



## Curso Formativo Mindfulness para Educadores



Una iniciativa de:



PROYECTO  
MINDFULNESS

[www.proyectomindfulness.com](http://www.proyectomindfulness.com)



## INDICE

1. Descripción
2. ¿Qué es Mindfulness y a qué responde?
3. Objetivos
4. Beneficios de la práctica de Mindfulness
5. Mindfulness en educadores
6. Costo y formas de pago
7. Fechas, horario y dirección
8. CV



## 1. DESCRIPCIÓN

Educando en Mindfulness tiene la intención de incorporar en el ámbito educativo la práctica de Mindfulness o Atención Plena para el beneficio de todos los actores involucrados en dicho ámbito.

Este curso es una introducción para continuar profundizando a lo largo del año en diversas instancias con facilitadores extranjeros.

Es parte de una programación anual que brindará Proyecto Mindfulness, con diferentes instancias formativas teniendo cada una su certificado correspondiente. Contaremos con profesores invitados expertos en el tema de Mindfulness y educación.

La siguiente instancia que ya está programada para la segunda semana de Abril es un Workshop con el Dr. Christopher Willard de USA, para la cual los requerimientos son:

- Tener experiencia previa en Mindfulness: programa MBSR, Curso para Educadores, MSC, MMA, o programas basados en Mindfulness de mínimo 8 semanas.
- Ser profesional de educación o salud en el área niños y/o adolescentes.

Compartimos link de la web del Dr. Christopher Willard:

<http://drchristopherwillard.com/>

## 2. ¿QUÉ ES MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA? ¿POR QUÉ EN CENTROS EDUCATIVOS?

Mindfulness es estar atento a lo que sucede en el momento presente de una manera especial: intencionalmente, sin juzgar y con amabilidad hacia la experiencia.

Es estar atento con todos los sentidos, con mente de principiante, y con el corazón dispuesto a sentir; mientras nos damos cuenta de ello.

Nos invita a desacelerar, a ampliar la mirada para percibir el mundo y las situaciones que nos acontecen con más claridad, para así permitir que responda a cada situación, nuestro yo más sabio; en vez de nuestras reacciones automáticas.



Invita a desarrollar la amabilidad, la empatía, y la felicidad como recursos internos.

Mindfulness es una práctica sencilla y que absolutamente todos podemos hacer. Así mismo también es una práctica que para cosechar beneficios requiere de ser llevada a cabo como un hábito, con permanencia en el tiempo, y con la guía y marco adecuado.

Hoy en día vivimos en una sociedad de consumo que se enfoca en el afuera, en el tener y en el éxito como claves para la felicidad; cuando todos sabemos que estas cosas son efímeras y cambiantes.

Brindar herramientas para sobrellevar derrotas, cambios, y frustraciones, hace cada vez más evidencia de ser una necesidad para estos chicos que nacen en la era de la hiper-comunicación/ hiper distracción, la publicidad, y la tecnología de avanzada que con sus tiempos acelerados cada vez tolera menos frustración. Nuestra civilización contemporánea, buscando la seguridad y el confort, acarrea efectos adversos como el aislamiento, la desconexión afectiva, y el no sentirse apreciado por lo que se es auténticamente.

Atención Plena es un hábito de salud que responde a las nuevas necesidades del estilo de vida contemporáneo, y que se hace imperioso brindar a los niños, adolescentes, referentes pedagógicos y parentales, para no ser abatidos por el *burnout*, los trastornos del desarrollo, la hiperactividad, ansiedad y depresión que cada vez son más frecuentes.

Los efectos positivos de la práctica sostenida de Mindfulness han sido ampliamente comprobados por el método científico en la Universidad de Massachusetts.

Más información en este link:

[www.proyectomindfulness.com](http://www.proyectomindfulness.com)

### **3. OBJETIVOS**

Brindar nuevas herramientas para que el docente pueda manejar el estrés y así promover un clima de armonía dentro y fuera del aula.

