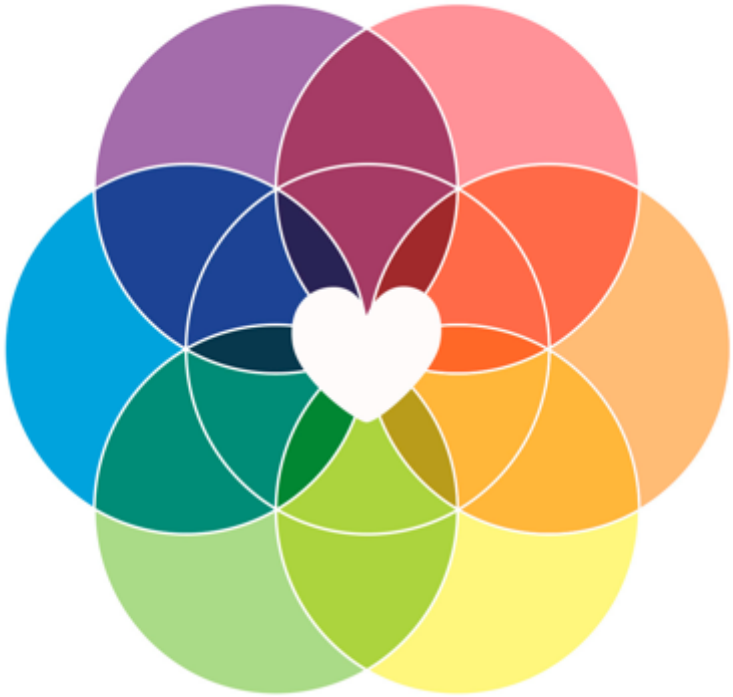


PROYECTO CONEXIÓN

Proyecto educativo basado en consciencia plena

Paloma Sainz Vara de Rey

Vivimos en una sociedad sobreestimulada..
Cada vez es mayor la información que recibimos. Cada vez, más rápida.

Vivimos fragmentados entre lo que pensamos y decimos, entre lo que sentimos y hacemos.
Muchas veces, en piloto automático.

Vivimos separados unos de otros, en pequeños círculos,
cuando nuestro círculo es global, es la humanidad, es nuestro planeta.

Y todo esto se refleja en una sociedad cada día más enferma y estresada.
Cada vez son más los casos de enfermedades mentales,
estrés, burnout, mobbing, depresión, ansiedad....
Y lo mismo está sucediendo en los niños,
cada vez hay más TDAH, acoso escolar, casos de suicidios, trastornos alimentarios (anorexia, obesidad...)

Y en esta sociedad, en la que buscamos una solución inmediata, la medicación ya ha llegado a un extremo límite
tanto en niños, que son diagnosticados con diferentes trastornos,
como en adultos, que toman ansiolíticos o pastillas para dormir como algo habitual.

Y nos vamos anestesiando para seguir en una rueda que cada vez va más rápida.

¿Qué está sucediendo? ¿Qué podemos hacer?

CONECTAR

Con nosotros mismos

Con los demás

Con el mundo

Y explorar y trazar juntos un nuevo rumbo a:

SER, en lugar de tener.

Al pensamiento reflexivo y creativo, en lugar de la multitarea y pensamiento rumiante.

A una transformación interior y auténtica, en lugar de algo superficial y efímero.

"Si yo cambio, todo cambia"

MINDFULNESS

Mindfulness nos ayuda a **conectar** con nosotros mismos
y a partir de esa conexión conectar con los demás y con el mundo de una forma consciente y auténtica.

"Mindfulness o atención plena es estar en el momento presente,
sin juzgar, con aceptación y con una actitud amorosa.
siendo conscientes de lo que pasa dentro y alrededor nuestro."

BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

Actualmente son muchos los beneficios demostrados de la práctica de mindfulness tanto a nivel psicológico cómo físico. Algunos de ellos son:

· Ayuda a tener una **mente más clara** y a **tomar mejores decisiones**.

· Mejora la **concentración**..

· **Reduce** la **identificación con los pensamientos.** No somos lo que pensamos.

· Ayuda a **reconocer** y a **gestionar** las **emociones**..·

· Mejora la **escucha** y el **habla consciente**.

