Instituto Mexicano de Mindfulness

Entrenamiento en Mindfulness para Educación

Las mejores técnicas y estrategias basadas en mindfulness para niños y adolescentes

Generación 2022-2

Contacto

info@mindfulness.org.mx

+52 55 6826 9445

Instituto Mexicano de Mindfulness

Para personas y organizaciones que buscan obtener los beneficios de la práctica de *mindfulness*, el **Instituto Mexicano de Mindfulness** ofrece el más alto nivel de conocimiento profesional y experiencia en México y Latinoamérica. Su director, el Dr. Eric López Maya, es experto líder en la región con más de 19 años de experiencia internacional en la implementación exitosa de talleres, programas de entrenamiento profesional e investigación científica. Cuenta con apoyo continuo y supervisión de parte del Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts, así como del Mindful Awareness Research Center de la Escuela de Medicina de UCLA y el programa Mindful Schools. El Instituto Mexicano de Mindfulness desarrolla e implementa programas basados en mindfulness para el manejo del estrés, bienestar, liderazgo, educación y entrenamiento profesional.

Instituto Mexicano de Mindfulness I Todos los derechos reservados

Entrenamiento en Mindfulness para Educación

El objetivo esencial de la educación es preparar a los niños y jóvenes para la vida. El modelo educativo tradicional se centra primordialmente en el aprendizaje conceptual y teórico, que si bien es fundamental, deja de lado otros aspectos igualmente importantes como el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, entre las que se encuentran el **cultivo de la empatía, el manejo de emociones y el entrenamiento de la atención. Todas estas habilidades pueden ser entrenadas a través de la práctica de mindfulness**, tal y como ha sido demostrado por una gran cantidad de investigaciones sobre el tema.

Recientemente, un creciente número de escuelas alrededor del mundo están adoptando un enfoque educativo que integra mindfulness al currículum escolar, mediante programas para los alumnos basados en evidencia científica, programas de desarrollo para los maestros, o iniciativas para promover un enfoque basado en mindfulness para la formación pedagógica docente.

Es por ello que en el **Instituto Mexicano de Mindfulness ofrecemos este entrenamiento, único en su tipo, que permite a maestros (as) y personas interesadas en el tema obtener herramientas basadas en mindfulness para ofrecer a niños y adolescentes e integrarlas al currículum escolar.**

Instituto Mexicano de Mindfulness I Todos los derechos reservados

Mindfulness en la Educación

En lugar de simplemente entrenar las mentes de los alumnos para absorber información que les permita sobresalir en un examen, la práctica de mindfulness (atención plena) tiene el potencial de promover otras habilidades cognitivas valiosas como el pensamiento creativo, la toma de perspectiva y la solución innovadora de problemas. Además, le da a los niños y jóvenes la oportunidad de balancear sus recursos internos con las competencias que tradicionalmente desarrollan en la escuela.

De igual manera, las investigaciones científicas se han inclinado hacia la exploración de las intervenciones basadas en mindfulness (atención plena) y el impacto que pueden proporcionar las habilidades que los maestros necesitan para manejar eficazmente el estrés, y crear y mantener entornos de aprendizaje con soporte social y emocional. Al acercarse a su trabajo con una actitud abierta y libre de prejuicios, los maestros que practican mindfulness, pueden hacer una enorme diferencia en el entorno del aula y el aprendizaje de los estudiantes. Hoy en día existen varios programas que demuestran que pueden ayudar a los profesores a reducir el estrés y a promover la resiliencia y la eficacia.

Instituto Mexicano de Mindfulness I Todos los derechos reservados

Beneficios del entrenamiento

Los participantes del entrenamiento podrán aplicar ejercicios y estrategias basadas en mindfulness en las siguientes áreas funcionales:

1. ***Cultivo de emociones positivas***
2. ***Empatía, conexión y compasión***
3. ***Atención a los sentidos, pensamientos y emociones***
4. ***Mindfulness interpersonal***
5. ***Manejo del estrés***
6. ***Concentración***

Beneficios para los niños/adolescentes

- ***Desarrollar habilidades cognitivas y de función ejecutiva como:***
  - Mayor capacidad de concentración y enfoque
  - Promueve el pensamiento creativo y el uso más efectivo del conocimiento previo
  - Incremento de la capacidad de aprendizaje
- ***Tener mayor conciencia de sí mismos***
- ***Promover el desarrollo de habilidades socioemocionales:***
  - Regulación emocional
    - *Identificar sus emociones*
    - *Responder de manera más adecuada a sus emociones*
    - *Mayor equilibrio emocional*
    - *Mejor control de impulsos*
  - Habilidades sociales
    - *Incrementar empatía, comprensión y compasión a los demás*
    - *Mayor habilidad para afrontar conflictos y situaciones adversas*
    - *Mejorar sus relaciones con los demás*

