

# 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”.

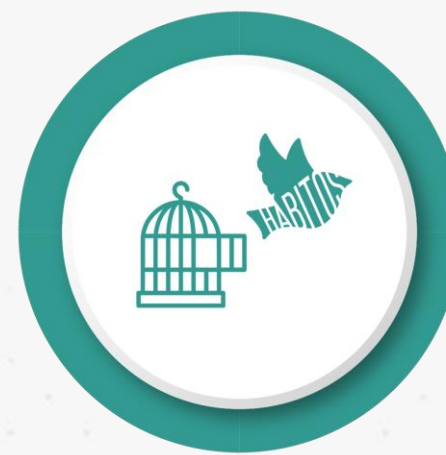
**Jon Kabat- Zinn**



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”

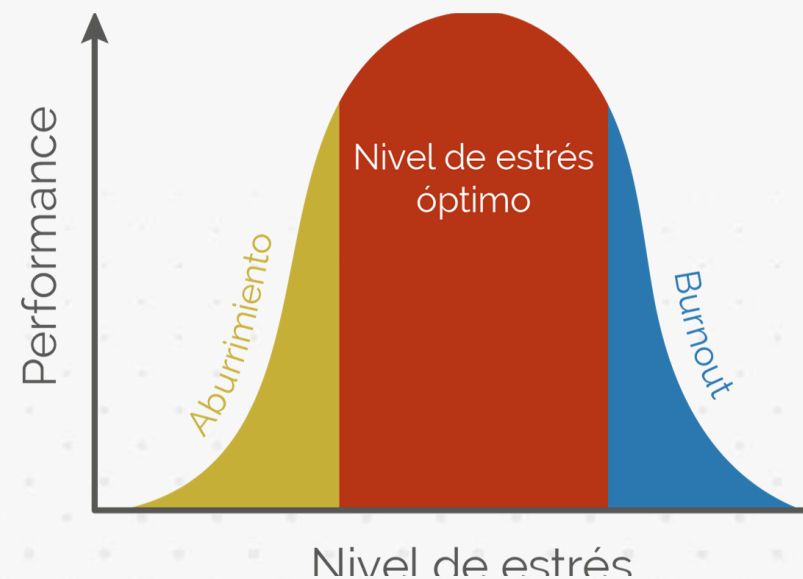


“Vivir en el momento presente, notar qué está sucediendo y hacer elecciones sobre cómo responder a tu experiencia, de modo que no seas arrastrado por tus reacciones habituales”

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

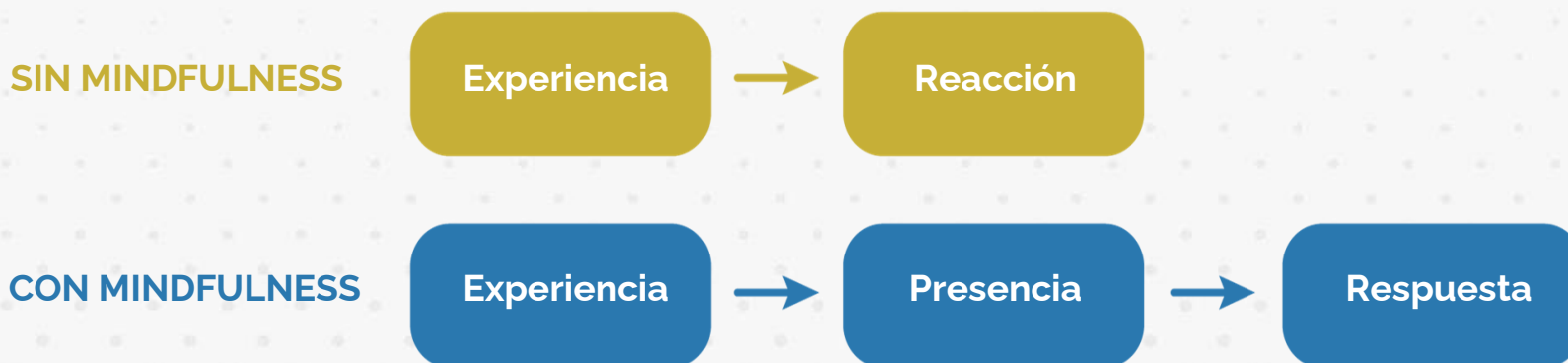
El estado de la mente comúnmente conocido como “piloto automático” sucede cuando existe una desconexión entre lo que ocurre en el momento presente y lo que estamos pensando o sintiendo. Este estado mental es especialmente problemático si sufrimos problemas emocionales



