

**CONCLUSIONES DEL CURSO Erasmus+:**  
**“Mindfulness for Teachers: A Hand-on Approach”**

**Realizado por:** Asier Garai Aldekozea (PTSC del Departamento de Orientación)

**Lugar:** Florencia (Italia)

**Fechas:** del 28 enero al 2 febrero de 2019

**Participantes:** 8 profesores: 2 de Valencia, 1 polaca, 4 francesas (2 de Isla reunión y 2 de Isla Martinica)

**Contenidos:**

**Curso: Mindfulness para profesores: un enfoque práctico**

LUNES 28/01/19

Presentaciones e introducción al curso; estableciendo una definición de atención plena; introducción a la práctica sentada; la auto-práctica como base para integrar la atención plena en el aula; Practicas de experimentación propia.

MARTES 29/01/19

Práctica sentada y discusión; la historia y la ciencia de la atención plena; Beneficios de Mindfulness para profesores y alumnos; Prácticas de atención focalizada.

MIÉRCOLES 30/01/19

Práctica sentada y discusión; una historia de Mindfulness en las escuelas; Enfoques para integrar las prácticas de atención plena en las escuelas; el lenguaje de la atención plena en el aula; introduciendo el concepto de Mindfulness a los alumnos; Atención plena e inclusiva; adaptando las prácticas para diferentes edades y necesidades; Practicas de Mindfulness.

JUEVES 31/01/19

Práctica sentada y discusión; escucha atenta y comunicación; Atención plena y gestión del aula; Prácticas de interconexión.

VIERNES 01/02/19

Práctica sentada y discusión; creando y presentando una práctica de meditación; retroalimentación grupal.

SÁBADO 02/02/19

Tour guiado por Florencia. Encuentro grupal

**Estructura de una sesión de Mindfulness** con alumnos en un aula (a modo de posible modelo de referencia):

1. Presentación
2. Preparación
3. Experiencia Mindfulness (práctica guiada)
4. Compartir la experiencia en grupo
5. “Psicosomatic Picture” (realización de un dibujo que refleje la experiencia)

*(Se adjuntan al drive diversas presentaciones y material ofrecidos en el curso sobre características del Mindfulness, algunas técnicas y ejercicios específicos y una presentación del Proyecto Gaia, una intervención en las aulas implementando el Mindfulness en menores que se desarrolla en algunos centros en Italia).*

### **Dificultades y limitaciones del curso:**

La temática que abordaba el curso era muy ambiciosa y amplia: por un lado se pretendía hacer una presentación del Mindfulness como herramienta, ofreciendo explicaciones sobre sus beneficios, desarrollo en estos años, recursos y técnicas...y por otro lado hacer una presentación de su posible aplicación en un centro educativo, siguiendo la referencia del Proyecto Gaia, un programa que se está aplicando en la actualidad en algunas escuelas de Italia.

Esto supone abordar 2 dimensiones: una más técnica, o de dominio de la herramienta; otra más estructural, o de aplicación o adaptación del recurso al medio educativo. Las 2 muy amplias, e inabarcables creo yo, en un curso de una semana.

Esta ha sido para mí una de las dificultades o hándicaps del curso. Por otra parte ¿tiene sentido desplazarse hasta Italia para capacitarse en Mindfulness cuando ese tipo de formaciones pueden realizarse aquí?. Desde mi punto de vista no mucho, a no ser que fuera una formación muy específica o exclusiva sobre Mindfulness que no se diera en otros lados. Actualmente la aplicación del Mindfulness está teniendo un boom en diversos ámbitos profesionales (también, y mucho, en el ámbito educativo) y es relativamente fácil encontrar formaciones en este sentido también en Madrid. Por eso, las nociones y conceptos trabajados en el curso no me resultaron novedosos ni innovadores respecto a los conocimientos previos que yo ya tenía en la materia.

Por otra parte, mi interés central en el curso estaba en la posible aplicación del Mindfulness en un centro educativo, es decir, cómo se introduce, en qué momentos, cómo presentarlo a los alumnos, qué dificultades pueden encontrarse a la hora de aplicarlo,...Así que estaba muy expectante respecto a la aplicación y desarrollo del Proyecto Gaia y tomar su modelo de referencia. Y en este sentido fue un poco decepcionante ya que las limitaciones por “derechos de autor” hicieron que la presentación del proyecto se quedara en aspectos muy superficiales o genéricos, sin profundizar mucho en los contenidos.

### **Aspectos positivos y descubrimientos:**

Como aspectos positivos destacar que el nivel de los 2 ponentes (2 psicólogos clínicos especializados en Mindfulness) fue bueno, y la formación que ofrecieron estuvo bien.

Otro aspecto positivo fue el conocer y contactar con profesores de otros países y lugares (todos además del mismo nivel académico, pues todos resultamos ser de secundaria): el poder compartir experiencias, hablar cada cual de su centro y su realidad...y ver que todos compartimos un lugar común; que las dificultades y conflictos son muy similares aquí que en Isla Reunión; que el trabajo y sus retos comparten muchas similitudes...Se genera así un espacio común, algo así como un destino compartido,..Y aligera mucho la visión pesimista del trabajo en la que a veces nos metemos cuando nos sentimos desbordados por las dificultades.

Por otra parte, el curso me generó mucho interés y deseo de aprender inglés. Descubrir las muchas posibilidades que te abre el poder comunicarte en otro idioma y lo importante de dominar el inglés como lengua complementaria.

## **CONCLUSIONES:**

Sin duda compartir esta experiencia con profesores de otros países ha resultado una gran oportunidad y una gran experiencia.

Por otro lado, el formato cursos tal vez no tenga mucho sentido para estos proyectos (a no ser que sean formaciones muy específicas sobre algún tema o materia que solamente se dé en un lugar); por ejemplo, la formación en Mindfulness (e imagino que en otros muchos temas de otros cursos que se ofertan pasará más o menos igual) está hoy día bastante extendida, y sería posible acceder a formarse en competencias sobre Mindfulness en cursos o formaciones más cercanas (o establecerse a través de la red de formación del profesorado de Madrid).

Por ello, tal vez tendría más sentido convocar foros de profesores sobre temáticas concretas, en este caso por ejemplo creo que hubiera tenido mucho más sentido un encuentro de profesores de distintos países donde se presentaran diferentes experiencias sobre la introducción del Mindfulness en el ámbito escolar, compartir proyectos, actuaciones, dificultades,....

Como posibilidad de aprovechamiento del curso, y como forma de revertir lo aprendido a la dinámica del propio instituto, nos planteamos **como idea iniciar una pequeña experiencia de introducción de Mindfulness en la dinámica escolar**; para ello, ofertaremos un tiempo de práctica de Mindfulness en los recreos, que se realizaría en el gimnasio y abierto a la participación de alumnos y profesores y hacer una evaluación del seguimiento o interés que provoca la propuesta.

En todo caso, agradecido y afortunado de haber tenido la oportunidad de realizar este curso.