



iMind Educación para enseñantes y profesores

A. ¿Por qué esta formación?

Recientemente, muchos enseñantes se han preocupado por los problemas que afrontan con la educación de sus estudiantes. Se aprecian problemas de falta de disciplina, violencia, abuso y adicción al juego como nunca antes habían estado presentes.

Debido a la crisis económica, muchos jóvenes no pueden encontrar trabajo. Como consecuencia, la depresión, el suicidio, la adicción a las drogas y el nihilismo amenazan a la juventud actual.

En años recientes, tres tendencias sociales han experimentado un crecimiento y suponen desafíos que elevan los esfuerzos de educación necesarios por parte de los enseñantes:

- Crecimiento del materialismo
- Violencia en la televisión, Internet y en videojuegos
- Egocentrismo (instagram - facebook)

¿Sabían que los niños pasan más tiempo solos delante de la televisión que con sus padres? Las investigaciones afirman que a la edad de 18 años, la gente joven ha visto en televisión más de 80.000 asesinatos.

Estas tendencias nos avisan que algo va seriamente mal en nuestra sociedad.

Escuelas y ONGs comparten su preocupación sobre las actitudes de los niños y sus comportamientos. Estas entidades han iniciado programas para contrarrestar estas tendencias. Los directores, enseñantes y estudiantes quieren mejorar la situación en las escuelas. Pero, ¿por dónde empezar? ¿Qué aproximación es la adecuada?

Para que un futuro más brillante sea posible, iMind Educación está convencida de la necesidad de proveer bases éticas y herramientas para mejorar la conciencia y el conocimiento de la situación. Debemos crear una atmósfera de entendimiento y amor en nuestras escuelas y sociedad.

En la medida que los educadores están constantemente a demanda de su trabajo es también importante apoyar el bienestar de los enseñantes y asistentes sociales.

Por consiguiente, iMind Educación ha desarrollado diferentes cursos.

iMind Educación para enseñantes es uno de ellos.

El modelo de “escuela feliz” es la base de este curso.



B. Poniendo la formación en contexto

Este programa está planificado para una duración de 9 sesiones semanales. Está dirigido a los enseñantes y asistentes sociales que desean cultivar paz y bienestar y que quieren contribuir a una mayor amabilidad en la clase, en el ámbito de la escuela y con la comunidad, con la sociedad. Con las herramientas que se ofrecerán a lo largo del curso los estudiantes pueden llegar a tener mayor confianza en sí mismos y ser socialmente talentosos. Como adultos, ellos serán ciudadanos más generosos y responsables.

Los talleres son interactivos e integran tres aspectos interrelacionados:

- Un conjunto de 16 actitudes éticas seculares esenciales para los programas educativos,
- La práctica del Mindfulness (atención plena) como herramienta para llegar a un estado mental altruista y orientado al cuidado,
- Los últimos hallazgos científicos y en materia de educación además de recomendaciones y consejos para los docentes.

1. Primera parte: Educación Universal para la compasión y la sabiduría

Este programa ofrece técnicas para el desarrollo del amor y la compasión en todo el mundo. Combina la sabiduría esencial rescatada de muchas tradiciones, filosofías y perspectivas mundiales con una aplicación práctica y real en la vida.

Las técnicas empoderarán a los enseñantes a través del desarrollo de la innata capacidad que posee el ser humano para la amabilidad y la sabiduría.

La primera parte del programa está dividida en cuatro temas:

- Cómo pensamos, determina cómo nos sentimos.
- Cómo actuamos, impacta en nosotros mismos, nuestros estudiantes, familia y amigos.
- Cómo nos relacionamos con otros, nos conecta con nuestra escuela y con nuestra comunidad.
- Cómo encontramos el significado de la vida, nos estabiliza en un mundo y en un entorno cambiantes.



Pequeña introducción para el primer tema:

Cómo pensamos, determina cómo sentimos.

Todo lo que decimos surge de nuestros pensamientos. Cómo pensamos se encuentra en la raíz de muchas de las palabras que decimos y en cada acción que realizamos.

Dónde vivimos, cómo elegimos a nuestros amigos, qué trabajo hacemos y cómo pasamos el tiempo define nuestras vidas.

Nuestras vidas están conformadas por nuestros pensamientos desde nuestra infancia más tierna hasta el día de nuestra muerte.

Es un instinto natural experimentar el mundo como algo externo.

