

A woman with long dark hair is shown in profile, meditating with her eyes closed and a serene expression. She is wearing a light-colored t-shirt. The background is a composite image of a mountain range with reddish-brown peaks and green valleys, with a white moon in the sky. The overall tone is peaceful and natural.

Fundamentos de Mindfulness en Educación

Fundamentos de mindfulness en educación

Basados en nuestra experiencia de 10 años con el programa Respira en Educación, en este curso introductorio exploramos los antecedentes, principios y aplicaciones de mindfulness en el contexto escolar y su relación con los procesos básicos del aprendizaje y el desarrollo de habilidades socioemocionales. Dirigido a docentes, estudiantes de pedagogía, psicología o cualquier persona interesada en aplicar la atención plena en entornos educativos, con conocimiento básico acerca de mindfulness o experiencia previa con su práctica.

Metodología



Teórico-práctica

Ejercicios diarios

Clases en vivo

Material de apoyo

Círculos de escucha

Indagaciones guiadas

6 semanas

1.5 horas por semana

Este curso es prerrequisito de las profundizaciones en educación: Aplicaciones de mindfulness en aula y Mindfulness para la orientación escolar y escuelas de familia y de la Formación de Facilitadores de R-Educación

Inicio

20 de junio

Martes

7-8:30 pm

Cupo

limitado

Min 15

Max 20



Valor de inscripción

\$396.000 COP

+ IVA



-10% por referido inscrito

-10% Estudiantes pregrado y docentes escolares

*El inicio del curso está sujeto a completar el cupo mínimo de participantes

El programa Respira en Educación

RESPIRA en Educación es un programa pedagógico innovador creado en el año 2013 por *Aulas en Paz* en alianza con *Save the Children* que, en su modelo de 2 años, introduce la práctica de mindfulness a las instituciones educativas de Colombia para fomentar el aprendizaje socio-emocional y el bienestar docente y estudiantil, con el objetivo de mejorar la calidad educativa en términos de convivencia pacífica, salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes..

El programa ha sido implementado en unas 40 instituciones educativas, de contextos rurales y urbanos de Colombia. Su evaluación científica rigurosa, liderada por la Universidad de los Andes, arrojó resultados sumamente positivos en una gran variedad de variables relevantes para la convivencia escolar y el rendimiento académico. Entre éstas variables se encuentran una mejoría en la atención (control cognitivo), una reducción de la ansiedad y depresión, mejoras de la salud en general, una mayor regulación emocional, una reducción en la agresividad reactiva, niveles más altos de escucha atenta, mejoras en las relaciones interpersonales y mayor motivación para la docencia y el aprendizaje, entre otras. En el curso Fundamentos de Mindfulness en Educación conocerás más acerca de los principios, resultados y experiencias del programa Respira en Educación.

Contenidos del curso

Mindfulness en contextos educativos y el programa Respira

El bienestar del docente y la práctica del mindfulness

Funcionamiento del Cerebro Humano y regulación emocional

Mindfulness y aprendizaje: memoria, atención y concentración

Mindfulness y aprendizaje socioemocional

Manejo de aula consciente y estilos de relacionamiento

Nuestro equipo



**Sandra
Barreto**



**Diego
Toledo**



**Juan
Sebastián
Fernández**

Todos nuestros formadores cuentan con formación del Mindfulness-Based Professional Training Institute de la UCSD y experiencia formando facilitadores para Respira en Educación



**RESPIRA
EN COLOMBIA**

RESPIRA en Colombia es una organización que promueve espacios de cuidado y conciencia para la salud mental, el bienestar y la paz en Latinoamérica.