

Presentación TALLER: PARAR Y CONECTAR con MINDFULNESS

JUEVES 5 DE OCTUBRE

- Profesorado: DE 14.15 A 15.15h
- Padres y Madres: de 18 a 19h

Lugar: instituto C. Herrera Oria.



Contenido

TALLER: PARAR Y CONECTAR CON MINDFULNESS

El taller se imparte a **3 grupos** diferentes con **8 sesiones semanales** cada uno (octubre, noviembre y diciembre)

- madres/padres/tutores legales
- profesor@s
- adolescentes

El taller permite aprender de forma práctica y estrategias de relajación, descanso activo, autocuidado y comunicación atenta para hacer frente de manera creativa a los desafíos personales promoviendo vínculos más sanos.

Taller subvencionado por AMPA en un 75% de su coste.

Imparte: Camila Peralta

Profesora de Ciencias. Química ambiental y educadora.

Master en neurociencias cognitivas y master en Mindfulness por la Universidad Complutense.

Facilitadora del MBSR (Mindfulness based Stress reduction)



Detalles TALLER: PARAR Y CONECTAR CON MINDFULNESS



- ¡¡Las plazas son limitadas!!: Máximo 18 personas por grupo
- Inscripciones por orden de reserva **hasta el 12 de octubre:**
ampa.ies.herreraoria@gmail.com
(o en persona tras la sesión informativa)
- Propuesta de comienzo de las 8 sesiones: jueves 19 OCTUBRE.
- Confirmación de la realización de los grupos que alcancen el mínimo viable de 10 personas: **el 13 de octubre**
- HORARIO: A definir por las personas que asistan y se inscriban en cada grupo el día de la presentación.

- PRECIO SOCI@S AMPA: 40 EUROS por persona (padres, madres)
- PRECIOS ADOLESCENTES: 40 EUROS por persona
- PRECIO FAMILIA soci@: (si se apuntan 2 miembros, 40+40= 60)
- PRECIO NO soci@s: 56 euros
- PRECIO TALLER PROFESORADO: 56 EUROS
- FAMILIAS DESEMPLEAD@S: plazas subvencionadas 100% por AMPA

PAGO DOMICILIADO 50% OCTUBRE 50% NOVIEMBRE

Objetivos generales

Taller para adolescentes: Conectar con la sensorialidad del cuerpo y los contenidos mentales para comprender los cambios que ocurren durante la adolescencia y cómo pequeñas acciones pueden tener un efecto en el bienestar y desarrollo físico y mental de esta etapa.

Taller para profesores: Desarrollar herramientas para la regulación emocional y el cuidado físico y mental ante situaciones estresantes o desafiantes propias de la labor docente, promoviendo prácticas que sean menos desgastantes para los profesores.

Taller para madres, padres y cuidadores: Reforzar herramientas para el cuidado y prevención del estrés en adultos que participan en la crianza de adolescentes, a través de prácticas de crianza consciente y autocuidado que promuevan vínculos más sanos y atentos entre adultos y niñ@s.

Objetivos específicos

- Comprender a través de diversas prácticas la importancia de realizar pausas de atención, para facilitar el reconocimiento de estados emocionales, cognitivos y corporales, en especial señales de alarma que puedan tener un efecto preventivo en la salud mental y física.
- Aprender estrategias de relajación, descanso activo, autocuidado y comunicación atenta para hacer frente de manera más amable y creativa a los desafíos académicos y personales.

Taller elaborado e impartido por Camila Peralta. Química Ambiental y Educadora. Fundadora de Respira Mindfulness.

Máster en Neurociencias Cognitivas en Educación, Universidad Camilo José Cela.

Máster en Mindfulness en Contextos de Salud, Universidad Complutense.

Licenciada en Ciencias Ambientales con mención en Química. Química ambiental, Universidad de Chile.

Licenciada en Educación y Profesora de Ciencias, Universidad del Desarrollo.

Facilitadora de Mindfulness del Programa Oficial de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) del Mindfulness Center, Universidad de Brown.



Metodología y enfoque de los talleres

La metodología es experiencial, esto significa que desde el inicio el foco está en la atención de la propia experiencia en cada momento a través de la conexión con el cuerpo y los diversos estados cognitivos y emocionales.

Cada sesión se efectúa de manera grupal, donde además de las prácticas formales se abrirá el diálogo y se realizará la revisión de algunos aspectos teóricos acerca de la neurociencia del bienestar y del estrés y los cambios durante la adolescencia. Indagaremos y reconoceremos hábitos que puedan promover el autocuidado durante esta etapa y qué actividades desadaptativas pueden ser más dañinas.

En el caso de los talleres para adultos (padres y profesores) el foco se pondrá en los efectos que tienen el acompañamiento de adolescentes y cómo nos relacionamos con el estrés y dificultades que se generan en cada rol.



Contenidos del taller Parar y Conectar para madres, padres y cuidadores

- ¿Qué es mindfulness o atención plena?
- Neurociencia del estrés y efectos de la meditación
- Estrés y ansiedad asociadas al cuidado y crianza
- ¿Cómo es el cerebro adolescente? Algunas consideraciones
- Rol de la educación emocional y empatía en los vínculos
- Comunicación consciente
- Recomendaciones para seguir adelante con las prácticas de prevención y acompañamiento.



Contenidos del taller Parar y Conectar para profesores

- ¿Qué es mindfulness o atención plena?
- Neurociencia del estrés y efectos de la meditación
- Estrés, crisis y ansiedad asociadas a la labor docente
- ¿Cómo es el cerebro adolescente? Algunas consideraciones para tener en cuenta como docentes
- Alcances e importancia de la educación emocional en las aulas
- Empatía y comunicación consciente
- Recomendaciones para seguir adelante con las prácticas de prevención y autocuidado

