

# MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN

---

## 1. Introducción a Mindfulness en la Educación:

1.1. Situación actual. Contexto psico-socio-educativo

1.2. Mitos, expectativas y prejuicios sobre mindfulness

1.3. ¿Qué beneficios aportan los principios del mindfulness al campo de la enseñanza?

## 2. Mindfulness en los centros educativos:

2.1. ¿En qué consiste?

2.2. La práctica personal. Ser un ejemplo para nuestros alumnos

2.3. Sencillas prácticas para comenzar

2.3.1. Empezar la clase

2.3.2. Pasar lista

2.3.3. Pausas

2.3.4. Terminar la clase

2.4. Gestión de las emociones. Puntos clave

2.5. Un programa adecuado a cada grupo de edad

## 3. Intervención en el Aula desde el Mindfulness y Prácticas fuera de ella

3.1. Estrés en el ámbito escolar:

- Malestar y estrés docente. Factores de riesgo laboral del profesorado
- Estrés del alumnado
- Cómo gestionar el tiempo.
- Consciencia amable, compasión y autocuidado frente al estrés
- La atención a la respiración

3.2. Atención plena y bienestar docente. La práctica diaria

3.3. Diversas prácticas para compartir con nuestros alumnos, para fomentar la atención plena y la gestión emocional:

- Respiración con atención plena
- Ver con atención plena

- Comer con atención plena
- Advertir los pensamientos y los espacios entre ellos
- Andar con atención plena
- Hablar con atención plena
- Atención plena con movimiento
- Cuentos espirituales y reflexión
- Colorear y dibujar mandalas

3.4. Y después de clase, ¿qué? Propuestas para profesores y alumnos

3.5. Espacios para compartir

#### 4. Mindfulness dentro y fuera del Aula

4.1. La continuidad en la práctica personal y con tus alumnos

4.2. La motivación para continuar

4.3. Creación de espacios para compartir

Estructura sesión 7 horas. Presentación de contenidos apoyados en dinámica de grupos, material audiovisual, prácticas guiadas, reflexión individual y grupal.

Impartido por **Susana de la Calle**

Licenciada en Ciencias Políticas y Sociología, Universidad Complutense.  
Profesora de Gestión Administrativa en Ciclos de Grado Medio, y FP básica en centro privado concertado.

Curso de 8 semanas de Mindfulness, Reducción Estrés y Cultivo Atención, DhammaSati, Madrid.

Profesora de Yoga, capacitada para la enseñanza de Yoga tanto a nivel privado como público Escuela internacional de Yoga. Yoga Nidra, Sathana síntesis. Retiros de Yoga y Meditación.

Formación complementaria, entre otros, en Aprendizaje basado en problemas, Aprendizaje Dialógico, Aprendizaje cooperativo, Fracaso escolar y problemas de aprendizaje, Escucha al adolescente, Formación en Interioridad, Familia y drogodependencias, Elaboración de resúmenes de diversos estudios relacionados con la adolescencia y las drogas, Madrid-Salud. Experto universitario Agente de igualdad de oportunidades entre hombre y mujeres, acciones positivas en el marco de la cooperación, Universidad Complutense de Madrid.