

# Centros Mindfulness

## Intervenciones Basadas en Mindfulness en el Centro Educativo

*Niños y adolescentes*



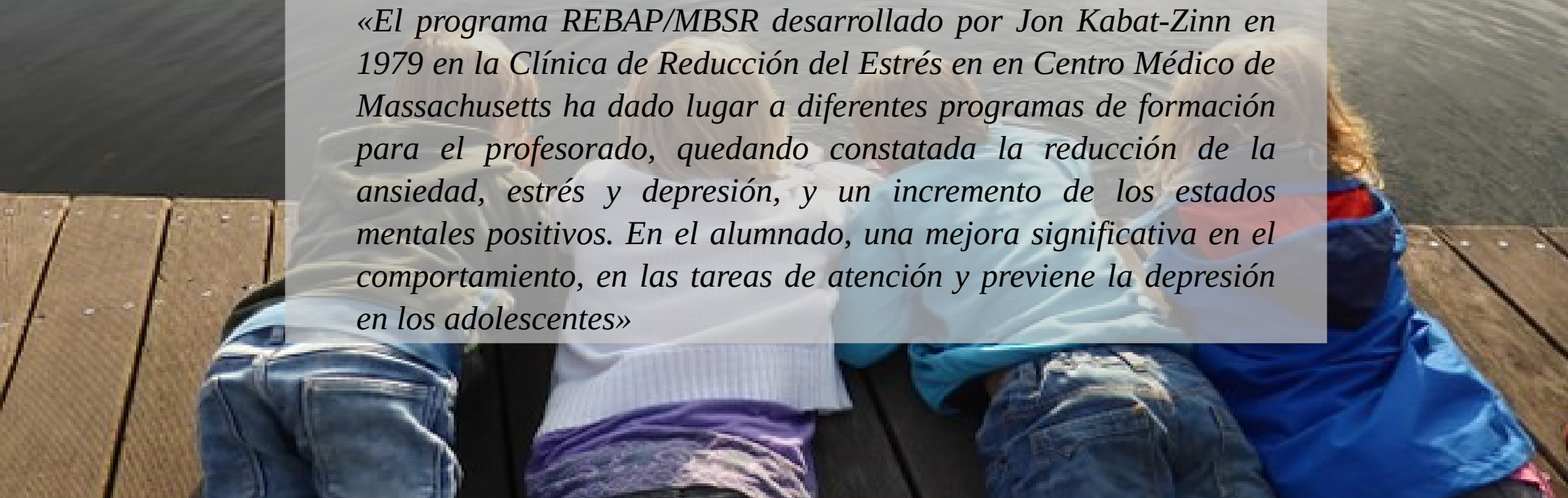
¿Cómo describirías tu desempeño profesional en el centro educativo? ¿Lo calificarías como satisfactorio? ¿Sientes que podrías ayudar más a tus alumnos a prestar más atención, a aprender mejor y a superarse cada día? ¿Encuentras la ocasión para detenerte y disfrutar de unos momentos de atención plena en tu desarrollo profesional con tu alumnado?

Mindfulness puede ayudar a toda la comunidad docente a desarrollar una forma de enseñar y de ser, consciente, plena y ética. Ofrece técnicas y herramientas con las que mejorar la capacidad de aprendizaje, el bienestar en el aula y del resto de sus vidas en general.

### ***Destinatarios:***

*Profesorado, alumnado, padres y madres.  
Dirigido a toda la comunidad educativa en general.*





*«El programa REBAP/MBSR desarrollado por Jon Kabat-Zinn en 1979 en la Clínica de Reducción del Estrés en el Centro Médico de Massachusetts ha dado lugar a diferentes programas de formación para el profesorado, quedando constatada la reducción de la ansiedad, estrés y depresión, y un incremento de los estados mentales positivos. En el alumnado, una mejora significativa en el comportamiento, en las tareas de atención y previene la depresión en los adolescentes»*

**CARMEN N. GARCÍA ROMERO**

Psicóloga colegiada P02175

Certificada en Intervenciones Clínicas y Educativas basadas en Mindfulness impartido por Fernando A. de Torrijos, del Center for Mindfulness, Universidad de Massachusetts (Rebap Internacional)

Formación en Terapia de Aceptación y Compromiso y Mindfulness. Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid (Instituto ACT)

Diplomada en Educación Social y Experta en Mediación Familiar, Civil y Mercantil

**Diferentes estudios neurocientíficos han demostrado que los practicantes de Mindfulness, a largo plazo, desarrollan la corteza prefrontal, encargada de la función ejecutiva. Con la práctica continuada de Mindfulness nuestros cerebros aprenden a actuar en vez de reaccionar de manera programada. En situaciones de estrés o conflicto, los alumnos/as que con anterioridad respondían con respuestas violentas o desatentas, comienzan a prestar más atención en clase, a regular las emociones y a desarrollar una mejor relación con los demás.**