“El Hada LO”

La meditación como recurso pedagógico y didáctico.

 Esther Mª Vidal Galán

 Descripción

Como sabemos, existen numerosos estudios acerca de los beneficios que tiene la práctica de la meditación tanto en adultos como en niños/as, ofreciéndonos un conocimiento más exhaustivo de nosotros mismos, ayudándonos a reconocer y controlar nuestras emociones y, consecuentemente, llevándonos a un estado de calma y tranquilidad interior.

Hemos de tener en cuenta, que no estamos haciendo referencia a prácticas religiosas sino a técnicas pedagógicas para aprender a relajarnos, concentrarnos y regular nuestras emociones, mejorando así la relación entre los distintos miembros de la comunidad educativa y favoreciendo nuestra práctica docente.

Con esta formación, pretendemos ofrecer al profesorado de Educación Infantil y Primaria las herramientas para utilizar la meditación en el aula y aprovechar estos momentos de calma y concentración para trabajar aspectos relacionados con el currículum. De este modo, además de enseñar a los niños y niñas a integrar en su cotidianidad el proceso meditativo, trabajaremos contenidos del aula en un contexto relajado, de atención plena, favoreciendo un mejor rendimiento académico, además de trabajar valores y emociones, consiguiendo una buena integración y convivencia dentro del aula y contribuyendo a mejorar las relaciones fuera de la escuela.

Objetivos

Nuestro objetivo principal es dar respuesta a la necesidad, tanto del alumnado como del profesorado, de favorecer un ambiente relajado que propicie el desarrollo personal y el rendimiento escolar, centrándonos siempre en que el alumnado aprenda a mantener una actitud positiva ante la vida, disfrutando y conociéndose mejor, pero sobre todo pasándolo bien.

 Con la meditación, los niños y niñas, además de ir adquiriendo una mayor conciencia de su propio cuerpo (gracias al dominio de las técnicas de respiración) conseguirán relajarse, y esto facilitará su concentración, estimulando su creatividad y eliminando el estrés, tomando conciencia de sus verdaderos pensamientos y emociones, facilitando de este modo nuestra labor educativa.

Los objetivos que se pretenden con esta formación son:

* Contribuir a que los participantes tomen consciencia de la importancia que tiene el bienestar emocional en su práctica diaria y en el rendimiento escolar.
* Dotar a los participantes de los conocimientos y las técnicas necesarias para desarrollar aspectos como la atención consciente, la relajación y la calma mental.
* Dar a conocer los distintos tipos de meditación y su aplicación en el aula.
* Aprender a relajarnos y a cómo enseñar a nuestro alumnado a relajarse a través de actividades prácticas, favoreciendo la concentración y la atención.
* Establecer la forma de introducir la meditación en el aula como recurso didáctico, a partir de actividades concretas y específicas desde una perspectiva lúdica.
* Dotar al profesorado de las herramientas necesarias para llevar todo lo aprendido a la práctica sin “sacrificar” su programación diaria incluyendo la meditación como parte del currículo.

Contenidos:

* Influencia de las emociones en el proceso enseñanza-aprendizaje.
* Sentidos y consciencia.
* Importancia de la introspección, el autoconocimiento y la autogestión emocional.
* Tipos de meditación. Importancia de la respiración.
* Mindfulness como iniciación a la meditación.
* La meditación en la educación como recurso pedagógico.
* La meditación como medio para regular el estrés y favorecer la convivencia y la resolución de conflictos. Desarrollo de la compasión.
* La meditación como recurso para resolver situaciones de bullying.
* Arte y meditación.
* Plan de actuación para incluir la meditación en el aula.
* Meditación guiada. Visualización.
* El cuento como elemento motivador a la meditación.
* Actividades para favorecer la atención y la concentración.

Metodología:

Partiremos de una base teórica y científica para trabajar mediante una metodología activa y participativa basada en el aprendizaje experiencial.

Realizaremos actividades y se ofrecerán recursos pedagógicos y didácticos para poder trabajar posteriormente lo aprendido en el aula, basándonos principalmente en la meditación como herramienta para cultivar la atención, la concentración y la compasión facilitando el proceso de aprendizaje, de autoconocimiento y de autogestión emocional.

Sesiones:

1ª SESIÓN: CONSCIENCIA

El objetivo de esta sesión es tomar consciencia de la importancia de nuestro bienestar emocional y de nuestra responsabilidad en querer tener una buena actitud para poder reconocer el estado emocional de nuestro alumnado, así como la influencia de estos aspectos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Abarcaremos aspectos como:

- Grado de compromiso en la implantación de estas prácticas.

- Importancia del desarrollo y control emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Los sentidos y la consciencia. El autoconocimiento y la autogestión emocional. Actividades para llevarlo a la práctica.

