

FORMACIÓN

EDUCACIÓN MINDFULNESS

TRANSPERSONAL

-
- I. Niños y adolescentes
 - II. Profesorado y familias

Modalidad a distancia



“La facultad de retrotraer voluntariamente una atención fugitiva, es la verdadera raíz del carácter y de la voluntad (...) Una educación que mejorase esta facultad sería “la” educación par excellence. Pero es más fácil definir este ideal que dar direcciones prácticas para realizarlo.”

-William James, 1980-

¿Qué es Educación Mindfulness?

La Educación ha buscado su excelencia generación tras generación, tratando de mejorar los medios para atraer la **atención** de los estudiantes. Actualmente esto nos ha llevado a una situación de **estrés educativo** permanente debido a una elevada **estimulación informativa**, que aboca a los educandos y educadores a una **insatisfacción constante**.

La clave para salir de este círculo vicioso es aprender aquello que nadie nos enseñó: cómo prestar atención. Este es el objetivo de Mindfulness en Educación: sólo aprendiendo a atender podremos estar capacitados para enseñar a atender.

Educación Mindfulness nos aporta las direcciones prácticas para que la educación dirija su mirada al proceso de la atención, a través de cuatro aprendizajes clave:

- **Aprender a calmarse:** toda inquietud tiende a traducirse en incremento de errores y pérdida de concentración.
- **Aprender a enfocarnos:** saber dirigir la atención, mantenerla y priorizar qué información es importante.
- **Aprender a comprender:** si somos capaces de dar un significado a nuestras experiencias, aprendemos a dar sentido a nuestra vida.
- **Aprender a responsabilizarse:** contemplar las consecuencias de nuestras acciones y reconocer cómo somos mutuamente interdependientes, para responder y no reaccionar.

Nuestra propuesta formativa en **Educación Mindfulness Transpersonal** aporta las bases metodológicas para que **educadores y educandos aprendan a calmarse, enfocarse, aumentar su nivel de comprensión y responsabilidad**. Cuatro músculos atencionales que se ejercitan a la vez y se retroalimentan, necesarios para una Educación Consciente y Atencional.

En la fundamentación de esta Escuela de Desarrollo Transpersonal el entrenamiento de la atención a partir de la práctica de meditación y mindfulness

- I. Niños y adolescentes
- II. Profesorado y familias

¿A quién se dirige esta formación?

ha sido, desde su origen, un componente nuclear en el que hemos ganado una notable experiencia.

La evidencia acumulada del óptimo resultado de la aplicación de las prácticas de mindfulness en la educación de niños y adolescentes, nos ha animado a dar un paso adelante en este sentido proponiendo esta formación, que va dirigida a:

- **Profesionales de la educación, formadores, padres y madres, facilitadores...**, que desean practicar una Educación desde la profunda atención, haciéndose primero cargo de reconocer y atender nuestra necesidad de calma, enfoque, comprensión y responsabilidad para después Educar Conscientemente.
- **Quienes eligen profesionalizarse como Educadores Mindfulness** en el mundo de la Educación tanto formal como no formal.

*La Escuela de Desarrollo Transpersonal (EDT) realiza una **selección en la admisión** de alumnos, valorando su motivación educacional y su compromiso de implicación en un proceso de reeducación.*

Desarrollo y Duración

La formación de Educación Mindfulness completa se desarrolla en dos cursos de 20 semanas de duración cada uno:

- I. Educación Mindfulness Transpersonal para niños y adolescentes**
- II. Educación Mindfulness Transpersonal para profesorado y familias**

Cada curso tiene su propia diploma y acreditación universitaria.

Cada curso es independiente y tiene entidad propia.

Para realizar el segundo curso (Educación Mindfulness Transpersonal para profesorado y familias) es imprescindible haber realizado el primero (Educación Mindfulness Transpersonal para profesorado y familias).

