

Mindfulness y Brain Breaks

- ¿Qué es el Brain Breaks?
- Mindfulness y aprendizaje: cómo funciona el cerebro.
- ¿Por qué Mindfulness en los colegios?
- ¿Qué cambios queremos generar en el alumnado?
- Mindfulness integrado en la práctica diaria del colegio.
- Mindfulness en el aula y su relación con las distintas asignaturas.
¿Cuándo y cómo practicarlo?
- Desarrollo de los sentidos a través de la práctica de Mindfulness.
- La importancia de “Brain Breaks” en la jornada escolar y su impacto en los resultados académicos.
- Ejemplos prácticos y materiales.

Impartido por **Myriam Carrillo**

Licenciada en Psicopedagogía, Máster en Musicoterapia y Maestra, con más de 10 años de experiencia docente en una gran variedad de centros educativos tanto de educación ordinaria como Educación Especial, tanto en España como en Reino Unido.

El instituto donde trabajo actualmente en Londres se ha convertido recientemente en un “Instituto Mindful”, y tras el curso de formación, todos los maestros estamos incorporando actividades de Mindfulness y “Brain Breaks” en la práctica diaria del centro. El objetivo es promover el desarrollo de la atención plena de los alumnos, hacia ellos mismos y los demás, la adecuada gestión de emociones y el control de impulsos, fomentando así una mejora del rendimiento académico.

