

# Escuelas Despiertas

Programa de Intervención en Mindfulness  
con Niños y Adolescentes

Formación para maestros y educadores inspirada en las enseñanzas del  
maestro zen Thich Nhat Hanh

IDP

ice

Institut de Desenvolupament  
Professional

Escuelas  
Despiertas



# ESCUELAS DESPIERTAS

Programa de Intervención en Mindfulness con Niños y Adolescentes

Los niños felices cambiarán el mundo

*"No se puede transmitir sabiduría y conocimiento a otra persona. La semilla ya está ahí. Un buen maestro toca la semilla y permite que esta crezca, germine y crezca."*  
~ Thich Nhat Hanh

## Descripción

El programa de formación **Escuelas Despiertas. Programa de Intervención en Mindfulness con Niños y Adolescentes** está inspirado en las enseñanzas del maestro zen **Thich Nhat Hanh**, impulsor del mindfulness en Occidente y autor de más de cien libros sobre mindfulness (ej. *El Milagro del Mindfulness*). Thich Nhat Hanh es poeta y activista por los derechos humanos, fue propuesto al premio Nobel por Martin Luther King Jr. en el 1967, y ha sido una influencia relevante para científicos como el profesor Jon Kabat-Zinn.



Este programa de formación en mindfulness es universal y secular, y tiene una estructura espiral y progresiva que abraza la dimensión física, emocional, cognitiva, social, ambiental y global para una educación integral y en valores. Las Escuelas Despiertas están basadas en tres pilares: 1) presencia; 2) comunidad; y 3) servicio.



El **Programa de Intervención en Mindfulness con Niños y Adolescentes** está dirigido a todos los maestros y educadores que desean continuar cultivando la energía de la consciencia plena en su vida diaria expandiéndola en su ámbito educativo con su alumnado, y con las comunidades más cercanas dentro de la escuela o entorno profesional. De esta manera, el programa de formación se expande en tres ámbitos de intervención en espiral: educadores, alumnado y comunidad-escuela.

## **Plantando semillas en los educadores**

Los educadores experimentarán herramientas de consciencia plena que les ayuden a cultivar su presencia genuina, la calma, la alegría de enseñar, y la solidez y autenticidad en el día a día de la escuela, reduciendo la ansiedad y la frustración ante las adversidades, y tomando decisiones más creativas, refrescantes y saludables para ellos mismos como educadores, para su alumnado y para la comunidad educativa.



Se explorarán dinámicas y estrategias de enseñanza-aprendizaje para favorecer el respeto, la tolerancia y la inclusividad, haciendo uso de la palabra bondadosa y la escucha profunda en un ambiente más armónico y pacífico de comprensión, compasión y aprendizaje profundo.

Se aprenderá a organizar y gestionar el proceso de enseñanza con más creatividad, espontaneidad y alegría para un aprendizaje efectivo que inspire un ambiente emocional más nutritivo de confianza y receptividad entre profesorado y alumnado.

## **Los niños felices cambiarán el mundo**

Los educadores profundizarán en las teorías y evidencias internacionales de las buenas prácticas en relación con el mindfulness de los niños y adolescentes para una educación integral y en valores que englobe la dimensión racional como la dimensión emocional y espiritual.



Se explorarán recursos y actividades didácticas de intervención específicas para educar la consciencia plena, la concentración, y la comprensión profunda de los niños y adolescentes i, así, ayudar a despertar en ellos una mirada atenta, reflexiva y feliz, fomentando hábitos éticos y saludables que favorezcan la convivencia pacífica así como el rendimiento escolar para un mundo más comprometido, responsable y consciente.



## **Cultivando comunidades despiertas en el ámbito escolar; fluyendo como un río**

Los educadores aprenderán, de manera experimental, a diseñar, implementar y evaluar sus propios proyectos de intervención en mindfulness en el enfoque de Escuelas Despiertas, adaptados a las necesidades de su comunidad educativa. De esta manera, se profundizará en procesos orgánicos de acción comprometida para llevar el mindfulness al ámbito escolar de manera holística y flexible y propiciando transformaciones sostenibles a largo término.



Se incidirá en la creación de oportunidades de interiorización y reflexión compartida para cultivar el compromiso colectivo a través de comunidades de práctica en red y, así, crear procesos orgánicos de cambio personales y comunitarios adaptados a los contextos ambientales y culturales de los entornos educativos.