*A lo largo de cada uno de ellos, te irás adentrando paulatinamente en lo que hemos denominado **Programa de Educación Mindfulness CENCORE: Calma, Enfoque, Comprensión y Responsabilidad**.*

Esta forma de realizar la formación Educación Mindfulness Transpersonal, permite adaptarse con mayor flexibilidad a las posibilidades y a la situación concreta de cada alumno.

El objetivo de este programa es invitarte a que en cada semana de esta formación incorpores una práctica de Educación Mindfulness en tu día a día, aplicando un enfoque de atención específico que te propondremos acompañando a cada tema, para que puedas ejercer como Educador Mindfulness.

Al completar de forma satisfactoria cada parte el alumno obtendrá, sucesivamente, el diploma que certifica capacitación y conocimientos como **Educador Mindfulness Transpersonal para niños y adolescentes** en la primera parte y como **Educador Mindfulness Transpersonal para profesorado y familias**, en la segunda.

Durante las semanas de formación se incluyen tutorías personalizadas (individuales y grupales) por videoconferencia o teléfono, según los casos.

Además, es necesario realizar un encuentro de prácticas grupales en régimen residencial de 5 días de duración para completar la formación del curso I.

Metodología

Nuestra metodología está diseñada para abordar un contenido teórico adecuado apoyándose en un componente **práctico y vivencial profundo y necesario**.

- Los contenidos teóricos suponen una base conceptual crucial para la Educación Mindfulness, que contempla las tendencias pedagógicas más actuales como los orígenes milenarios de la práctica contemplativa y atencional. Propician además la profunda comprensión del propio proceso de inmersión en la práctica, lo que supone un grado de compromiso y apertura importante por parte del alumno.
- Los contenidos prácticos ofrecen herramientas para poder adentrarse en un proceso de autoindagación profundo que nos sitúa en un nivel de reeducación tanto a nivel personal como a nivel grupal.

Para poder Educar a otros en Educación Mindfulness primero tenemos que abrirnos a poner atención en Educarnos a nosotros mismos.

Los aspectos concretos en los que se refleja esta metodología teórico-práctica son:

1. Los **contenidos teórico-prácticos** del curso se distribuyen en temas semanales que ofrecen una interesante información presentada a través de una visión educativa muy atractiva. Estos temas están distribuidos en bloques temáticos, que culminan con una semana de integración e incluyen:
 - Una serie de puntos que nos invitan a realizar **una reflexión para compartir** con el grupo a través de un Aula Virtual.
 - **Una práctica de Educación Mindfulness** con el objetivo de facilitar que el Educador Mindfulness se vaya adentrando paulatinamente en lo que hemos denominado Programa de Educación Mindfulness CENCORE.
 - Un banco de prácticas con un total de **200 herramientas educativas mindfulness**, para poder llevar al ámbito educativo los temas propuestos a lo largo de la formación.

- I. Niños y adolescentes
- II. Profesorado y familias

Es necesario realizar al menos el 80% de estas reflexiones como signo de aprovechamiento del curso, siendo importante el intercambio de reflexiones y aprendizajes con los compañeros a través del aula virtual.

El tiempo estimado para el estudio de estos temas es de 75 horas en cada nivel.

- 2. Cada alumno será acompañado por un tutor personal, con el que se realizarán quincenalmente tutorías personalizadas y grupales por teléfono o videoconferencia. La apertura a la autoindagación y la responsabilidad en el espacio tutorial se considera de suma importancia, por lo que es necesario realizar al menos un 80% de ellas. El total de tiempo dedicado a tutorías es de 15 horas en cada parte.**
- 3. Cada tema semanal contiene una propuesta de práctica diaria diferente, lo que significa 20 semanas de enfoque de atención para el educador denominado "Autoescuela CENCORE". Estas prácticas, se presentan a través de unas fichas con ejercicios atencionales enfocados a la vida cotidiana y práctica formal Mindfulness.**
- 4. En el encuentro residencial de prácticas se enriquecen los contenidos teóricos, se realizan prácticas en Educación Mindfulness y se supervisa el desempeño del alumno como Educador Mindfulness.**

Las horas prácticas reflejadas en el diploma serán las correspondientes a cada nivel de la formación.