Desarrollar habilidades de concentración y autorregulación que permita a los alumnos un mejor rendimiento y un mayor bienestar.

### **4. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS**



Se han definido tres grandes áreas para agrupar los efectos de los programas basados en Mindfulness en los docentes y alumnos:

### Rendimiento cognitivo y académico

Mejora las habilidades atencionales, incrementa la habilidad de mantener y orientar la atención.

Incrementa la habilidad cognitiva de procesar la información de forma rápida, con precisión y exactitud.

Mejora el rendimiento académico.

### Salud mental y bienestar psicológico

Reduce niveles de estrés, ansiedad y depresión.

Mejora regulación emocional y cultiva estados psicológicos positivos.

### Desarrollo integral de la persona

Mejora el desarrollo de habilidades para relacionamiento interpersonal.

Incrementa respuestas de empatía.

Ayuda a cultivar una actitud amable hacia sí mismo y los demás.

Contribuye al desarrollo de la creatividad.

## **5. MINDFULNESS EN EDUCADORES**

Ser docente en la actualidad se ha tornado un rol complejo, debido a que las exigencias han aumentado notoriamente. Los alumnos, los diferentes modos de aprendizaje, el vínculo con la institución educativa, las familias, y un sinnúmero de otras variables apelan e interpelan a los referentes pedagógicos desde varias aristas. La vida emocional de cada docente es un área realmente implicada en la cotidianidad por el mero cuidado y educación de los alumnos. Es importante tener presente que la tarea de cada referente pedagógico incluye entre sus prescripciones algunas sobre las emociones que el profesional debe experimentar y expresar como parte de su trabajo.

En este sentido desarrollar habilidades de autoregulación y autocuidado se transforma en una fortaleza individual para lograr una vida más saludable en lo personal y profesional. Considerándose que también colabora a la hora de



intercambiar, negociar, y convivir en la comunidad educativa a la que cada docente pertenece.

El objetivo de los talleres con docentes y directivos es brindar un espacio donde puedan entrenar y cultivar atención plena como recurso de autocuidado, regulación emocional y bienestar. Un espacio para ocuparse de sí mismos, en el entendido de que para cuidar a los otros es necesario buscar sostenerse sanamente primero.

Los talleres con educadores trabajan en las siguientes áreas:

- Introducción a la práctica de Mindfulness
- Emociones y sensaciones
- Que es el estrés y como gestionarlo
- Comunicación consciente
- Mindfulness y autocuidado

## 6. COSTO Y FORMAS DE PAGO

El costo del curso formativo es de \$5000 abonando antes del 10 de enero. Luego de esa fecha el costo será de \$6000.

Formas de pago:

Banco Itaú – Caja de ahorro – 4106144 – Fátima Perez  
Giro Abitab – Fátima Pérez – CI. 3.422.047/8

*Para confirmar la inscripción al taller es importante enviar comprobante de pago por mail o whatsapp.*

7.

**Fechas:** jueves 17, 24 y 31 de enero, y jueves 7 de febrero.

**Horario:** 18.30 a 20.30

**Dirección:** Tomás de Tezanos 1271

8.

CV



## **FÁTIMA PÉREZ (facilitadora)**

*Responsable técnica de Proyecto Mindfulness en el área de educación y familia*

Psicóloga egresada de la Universidad de la República (Udelar)

Formada en el programa de Eline Snel “La atención funciona “ Mindfulness para niños y Adolescentes (AMT) Academy for Mindful Teaching.

Terapeuta EMDR de niños, adolescentes y adultos

Se inició en Mindfulness con el modelo MBSR basado en el programa del Dr Jon Kabat Zinn de Massachusetts

Entrenamiento en Mindfulness para Psicoterapeutas en Sociedad Mindfulness y Salud dirigido por Psicóloga María Noel Anchorena

Mindfulness para Psicólogos-Herramientas para la Salud dirigido por Lic Carlos Cabrera

Programa de Formación en Intervenciones Clínicas y Educativas basadas en Mindfulness de Rebab Internacional con Fernando de Torrijos, director en Mindfulness en Psiquiatría y de la Clínica de Reducción de Estrés del Center for Mindfulness en el Departamento de Medicina de la Universidad de Massachusetts

Formación en Mindfulness y Compasión en la Regulación de las emociones impartido por el Dr. Vicente Simón de la Universidad de Valencia.

