

Formación de Mindfulness para Educadores

María Carballo Tubío y Victoria Martín-Moreno



Módulo 1: Introducción al mindfulness y atención plena a las sensaciones corporales

- Contemplar las características de los niños y del mindfulness, descubriendo las claves para saber cómo compartir esta práctica con ellos.
- ¿Cómo explico qué es mindfulness a los niños?
- Claves del mindfulness en el aula como profesora de infantil y primaria.
- Claves para niños de 4 a 7 años.
- Propuestas para practicar la atención plena con niños a través del cuerpo: técnicas, juegos, actividades
 - Los niños y las sensaciones corporales. Exploración de diferentes tipos de escáner corporal.
 - Conectar con el cuerpo a través del sonido.
 - Conectar con nuestras emociones a través de las sensaciones corporales.
- Propuesta experimental: Atención plena a través de las sensaciones corporales: escáner corporal para niños.

Módulo 2: Atención plena a la respiración y prácticas de amabilidad.

- Reflexión sobre el impacto de la práctica. Guiar la práctica para niños con feedback.
- Propuestas para practicar la atención plena con niños a través de la respiración: técnicas, juegos, actividades.
- Cómo relacionarnos con los pensamientos.
- Prácticas de amabilidad para niños: bondad amorosa, gratitud, generosidad...
- Sesiones de 15 minutos dentro del aula: demos.
- Las resistencias de los niños y dificultades que se pueden presentar.
- Propuesta experimental: Atención plena a la respiración y prácticas de bondad amorosa. Preparar una sesión de 15 minutos para el aula.

Módulo 3: Atención plena a las emociones y plena consciencia con los 5 sentidos.

- Reflexión sobre el impacto de la práctica. Guiar la práctica para niños con feedback.
- Sensaciones corporales, respiración y amabilidad, nuestros aliados para estar con nuestras emociones. Gestión emocional de las emociones a través de mindfulness: técnicas, juegos, actividades.
- Entrenar la atención plena a través de los 5 sentidos: juegos y actividades.
- Claves para estructurar una clase de mindfulness para niños de 8 a 12 años.
- Propuesta experimental: Atención plena a nuestras emociones y atención plena con los 5 sentidos.
- Reflexión final sobre el proceso experimental. Conclusiones individuales y grupales. El proceso del niño y del adulto.

Los contenidos del curso están diseñados para que nuestra propia experimentación nos revele el proceso adecuado para compartir mindfulness con los niños. Las propuestas prácticas ofrecerán recursos e ideas clave pero será nuestra propia transformación la que diseñe el plan de acción y nos aporte la ruta a seguir.

MÓDULOS EXTRA

Estos módulos no forma parte del curso, pero lo ofreceremos al final del mismo para las personas que estén interesadas en continuar y para algunas otras que se incorporen:

Módulo 4: Crear un curso para niños de 8 a 12 años: campamento urbano, extraescolares, curso de mindfulness para familias...

- Presentaremos un curso de 8 semanas dirigido a niños de 8 a 12 años con o sin sus familias, que te servirá de base para hacer campamentos urbanos, clases extraescolares o cursos de familias.
- Daremos el espacio y las pautas para ir creando tu propio curso para niños, que lo puedas ir experimentando y que te permita comenzar a ofrecer el curso en el contexto que más te interese.

Módulo 5: Intervención en el aula de 16 semanas.

- Mostraremos nuestra experiencia llevando el mindfulness a las aulas como intervención externa. Podrás experimentar cada sesión, practicarla por tu cuenta y tener todo el material para comenzar a ofrecer el curso en un centro educativo dentro del aula.