



Formación en mindfulness para el profesorado: CEIP Obispo Osio

Participante.....

Enero - Mayo 2018
Facilita: Fiona Mary James



¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

Se cuenta que Miguel Ángel, el escultor, cuando estaba trabajando en la catedral de Florencia, rumbo al trabajo un día vio un bloque de mármol y le pidió al encargado que se lo llevara a su taller aquella tarde. Al no haberse fijado nadie en este bloque con mayor interés hasta entonces, el encargado tenía cierta curiosidad acerca de los motivos que este gran escultor podría tener para este material:

“Maestro, ¿qué es lo que Usted ve de tanta importancia en esta piedra? le preguntó.

“En este bloque, ya he visto la escultura que quiero hacer, sólo tengo que quitarle lo que le sobra” respondió.

Es una buena metáfora para explicar qué es el mindfulness. En cada uno de nosotros está una escultura y una obra de arte. Sin embargo, los disgustos, las preocupaciones y las situaciones de la vida van poniendo capas encima y no se nota la obra, quedando sumergida en profunda confusión. Con la práctica de mindfulness, aprendes a quitar lo que te sobra al descubrir más de tu esencia, fruto de tu trabajo y vida. No se trata entonces tanto de incorporar cosas a tu vida, como de conectar con lo que realmente está allí y con los recursos que ya tienes.

El entrenamiento en la atención plena, o mindfulness, cuyo origen se remonta a los años 70 con el Dr. Jon Kabat-Zinn en el centro médico de la Universidad de Massachusetts, actúa sobre todo sobre tres vertientes: mejora la eficacia personal, reduce el estrés y mejora la calidad de las relaciones con nosotros mismos y con las personas de nuestro entorno, que a su vez responden a los deseos expresados del grupo durante nuestra sesión informativa.



Muchos de los conceptos y prácticas que iremos experimentando a lo largo de nuestro entrenamiento se nutren del programa de reconocido prestigio, el MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction (o Reducción de Estrés Basado en Mindfulness), creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn, aunque esta formación no es el MBSR como tal. Estas prácticas fomentan la experiencia, la auto-reflexión y facilitan procesos de cambio. Enfatizando la capacidad de parar antes de actuar, aprendemos a responder en vez de reaccionar a los acontecimientos.

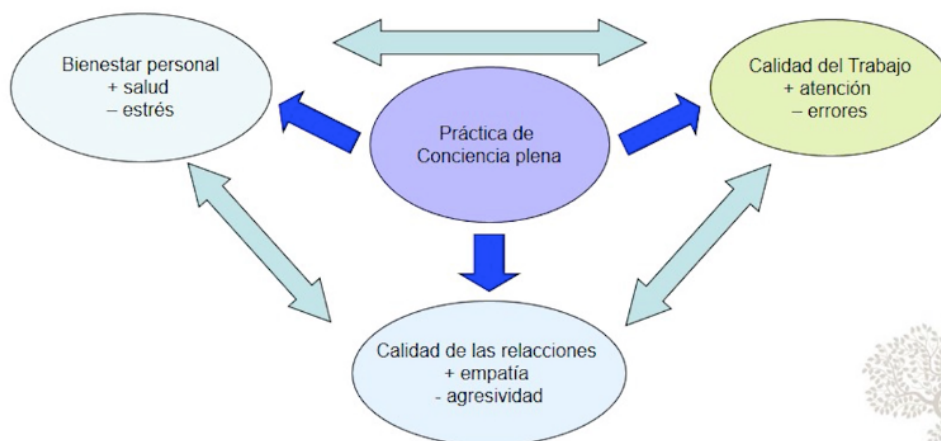
¿QUÉ BENEFICIOS APORTA EL MINDFULNESS?

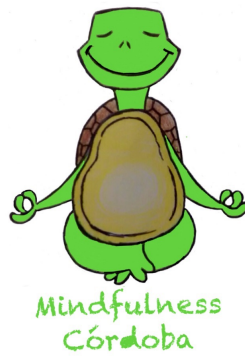
Cómo contestarías a estas 3 preguntas:

1. ¿Hasta qué punto eres capaz de estar completamente atento a una conversación?
2. ¿Con qué rapidez te das cuenta cuando tu atención se distrae y puedes traerla de nuevo a lo que estás pasando o a lo que estás haciendo?
3. ¿Estas satisfecho de tu capacidad de sacar tiempo para trabajar en tus prioridades la mayoría de los días?

esMindfulness

Los beneficios del Mindfulness





A nivel cualitativo la práctica de mindfulness resulta muy beneficiosa para las personas en tres ámbitos, el bienestar, la calidad de su atención y las relaciones personales.

Nuestras sesiones estarán orientadas a mejorar la atención, aprender como reducir el malestar o el estrés y a manejarse mejor en situaciones complejas y en momentos difíciles.

