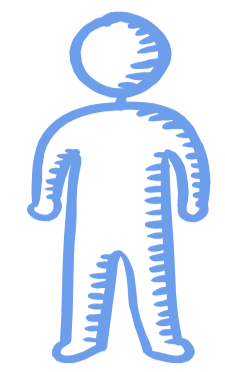
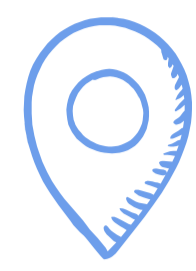


“Mindfulness, Meditación y Coherencia Cardíaca”

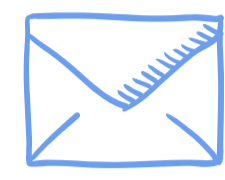
AULAS CONSCIENTES – AULAS SIN ESTRÉS – AULAS FELICES



Luisa Alguacil Fuentes



Desarrollado en el Centro de Profesores de la comarca de Orce, Jaén.



luisaalguacil@gmail.com

Todo ser humano tiene derecho a ser feliz, a sentirse seguro, protegido y con herramientas sencillas y útiles que faciliten su labor. Programa semipresencial de educación mindfulness, meditación y coherencia cardíaca para docentes. El desempeño de este trabajo facilita la coherencia individual y colectiva en el aula, aumentando el bienestar, la autoestima, la seguridad, la felicidad, momento a momento. Logrando un empoderamiento individual y colectivo frente al significado de vivir fuera de la reactividad y el estrés.

Objetivos

- Claves de la educación Mindfulness, Meditación y Corazón Coherente, como práctica en la vida cotidiana del aula y en el colegio para aumentar el bienestar y disminuir la reactividad y el estrés.
- Autoestima y Gestión Emocional.
- Ejercicios Mindfulness, Meditación y Corazón Coherente

Contenidos

1. ¿Qué es la felicidad? La alegría, la satisfacción o bienestar. Vida con sentido.
2. Fundamentos de la intervención Mindfulness. Práctica mindfulness y meditación. ¿Qué es y cómo funciona el proceso mental de la atención? Tipos de atención. ¿Qué es y cómo funcionan la percepción? Tipos de percepción. Atención, percepción, memoria y aprendizaje.
3. Coherencia Cardíaca (Apoyado en el sistema heartmath, conexión corazón y mente): Armonía física y emocional. A) El corazón tiene cerebro. Estimula la liberación de hormonas como la adrenalina o la oxitócica, relacionada con el amor, el cuidado y conductas pro-sociales. B) Corazón y cerebro emocional. Emociones como el enfado, la ira, el miedo, el estrés y todas sus derivadas, rechazadas o no atendidas, conforman caos cardíaco enviando señales de alerta al cerebro y al resto del cuerpo, provocando estrés y ansiedad. C) Coherencia Cardíaca como base de la inteligencia emocional. Estado en el que el sistema nervioso, endocrino, inmunitario y sobre todo cardiovascular trabajan eficientemente regulando el estado emocional. Corazón y cerebro conectados.
4. Comunicación consciente. Escucha activa y consciente. (Marshall B. Rosenberg). Fortalezas personales (Peterson y Seligman) y necesidades básicas (Roberto Aguado). Empoderamiento individual y colectivo. Reacción automática. Respuesta responsable. Atención relajada.

Metodología

- **Presencial:** 4 sesiones de 3 horas de duración cada tres semanas presenciales. (Meditación, prácticas mindfulness, dinámicas de trabajo sobre la atención y percepción. Dinámicas de trabajo sobre consciencia personal. Puesta en común del trabajo aplicado en el aula y presentación y práctica para los siguientes 21 días.)
- **En el aula (21 días de práctica):** Prácticas diarias de mindfulness, meditación y corazón coherente.
- **Online:** 1h semanal. Círculos de aprendizaje sin esfuerzo a través del aula virtual. Reflexiones y foro de aprendizaje. Seguimiento y evolución de la práctica.

Material Didáctico

1. Documento: teoría y práctica de mindfulness, meditación y corazón coherente. 2. Documento guía de la práctica. Documento de registro de los resultados de la práctica. 3 Audios y videos de la práctica de mindfulness y de meditaciones guiadas. Vídeos educativos sobre mindfulness, meditación, coherencia cardíaca y técnicas de respiración.

