



EDUCACIÓN EMOCIONAL Y
MINDFULNESS

Colegio Miralmonte Por una Educación Integral

*Creciendo en equilibrio
Intelectual y emocional*

Para aprender a vivir y a convivir

***Curso 2019-20 iniciamos el Programa
“Educar desde la actitud mindful”***

**Método MINDFULNESS BASED BALANCE – SCHOOL
(MBMB-school)**

Dr. Santiago Segovia Vázquez





Colegio que educa desde la actitud mindful

Porque cada niño es nuestro futuro



Programa “*Educar desde la actitud mindful*” MINDFULNESS BASED BALANCE – SCHOOL (MBMB-school)

Dr. Santiago Segovia Vázquez

El programa MBMB –school tiene como objetivo:

- **EL ENTRENAMIENTO A LOS PROFESORES EN LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS**, para su propio crecimiento como personas y para que aprendan relacionarse con sus alumnos desde una actitud mindful.
- **OFRECER A LOS PROFESORES ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA que faciliten el aprendizaje de esta actitud mindful a los alumnos**, la cual que les permita vivir con atención consciente, desde la serenidad, la ecuanimidad, el conocimiento y la aceptación de sí mismo y de los demás.



**Padres y profesores somos los
modelos en el aprendizaje de
nuestros niños**

*Modelos sanos favorecen una
educación positiva y una vida
psicológicamente sana*

Padres y profesores somos responsables de su futuro (compromiso personal) y de nuestro futuro (compromiso social)



"EL HOMBRE PUEDE SER EL ARQUITECTO DE SU PROPIO CEREBRO"

Santiago Ramón y Cajal

MBMB es un programa de meditación basada en Mindfulness que tiene como objetivo el crecimiento o desarrollo personal

MINDFULNESS ES UN GRAN ALIADO PARA:

- ❑ CULTIVAR LA ATENCIÓN PLENA, lo que nos permitirá tener un estado de conciencia mindful caracterizado por CALMA MENTAL, ECUANIMIDAD Y LUCIDEZ.
- ❑ Aprender a autorregular nuestras EMOCIONES Y A GENERAR INTENCIONES Y MOTIVACIONES SANAS que provean el bienestar personal y el de los demás.
- ❑ Sentir BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA VIDA DIARIA, facilitando una correcta interpretación de los que nos rodea.



Programa MBMB SCHOOL “Educar desde la actitud Mindfulness

Cómo nos ayuda mindfulness en nuestra vida

- Nos serena, ayudándonos en la gestión del estrés cotidiano.
- Potencia nuestra capacidad de atención y concentración.
- Nos ayuda a comprender con más claridad lo que sucede, tanto en nosotros mismos como en el exterior.
- Mejora nuestras habilidades sociales, enseñándonos a relacionarnos con los demás desde la empatía y la comprensión de que, al igual que nosotros, son personas.



Esta nueva visión educativa guiará al alumno hacia

- Un buen desarrollo de las funciones ejecutivas (memoria de trabajo, control de la inhibición, flexibilidad cognitiva y reflexibilidad, autorregulación o autocontrol).
- La capacidad de autorregular la atención consciente, potenciando la concentración.
- El autoconocimiento.
- Actitud de calma y sentimiento de bienestar.
- La gestión adecuada de emociones difíciles, facilitando un comportamiento asertivo.
- La mejora de la empatía y de la comprensión de uno mismo y de los demás (conducta prosocial).
- Una recta visión del otro como persona, basada en la ecuanimidad, la empatía y la actitud compasiva.
- La escucha atenta, la gestión de la emoción y el discurso ordenado en la comunicación.
- La aceptación y las actitudes cooperativas.
- La eficacia en la solución de problemas, la toma de decisiones y la acción ordenada.
- La mejora del clima de aula.
- La mejora del rendimiento académico.