· **Ayuda** a **responder**, en lugar de reaccionar desde el piloto automático.

· **Disminuye el estrés** y **la ansiedad** y aumenta la sensación de calma.

· Promueve el **conocimiento de uno mismo**, la **responsabilidad individual** y la **autonomía**.

REVOLUCIÓN MINDFUL

Aunque los orígenes del Mindfulness o atención plena tienen más de 2.500 años, fue a partir del trabajo del Dr. Jon Kabat-Zinn en 1.978 en un hospital de Massachusetts, cuando empezó a crecer exponencialmente en Occidente. Kabal-Zinn desarrolló un programa de reducción de estrés basado en Mindfulness (MBSR) que se aplica actualmente en países de todo el mundo.

Ya se ha podido demostrar científicamente como tan sólo **8 semanas de meditación diaria pueden transformar nuestro cerebro.**

Actualmente existen programas basados en atención plena no sólo en hospitales, sino también en empresas, como Google que desde 2007 tiene un programa propio "Search inside yourself/Busca en tu interior", en escuelas, prisiones, etc.

Aquí se pueden ver una relación de artículos sobre mindfulness en general:
http://redmindfulness.org/page/articulos-academicos

Y aquí, sobre su aplicación en educación:: Artículo Nirakara:
http://nirakara.org/mindfulness-en-la-educacion-evidencia-cientifica/

MINDFULNESS EN EDUCACION

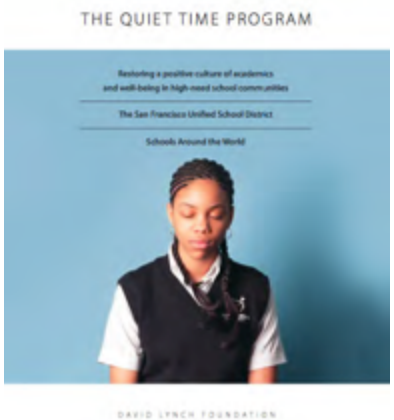
En los últimos años se han creado programas de Mindfulness especificos para educación en diferentes países de todo del mundo, con resultados muy positivos.

· En **Holanda** el programa de Eline Snel de **"La atención funciona"** está ya dentro del programa educativo de todo el país.

· En **Estados Unidos** la Fundación David Lynch creó el Proyecto de Meditación Trascendental **"Quiet time"** que ya se aplica en escuelas de todo el mundo.

· En **México** Richard Davidson, uno de los neurocientíficos con más experiencia a nivel mundial, ha desarrollado también el programa **"AtentaMente"**

· En **España** hay varias iniciativas, entre las que caben destacar tres proyectos: "**Escuelas Despiertas**", "**Escuelas Conscientes**" y "**Aulas Felices**".



MINDFULNESS EN ZARAGOZA

Zaragoza se está convirtiendo en una ciudad pionera del Mindfulness.

· Es el primer lugar en España donde se comenzó a realizar un **Máster Propio de Mindfulness**.

· En 2014 se realizó el **Primer Congreso Internacional de Mindfulness** que en 2015 se llevo a cabo en Sao Paulo (Brasil) y que volverá a Zaragoza en junio del 2016, con el lema **"Compasión, psicología positiva y mindfulness"**.

PROYECTO CONEXIÓN

QUÉ ES

EL **Proyecto CONEXIÓN** es un proyecto educativo con base en consciencia plena o mindfulness dirigido a profesores y educadores con dos objetivos principales muy claros:.

1. Formación y profundización de prácticas de atención plena para los profesores y educadores y su puesta en práctica en las escuelas.

2. Exploración, práctica y difusión de diferentes herramientas.

PROYECTO CONEXIÓN

CÓMO

FORMACIÓN Y PRÁCTICA

La base del proyecto es la formación y el acompañamiento para profesores y educadores.

La primera fase es una formación en mindfulness durante el primer trimestre del curso, a lo largo de 10 sesiones en el que el trabajo será personal y vivencial a través de una formación de Escuelas Despiertas.

