

ESCUELAS DESPIERTAS (NIVEL 1)

Mindfulness aplicado a la educación

Programa de formación para maestros y educadores inspirado en las enseñanzas del maestro zen Thich Nhat Hanh

“No se puede transmitir sabiduría y conocimiento a otra persona. La semilla ya está ahí. Un buen maestro toca la semilla y permite que esta crezca, germine y crezca.”

~ Thich Nhat Hanh

Los educadores felices cambiarán el mundo

Descripción

El programa de formación **Escuelas Despiertas (nivel 1)**. Mindfulness Aplicado a la Educación está inspirado en las enseñanzas del maestro zen **Thich Nhat Hanh**, impulsor del mindfulness en Occidente y autor de más de cien libros sobre mindfulness (ej. *El Milagro del Mindfulness*). Thich Nhat Hanh es poeta y activista por los derechos humanos, fue propuesto al premio Nobel por Martin Luther King Jr. en el 1967, y ha sido una influencia relevante para científicos como el profesor Jon Kabat-Zinn.



Este programa de formación en mindfulness es universal y secular, y tiene una estructura espiral y progresiva que abraza la dimensión física, emocional, cognitiva, social, ambiental y global para una educación integral y en valores. Las Escuelas Despiertas están basadas en tres pilares: 1) presencia; 2) comunidad; y 3) servicio.

El nivel 1 está centrado en cultivar el mindfulness del educador. El mindfulness (o consciencia plena) es la energía de ser consciente y estar despierto ante lo que pasa dentro y alrededor nuestro en el momento presente. El mindfulness nos ayuda a conectar con nuestra presencia profunda, volver a nosotros mismos, aquí y ahora, para reconocer nuestro comportamiento habitual, identificar nuevas opciones y hacer mejores elecciones.



De esta manera podemos soltar nuestras preocupaciones recurrentes, reducir el estrés y sus efectos físicos, y aumentar nuestro bienestar, paz y plenitud. La compasión surge entonces de forma natural, así como un sentimiento de paz interior, de alegría y vitalidad que nos ayuda a incrementar nuestra libertad personal y elegir una dirección más saludable y ética en nuestra vida personal y profesional en interconexión con nuestra sociedad y nuestro planeta.



Objetivos

1. Cultivar la consciencia de la respiración para ayudar a unir cuerpo y mente y desarrollar la concentración.
2. Cuidar de nuestro cuerpo para reducir el estrés y el sufrimiento.
3. Cultivar el caminar y el movimiento consciente en nuestra vida diaria.
4. Aprender a cultivar sentimientos de alegría y felicidad y a apreciar lo que ya tenemos.
5. Aprender a simplificar nuestras vidas para ser capaces de tener más tiempo para relajarnos y disfrutar de la vida.
6. Familiarizarnos con la práctica del comer consciente para una vida saludable en un mundo sostenible.
7. Aprender a escuchar y abrazar nuestras emociones intensas, como el miedo, la rabia, la ansiedad y la desesperación.
8. Aprender a usar la palabra amable y la escucha compasiva para cuidar de nuestras relaciones.
9. Practicar la resolución pacífica de los conflictos y profundizar en el arte de la reconciliación y la inclusividad.
10. Explorar directrices no sectarias y éticas para nuestra salud y felicidad y también para nuestras familias, escuelas y comunidades, la de nuestra sociedad y nuestro mundo.
11. Observar de forma profunda nuestro consumo y producción, como individuos y como sociedad en un mundo global.

Contenidos

1. He llegado, estoy en casa: ¿qué es el mindfulness?

Familiarizarnos con el mindfulness como concepto. Conectando con los demás, conectando con mi presencia. Las enfermedades de nuestra época. El papel del educador. Fundamentos teóricos. Las evidencias de las buenas prácticas. La escuela del siglo XXI. Nuestras comunidades.