Para finalizar, se destinan las últimas cuatro semanas de cada curso para que el alumno diseñe un Programa de Educación basado en Mindfulness con un enfoque de investigación a la vez que práctico.

Requisitos para obtener el diploma de cada curso:

- **Haber completado el 80% de las reflexiones y de las tutorías semanales.**
- **Haber entregado el trabajo final** (Mi proyecto de educación mindfulness)
- **Haber realizado las Prácticas Presenciales** (en el Curso I)
- **Haber completado el pago del curso.**

El plazo máximo para completar estos requisitos es de 8 meses desde el comienzo de cada uno de los cursos.

Programa

Curso I

Educación Mindfulness para niños y adolescentes

El camino de la Educación Mindfulness

1. Mindfulness en educación
2. Mindfulness para los educadores
3. El movimiento de la educación mindfulness
4. La comunidad educativa consciente
5. Integración

Programa CENCORE por edades

6. Programa CENCORE para los educandos
7. CENCORE para bebés
8. CENCORE para niños
9. CENCORE para adolescentes
10. Integración

Programas educativos especializados basados en mindfulness

11. Mindfulness y conciencia corporal
12. Mindfulness y alimentación consciente
13. Mindfulness y educación emocional
14. Mindfulness y educación en valores
15. Mindfulness y desarrollo artístico
16. Mindfulness y autoconocimiento
17. Integración

Mi proyecto de Educación Mindfulness

Programa

Curso II

Educación Mindfulness para profesorado y familias

Educación mindfulness en el aula

18. El aula silenciosa
19. Practicar mindfulness en el aula
20. Estudiar y aprender con mindfulness
21. CENCORE y productividad en el aula
22. Taller CENCORE para profesores
23. Integración

- I. Niños y adolescentes
- II. Profesorado y familias

Educación mindfulness en familia

24. *Padres conscientes*
25. *Comprender las prioridades en familia*
26. *Límites conscientes: fomentar la responsabilidad*
27. *La vida cotidiana consciente*
28. *Escuela de padres CENCORE*
29. *Integración*

Educación mindfulness y necesidades especiales

30. *Trastorno por déficit de atención*
31. *Ansiedad y estrés en niños*
32. *Trastornos de la alimentación*
33. *Adolescencia en riesgo*
34. *Autismo*

Mi proyecto de Educación Mindfulness

Diseño de un programa de educación basado en mindfulness.

Recapitulación y conclusión

Nota: La EDT podrá ajustar el programa del curso, introduciendo variaciones que no afecten al contenido esencial, por necesidades didácticas y respondiendo a su compromiso de mejora continua y actualización.

Herramientas prácticas

Prácticas del Programa de Educación Mindfulness CENCORE

Un banco de prácticas con cerca de **200 herramientas** educativas mindfulness en total, para poder llevar al ámbito educativo los temas propuestos a lo largo de los dos cursos.

PRÁCTICAS DE CALMA

- *Respiración consciente.*
- *Consciencia corporal: Body-scan*
- *Consciencia emocional: Emo-scan*
- *Caminar consciente*

PRÁCTICAS DE ENFOQUE

- *Respiraciones conscientes*
- *Escucha consciente*
- *Mirada consciente*
- *Arroyo de pensamientos*

PRÁCTICAS DE COMPRENSIÓN

- *Escucha exterior e interior*
- *Práctica de contemplación*
- *Prácticas de empatía y compasión*
- *Visión de oportunidades*
- *Prácticas de gratitud*

PRÁCTICAS DE RESPONSABILIDAD

- *Formulación de intenciones*
- *Comunicación consciente*
- *Comunicación emocional*
- *Práctica de amabilidad: Metta*
- *Respuesta consciente*

- I. Niños y adolescentes
- II. Profesorado y familias

Acreditación

*La EDT emitirá un diploma acreditativo como **Experto en Educación Mindfulness Transpersonal para niños y adolescentes** y como **Experto en educación mindfulness para profesorado y familias**, una vez finalizado el proceso formativo de forma satisfactoria y cumplidos todos sus requisitos, de la primera y la segunda parte, respectivamente, de esta formación.*

El alumno que lo desee podrá solicitar para cada curso la acreditación de 75 horas teóricas a la Universidad Europea Miguel de Cervantes (3 créditos ECTS).