Y la segunda fase, a partir del segundo trimestre y hasta final de curso, es el acompañamiento para la puesta en práctica en las aulas, teniendo en cuenta las diferentes características de cada colegio, de cada aula y de cada niño, con Formación Conexión, a través de la práctica y de la exploración de diferentes herramientas y programas en encuentros semanales.

ENCUENTROS MINDFUL

Desde enero hasta junio, una vez al mes, tendremos encuentros en diferentes centros cívicos de la ciudad, con dos actividades:

1. **Viernes 18-20h:** taller para profesores, padres y educadores de introducción a mindfulness y herramientas para la educación.
2. **Sábado 10-14h:** encuentros, talleres y diálogos con personas que nos inspirarán para transformar el mundo educativo desde la plena consciencia.

.

CONEXIÓN Y DIVULGACIÓN

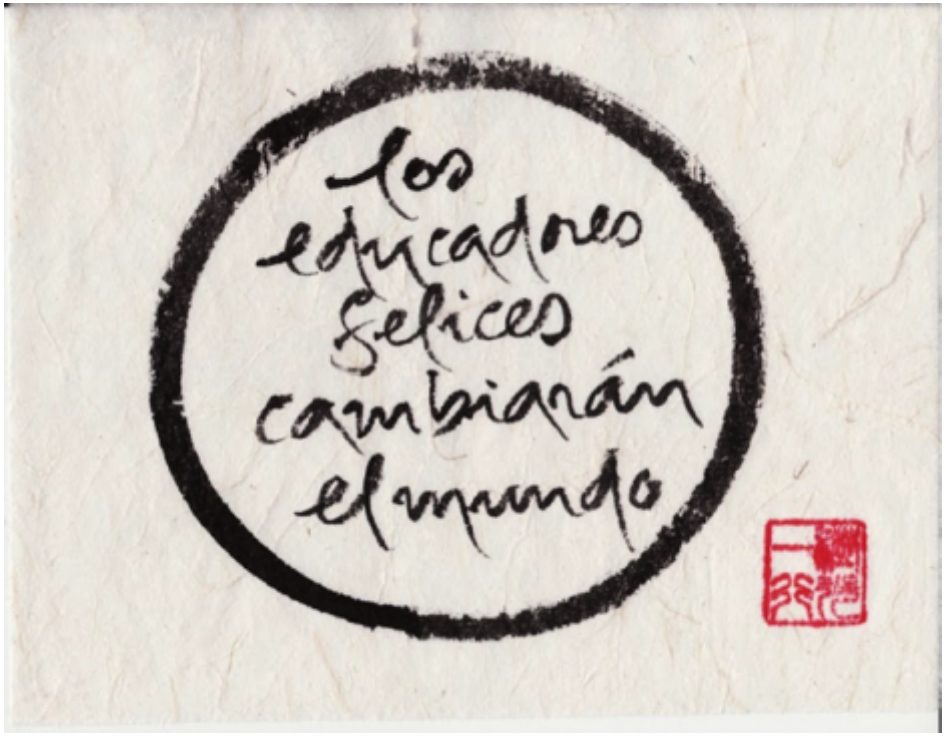
A través de la web conectaremos con otros proyectos educativos y compartiremos inquietudes y experiencias.

Formación Escuelas Despiertas

Formación profesores y educadores

Sólo podemos transmitir aquello que vivimos
a través de la experiencia profunda

De dentro hacia fuera
Desde abajo hacia arriba


los
educadores
felices
cambiarán
el mundo

FORMACIÓN "ESCUELAS DESPIERTAS"

Descripción

Curso de formación para maestros y educadores basado en el programa de consciencia plena ESCUELAS DESPIERTAS, inspirado en el maestro zen Thich Nhat Hanh.
El programa Escuelas Despiertas es universal y secular y está dirigido a todos los maestros y educadores que deseen cultivar la paz y el bienestar en sus vidas, así como reducir el estrés y la ansiedad creando, a la vez, un clima más saludable, ético y compasivo en sus aulas y escuelas.

Dirigido a

Profesores, psicólogos, psicopedagogos y educadores en general.

Cómo

10 sesiones de 3 horas.
+ 1 Jornada de Plena Consciencia el día 24 de enero, de 10..30 a 17.30h.

