

DESPERTANDO LA COMPASIÓN EN EDUCADORES, NIÑOS Y ESCUELAS



Sanando tu niñ@ interior



Curso 2020-2021

45032

Despiertas

Programa

El nuevo programa de formación online **Sanando tu niño interior: Despertando la Compasión en Educadores, Niños y Escuelas** tiene como objetivo ayudar a los educadores a conectar con el niño o niña que habita en su interior, sanar heridas y aflicciones que nos mantienen estancados en patrones repetitivos y poco saludables, y crear vías emancipadoras para la transformación y la sanación a través del mindfulness y la compasión.

La formación está dirigida a educadores y está enfocada en tres niveles: 1) en los educadores que desean profundizar e iniciar un trabajo de introspección e indagación en ellos mismos a nivel personal y profesional, 2) para el apoyo emocional de niños y adolescentes, y 3) en relación al clima emocional de los centros educativos en general.

Objetivos

1. Aprender a cuidarse y a despertar un hogar amable en el interior.
2. Conectar con el niño o niña interior que habita en nuestro interior.
3. Reconocer patrones poco saludables de comportamiento y aprender a gestionar las heridas.
4. Explorar las bases de la aceptación como herramienta de tránsito por nuestro camino y viaje emocional.
5. Explorar las aplicaciones de la autocompasión para transformar el sufrimiento y la vulnerabilidad y abrirse a la gratitud.
6. Aprender dinámicas y herramientas prácticas para gestionar las emociones difíciles y superar estancamientos y patrones poco saludables.
7. Desarrollar la apertura y abrirse a la compasión en las relaciones personales, con el alumnado y equipos docentes.
8. Practicar las claves de las relaciones armoniosas y nutritivas en el contexto educativo.
9. Conectar la propia vocación personal y profesional con la aspiración de servicio y apoyo en el ámbito pedagógico y social.
10. Despertar la compasión y una ética global para un enfoque ecológico y planetario.

Contenidos

1. Abrazando mi verdadero hogar
2. Despertando a mi niño/a interior
3. Reconociendo las aflicciones; abriendo la puerta a la libertad
4. Mindfulness y autocompasión como medio de transformación y sanación.
5. Acariando la vulnerabilidad; amando lo que es.
6. Acogiendo las emociones difíciles en niños y adolescentes
7. La palabra que sana como práctica compasiva en la escuela.
8. Aplicando las claves de las relaciones armoniosas y nutritivas
9. La vocación personal y profesional como servicio de orientación en mindfulness y compasión en los centros educativos
10. En unidad con el planeta; despertando la compasión en el mundo.

Metodología

La metodología del programa de formación online **Sanando al niño interior** combina los fundamentos teóricos con la práctica basada en dinámicas participativas de aprendizaje experiencial, que ayudan 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 profesional.

Aprenderemos el arte de cuidarnos y de transformar nuestro sufrimiento, cultivando la alegría y la paz. Los contenidos del curso se van interiorizando de manera progresiva y espiral a lo largo de las sesiones revisitándolos en las sesiones sucesivas y desarrollando una metodología holística e integral.

Evaluación

- Asistencia a las sesiones virtuales
- Asistencia a las tutorías grupales
- Asistencia a los grupos de compartir
- Diario reflexivo
- Participación

Directora y profesora



Pilar Aguilera es especialista en mindfulness en la tradición del maestro zen Thich Nhat Hanh y autora del libro *El despertar de tu presencia* con la Ed. Kairós. Es directora del programa Escuelas Despiertas, Mindfulness Aplicado en la Educación, en el Institut de Ciències de l'Educació (ICE) de la UB y presidenta de la Asociación Escuelas Despiertas. También es diseñadora y 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 en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza. 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.

Destinatarios:

Profesorado de primaria, secundaria, universidad, y psicopedagogos.

Calendario y horario de las sesiones presenciales en línea:

Del 1 al 14 de julio de 2021, de 16 h a 19 h (exceptuando sábados y domingos).

Calendario de tutoría:

Jueves 8 de julio o viernes 9 de julio de 19 h a 20 h

Horas totales:

40 h (30 h presenciales + 1 h de tutoría + 9 h de trabajo personal)

Idioma:

Catalán o castellano según los asistentes.

Plazas:

30

Precio:

180 €

Período de inscripción: del 25 de mayo al 18 de junio de 2021, ambos incluidos

Inscripción por Internet: [formulario de matrícula](#)

Información y/o consultas

Información contenidos del programa: info@escuelasdespiertas.org

Información inscripciones: icursos@ub.edu. Tel.: 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 Educación.

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 Educación 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.