### **Objetivos**

- 1) Profundizar en las teorías y evidencias internacionales de las buenas prácticas sobre mindfulness en la educación y contrastarlas con la práctica reflexiva de los educadores.
- 2) Plantar semillas para cultivar la presencia, la alegría y la felicidad del educador, y aprender a gestionar el estrés, la ansiedad y el sufrimiento.
- 3) Examinar los recursos metodológicos y actividades educativas específicas para la intervención del mindfulness en el aula y en la escuela con los niños y adolescentes, así como con las comunidades más cercanas (profesorado, familias, dirección, personal de servicios, etc.)
- 4) Explorar las estrategias de enseñanza-aprendizaje que apoyen un aprendizaje significativo y consciente.
- 5) Explorar procesos de implementación y evaluación flexibles y orgánicos que inspiren el compromiso colectivo y la práctica profunda y significativa del mindfulness.
- 6) Apoyar el surgimiento de comunidades de práctica en las escuelas para desarrollar la consciencia plena con las comunidades más cercanas.
- 7) Cultivar relaciones colaborativas en red basadas en la confianza y la reflexión compartida entre los educadores para sostener el compromiso colectivo y el significado profundo de la práctica de la consciencia plena tanto en el ámbito personal como en el ámbito profesional dentro de los entornos educativos.
- 8) Desarrollar una red amplia de espacios de aprendizaje diversificados y de profundización con expertos nacionales e internacionales en la tradición de Thich Nhat Hanh y Plum Village.

## Programa

### Fase Institut de Desenvolupament Professional IDP-ICE de la UB

#### (1) Programa on-line (44 h)

Los educadores tendrán la oportunidad de experimentar sesiones on-line semanales en las que se compartirá la metodología del programa Escuelas Despiertas para niños y adolescentes.



#### (2) Plataforma on-line de la UB (15 h)

Los educadores seguirán su propio proceso de aprendizaje a través de un campus virtual que servirá para: 1) consultar recursos metodológicos y actividades específicas; 2) compartir fórum de experiencias; y 3) ayudar en el seguimiento y tutorización del proyecto educativo personalizado de cada educador.

#### (3) Proyecto de intervención en *mindfulness* (20 h)

Los educadores tendrán que desarrollar un proyecto de intervención específico de acuerdo con unos parámetros de actuación adaptados a las necesidades de su contexto educativo y personal. El proyecto dará impulso y estimulación al proceso de aprendizaje de los educadores durante toda la trayectoria de la formación.

#### (4) Tutorías (3 sesiones on-line en grupos reducidos y 1 sesión on-line individual)

El programa Escuelas Despiertas dispondrá de cuatro sesiones de tutoría on-line de una hora cada una. Tres tutorías se realizarán en grupos reducidos y se desarrollarán a conveniencia de los participantes durante la trayectoria del curso. La cuarta tutoría se realizará individualmente durante el proceso de puesta en práctica del proyecto de intervención en las escuelas. El objetivo de las sesiones de tutoría es hacer un seguimiento del proceso de interiorización de los objetivos del curso por parte de los participantes, resolver dudas y preguntas, y acompañarlos en el proceso de puesta en práctica del proyecto de intervención.

#### (5) Jornada on-line de Mindfulness para educadores (8 h)

Se organizará una jornada específica de convivencia para generalizar el aprendizaje compartido y explorar una variedad de experiencias de mindfulness. La jornada será ofrecida por expertos en mindfulness, reconocidos internacionalmente en la tradición del maestro Thich Nhat Hanh, que serán invitados para compartir sus experiencias profundas con los educadores.

## (6) Jornada on-line de presentación de proyectos de intervención (8 horas)

Una vez entregado el proyecto de intervención, se organizará una jornada dedicada a la presentación vivencial de los proyectos, así como al compartir de experiencias profundas adquiridas durante el proceso de enseñanza-aprendizaje que ha tenido lugar a lo largo de la formación de Escuelas Despiertas. Programa de Intervención en Mindfulness con Niños y Adolescentes.

### Fase Retiro on-line en Educación

## (7) Retiro on-line de Mindfulness y Compasión en la Educación (24 h)

Los educadores tendrán que experimentar un retiro on-line de mindfulness en la educación en formato de fin de semana que será organizado por la dirección de Escuelas Despiertas. Allí podrán continuar su formación y vivencia profunda con expertos de relevancia nacional e internacional. Los educadores con el profesorado del curso compartirán juntos el retiro como grupo-clase para recibir los beneficios de la práctica y poder desarrollar un programa de formación personalizado para el grupo. Solo será reconocida la estancia en el Retiro en Educación para recibir la certificación del IDP-ICE, si se realiza dentro del mismo curso académico en que se ha realizado la formación de Escuelas Despiertas. Programa de Intervención en Mindfulness con Niños y Adolescentes en el IDP-ICE.

