

Mindful-e

Mindfulness adaptado al ámbito educativo

“Una de las grandes ironías de la educación moderna reside en el hecho de que les pidamos a los alumnos docenas de veces al día que presten atención cuando nunca les hemos enseñado cómo hacerlo”

AMY SALTZMAN

En nuestra sociedad actual los niveles de estrés están alcanzando cotas antes nunca conocidas. La creciente complejidad de los entornos laborales, la presión social y las demandas de nuestra vida personal están contribuyendo a que el estrés se haya convertido en algo habitual. Y esto es así también para los niños. El estrés forma parte de sus vidas desde el principio y lo peor es que no pueden escapar de su influencia. El estrés dificulta las habilidades necesarias para que se de un adecuado aprendizaje, tales como la atención, la concentración y la autorregulación. Muchas veces como padres y profesores les pedimos a los niños que presten atención, que se calmen, que se autorregulen, pero... ¿hemos aprendido nosotros cómo hacerlo?

Mindfulness constituye un **entrenamiento mental** dirigido a desarrollar las habilidades de autoconciencia y autorregulación que consiste en el aprendizaje de estrategias prácticas y sencillas para aplicar con efectividad en el día a día. Mediante la práctica de Mindfulness podemos contribuir a nuestro bienestar y al de los que nos rodean mediante la adquisición de las competencias necesarias para manejar las dificultades diarias de una forma eficaz y aumentar nuestra satisfacción personal.

BENEFICIOS

La investigación científica demuestra que el *Mindfulness* constituye un entrenamiento **eficaz** para promover **cambios a nivel neurológico*** tanto funcionales como estructurales indexados por:

- Mayores niveles de rendimiento académico y profesional
- Aumento de la flexibilidad cognitiva
- Desarrollo de la empatía y emociones positivas
- Disminución de los niveles de estrés y malestar
- Mayores niveles de satisfacción personal y laboral
- Facilitación de la creatividad y la toma de decisiones



- Fortalecimiento de las capacidades de atención, concentración y memoria
- Promoción de la salud y el bienestar a nivel mental, emocional, físico y social
- Prevención y/o tratamiento de enfermedades mentales como el Trastorno por Déficit de Atención -con o sin Hiperactividad- TDA/TDA-H y de los trastornos de ansiedad, depresión, del comportamiento, de la alimentación o de consumo de sustancias.

Estos resultados han influido para que numerosas organizaciones de todo el mundo lo estén implementando en sus entornos corporativos. Entre otras muchas, destacan: en el ámbito educativo, Universidades como *Harvard*, *Oxford* o *Yale*; en el sanitario, hospitales como la *Clínica Mayo*, en el empresarial multinacionales como *Google*, *Deutsche Bank*, *Apple*, *Intel* o *Procter & Gamble*, y en el deportivo equipos como *Los Angeles Lakers*. Así, en los últimos años prestigiosas revistas de todo el mundo, como *The Economist*, *Financial Times*, *Forbes*, *Harvard Business Review* o *Time* han reportado los efectos de lo que se ha venido a denominar "la revolución *Mindful*".

En *BalanCe* somos psicólogos especialistas en formación e investigación científica sobre *Mindfulness*, Neurociencia, Psiconeuroinmunología e Inteligencia Emocional. Llevamos diez años formando a profesionales y empresas tanto en el ámbito público como privado. La clave del éxito de nuestras formaciones reside en su alto nivel de aplicabilidad y en la combinación de nuestra experiencia científica y formativa.



DESCRIPCIÓN

Este taller de introducción tiene un carácter eminentemente práctico y vivencial y está diseñado para incorporar las habilidades de *Mindfulness* a los **ámbitos educativo y de la crianza**. Para ello se presentan las características principales del entrenamiento en *Mindfulness* y las bases neurales que sustentan los contenidos, así como ejercicios prácticos de entrenamiento en *Mindfulness*. De esta manera se garantiza un aprendizaje en competencias que pueda ser mantenido a en el tiempo.

OBJETIVOS / HABILIDADES BÁSICAS

El **objetivo general** del programa es ofrecer una introducción al *Mindfulness* para contribuir al bienestar (mental y emocional) y al desarrollo óptimo de los participantes. Los **objetivos específicos** son:

- Proporcionar herramientas prácticas para promover la Autoconciencia y la Autorregulación a nivel:
 - Cognitivo: para aprender a gestionar los pensamientos disruptivos.
 - Emocional: para aprender a gestionar la frustración, el estrés, y, en general, las

emociones difíciles.

- Conductual: para disminuir la impulsividad y fomentar el desempeño óptimo.
- Fomentar la satisfacción laboral y personal.
- Favorecer la integración de las habilidades de Mindfulness en la vida diaria a través de ejercicios prácticos.

PRESUPUESTO Y HORARIO

Desarrollamos formaciones a medida de las necesidades del cliente. Nuestros programas están dirigidos a ofrecer herramientas prácticas para afrontar los desafíos propios de la crianza y la educación (tanto para los adultos como para los niños). En cada sesión se ofrecen prácticas guiadas y claves para aplicar Mindfulness en la crianza y en la educación.

IMPARTEN

- Javier González López, nºcol. CA707. Psicólogo especializado en Infancia y Adolescencia, *Mindfulness*, gestión de Recursos Humanos y formación de equipos en temas de liderazgo IE y motivación.
- Dra. Marian González García, nºcol. CA708. Psicóloga, Investigadora y formadora experta en *Mindfulness*, Neurociencia, Psiconeuroinmunología e Inteligencia Emocional. Combina la práctica privada con la investigación y formación como profesora en la *Universidad Europea del Atlántico*.

* REFERENCIAS

Biegel, G.M., Brown, K.W. Shapiro, S.L., & Schubert, C.M. (2009) Mindfulness-based Stress Reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* , 77(5), 855-866.

Burke, C.A. (2009) Mindfulness-based approaches with children and adolescents: a preliminary review of current research in an emergent field, Retrieved 23 December 2009 from *Journal of Child and Family Studies*.

Flook, L., Smalley, S.L., Kitil, M. J., Galla, B.M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., Ishijima, E., & Kasari, C.(2010) Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children. *Journal of Applied School Psychology*, 26(1), 70-95.

Harnett, P.S. and Dawe, S. (2012) Review: The contribution of mindfulness-based therapies for children and families and proposed conceptual integration. *Child and Adolescent Mental Health* (accepted for publication).

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.

Zylowska, L. (2008) Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of Attention Disorders* 2008;11 (6) 737-746.