Días

Lunes 18-21h.

Sesión 1:	21 septiembre	Sesión 6:	9 noviembre
Sesión 2:	28 septiembre	Sesión 7:	16 noviembre
Sesión 3:	5 octubre	Sesión 8:	23 noviembre
Sesión 4:	19 octubre	Sesión 9:	30 noviembre
Sesión 5:	26 octubre	Sesión 10:	14 diciembre

Lugar

Aula de la Naturaleza, Paseo Renovales s/n (Parque Grande) - Zaragoza.

FORMACIÓN "ESCUELAS DESPIERTAS"

Programa Escuelas Despiertas

El programa de formación Mindfulness aplicado a la educación. Escuelas Despiertas 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, entre otros.

El programa tiene una estructura espiral y progresiva y abraza la dimensión física, emocional, cognitiva, social, ambiental y global para una educación integral y en valores.

Formadora

Pilar Aguilera

Especialista en mindfulness y educación emocional y doctoranda de la Facultad de Pedagogía de la UB. Es responsable de la iniciativa Escuelas Despiertas- Mindfulness Aplicado en la Educación en el Institut de Ciencias de la Educación (ICE) de la UB y del programa de formación Mindfulness en la tradición del maestro zen Thich Nhat Hanh en el Institut Gestalt de Barcelona. Colabora como profesora en los postgrados en Mindfulness de las universidades de Lleida y de la Blanquerna-Ramon Llull, y es miembro del equipo asesor del Espai-M de la Facultad de Psicología de la UB. En el año 2002 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 sido Visiting Scholar en el Institute of Education de la University College London. Coordina el movimiento de mindfulness Wake Up Barcelona 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 Eduación (Escuelas Despiertas) con el maestro Thich Nhat Hanh en la UB.

Certificación

Certificado del Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza, por Javier García Campayo.

Formación Conexión

Formación profesores y educadores

Llevándolo a casa y al aula
Acompañando y explorando juntos

"Si le enseñáramos meditación a cada niño de ocho años
eliminaríamos la violencia en solo una generación"

XIV DALAI LAMA

FORMACIÓN CONEXIÓN

Descripción

Una vez experimentada e integrada una primera formación de mindfulness con el programa de Escuelas Despiertas, comenzaremos una segunda etapa para explorar juntos la mejor forma de llevar la atención plena a cada aula, a cada casa, contando con nuestro acompañamiento y guía a través de un programa, tutorías y prácticas.

Cómo

16 sesiones de 2 horas.

Días

Lunes 18-20h.

Sesión 1:	1 febrero	Sesión 9:	11 abril
Sesión 2:	8 febrero	Sesión 10:	18 abril
Sesión 3:	15 febrero	Sesión 11:	25 abril
Sesión 4:	22 febrero	Sesión 12:	10 mayo
Sesión 5:	29 febrero	Sesión 13:	16 mayo
Sesión 6:	7 marzo	Sesión 14:	23 mayo
Sesión 7:	14 marzo	Sesión 15:	30 mayo
Sesión 8:	4 abril	Sesión 16:	6 junio

Lugar

Aula de la Naturaleza, Paseo Renovales s/n (Parque Grande) - Zaragoza.

FORMACIÓN CONEXIÓN

Coordinadores

Paloma Sainz

Creadora y coordinadora de Proyecto Conexión.
MBSR (Reducción de estrés basado en Mindfulness) Práctica, teoría y aplicaciones. Perú, 2014
Meditación Vippasana. Retiros. Tailandia, 2010-2013.
Retiros de yoga y meditación. Curso Profesorado de Yoga. Zaragoza, 1.998-2002.
Autora del libro "Mindfulness para niños". Editorial Zenith/Planeta. 2015.
www.palomasainz.es

Pablo Daverio

Coordinador de Proyecto Conexión y de grupos de autoconocimiento y meditación.
Docente de inglés en Educación Infantil y Primaria.

Certificación

Certificado del Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza, por Javier García Campayo.