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN:

1. Desarrollar la Conciencia Plena del momento presente para prevenir el estrés y mejorar la efectividad personal.
2. Identificar distintas percepciones de la realidad para poder ser productivos en vez de reactivos.
3. Aprender a relajar la mente y el cuerpo, desconectando después de una jornada de tensión. La utilidad del ejercicio consciente alivia la tensión muscular.
4. Reconocer el poder de las emociones y mejorar la Inteligencia Emocional practicando la Regulación Emocional.
5. Reconocer los síntomas de estrés y los mecanismos de la Resiliencia, para poder manejarse mejor en situaciones complejas.
6. Cultivar estrategias adaptativas para reducir el estrés y la tensión emocional en la actividad profesional y personal.
7. Practicar la comunicación consciente, asertiva y no violenta, en momentos de crisis.
8. Mejorar la organización y la gestión del tiempo, asignando prioridades de forma consciente.



ÍNDICE CONTENIDOS TEÓRICOS

Semana Informativa

Conocer a los participantes y consensuar los objetivos y necesidades del profesorado del centro

Introducción a la atención plena

Semana 1: 29-1-18

Qué es mindfulness o conciencia plena

Cómo funciona la atención

Cómo percibimos e interpretamos la realidad

Semana 2: 12-2-18

El poder de las emociones

Las inteligencias múltiples en el entorno docente

Semana 3: 19-2-18

Cuál es la reacción al Estrés

Responder al estrés en lugar de reaccionar

Semana 4: 12-3-18

La comunicación consciente

Comunicación para resolver o prevenir conflictos

Semana 5: 19-3-18

La gestión del tiempo

Integrando mindfulness en el entorno docente



“Aparezca lo que aparezca en la mente, simplemente obsérvalo”
(Achaan Chah)

Plan de entrenamiento en conciencia plena.....1ª Semana

1. - Practica cada día de 10-15 minutos de **meditación sentados con atención en la respiración**, marcando el tiempo desde fuera con un reloj y si puedes, sin audio como guía, en silencio y utilizando tu propia maestría. Si necesitas apoyarte en un audio, hazlo y encontrarás un ejercicio de “Atención en la respiración” en la carpeta compartida de Google Drive. Puedes contar respiraciones al inspirar y espirar en ciclos de la siguiente forma, si te ayuda a mantener la atención 1/1, 2/2, 3/3, hasta 7/7 y bajando 7/7 6/6 hasta 1/1 y vuelta.

Práctica para Guerreros: going the extra mile

En el programa de 8 semanas, la exploración del cuerpo es el primer entrenamiento de meditación formal, cuyo objetivo es de cultivar la capacidad de prestar atención a las sensaciones y las distintas partes del cuerpo. Hacerlo requiere una dedicación plena y sólo cada un@ puede elegir si realizarlo o no, sabiendo que de querer notar cambios, sólo es posible con una practica consistente, día a día. Os he facilitado el audio para aquellas personas que decidan realizarla.

- Practica la **exploración del cuerpo** (audio 1), todos los días esta semana. Sin albergar ninguna expectativa de lo que se debe sentir, o si te debe o no gustar. Dejando que la experiencia sea tal cual es. Si tienes alguna duda, la podemos ver en la siguiente sesión, pero no dejes que las dudas te impidan hacer la práctica. Sin juzgar, limitándote a practicar lo que se te dice, lo mejor que puedas.

2. **Prácticas en la vida cotidiana:**

Elige una actividad rutinaria en tu vida y realízala con conciencia plena cada vez que la hagas. Utiliza todos tus sentidos, dándote cuenta de lo que haces mientras lo vas haciendo, como si fuera algo nuevo y especial.

Come al menos una comida con conciencia plena, lo más en silencio que puedas, y si puede ser en solitario mejor.



3. **Ejercicio de darse cuenta**

Captura momentos con el Triángulo de la Atención, sin querer cambiar nada, sintiendo cómo los vives: sensaciones, emociones, pensamientos. Fíjate qué grado de conexión tienes con lo que está pasando. Para asegurarte de que lo estás capturando, puedes hacer una nota mental como "momento capturado" y remarcarlo con una inspiración consciente.

Por ejemplo - Cuando llegues a un semáforo en rojo (conduciendo o como peatón), aplica el triángulo de la atención: date cuenta de en qué estás pensando en ese momento, qué sensaciones corporales tienes, y si tienes alguna emoción.

Parar, Respirar y Ser. Durante la próxima semana intenta, antes de empezar una actividad nueva, parar un momento hacer una respiración consciente y entonces comenzar.

4. **Trabajo en grupos:**

Captura momentos Agradables / Desagradables

(según tu grupo)

Usando el esquema entregado en la sesión, anota los momentos, uno cada día, sintiendo el grado de conexión que tienes y compartiendo tu experiencia con las demás personas de tu grupo de la manera que habéis establecido.

Es muy importante practicar la técnica por algún tiempo para poder beneficiarse de ella. Por ello es importante asistir a las sesiones y hacer los ejercicios en casa.