



MINDFULNESS CRECER RESPIRANDO

PROGRAMA OFICIAL



CURSO
PRESENCIAL

CURSO

ALUMNOS CONSCIENTES

PROGRAMA
DE APRENDIZAJE
SOCIOEMOCIONAL

MEJORA LA CAPACIDAD
DE LOS ESTUDIANTES
PARA INTEGRAR SUS
HABILIDADES, ACTITUD Y
COMPORTAMIENTOS

INTRODUCCIÓN

Crecer Respirando es un programa de aprendizaje socioemocional basado en la práctica de Mindfulness para ser aplicado en las escuelas y/o ser integrado en el currículum escolar. Ha sido desarrollado por Teodoro Luna y Carlos García Rubio, y se asienta en la visión de la organización CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning).

CASEL se fundó en EEUU en 1994 con el objetivo de establecer un aprendizaje social y emocional (SEL) de alta calidad, basado en la evidencia, como una parte esencial de la educación preescolar hasta la secundaria. Entre sus fundadores se encuentra el prestigioso psicólogo e investigador Daniel Goleman, autor del *best seller La Inteligencia Emocional*.

De hecho, CASEL apuesta por la educación social y emocional porque mejora la capacidad de los estudiantes para integrar sus habilidades, actitud y comportamientos con el fin de enfrentarse con éxito a las tareas y retos del día a día. Así, su modelo de educación académica, social y emocional está diseñado para implantarse en los colegios, las clases, los hogares y extenderse por los distintos barrios.

• CONSULTA POSIBILIDAD DE PACKS PARA COLEGIOS:

info@ohartu.com

9 SESIONES SEMANALES
DE 45-55 MIN.

3 MÓDULOS

7-12 AÑOS (5-14)



DESARROLLO
SOCIO-EMOCIONAL
DE LOS MÁS JÓVENES

ATENCIÓN,
AUTORREGULACIÓN
EMOCIONAL Y
CONDUCTA PRO-SOCIAL

DIRIGIDO A:

El programa va dirigido a niños de entre 7 a 12 años, aunque es fácilmente adaptable para edades desde los 5 a los 14 años.

El programa se divide en **9 sesiones semanales de 45-55 minutos** y consta de **tres módulos ordenados:**

- 1 Aprender a regular la atención (entrenamiento para sostener y dirigir la atención y estar preparado para aprender)**
- 2 Aprender a autorregularse emocional y conductualmente (gestión del estrés y reaccionar vs. responder)**
- 3 Aprender y cultivar la amabilidad hacia uno mismo y con los demás.**

El programa ha sido implementado durante los últimos años en distintos centros de la Comunidad de Madrid y cada vez más Comunidades Autónomas lo están llevando a cabo.

La prestigiosa organización *Mind and Life Europe* dedicó parte de sus recursos a financiar una investigación en la que el **programa "CRECER RESPIRANDO"** estuvo siendo aplicado en contextos educativos vulnerables.

OBJETIVOS GENERALES:

Fomentar el desarrollo socio-emocional de los más jóvenes para que puedan tener salud y bienestar, así como aprender a vivir una vida con sentido.

Desarrollar la atención, la autorregulación emocional y la conducta pro-social a través de la práctica de mindfulness.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mejorar el autoconcepto
- Reducir la agresividad y la violencia
- Aumentar la creatividad
- Mejorar la participación en el aula favoreciendo el control de impulsos
- Potenciar la memoria
- Mejorar la concentración y la atención (y otras funciones ejecutivas como la flexibilidad mental, la planificación, etc.)
- Reducir la ansiedad ante los exámenes
- Favorece la disposición de aprender
- Fomentar la autorreflexión y el autososiego
- Potenciar la empatía, la amabilidad y la comprensión hacia los demás
- Fomentar conductas prosociales y relaciones interpersonales sanas
- Mejora el aprendizaje social y emocional

IMPORTE:



Elena Aguirreche Ollo

Directora de Ohartu
Psicóloga Sanitaria
Neuropsicóloga Clínica

Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

Coach certificada (personal, ejecutivo y equipos)

Instructora de Mindfulness acreditada para los siguientes programas:

"Intervenciones Psicoterapéuticas basadas en Mindfulness", Universidad de Deusto, Fundación OMIE y Hospital de Basurto

"Mindfulness para la salud MBPM", de Respiravida Breathworks,

"Mindfulness para el Estrés MBPM", de Respiravida Breathworks

"Alimentación Consciente basado en ME-CL", de Jan Chozen Bays y Char Wilkins

"Crecer Respirando", de Teodoro Luna y Carlos García-Rubio

PARA MÁS INFORMACIÓN:



www.ohartu.com

info@ohartu.com

T. +34 630128733