Instituto Mexicano de Mindfulness I Todos los derechos reservados

Beneficios del entrenamiento

Para los maestros/facilitadores

- Ser más conscientes de sí mismos y estar más conectados con sus alumnos
- Sensibilizarse a las necesidades de los alumnos
- Promover un ambiente de aprendizaje que alienta el desarrollo académico, social y emocional de los alumnos
- Incrementar su equilibrio y regulación emocional
- Reducir el estrés, “burn-out” y ansiedad
- Aumentar del rendimiento cognitivo en habilidades atencionales, de concentración, toma de decisiones y flexibilidad ante los desafíos
- Mantener relaciones más sanas en casa y en el trabajo
- Tener mayor satisfacción laboral

Competencias a Desarrollar

- Aprender a guiar ejercicios adecuados para distintos grupos de edad (5 a 18 años)
- Implementar mindfulness en el salón de clases
- Impartir sesiones o talleres de mindfulness
- Explicar qué es mindfulness a niños, adolescentes y adultos clave (padres, directivos)
- Reconocer el valor y aplicaciones de los ejercicios basados en mindfulness en el contexto educativo

Instituto Mexicano de Mindfulness I Todos los derechos reservados

Dirigido a:

Maestros(as), educadores y personas interesadas en enseñar mindfulness a niños y adolescentes en un ambiente educativo, comprometidos con la práctica de mindfulness y su desarrollo personal.

Requisitos:

- Llenar cuestionario de solicitud de ingreso
- Compromiso con la práctica personal de mindfulness.

Instituto Mexicano de Mindfulness | Todos los derechos reservados

Modalidad y Duración:

El Entrenamiento en Mindfulness para la educación se imparte en formato online, a través de nuestra plataforma de aprendizaje virtual. Los participantes contarán con el apoyo de un tutor guía a lo largo del curso, además de los siguientes recursos y características:

- 3 Webinars en vivo con el Dr. Eric López, Director del Instituto Mexicano de Mindfulness
- Lecturas y videos sobre cómo aplicar mindfulness en el terreno educativo
- Foros de discusión moderados por un tutor guía
- Guías de implementación de ejercicios para niños y adolescentes (5 a 18 años)
- Audios con ejercicios guiados
- Podrás participar a la hora que más te convenga (la plataforma está abierta 24 horas al día)
- Acceso desde computadora, tablet o teléfono celular

Duración: 8 semanas (aproximadamente 85 horas de instrucción)

Inicio: 27 de junio 2022

Inversión:

Antes del 14 de junio

Opción 1:
Pago único de $18,975 pesos
($1,039 dólares USD)

Opción 2
3 pago mensuales de $6,930 pesos
(3 pagos de $374 USD)

Después del 14 de junio

Opción 1:
Pago único de $20,185 pesos
($1,067 dólares USD)

Opción 2
3 pago mensuales de $6,930 pesos
(3 pagos de $374 USD)

Instituto Mexicano de Mindfulness | Todos los derechos reservados

Impartido por:

Dr. Eric López Maya

Director y fundador del Instituto Mexicano de Mindfulness. Doctor en Psicología y Salud por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), con una investigación sobre los efectos de mindfulness sobre la salud de la población mexicana. Maestro internacional de mindfulness.

Ha completado la certificación en reducción de estrés basado en mindfulness del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts bajo la dirección del Dr. Jon Kabat-Zinn (creador del Programa de Reducción de Estrés) y es el único mexicano que ha completado su entrenamiento y está certificado a través de los programas de entrenamiento ofrecidos por la Universidad de Massachusetts.

Es Teacher-Trainer (entrenador de maestros) en MBSR por el Mindfulness Center de la Universidad de Brown.

Egresado del Entrenamiento Clínico en Medicina Mente/Cuerpo, impartido por la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard. Miembro del Comité de Práctica de la American Mindfulness Research Association, así como ganador del “Research Award” por parte de dicha institución. Miembro del comité de práctica de la American Mindfulness Research Association. Premio a tesis de doctorado por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de California, Berkeley. Summer Research Fellow del Mind & Life Institute Europe. Evaluador de trabajos de investigación para los simposios del Mind & Life Institute. Miembro del consejo de asesores de la International Mindfulness Teachers Association (IMTA). Miembro del Global Mindfulness Collaborative de la Universidad de Brown.

Es Director de Programas Clínicos a nivel global en Optum Global Solutions (mindfulness para el dolor crónico), división de UnitedHealth Group, una compañía Estadounidense Fortune 500 (5o lugar).

Consultor y capacitador en mindfulness para diversas clínicas, hospitales y empresas. Certificado en facilitación con atención plena (mindfulness) por la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA). Miembro del staff, instructor y mentor del entrenamiento profesional en mindfulness ofrecido por el Mindful Awareness Research Center en UCLA. Investigador posdoctoral en el Cousins Center for Psychoneuroimmunology de UCLA. Realizó una estancia de investigación en el Hospital Charité en Berlín, Alemania y es líder y co-autor de proyectos de investigación en mindfulness en Alemania, Estados Unidos y México.Practica mindfulness desde 1999.

Instituto Mexicano de Mindfulness | Todos los derechos reservados

Mayores informes e inscripciones:

+52 55 6826 9445

info@mindfulness.org.mx

Instituto Mexicano de Mindfulness I Todos los derechos reservados