

Implementar con éxito un programa de Mindfulness en la Escuela

1

Intención clara

Definir claramente la motivación para integrar mindfulness en la escuela, alineada a los valores del centro, para que pueda permear desde la coherencia y que integre a toda la comunidad escolar.

2

Crear equipo

Nombrar un sponsor (dirección) y un líder (equipo docente) que implemente el proyecto mindfulness; crear una red de embajadores en la comunidad escolar para divulgar y arropar.

3

Dar el ejemplo

"No le pedirías a un profesor que no sabe nadar que enseñe natación a partir de un libro". Cuando los docentes ya practican mindfulness para sí mismos, pueden plantearse compartir su experiencia en el aula.

4

No imponer

Equipo docente motivado e interesado, imponer mindfulness como parte del currículo puede generar resistencia, falta de comprensión y abandono de la práctica. Mindfulness requiere de un compromiso e intención personal, de tiempo y paciencia.

5

Proponer

Invitar a los docentes a entrar en contacto con mindfulness a partir de charlas y talleres; facilitar acceso a cursos de 8 semanas para iniciarse en su práctica personal; buscar tiempo y espacio para que practiquen en la misma escuela y apoyarles en los estudios de profundización.

6

Expertos

¡Enseñar mindfulness a niños es distinto que enseñar mindfulness a adultos! Buscar el apoyo de un profesional especializado en niños y jóvenes; cuando mindfulness no está modelado para niños, se adopta con más dificultad.

7

Método probado

Elegir un método para niños y jóvenes probado en otros centros escolares genera confianza, da estructura y facilita "hablar el mismo idioma"; la continuidad del proyecto no depende de una sola persona, pues el conocimiento se comparte dentro y fuera de la escuela.

8

McMindfulness

Existen programas únicamente dirigidos a la concentración y la calma (atención enfocada), más centrados en resultados. Mindfulness incluye la observación de pensamientos y emociones (atención abierta), así como el cultivo de la apertura, la curiosidad y el cuidado, se centra en el proceso.

Infografía realizada por [Sloyu.com](https://www.sloyu.com), basada en la experiencia de implantación del método Eline Snel© en escuelas de Europa y Asia y el artículo Jamie Bristol para [Mindful.org](https://www.mindful.org)

Más información para centros escolares en España | www.sloyu.com | info@sloyu.com