Encuentros Educativos Mindful

Para todos
En la ciudad
Una primera gota de mindfulness
Y la inspiración de personas y proyectos de diferentes partes del mundo

ENCUENTROS EDUCATIVOS MINDFUL

Desde enero hasta junio, una vez al mes, tendremos encuentros en diferentes centros cívicos de la ciudad, con dos actividades:

Viernes Tarde (18-20h) TALLER

Taller práctico para profesores, padres y educadores "Introducción a Mindfulness y herramientas para la educación"

Sábado Mañana (10-14h) ENCUENTRO

Encuentros, talleres y diálogos con diferentes personas que nos inspirarán para transformar el mundo educativo desde la plena consciencia.

ENCUENTROS EDUCATIVOS MINDFUL

1. Neurociencia y educación

16 enero | C.C. Estación Norte

Marta Ligioiz. Médica, especialidad Neurobiología del Comportamiento- Neurociencias. Coach profesional.

Un viaje por el interior de nuestro cerebro y todo nuestro cuerpo para comprender mejor nuestras reacciones cotidianas.
Aplicación de posibles mejoras educativas y efectos neurobiológicos del Mindfulness.

2. Alimentación Consciente

13 febrero | C.C. Río Ebro.

Josep Pamies.

Lo que comemos, cómo lo comemos. El contacto con la naturaleza.
Proyecto "La caravana verde" y otras iniciativas para aprender desde pequeños.
Huertos en los colegios.
Comedores ecológicos y comedores con atención plena.

3. Los niños pueden cambiar el mundo.

12 marzo | C.C.Teodoro Sánchez.

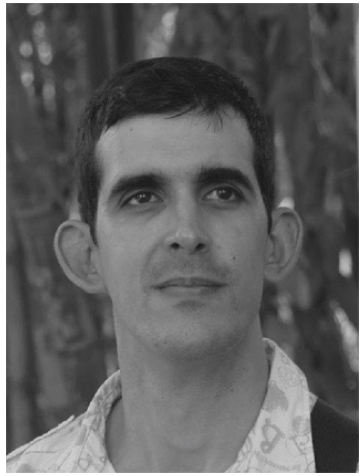
Anna Llauradó. Escritora, guionista y promotora del proyecto "Tú también puedes" Un proyecto-película sobre la meditación y la cooperación internacional desde pequeños en la escuela.
Trailer de la película.
Conferencia TED.

4. Five days to dance

9 abril | C.C. Delicias.

Amaya Lubegiht y Wilfried. Coreógrafos y bailarines, con proyectos de danza comunitaria de danza teatro. www.de-loopers.eu
Durante cinco días una clase de adolescentes, en lugar de ir a clase, van al gimnasio o al patio y preparan una coreografía. Danza teatro para conectar con nuestro cuerpo, con nuestra mente, y conectar con el resto del grupo de una manera diferente, sin palabras.
Trailer de la película documental.

5. El poder de una canción



14 mayo | C.C. Universidad.

Fran Balsera. Dr. en Ciencias de la Educacion y Experto Profesional en técnicas psicológicas para el control del estrés.

Experimentación de emociones a través de la música. Beneficios de la música para el desarrollo emocional. La canción como medio para liberar energía reprimida, reforzar la autoestima y obtener paz interior.

6. La atención funciona

11 junio | C.C. Almozara.

Eline Snel. Fundadora y directora de la Academia Internacional de Enseñanza Mindful, en la que imparte el curso "Mindfulness para niños y jóvenes" usando el método "¡La Atención Funciona!" a profesionales de la enseñanza y de salud mental.. Autora del bestseller internacional "Tranquilos y atentos como una rana".

www.elinesnel.com/es/

CONEXIÓN y DIVULGACIÓN

Cada vez son más las organizaciones e instituciones que están trabajando e investigando sobre Mindfulness. Este proyecto tendrá una plataforma donde podrán verse todos los proyectos, para poder conectar unos con otros y co-inspirar juntos. Será a través de la web y con un mapa del mundo, marcando en cada lugar cada iniciativa con su web y la persona de contacto.
Conectar proyectos educativos.. Conocer diferentes herramientas.. Co-inspirar y simplificar.

www.proyectoconexion.org

Paloma Sainz Vara de Rey | + 34 649 987408 | paloma@proyectoconexion.org | www.palomasainz..es
Pink Monzoon, S.L. - CIF B 99174476