

Meditación en las aulas: prácticas contemplativas para una nueva educación



Curso dirigido al profesorado de infantil, primaria y secundaria, monitores de tiempo libre, pedagogos, estudiantes de magisterio y otros profesionales del mundo de la educación.

Se ha demostrado que la práctica regular de la meditación y la contemplación son un recurso muy eficaz para cultivar la atención y la concentración, facilitar el proceso de aprendizaje, el autoconocimiento, el conocimiento de la realidad y la armonía en nosotros mismos y con el mundo. En la labor educativa, la meditación puede ser una gran aliada del docente ya que ayuda a conseguir una buena integración y convivencia dentro del aula, así como a aumentar las capacidades de aprendizaje. Al mismo tiempo también contribuye a mejorar las relaciones fuera de la escuela.

La propuesta educativa que presentamos aborda la educación desde un punto de vista holístico, contemplando al ser humano en su totalidad y en todas sus dimensiones. Tiene como principal finalidad desarrollar el máximo potencial de cada persona a partir de la conexión profunda del individuo consigo mismo y de la observación atenta de la propia mente y de todo lo que le rodea.

La meditación, sumada a otros recursos como las artes plásticas, el juego, la narración, la ciencia, etc., formarían la 'maleta pedagógica' que ofrecemos a los profesionales del mundo de la educación para que puedan abordar su labor pedagógica desde una perspectiva holística, profunda y de transformación personal y social.

Objetivos

- Dar herramientas a los participantes para emprender un trabajo introspectivo y de reflexión consigo mismos para después poderlo aplicar con sus alumnos, mediante la meditación principalmente, entre otros recursos y metodologías.
- Contribuir a que los participantes tomen conciencia de la necesidad de incorporar nuevas actitudes y de reeducarse para minimizar las emociones y los comportamientos conflictivos y potenciar aquellos que son positivos y contribuyen al propio bienestar y al de los demás.
- Dotar a los participantes de los conocimientos y los métodos necesarios para desarrollar habilidades tan importantes, tanto en la vida en general como en el proceso de aprendizaje en particular, como son la atención consciente, la relajación y la calma mental.

Contenidos

- **Tema 1** El funcionamiento de nuestra mente. Las trampas del ego: tu mente crea tu realidad. Pensamiento, emoción y acción. Gestión consciente y positiva de las emociones.
- **Tema 2** Técnicas de introspección. La meditación y la atención plena (*mindfulness*). Fundamentación científica. Aplicaciones prácticas en la vida diaria en general y en el ámbito educativo en particular.
- **Tema 3** Relaciones conscientes, compasión y sabiduría. Armonía con uno mismo y con el entorno.

Metodología

A partir de una base teórica se trabajará con una metodología participativa y basada en el aprendizaje experiencial. Se realizarán actividades y se facilitarán materiales para poder trabajar tanto con uno mismo como posteriormente con los alumnos. Se emplearán principalmente técnicas de introspección, incluyendo la meditación como herramienta para cultivar la atención y la concentración, facilitar el proceso de aprendizaje, el autoconocimiento, el conocimiento de la realidad y la armonía con nosotros mismos y con el mundo.



Duración

15 horas presenciales.

Fecha y horario

Sábado 27 y domingo 28 de septiembre de 2014.

Sábado de 9.30 a 13.30 h y de 15.30 a 19.30 h y domingo de 9.30 a 13.30 h y de 15.30 a 18.30 h.

Precio

160 € (140 € socios EU).

** Descuento para parados y estudiantes, consúltanos.*

Lugar

C/ Castillejos, 274, bajos. Barcelona.

Proceso de inscripción (plazas limitadas)

1. **PREINSCRIPCIÓN:** escribir un e-mail a info@educacionuniversal.org antes del 7 de septiembre de 2014 indicant el nombre y apellidos del participante.
2. **INSCRIPCIÓN:** Una vez confirmada la disponibilidad de plaza, se debe hacer el ingreso del coste total del curso antes del 21 de septiembre de 2014, al número de cuenta 2100 0478 88 0200271940.

Formadoras

Esther Asensi Herranz. Técnica de formación en la administración local y Especialista Universitaria en Desarrollo Personal y Mindfulness, con más de 10 años de experiencia en meditación.

Imma Hernández Parada. Terapeuta gestalt y Máster en Ecología Emocional, con años de experiencia en meditación.

Educación Universal es una asociación sin afán de lucro que tiene como objetivo desarrollar el potencial de plenitud de la persona, mediante una educación holística e integral que incluya todas las dimensiones del individuo, contribuyendo así a conseguir su felicidad y la de los demás.

www.educacionuniversal.org - info@educacionuniversal.es