### Metodología

La metodología del programa de formación **Escuelas Despiertas. Programa de Intervención en Mindfulness con Niños y Adolescentes** abraza una serie de componentes interconectados de desarrollo personal y profesional con la finalidad de ofrecer experiencias orgánicas, flexibles e interiorizadas que ayuden a sostener la consciencia plena a largo término y no como una experiencia fija.

El programa en formato on-line combina los fundamentos teóricos con la práctica basada en dinámicas participativas de aprendizaje experiencial, que ayuden a comprender nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestros sentimientos y percepciones, de manera que podamos profundizar en el arte de la consciencia plena en nuestra vida personal y en el entorno educativo.





## Evaluación

- Asistencia al 80% de las sesiones on-line.
- Diario reflexivo.
- Participación en la plataforma on-line.
- Participación en las sesiones de tutoría.
- Elaboración de un proyecto de intervención en mindfulness.
- Asistencia a una jornada on-line de mindfulness organizada dentro de la tradición de Thich Nhat Hanh.
- Presentación vivencial del proyecto de intervención en la jornada de presentación de proyectos de intervención.
- Participación de un fin de semana en el Retiro On-line de Mindfulness en la Educación.



## Directora y profesora del programa y co-facilitadora del Retiro Online

**Pilar Aguilera** es especialista en mindfulness en la tradición del maestro zen Thich Nhat Hanh y autora del libro *El despertar de tu presencia* de la Ed. Kairós. Es directora del programa Escuelas Despiertas, Mindfulness Aplicado en la Educación, en el Institut de Desenvolupament Professional-ICE de la UB y presidenta de la Asociación Escuelas Despiertas. También es diseñadora y ha sido formadora del Programa Respira y Conecta del Departamento de Educación de la Generalitat de Catalunya. Colabora como profesora en el Máster *Remind*, en el Máster en Intervenciones basadas en Mindfulness de la UB y en el Máster Propio en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza. Pilar está realizando actualmente su tesis doctoral en la Universidad de Zaragoza y participa en diversos congresos sobre mindfulness en la educación.



En el año 2003 se inició en la práctica del mindfulness en la tradición de Thich Nhat Hanh y es miembro de su Comunidad del Interser en España. Tiene un máster en educación emocional y liderazgo institucional por la University of Southampton, y ha realizado estudios de doctorado como Visiting Scholar en el Institute of Education de la University College London. Coordina la Sangha de Barcelona con Gracia y es investigadora de la iniciativa Escuelas Despiertas. En el 2014 fue la organizadora principal con el ICE, de las primeras jornadas internacionales de Mindfulness en la Educación (Escuelas Despiertas) con el maestro Thich Nhat Hanh en la UB.

## Profesor invitado a la Jornada de Mindfulness en la Educación

**Daniel Turon** es Licenciado en Psicología y postgrado en Conflictología por la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). Máster en Ciudadanía y Derechos Humanos por la Universitat de Barcelona. Terapeuta gestalt. Profesor de yoga. Ecofilósofo, ecopsicólogo y ecoactivista. Profesor colaborador de la UOC en la asignatura de Neurobiología, Sociología y Psicología del Conflicto del máster de Resolución de Conflictos. Colaborador de la Coordinadora Catalana de Entidades Budistas y del Grupo Interreligioso de Sostenibilidad de la Asociación UNESCO para el Diálogo Interreligioso (AUDIR) y representante de este grupo en el encuentro internacional d'URI-Environment. Practicante de la deep ecology ("ecología profunda") de Joanna Macy. Cotraductor de su último libro, Esperanza activa. Coordinador de la Formación Holística en ecodesarrollo consciente, UdG.



## Co-facilitador de Retiro Online de Mindfulness en la Educación

**Javier García Campayo** es psiquiatra del Hospital Universitario Miguel Servet y Catedrático acreditado de Psiquiatría en la Universidad de Zaragoza. Hizo su formación en la Universidad de Zaragoza, donde se doctoró. Ha realizado estancias de investigación en las Universidades de Manchester y Cambridge (Gran Bretaña) y McGill (Montreal, Canadá). Ha sido Presidente de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática. Coordina el Grupo de Investigación en Salud Mental de Aragón que pertenece a la Red de Investigación de Atención primaria (REDIAPP) del Ministerio de Sanidad. Ha publicado más de 250 trabajos de investigación y más de 50 sobre el tema de mindfulness. Coordina el Master de Mindfulness en la Universidad de Zaragoza, el primero sobre este tema en España. Es autor de libros como “¿Qué sabemos de mindfulness?” y “El Guerrero Atento” en Editorial Kairós; “Mindfulness y ciencia”, “La ciencia de la compasión” y “Mindfulness y educación” en Alianza Editorial y “Nuevo Manual de Mindfulness” y “La Ciencia de la Compasión” en Editorial Siglantana. Organiza cada dos años el Congreso Internacional de Mindfulness, el más importante del tema en países de habla hispana.