2. Respira, ¡estás vivo!

La respiración consciente. Un toque de campana. La experiencia sensorial. Consciencia plena/ concentración/ intuición. Aceptación. Soltar. La toma de consciencia en los actos cotidianos. ¡Sonríe, estás vivo! La meditación como forma de vida.

3. La paz está a cada paso: habitando nuestro cuerpo, despertando aquí y ahora.

La relajación del cuerpo. Conectando mente y cuerpo. Escaneo corporal. Movimiento consciente. Los ejercicios de la plena consciencia. La meditación caminando. Enraizamiento y solidez. Presencia.

4. Sembrando semillas, regando las flores de nuestra mente.

La mente consciente. El almacén de la consciencia. Las formaciones mentales. Los patrones mentales. Los cuatro nutrientes. El universo en una mandarina. Las cinco contemplaciones. La meditación de la comida. Las impresiones sensoriales. La volición. La consciencia colectiva.

5. Alegría en mi interior, alegría en el mundo: cultivando las emociones positivas.

¿Qué es una emoción? Emociones y sentimientos. Emociones incómodas. Sin barro no hay loto. Educación emocional. El bienestar emocional. La resiliencia. Alegría/ amor/ ecuanimidad/ compasión. La meditación de la compasión. Abrazar también es meditar.

6. Abrazando nuestras emociones, curando el niño interior.

Abrazar las emociones incómodas. Ira/ miedo/ envidia/ avaricia. El secuestro emocional. Transformar el abono interior. La respiración abdominal. La libertad emocional. Nuestros ancestros. Curando el niño interior.

7. Yo estoy en ti, y tú estás en mí: el amor y la comunicación compasiva en las relaciones sociales.

La palabra amable. La escucha profunda. Comunicar desde el corazón. Regar las flores de nuestras relaciones. La comprensión. El amor verdadero. Las cuatro prácticas del amor.

8. Comenzar de nuevo: la resolución pacífica de los conflictos a través del mindfulness.

La paz verdadera. Comenzar de nuevo. Respuesta/ reacción. Una carta de amor. El tratado de paz en las relaciones. La comunicación no violenta y la armonía de las comunidades. La inclusividad. Una ciudadanía comprometida. El activismo comprometido. La comunidad Wake Up.

9. Fluyendo como un río: el mindfulness como camino de bienestar y en valores.

Cultivando el camino del bienestar. Los ocho valores de una vida personal y profesional mindful: pensamiento correcto; visión correcta; palabra correcta; diligencia correcta; concentración correcta; consciencia correcta, acción correcta; medio de vida correcto.

10. Ser es interser: hacia una ética global y planetaria en nuestra vida cotidiana.

Un despertar colectivo. Unidad y diversidad. La ecología de la mente y el medio ambiente. El consumo responsable. Los cinco entrenamientos del mindfulness.

Metodología

La metodología del programa de formación Mindfulness aplicado a la educación. Escuelas Despiertas (nivel 1) combina los fundamentos teóricos con la práctica basada en dinámicas participativas de aprendizaje experiencial, que ayudan a comprender nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestros sentimientos y percepciones de manera que podamos profundizar en el arte de la consciencia plena en nuestra vida personal y profesional. Aprenderemos el arte de cuidarnos y de transformar nuestro sufrimiento, cultivando la alegría y la paz. Los contenidos del cursos se van interiorizando de manera progresiva y espiral a lo largo de las sesiones revisitándolos en las sesiones sucesivas y desarrollando una metodología holística e integral.

Evaluación

- Asistencia a las sesiones
- Elaboración de un diario reflexivo
- Asistencia a la jornada de mindfulness organizada dentro de la tradición de Thich Nhat Hanh el sábado 7 de julio de 10 a 18 h. Inscripción ya incluida en este curso.



Directora y profesora



Pilar Aguilera es especialista en mindfulness y educación emocional. Es directora de la iniciativa Escuelas Despiertas-Mindfulness Aplicado en la Educación en el Institut de Ciències de la Educació (ICE) de la UB y colabora con el Consorci de Educació del Ayuntamiento de Barcelona en la implantación de Escuelas Despiertas en los centros educativos públicos de Barcelona.

