



INNOVACIÓN EDUCACIÓN

II CONGRESO INTERNACIONAL

ESPACIOS
DE ACCIÓN

21 y 22 de septiembre de 2018

PALACIO DE CONGRESOS ZARAGOZA

“Mindfulness y compasión en la educación”

 **GOBIERNO
DE ARAGON**



INNOVACIÓN EDUCACIÓN

II CONGRESO INTERNACIONAL

“MINDFULNESS Y COMPASIÓN EN LA EDUCACIÓN”

Javier G. Campayo

En los últimos años, mindfulness y compasión están siendo incluidos en la educación. El entrenamiento en técnicas de mindfulness nos permitirá desarrollar nuestra atención plena, así como aprender a observar y aceptar los diferentes pensamientos y emociones, avanzando hacia respuestas no reactivas y abiertas. Al mismo tiempo, el desarrollo de la compasión facilitará avanzar en la construcción de un clima atento y amable, hacia uno mismo y hacia el otro, en las comunidades educativas. En este taller conoceremos los principales mecanismos de acción de mindfulness y compasión y, de una manera práctica, exploraremos su potencial en las diferentes etapas educativas.

Los contenidos y actividades que se desarrollarán, se detallan a continuación:

1. INTRODUCCIÓN

1. Nos sentamos a practicar
2. Detección: ¿por qué mindfulness?
3. Qué es y qué no es mindfulness
4. Tres esferas de mindfulness en educación

2. CONCEPTOS DE MINDFULNESS

1. La atención la mariposa
2. La práctica de mindfulness la mente en una jarra
3. Pensamientos e interpretaciones role-playing

3. CONCEPTOS DE COMPASIÓN

1. Quiero atender en clase, me quiero atender a mí mismo y quiero atender “al otro”
práctica de compasión

4. PRÁCTICA FINAL

