Bienvenidos a todos/as al grupo de trabajo” **Mindfulness para el clima del aula**”, os presento el proyecto que llevaremos a cabo a lo largo del presente curso.

* En primer lugar abordaremos la cuestión, **¿qué es el mindfulness?**

Mindfulness, literalmente atención o **conciencia plena**, es una de las múltiples formas de meditación que se basa en centrar la mente en el momento presente, es decir, es una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida y deliberada sin juzgar las experiencias del aquí y del ahora (Kabat-Zinn, 2013).

* En segundo lugar abordaremos la cuestión, **¿a quién va enfocado el grupo de trabajo?**

Al profesor/a quien desempeña un papel crucial en la creación del clima emocional en el aula, facilita el aprendizaje del alumno/a y su bienestar personal. Sin embargo, en muchas ocasiones, la enseñanza puede resultar estresante para el educador/a y la gestión del aula agotadora, con lo que se deterioran sus relaciones con los alumnos/as, se genera menos tolerancia a los comportamientos y se dedica menos tiempo a su trabajo. Para mejorar el **bienestar personal físico y emocional del profesor/a**, lo cual tendrá una incidencia directa en la mejora de sus relaciones con otros compañeros/as, con sus alumnos/as y en la creación del clima emocional positivo en el aula que comienza desde que entra por la puerta de la misma. Una necesidad imperiosa para el aprendizaje del alumno/a.

A los alumnos/as ya que con la práctica del mindfulness, mejoran muchos factores asociados a las llamadas funciones ejecutivas del cerebro como la atención, la memoria de trabajo, la regulación emocional o la flexibilidad mental, todos ellos imprescindibles tanto para el buen desempeño personal como académico del alumno.