## Co-facilitador del Retiro Online de Mindfulness en la Educación

**Dat PHAN** fue ordenado por Thich Nhat Hanh en 1998. Es un practicante senior con más de 20 años de experiencia que se quitó los hábitos y entró en sociedad después de haber sido ordenado completamente. Desde el 2009 su trabajo ha sido traer las prácticas y enseñanzas contemplativas de Buda a diversos ámbitos de la sociedad: educación, empresa y salud. Trabaja estrechamente con científicos, psicoterapeutas, médicos, directores y profesores para crear una comunidad de cooperación y ayudar a elevar más conciencia en la sociedad. Le apasiona introducir un enfoque integral de mindfulness – psicología profunda, ética, estructura social, y trascendencia –





inspirado por las enseñanzas de Buda y contemporáneos como el Dalai Lama, Ken Wilber y Ajahn Sulak. Dat Phan es co-fundador de 'Cedres Bleus' en Haute Loire (Francia), un centro de mindfulness donde reside y disfruta de la música, la escritura, la poesía, así como jugando con niños y estirándose en el barro como un tortuga inútil.

## **Destinatarios**

Profesorado de primaria, secundaria, universidad y psicopedagogos y todos aquellos agentes de la educación que estén interesados en la intervención con niños y adolescentes.

## **Calendario y horarios**

### **Fase IDP-ICE**

#### **Programa sesiones on-line y jornada online:**

- **Viernes (de 17:30h a 21:30h) y sábados (de 15:30h a 19:30h)**  
Viernes 17 y sábado 18 de noviembre del 2023  
Viernes 15 y sábado 16 de diciembre del 2023  
Viernes 19 de enero del 2024  
Viernes 2 y sábado 3 de febrero del 2024  
Viernes 23 y sábado 24 de febrero del 2024  
Viernes 22 y sábado 23 de marzo del 2024
- **Sábado 20 de enero de 2024 de 10h a 18h: Jornada On-line de Mindfulness para Educadores**
- **Entrega de proyectos de intervención**  
Domingo 30 de junio de 2024
- **Jornada vivencial de presentación de proyectos de intervención**  
Sábado 21 de septiembre de 2024

### **Fase Retiro On-line de Mindfulness y Compasión en la Educación**

- **Retiro On-line de Mindfulness y Compasión en la Educación**  
Fin de semana del 8, 9 y 10 de marzo del 2024

**Horas totales:** 119 h

**Idioma:** Fase ICE **catalán** o **castellano**, según los asistentes

**Plazas: 30**

**Precio: 650€** (incluye la fase de sesiones y la jornada online. No incluye el Retiro On-line de Mindfulness en la Educación)

- La formalización de la inscripción de la Fase Retiro On-line en Educación se realizará durante el proceso de formación de la Fase del IDP-ICE. La aportación económica aproximada para el retiro es de **300 euros** y se tendrá que abonar directamente a la dirección de Escuelas Despiertas durante los plazos que se indicarán durante la formación.

### **Certificación**

Para tener derecho al certificado de Escuelas Despiertas. Programa de Intervención en Mindfulness con Niños y Adolescentes es necesario haber asistido y superado las dos fases (Fase IDP-ICE + Fase Retiro On-line de Mindfulness en Educación) dentro del mismo curso académico.

### **Período de inscripción**

Del 5 septiembre a 11 de noviembre

### **Inscripción**

Por Internet: [Formulario de inscripción](#)

### **Información**

Información contenidos del programa: [info@escuelasdespiertas.org](mailto:info@escuelasdespiertas.org)

Información inscripciones: [idp.cursos@ub.edu](mailto:idp.cursos@ub.edu). Teléfono: 934 021 024

*Las actividades organizadas por el IDP-ICE tienen los mismos efectos para el profesorado que las actividades incluidas en el Plan de formación permanente del Departamento de Enseñanza.*

*Los certificados de estos cursos se incorporan directamente al expediente de formación del profesor / a (XTEC) y se pueden utilizar como acreditación para participar en los diferentes concursos o convocatorias del Departamento de Enseñanza de la Generalidad de Cataluña, con los términos que indique cada convocatoria.*

**Para iniciar esta actividad es necesario que haya un número mínimo de personas inscritas.**

**ice**

Institut de Ciències de l'Educació