Ha colaborado como profesora en el postgrado en Mindfulness de la Universidad de Lleida y en el máster en mindfulness de la Universidad de Zaragoza, y actualmente colabora en máster Remind de la UB. En el año 2002 se inició en la práctica del mindfulness en la tradición de Thich Nhat Hanh y es miembro de su Comunidad del Interser en España. Tiene un máster en educación emocional y liderazgo institucional por la University of Southampton y ha sido Visiting Scholar en el Institute of Education de la University College London. Coordina la Sangha de Barcelona con Gracia, y es investigadora de la iniciativa Escuelas Despiertas. En el 2014 y en el 2016 fue la organizadora principal con el ICE, de las primeras y segunda jornadas internacionales de Mindfulness en la Educación (Escuelas Despiertas) con el maestro Thich Nhat Hanh y la Comunidad de Plum Village en la UB.

Profesorado invitado



Luis del Val es aspirante a maestro del Dharma de la Comunidad del Interser del maestro zen Thich Nhat Hanh en España. Ha practicado la meditación y el mindfulness durante más de veinte años y en 1998 se inició en las enseñanzas del maestro zen Thich Nhat Hanh dedicando su vida a la profundización y estudio de este camino como manera de vida.

Ha sido profesor de primaria y ha trabajado como asesor de calidad en el ámbito empresarial. Es coordinador y facilitador de diversas comunidades de práctica del maestro zen Thich Nhat Hanh y organizador de retiros nacionales, cursos y talleres en el ámbito del mindfulness en la tradición de Thich Nhat Hanh.



Sivakami Ashley es original de los Estados Unidos y vive en Barcelona desde hace más de ocho años. Se licenció como psicóloga en los Estados Unidos y también en Barcelona. En Barcelona se formó como terapeuta Gestalt en el Institut Gestalt y trabaja como maestra de parvulario desde hace más de seis años y también como profesora de yoga de manera ocasional.

Creció en un Ashram Sivananda en América del Norte donde todos los miembros meditan juntos dos veces por día. Hace once años su madre se hizo monja de la Comunidad de Plum Village del maestro zen Thich Nhat Hanh. Desde entonces, Sivakami practica el mindfulness en su vida diaria y en el trabajo, y asiste a los retiros de Plum Village tres o cuatro veces por año.

Destinatarios: profesorado de primaria, secundaria, universidad y psicopedagogos.

Calendario y horario: del 2 al 13 de julio de 2018, de 10.30 a 13.30 h

Horas: 40 h (30 horas presenciales y 10 h de elaboración del diario reflexivo)

Idioma: catalán o castellano según los asistentes.

Lugar: Universitat de Barcelona. Campus de Mundet.

Plazas: 70

Precio: 200 € (incluye la asistencia a la Jornada del sábado 7 de julio)

Período de inscripción: del 8 de mayo al 22 de junio de 2018

Inscripción: Por Internet: [Formulario de matrícula](#)

Información y/o consultas:

Información contenidos del programa: info@escuelasdespiertas.org

Información inscripciones: icecursos@ub.edu Teléfono: 934 021 024

Las actividades organizadas por el ICE tienen los mismos efectos para el profesorado que las actividades incluidas en el Plan de formación permanente del Departamento de Enseñanza.

Los certificados de estos cursos se incorporan directamente al expediente de formación del profesor/a (XTEC) y se pueden utilizar como acreditación para participar en los diferentes concursos o convocatorias del Departamento de Enseñanza de la Generalidad de Cataluña, con los términos que indique cada convocatoria.

Para iniciar esta actividad es necesario que haya un número mínimo de personas inscritas.

The logo consists of a large, light gray circular outline. Inside the circle, the words "Escuelas" and "Despiertas" are written in a cursive, handwritten-style font. "Escuelas" is on the top line and "Despiertas" is on the bottom line, both centered within the circle.

Escuelas
Despiertas

