



La meditación y el arte al servicio del cambio personal y social

Curso dirigido a profesorado de educación primaria y secundaria y a otros profesionales de la educación.

En los tiempos que vivimos, inmersos en una profunda crisis no tan sólo económica sino también y sobre todo de valores, es especialmente necesario abordar la educación desde un punto de vista holístico, contemplando al ser humano en su totalidad y en todas sus dimensiones.

La propuesta educativa que presentamos 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. Es desde esta observación de nosotros mismos y del mundo, de aquello que nos hace sentir bien a nosotros y a los demás, que los valores adquieren sentido. Ya no son transmitidos pues desde una vertiente moralista o autoritaria, sino desde la comprensión profunda de su utilidad y de cómo nos ayudan a ser más felices.

El arte juega un papel fundamental en este descubrimiento y constituye un método de introspección muy valioso, ya que nos aleja de lo que es cotidiano, nos conecta con lo que sentimos y nos acerca a una visión más elevada.

Este curso de formación es una adaptación de la filosofía educativa de la asociación Educación Universal al currículum de secundaria, y se acompaña de numerosos materiales y actividades disponibles de manera gratuita en la página web: <http://www.art-etic.educacionuniversal.org/>, realizada gracias a una licencia de estudios otorgada por la Generalitat de Cataluña, en el curso 2010-2011.

Objetivos

- Dar herramientas a los participantes para emprender un trabajo introspectivo y de reflexión consigo mismos para después poderlo aplicar también con los alumnos, mediante la meditación y la expresión plástica, de manera principal. Este trabajo de introspección facilita que la persona sea más consciente del funcionamiento de su mente, de los pensamientos habituales, de las emociones, y de cómo nos interrelacionamos con el entorno, y le permite cambiar aquello que le aleja del bienestar y la felicidad.
- Comprender que se pueden favorecer comportamientos más reflexivos y positivos que contribuyan al propio bienestar y al de los demás.
- Contribuir a tomar conciencia de la necesidad de incorporar nuevas actitudes en el comportamiento habitual y de reeducarse para minimizar las emociones conflictivas y potenciar las positivas.
- Dotar a los participantes de los conocimientos y los métodos necesarios para desarrollar la atención consciente, la relajación y la calma mental.

Contenidos

Los contenidos se estructuran en cinco bloques:

- **Bloque 0: CONECTAR** Nos ayuda a empezar a plantearnos quiénes somos, cómo funciona nuestra mente, qué nos hace sentir bien y qué nos hace sufrir, y cómo afectan (influyen) nuestros pensamientos, emociones y acciones a los demás y al entorno en general. Los otros bloques intentan dar respuesta a estas cuestiones
- **Bloque 1: PENSAR** Investiga como tema transversal nuestra forma de pensar, la tendencia o los hábitos que apoyan a nuestros pensamientos. Para cualquier decisión que tomemos existe previamente un pensamiento. Reconocer el poder de la mente es por lo tanto uno de los aspectos más importantes de nuestra vida.
- **Bloque 2: ACTUAR** Investiga como tema transversal de dónde vienen nuestras acciones, la importancia de las emociones y de la motivación. Plantea el hecho de que nuestras acciones nos definen. Se trataría, por lo tanto, de tomar conciencia y analizar estas acciones, que están dirigidas por determinados hábitos de conducta, y ver si nos satisfacen, puesto que repercuten tanto en nosotros mismos como en la relación con los demás.
- **Bloque 3: RELACIONARSE** Trabaja sobre cómo nos relacionamos. Cada uno de nosotros está conectado con el resto de personas que habitan el planeta tierra, ya sea del pasado, del presente o incluso del futuro. A pesar de



que necesitamos los esfuerzos de los demás para sobrevivir, nuestra tendencia es obviar todas estas conexiones interminables. Nos hemos acostumbrado a vernos como individuos separados, autosuficientes, centrados en nosotros mismos, pero si somos capaces de trascender estas ideas podemos estar mejor y al mismo tiempo contribuir a la felicidad del entorno.

- **Bloque 4: ENCONTRAR SENTIDO** Investiga cómo damos sentido a nuestra vida. Los seres vivos estamos atrapados en un constante e infinito cambio transformador. Nuestros pensamientos y emociones cambian a una velocidad casi imperceptible. Cualquier cosa creada tiene un ciclo vital. Y si todo cambia, todo es posible. Darse cuenta de este cambio nos induce a ver que podemos crear una vida con sentido.

Metodología

A partir de una base teórica se trabajará con una metodología participativa y basada en el aprendizaje experiencial y se utilizarán materiales propios de la expresión plástica y de las TIC. Se facilitarán también materiales complementarios para poder trabajar con los alumnos. Por otro lado, la formación empleará 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.

* Curso de formación reconocido por el *Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya* como **Formación continua del profesorado**.

Fecha

Sábado 5 y domingo 6 de julio

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 15 de junio 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 30 de junio, al número de cuenta 2100 0478 88 0200271940.

Formadoras

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

Montserrat Bolaño Cid. Profesora de Dibujo en secundaria y con más de 10 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