*Los alumnos interesados en la acreditación universitaria deberán **SOLICITARLO NECESARIAMENTE ANTES DEL INICIO DE CADA CURSO, INDICÁNDOLO EN SU FICHA DE INSCRIPCIÓN, SIN QUE EXISTA POSIBILIDAD DE CAMBIO UNA VEZ EL CURSO COMIENZE.***

Equipo docente

Staff y profesorado

Dirección

José María Doria, licenciado en Derecho, máster en Dirección de empresas, especialista en Técnicas de relajación e hipnosis, Terapeuta transpersonal y Asesor de formadores de crecimiento integral.

Formación en educación

Emilia Alonso, Diplomada en Magisterio y directora de centros de E. Primaria. Coach en Educación Transpersonal. Mindfulness, Experta en Educación Mindfulness, Acreditación Universitaria como Consultora Mindfulness

Patricia Fernández, Diplomada en Enfermería, Quiromasajista, Educadora Infantil, Coach en Educación y Especialista Universitaria en Terapia Transpersonal

Lara Alonso, licenciada en Psicología, experta en Programas de intervención psicológica en contextos educativos, experta en Mindfulness y Educación Transpersonal y Facilitadora de Educación mindfulness.

Formación en terapia transpersonal

Ana Gutiérrez, licenciada en Psicología, máster en Psicoterapia individual y de grupo, Terapeuta transpersonal y Consultora en Mindfulness.

Lucía Sarasa, licenciada en Ciencias de la educación, y Terapeuta transpersonal.

Sara Ferrer, licenciada en Ciencias económicas y empresariales, y Terapeuta transpersonal.

Laureano Jiménez, Ingeniero técnico forestal, Experto en coaching personal y Especialista universitario en Terapia Transpersonal.

Formación en mindfulness

Silvia Rodríguez, Técnico deportivo multidisciplinar, Experta en danzoterapia, Facilitadora en desarrollo transpersonal y con Acreditación Universitaria como Consultora en mindfulness.

Javier Zazo, Ingeniero ICAI, EMBA ICADE, Consultor en Mindfulness y Facilitador transpersonal.

Formación en meditación

Gendo Martín, monje budista de la tradición Sotozen, especialista en Rebirthing, Terapeuta transpersonal, Consultor en mindfulness e Instructor de meditación.

Supervisión de tutores y sistemas humanos

Maite Artiaga, Consteladora familiar y Terapeuta transpersonal.

Mindfulness empresas

Thais Alonso, experta en Comunicación y relaciones públicas internacionales, Terapeuta transpersonal, Instructora de meditación Consultora mindfulness

- I. Niños y adolescentes
- II. Profesorado y familias

Coordinadora Latinoamérica

Patricia Maroñas, licenciada en Psicología, máster en Psicoterapia Psicoanalítica y Terapeuta transpersonal.

Informática y nuevas tecnologías

Miguel Perdomo, máster en Cibernética y sistemas informáticos, experto en Cooperación para el desarrollo y Terapeuta transpersonal.

Dirección de la Fundación Transpersonal

Alix Domínguez, Terapeuta transpersonal.

Tutores

Un equipo de **30 profesionales, seleccionados y acreditados por la EDT**, realiza las tutorías personalizadas con cada alumno y acompaña su proceso personal y formativo. El equipo de la EDT coordina y supervisa su labor mediante reuniones quincenales y actividades de formación