Desarrollo

Durante los 84 días que dura el programa siguiendo la metodología y materiales entregados; tanto para la práctica de las sesiones presenciales como en la práctica diaria individual y en aula, se crearon espacios donde la presencia, la escucha activa, la cooperación, la fraternidad, el compañerismo..., dieron un sentido nuevo: al "¿Qué es lo que yo sí puedo hacer?", al "¿Desde dónde me coloco y muestro al exterior?", al "¿Cómo me trato y trato a los demás?", al "¿Para qué hago lo que hago?", al "¿Cómo es mi relación conmigo mismo, con los demás y en el aula?".

La finalidad y objetivo del programa ha sido, que el docente aprenda las claves de la educación Mindfulness, la Meditación y el Corazón Coherente encarnando la vivencia, herramientas de aplicación diaria en el aula y herramientas para atender situaciones complicadas: 1.- Cuando el grupo presenta dispersión y cansancio, o donde sea necesario una mayor relajación. 2.- Cuando el docente o a los alumnos se les está activando una señal emocional reactiva que les puede llevar al desbordamiento o a reaccionar de forma automática o inconsciente, o cuando se percibe una actitud generalizada de desatención, o atmósfera de revuelta y contagio emocional.

Se hace un seguimiento exhaustivo individualizado de la vivencia de la práctica a través del documento "Guía de la Práctica" (Recoge: 1.- Registro de la práctica individual del docente a través de preguntas y respuestas, 2.- Reflexiones individuales de la vivencia y 3.- Práctica grupal en el aula, a través de vídeos). El medio que se utiliza para comunicación (docente-docente, docente-facilitador) y seguimiento del trabajo diario tanto individual como grupal, es el aula virtual a través de los círculos de aprendizaje.

Resultados/Conclusiones

La puesta en marcha de este programa ha permitido:

1. Una disminución de la dispersión y desatención, aumentado la concentración y la capacidad de centrar la atención.
2. Un aumento en la capacidad de gestionar y modular las emociones, así como también la capacidad de resolución de conflictos.
3. Se han alcanzado altos niveles de bienestar.
4. Ha disminuido la reactividad y el estrés y a la vez aumentado la gestión del afecto.
5. Se ha incrementado la claridad y creatividad del pensamiento.
6. En general se observa un aumento de la autoestima, la gestión emocional y escucha atenta.



Figura 1. Niños de primaria practicando Mindfulness”

Reflexiones de algunos de los docentes:

1. "Considero que cada semana es más fácil llevar a la práctica estas actividades. A nivel personal, soy más consciente de los momentos que requiero una pausa, cuando un pensamiento se cruza y lo aparto, me percató cuando no estoy disfrutando o viviendo el momento presente. Creo que poco a poco seré más capaz, no sólo de darme cuenta sino de vivir el presente. A nivel profesional, admiro cómo los niños y niñas aceptan estas actividades, cómo las solicitan y los beneficios y aspectos positivos que han generado en el grupo. Por tanto, mi valoración general de este curso es muy positiva y gratificante"
2. "Valoro esta actividad como muy positiva tanto a nivel personal como a nivel de aula. Quiero seguir llevando a la práctica estas pausas porque he visto su influencia en mí, me ayuda a afrontar los problemas y obstáculos con calma y a pararme para observarme y atenderme. En el aula noto sus efectos después de realizar las pausas, cunde más y es más efectivo el trabajo que se realiza después."
3. "Como ya he referido en otras ocasiones el Mantra es una dinámica muy aceptada por los niños y niñas; le motiva bastante y la realizan con mucha facilidad; les encanta y siempre solicitan que la repitamos. Es una gozada ver a niños y niñas de 7-8 años haciéndola, observar sus caras de satisfacción."
4. "Lo que más me ha llamado la atención es cómo son ellos, los alumnos los que te piden realizar las actividades y el efecto que causan a veces en ellos. Las dificultades que he encontrado ha sido como en todas las prácticas adaptarlas al aula específica y sobretodo llevarlas a cabo en mi día a día ha sido un esfuerzo dedicarme tiempo de relajación para mí, lo he metido en mi rutina después de comer en una terracita y antes de dormir. Los resultados obtenidos para mí ha sido ser consciente de mi cuerpo de mi reacción ante algunas situaciones y cómo controlarlas con un diálogo de bondad"
5. "Muy positivos, el alumnado se muestra mucho más relajado, atento y feliz"