Pero nunca podremos controlar esas circunstancias externas. Sin embargo, queda claro que nuestra experiencia del mundo está afectada de manera importante por lo que sucede dentro - por el estado de nuestra mente.

Por esta razón, reconocer el poder de la mente es el tema más importante que se subraya en este programa.

En el primer tema investigaremos los valores/actitudes: humildad, paciencia, satisfacción y alegría.

2. Segunda parte: puesta en práctica del Mindfulness

La técnica del Mindfulness es una herramienta para observar la mente, es una técnica que ayuda a ser consciente de lo que sucede en ella.

Presentaremos el Mindfulness de tal manera que pueda ser aplicado de forma correcta en la vida diaria.

Aprenderemos a respirar con conciencia plena, hablar con conciencia plena, comer con conciencia plena, relacionarnos con otros con conciencia plena y otros ejercicios.

Tal y como un atleta entrena su cuerpo, nosotros entrenaremos y transformaremos nuestras mentes de forma que cambiemos malos hábitos en nuestros patrones habituales y exploremos nuevas formas de vivir.

Se mostrará cómo introducir la atención plena en el jardín de infancia, pero también cómo llevarla a los jóvenes adolescentes.

Al final los profesores habrán compartido muchos ejercicios y aprendido diversos consejos prácticos y actividades de plena atención para su propio aprovechamiento y para sus clases.



3. Tercera parte: habilidades y consejos para la educación

Tras compartir y explorar experiencias de nuestra infancia y refrescar nuestro sueño “¿Por qué quise ser maestra/o?”, presentaremos diferentes pasos para llegar a un modelo de clase feliz.

Temas:

- ¿Qué actitudes y acciones son las mejores para nuestra clase feliz / escuela feliz?
- Exploraremos nuestra experiencia en nuestra infancia y cómo afecta a nuestras habilidades actuales de educación profesional.
- En la sociedad y en la educación que recibimos se hace mucho énfasis en alcanzar el éxito. Queremos que nuestros estudiantes tengan éxito. El fracaso es algo para lo que habitualmente no estamos preparados. Sin embargo es la clave para aprender a cómo disfrutar de una vida social y profesional feliz.
- Realizaremos juegos de “escucha activa”. Llegaremos a conclusiones sobre la importancia de la escucha activa “real” por parte de nuestros estudiantes.
- Debatiremos sobre el uso del “time out”, una técnica para prevenir el conflicto, y también hablaremos de la resolución de conflictos, una herramienta más difícil.
- Descubriremos la importancia del pensamiento creativo.
- ¿Podemos alabar a nuestros estudiantes en exceso o demasiado poco?

Mostraremos algunos resultados recientes sobre la relación entre la Neuro Ciencia y la Educación. La plasticidad del cerebro es el hallazgo que explica que el cerebro es maleable. Entender la mente y las mentes de los estudiantes mejora las soluciones para los problemas de clase y en la escuela.

También las preocupaciones y los problemas en la escuela pueden compartirse en esta parte del entrenamiento. Entre todos sabremos cómo encontrar soluciones a las ideas y sugerencias que pongamos en común.



Resumen

Las tres partes de este entrenamiento están entrelazadas y serán presentadas en 9 sesiones semanales.

El curso es muy interactivo: emplearemos juegos, trabajaremos en equipo, debatiremos en parejas y en grupo, reflexionaremos sobre historias. Siempre con mucha diversión y risas.

Al final, los educadores se irán a casa con muchas experiencias, consejos prácticos y ejercicios confeccionados para aplicar este programa en clase.

Se utilizará un libro con 16 directrices para trabajar la primera parte. También se podrá adquirir otro libro con numerosos ejercicios para aplicar con niños, estudiantes y adolescentes.

Condiciones para el entrenamiento en una escuela

- Los profesores o trabajadores sociales deben saber en qué consiste la formación y deben decidir libremente seguir el curso.
- La duración ideal es de 9 sesiones de 4 horas cada una en 9 semanas.
- Los participantes necesitan seguir la totalidad del entrenamiento.
- Durante las últimas horas del curso, los grupos de trabajo debatirán el siguiente tema: "¿Cómo podemos llevar a cabo esta formación en nuestra escuela?" Para esta presentación en una escuela, su Director deberá estar presente para responder a las preguntas de los profesores.
- El mínimo de personas para un curso es de 20 personas y el máximo de 30.
- Se solicitará una donación voluntaria al final del curso.

