

## Menos estrés y más amabilidad en los colegios

II JORNADA MINDFULNESS Y EDUCACIÓN - SEVILLA, 16 DE NOVIEMBRE DE 2019

El próximo 16 de noviembre, Sevilla acogerá la II Jornada Mindfulness y Educación, un encuentro entre docentes que presentará proyectos innovadores de mindfulness en escuelas andaluzas en los ciclos inicial, primaria y bachillerato.

Vivimos en una sociedad impulsiva, competitiva y exigente, recibimos un exceso de información y las nuevas tecnologías invaden nuestras vidas. Con todo este panorama los niños y adolescentes necesitan más que nunca herramientas para regular sus emociones, reconocer sus límites, conectar con sus valores y para gestionar su estrés, para ser amables consigo mismos y con los demás, en definitiva, para ser felices.

¿Cómo pueden los colegios autogestionarse en esta sociedad estresante? ¿Cómo reducir el estrés en el personal docente? ¿Cómo impulsar la amabilidad en el aula y en el patio del colegio? El entrenamiento de la atención y de la amabilidad mediante juegos, ejercicios y práctica en el día a día puede ser una solución; cada vez hay más estudios científicos que lo demuestran. La práctica regular de mindfulness refuerza los circuitos neuronales de áreas del cerebro (neuroplasticidad) relacionadas en los procesos de la atención, la generosidad y la empatía.

El encuentro entre docentes en Sevilla, centrado en la inclusión, comenzará con la presentación de los proyectos en varias escuelas de Málaga y Sevilla a los que seguirán las charlas sobre como integrar mindfulness en tu curriculum escolar y el mindfulness y la inclusión. Se finaliza la mañana con una mesa-debate sobre la experiencia personal de cuatro maestros que han integrado mindfulness en la gestión de sus aulas. Por la tarde los asistentes podrán participar en dos talleres de su elección, de entre cuatro ofrecidos: bienestar docente, pros y contras de las metodologías de mindfulness escolar, mindfulness inclusivo y el papel de los cuentos en mindfulness.

La Jornada, que tendrá lugar en Saint Mary's School de Sevilla, contará con la participación de los docentes Eduardo Blesa, Rosie Hernández, Francisco Cuevas, Veronique Català y Marie Curtis y con los expertos en mindfulness en contextos educativos Carmen Verdejo, Magdalena Requena, Joost Scharrenberg y Elisenda Pallàs. El programa completo y las inscripciones se gestionan online en la página:

<https://aulacorazon.com/jornada/>

¿Deseas recibir más información sobre este acto? Escríbenos a [info@aulacorazon.com](mailto:info@aulacorazon.com)