# ¿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.

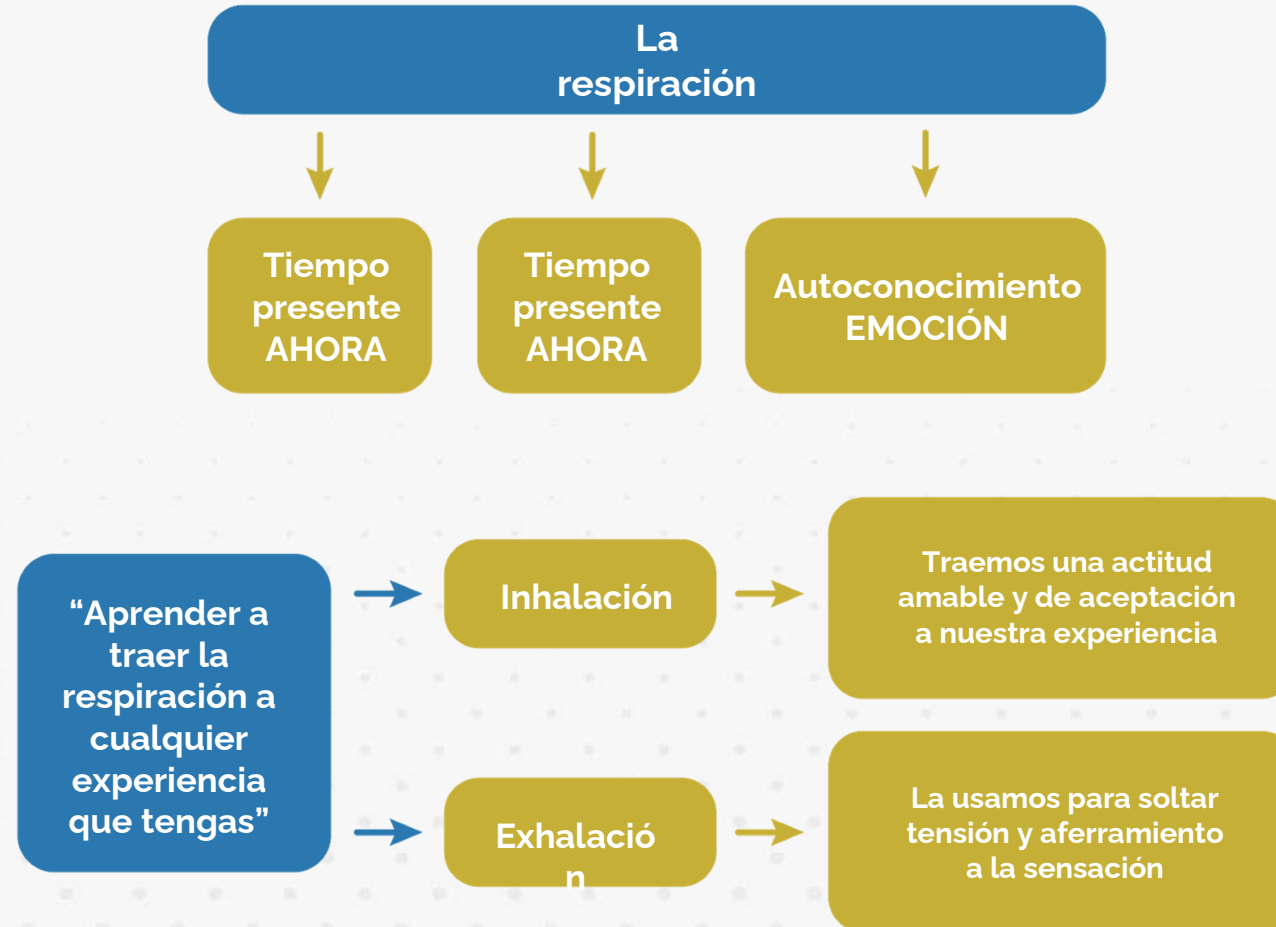
***El docente es el contenedor que sostiene la matriz del aprendizaje.*** así pues, tiene la responsabilidad de cuidarse a sí mismo, y como profesional, tiene la responsabilidad de conocer y aplicar en su alumnado todas las herramientas necesarias para garantizar el mayor éxito académico y social del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



[ana.terapiavibracional@gmail.com](mailto:ana.terapiavibracional@gmail.com)  
[slavandera@utec.edu.pe](mailto:slavandera@utec.edu.pe)



# I CONGRESO cònectados

Tendencias educativas: hacia el futuro  
digital de la educación universitaria