

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y MINDFULNESS

3º - 4º ESO

Curso 2017-2018



COLEGIO
SANTA MARÍA DE EL PUIG



Educación emocional



EDUCACIÓN EMOCIONAL

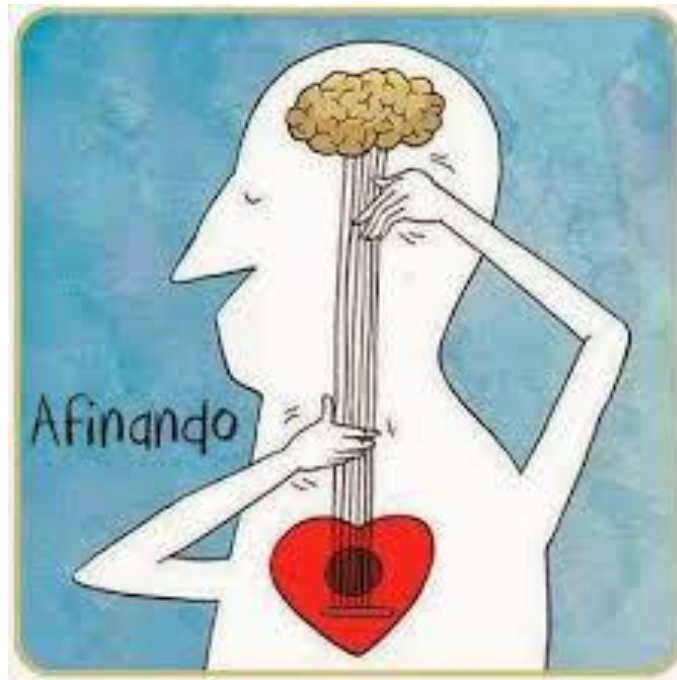
Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las **competencias emocionales** como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida.

Todo ello tiene como finalidad aumentar el **bienestar personal y social**.





¿Qué son las competencias emocionales?





COMPETENCIAS EMOCIONALES

🌿 Autoconocimiento emocional o conciencia de uno mismo

🌿 Gestión de emociones o autorregulación

🌿 Automotivación

🌿 Empatía o Reconocimiento de emociones ajenas

🌿 Habilidades sociales







MINDFULNESS

En castellano la traducción más utilizada es la de “**atención plena**” o “**conciencia plena**”.

Jon Kabat-Zinn (2003) introdujo el **mindfulness** en occidente y lo define como:

“Prestar atención, intencionadamente, al momento presente, con aceptación.”





Mind Full, or Mindful?



¿PARA QUÉ SIRVE EL MINDFULNESS EN EDUCACIÓN?

Tu cuerpo está presente... ¿y tu atención?



Es evidente que en un mundo lleno de estímulos, tanto los alumnos como el profesorado, necesitamos herramientas eficaces para tomar mayor conciencia de nuestro presente.



¿Estamos perdiendo la capacidad de disfrutar de los momentos importantes?



Un grupo de chavales embelesados con sus móviles en el Rijksmuseum de Ámsterdam.

No se sabe si estaban leyendo sobre Rembrandt o repasando su último selfie de grupo en Instagram.



Contenidos

- 🌸 Respiración y calma mental
- 🌸 Consciencia en el sentir
- 🌸 Movilización corporal
- 🌸 Gestión y autonomía emocional
- 🌸 Socialización
- 🌸 Autocompasión
- 🌸 Compasión
- 🌸 Conciencia en el día a día





Beneficios que aporta el mindfulness a los/as alumnos/as:

- 🌸 Favorece la “disposición a aprender”.
- 🌸 Fomenta el rendimiento académico.
- 🌸 Refuerza la atención y la concentración.
- 🌸 Reduce la ansiedad antes de los exámenes.
- 🌸 Fomenta la autorreflexión y el autososiego (saber pisar el freno).
- 🌸 Mejora la participación en el aula favoreciendo el control de los impulsos.
- 🌸 Aporta herramientas para reducir el estrés.
- 🌸 Mejora el aprendizaje social y emocional.
- 🌸 Fomenta las conductas prosociales y las relaciones personales funcionales.





Metodología

- 🌸 Este programa se desarrolla en el aula con el grupo-clase y utilizando una metodología vivencial y práctica.
- 🌸 Desde la experiencia práctica se trabajarán teóricamente los conceptos relacionados con Mindfulness y Educación Emocional.
- 🌸 Se pretende que los adolescentes interioricen mediante la práctica y la discusión grupal un modo distinto y más adaptativo de relacionarse consigo mismos.
- 🌸 El aprendizaje es activo. Se promueve un ambiente co-constructivo donde todos los jóvenes puedan sentirse parte del grupo mediante la generación conjunta de un clima emocional de confianza y respeto.
- 🌸 Se busca el crecimiento individual a través del desarrollo del grupo promoviendo la colaboración.





Desarrollando MINDFULNESS



Desarrollando atención y concentración



Manejo del control de impulsos



Desarrollo de la consciencia corporal

Desarrollando COMPETENCIAS EMOCIONALES



Desarrollando amabilidad hacia uno mismo y hacia los demás



Mejora en las relaciones interpersonales



Incremento de la conducta prosocial