- Importancia de la introspección.

- ¿Qué debemos cambiar?

- Reflexión sobre nuestra práctica, puesta en común.

- Propuesta de actividades para realizar en el aula antes de la siguiente sesión.

2ª SESIÓN: LA MEDITACIÓN EN LA EDUCACIÓN.

 Está demostrado, que la meditación aplicada en los centros escolares, tiene unos resultados realmente espectaculares. Ahora bien, ¿cómo podemos hacerlo? En esta sesión aprenderemos las distintas formas de meditación y la importancia de éstas en el ámbito educativo. Realizaremos ejercicios para aprender a relajarnos y cómo llevarlo a la práctica en clase.

- Tipos de meditación. La importancia de la respiración.

- Mindfulness como manera natural de meditación e introducción a otras técnicas.

- La meditación en el ámbito educativo. Aplicación en el aula.

- Actividad vivencial de meditación para su posterior utilización en el aula.

 - Reflexión sobre nuestra práctica, puesta en común.

 - Propuesta de actividades para realizar en el aula antes de la siguiente sesión.

3ª SESIÓN: LA MEDITACIÓN COMO TÉCNICA DE REGULACIÓN EMOCIONAL Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

La meditación es una técnica que ayuda a controlar el pensamiento, a reducir el estrés, y a gestionar las emociones, fomenta la empatía y la comunicación por lo que los conflictos se solucionan de forma pacífica y en situaciones de acoso, la “victima” estará mejor capacitado para saber cómo actuar.

- Regulación del estrés.

- Mejora de la convivencia, resolución de conflictos y desarrollo de la compasión. Técnicas y aplicación en el aula.

- La meditación como recurso para resolver situaciones de bullying.

- Actividad vivencial de meditación para su posterior utilización en el aula.

 - Reflexión sobre nuestra práctica, puesta en común.

 - Propuesta de actividades para realizar en el aula antes de la siguiente sesión.

4ª SESIÓN: ARTE Y MEDITACIÓN. LA VISUALIZACIÓN.

Hay una estrecha relación entre el arte y la meditación. Desarrollar la creatividad a través de la atención y viceversa es un medio perfecto para trabajar con nuestro alumnado.

- El arte como meditación activa.

- La música, el movimiento y las artes plásticas como medios para introducir la meditación en el aula.

- Actividad vivencial de meditación para su posterior utilización en el aula.

 - Reflexión sobre nuestra práctica, puesta en común.

 - Propuesta de actividades para realizar en el aula antes de la siguiente sesión.

5ª SESIÓN: ¿CÓMO INTRODUCIR LA MEDITACIÓN EN EL AULA?

No existe una edad determinada para meditar, por lo que podremos llevarla a cabo en nuestra práctica educativa siempre y cuando nos adaptemos a las características, intereses y necesidades de nuestro alumnado pudiendo llevarlo a cabo en cualquier etapa educativa.

En esta sesión ofreceremos las herramientas para poder poner en práctica todo lo aprendido.

 - El cuento como elemento motivador.

 - Actividades prácticas.

- Actividad vivencial de meditación guiada a través de la visualización para su posterior utilización en el aula.

 - Reflexión sobre nuestra práctica, puesta en común.

 - Propuesta de actividades para realizar en el aula antes de la siguiente sesión.

6ª SESIÓN: LA MEDITACIÓN COMO PARTE DEL CURRÍCULO.

 La mayoría de mis compañeros/as comentan en los pasillos y recreos la necesidad de actuar ante esta nueva situación, pero la responsabilidad de cumplir con unos contenidos curriculares les deja atados de pies y manos. Pero, ¿y si apareciese una forma de trabajar los contenidos curriculares precisamente en el momento de mayor relajación, atención y concentración?¿Y si pudiésemos dedicar unos minutos diarios a enseñar a los niños y niñas a concentrarse en el momento presente, a dejar los estímulos constantes a un lado, apartar aquellos pensamientos que mantienen su mente desordenada y dispersa para centrarse en su respiración, en su cuerpo y en sus emociones, para conectarse con aquello que sienten y aprendan a identificarlo, a gestionarlo e incluso a expresarlo de la manera adecuada a la vez que aprendemos contenidos curriculares? Con esta formación, integraremos la meditación en nuestra rutina diaria a la vez que trabajamos los contenidos curriculares y otros aspectos que favorecerán el desarrollo integral del alumno/a.

 - La meditación como herramienta pedagógica en la práctica diaria.

- Aplicaciones prácticas en el ámbito educativo.

 - Reflexión sobre nuestra práctica, puesta en común.

 - Dudas y propuestas.

Duración:

15 horas presenciales.