



PRESENTACIÓN

La salud mental y la gestión emocional es uno de los mayores desafíos que tenemos en educación en el contexto postpandemia, es por esto que creemos relevante desarrollar instancias que permitan a niñas, niños y adolescentes desarrollar habilidades para gestionar de mejor forma sus emociones, reduciendo la ansiedad y el estrés que ha generado incertidumbre y violencia dentro de la escuela.

MINDFULNESS

Es la habilidad que todos tenemos de prestar atención al momento presente, con una actitud de curiosidad, interés y aceptación. La evidencia en neurociencia afirma que mindfulness nos permite desarrollar una mayor consciencia de nosotros mismos, mejora nuestra gestión del entorno y de nuestro mundo emocional, permitiendo disminuir el estrés y la insatisfacción presente en la vida.

MINDFULNESS EN EDUCACIÓN

La práctica de mindfulness en el contexto educativo, que se enseña a través de diferentes prácticas y ejercicios, les permite a niñas, niños y adolescentes: desarrollar una mayor conciencia de sí mismos, permanecer concentrados en el momento presente, relacionarse de una forma más hábil con ellas/os mismas/os, y les permite conocerse mejor, lo que posibilita el desarrollo de relaciones más respetuosas y una convivencia más amable.

BENEFICIOS

La evidencia científica ha demostrado que la práctica de mindfulness en el contexto educativo permite:

- Desarrollar habilidades cognitivas como la atención y concentración.
- Mejorar la estabilidad emocional, contribuyendo a expresar de mejor manera las emociones y proporcionando perspectiva para solucionar problemas y tomar decisiones.
- Favorecer el desarrollo de habilidades socioemocionales, mejorando la convivencia entre los estudiantes.
- Contribuir en la disminución de los síntomas de estrés, ansiedad y depresión.
- Mejorar la calidad del sueño y reduce los síntomas asociados a trastornos del sueño.
- Incrementar la sensación de satisfacción y felicidad, potenciando emociones como la alegría, tranquilidad y paz.



Ofrecemos distintos programas y talleres a realizar en fechas a acordar en conjunto, bajo una modalidad teórico-vivencial que incluyen espacios de conversación, charlas breves sobre los temas a tratar, ejercicios prácticos, prácticas de mindfulness y reflexiones de la experiencia.

Taller de Educación emocional y Salud mental basado en mindfulness

Dirigido a: Estudiantes de 2° ciclo y 3° ciclo.

Objetivo: De forma práctica entregamos a las y los estudiantes fundamentos para el reconocimiento de sus emociones, junto con estrategias simples y efectivas para regular sus emociones, y disminuir la ansiedad y el estrés.

Modalidad: Presencial o Sincrónico por plataforma Zoom.

Duración: 1 sesión de 1,5 horas.

Programa de bienestar y salud mental basado en mindfulness

Dirigido a: Estudiantes de 2° ciclo.

Objetivo: De forma práctica las y los estudiantes podrán adquirir estrategias que permitan el desarrollo de habilidades cognitivas (atención y concentración), de regulación emocional y socioemocionales.

Modalidad: Presencial o Sincrónico por plataforma Zoom.

Duración: 4 a 8 sesiones de 45 minutos (a definir con el establecimiento).

Programa de manejo del estrés y salud mental para adolescentes

Dirigido a: Estudiantes de I° a IV° Medio.

Objetivo: Comprender las dinámicas del estrés y aprender estrategias concretas para manejarlo de manera saludable, previniendo patologías de salud mental y desarrollando habilidades para afrontar los estresores propios de la vida personal y estudiantil.

Modalidad: Presencial o Sincrónico por plataforma Zoom.

Duración: 4 a 8 sesiones de 45 minutos (a definir con el establecimiento).



RELATORA

Janitze Faúndez: Docente, especializada en educación emocional y mindfulness, con más de 15 años trabajando en la integración de metodologías que favorecen el bienestar y la salud mental, en contextos educativos, con estudiantes y profesores, y organizacionales. Formada en el Diplomado de Mindfulness Relacional de la UAI y certificada para realizar programas basados en el programa MBSR (reducción del estrés) por Brown University de USA y Nirakara de España. Profesora de yoga para niños y adolescentes. Encargada del área educativo y organizacional de La Cumbre Mindfulness.

CONTACTO

Si está interesado en nuestro programa o alguno de los talleres específicos, no dude en contactarnos para coordinar una reunión presencial o llamada telefónica, y recibir información específica sobre esta propuesta.

Janitze Faúndez: +56 9 4586 2964 | lacumbremindfulness@gmail.com