

MINDFULNESS PARA DOCENTES Y PADRES

.b (Dot-be) Foundations

.b (Dot-be)Foundations es un curso de mindfulness de 8 semanas para profesores y otras personas adultas que trabajan en contextos educativos.

Para el desarrollo de una cultura más consciente en los centros educativos es esencial que, al menos, parte de sus docentes y personal exploren y practiquen la atención plena o mindfulness.

¿Qué aprenderán los participantes en este curso?

A través del aprendizaje personal y en grupo, los participantes exploran cómo la práctica mindfulness puede favorecer su bienestar. El entrenamiento incluye veinte minutos de práctica diaria en casa siguiendo las meditaciones guiadas de atención plena.

A través de este entrenamiento los participantes podrán:

- Aprender técnicas prácticas que les ayuden a sentirse más tranquilos y más presentes en su trabajo y en los procesos de comunicación interpersonal
- Cultivar la compasión por uno mismo y por los demás
- Crecer en lo personal y en lo grupal como un "grupo de mindfulness" en la escuela
- Sentir que su bienestar es valorado por la escuela
- Experimentar la posibilidad ser acompañados en su propio proceso de aprendizaje por un profesor que integra las actitudes Mindfulness, siendo éste un modelo que podrán integrar en su propia labor docente

¿Cuál es la diferencia entre .b Foundations y otros cursos de Mindfulness plena para adultos?

El plan de estudios se basa en los principios básicos de la atención plena que se encuentran en MBSR (Mindfulness-based stress reduction) y MBCT (Mindfulness-based cognitive Therapy). Además, este curso ha sido adaptado especialmente para que sea accesible y efectivo para los adultos que trabajan en centros educativos.

Por otro lado, este programa incluye aspectos de los programas .b (para adolescentes de 11-18 años) y Paws b (para niños/as entre 7-11 años) que ayudan a construir un lenguaje de atención plena compartido dentro del centro.

El programa .b Foundations posee un estilo pedagógico integrador con el fin de que todos los adultos que forman parte del centro escolar, independientemente de sus funciones, puedan aprender e integrar la práctica de la atención plena juntos.

¿Existe evidencia científica sobre los efectos de .b Foundations?

Estudios:

https://www.researchgate.net/publication/281449730_A_Non-Randomised_Feasibility_Trial_Assessing_the_Efficacy_of_a_Mindfulness-Based_Intervention_for_Teachers_to_Reduce_Stress_and_Improve_Well-Being sobre el impacto en 89 profesores de enseñanza secundaria publicado recientemente muestra reducciones significativas en el estrés y aumentos en el bienestar. Esto corrobora la ya amplia evidencia científica <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2014/10/Evidence-for-Mindfulness-Impact-on-school-staff.pdf> sobre el impacto del programa .b en docentes y personal escolar, según la investigación realizada por Katherine Weare (profesora emérita de la Universidad de Exeter).

¿Cómo puedo introducir .b Foundations en mi centro?

.b Foundations se desarrolla en 8 sesiones de duración de dos horas que puede ser en el centro escolar o en un local fuera del horario escolar.

A consultar tarifas