el trabajo y en si mismo.

ÁMBITO GRUPAL

- ✓ Desarrolla el *conocimiento del aprendizaje social y emocional en el alumnado*.
- ✓ Desarrolla el *respeto a la diversidad* dentro del aula.
- ✓ Mejora el manejo y la *resolución de conflictos* dentro del aula.
- ✓ Desarrollo de la *empatía profesor/ alumno*.
- ✓ Mejora la visión de la misión y *valores del grupo*.

OBJETIVOS EN EL ALUMNADO

MEJORA DEL RENDIMIENTO EN EL APRENDIZAJE

- ✓ Mejora la atención plena durante el proceso de *escucha y aprendizaje*.
- ✓ Mejora el proceso de *permeabilidad de los conocimientos adquiridos*.
- ✓ Motivación a la *perseverancia*.

MEJORAR LA GESTIÓN EMOCIONAL

- ✓ Control de la respiración para *calmar las emociones y controlar el impulso*.
- ✓ Aumento de *tolerancia a la frustración*.
- ✓ *Disfrutar* de las acciones realizadas relajadamente.

PRÁCTICA DE MEDITACIÓN



Lo mejor es practicarlo

ANA ROMERO RODRÍGUEZ SILVIA LAVANDERA PONCE

Certificación en Mindfulness y Compasión para la Salud y el Estrés MBPM



ana.terapiavibracional@gmail.com
slavandera@utec.edu.pe