Programa Mindful Self-Compassion Mindfulness y Autocompasión (MSC) impartido por Paula Brandino

Programa Mindful Self-Compassion (MSC) impartido por la Psic. Marta Alonso.

Programa “Respira vida Breathworks” Mindfulness para la salud – MBPM (manejo del dolor crónico) de Vidyamala Burch.

Talleres de manejo de Ansiedad y Autocuidado basados en Mindfulness para Profesionales de la Salud en CAMS – Mercedes.

Formada en el programa Eline Snel “La atención funciona” Mindfulness para niños y adolescentes (AMT) Academy for Teaching.

Programa intensivo de formación en Trauma Complejo y disociación en niños y adolescentes, dictado por Lic. Sandra Baita y Lic. Paula Moreno (Argentina).



Mindfulness y autocuidado en adolescentes dictado por Lic. Valentín Méndez (Argentina).

Formación para educadores y profesionales de la salud que trabajan con niños y adolescentes dictado por Dr. Christopher Willard (Argentina).

Protocolos grupales EMDR: Atención temprana y Estrés traumático continuado, dictado por Dr. Ignacio Jarero.

Cursando programa de certificación en Mindfulness y Compasión en psicoterapia en Sociedad Mindfulness y Salud (Buenos Aires, Argentina).

Teacher in training Mindful self-compassion (MSC, Docentes: Christopher Germer, Marta Alonso, Cristine Brähler, Beth Mulligan, Luis Gregoris – Madrid, España).

Seminario de profundización sobre intervenciones basadas en Mindfulness (MBI-s) con Fernando de Torrijos (Santiago, Chile).

En la actualidad trabajando como Psicóloga clínica con intervenciones integrando Mindfulness y Compasión en los abordajes psicoterapéuticos con niños, adolescentes, adultos y familias.

Talleres basados en Mindfulness en consultorio privado para niños, adolescentes y adultos.

Talleres de autocuidado para personal de salud y educación.

Psicoterapeuta en Servicios de Salud Psicoterapia Psicoanalítica – Escuela de Graduados Facultad de Medicina

Especialización en Psicoterapia Focal Psicoanalítica-CEIPFO.

Especialización en Psicología Perinatal.

Diplomatura en Psicología Médica.

Capacitación para el Abordaje Focal en Grupos –CEIPFO



## **FLORENCIA BRANDINO (colaboradora)**

*Coordinadora del Área Mindfulness y Arte en Proyecto Mindfulness / Tallerista.*

Artista plástica egresada de la Facultad de Bellas Artes de UDELAR.

Egresada de la Escuela de Cine del Uruguay ECU.





Arte Terapeuta. Formada en Taller Malvín Uruguay.

Formación en el programa de Eline Snel “ La atención funciona “ Mindfulness para niños y

Adolescentes (AMT) Academy for Mindful Teaching.

Tallerista en Retiro de 3 días “Mindfulness, Yoga y Arte” con Paula Brandino y Cecilia Fiorito.  
Madonado Uruguay.

Docente en Taller de Dibujo de Historietas para niños.

Retiro-Taller intensivo de Pintura Intuitiva con Daniela Rubinovitz, Amsterdam, Holanda.

MSC\_ Mindfulness and Self Compassion con Paula Brandino.

MBSR\_ Mindfulness based stress reduction program. Con Paula Brandino y Margarita Ungo.

Programa SAT II para Educadores de Claudio Naranjo, 10 días de retiro en Argentina.

Retiro de tres días con Monjes de Thich Nhat Hanh, Argentina 2015.

Practica mindfulness y yoga desde el año 2011 con Martín Gonzalez en Ananda Casa de Yoga y Meditación.