

## ACTIVIDAD DE EDUCACIÓN PERMANENTE 2023

**Nombre de la actividad:** *Curso de Mindfulness aplicado a la Educación Física y el Deporte*

**Docentes:** Gabriel Molnar · Carlos Magallanes

**Carga horaria:** 32 horas (4 horas semanales)

**Modalidad de dictado:** Mixto (Presencial y Online)

**Localidad:** Montevideo

### Conciencia plena & Educación consciente.

El propósito de un **Curso de Mindfulness aplicado a la Educación Física y el Deporte** es brindar a los docentes un enfoque del proceso educativo desde la conciencia plena, un camino compartido para educar de forma sensible y compasiva, desde una pedagogía contemplativa, activa y consciente, abiertos a enseñar mediante la demostración de un estado interno de aceptación y compromiso, forjando actitudes y valores que realzan el concepto profundo de lo humano.

Un Ciclo dirigido al **bienestar** de los docentes y el desarrollo de sus **habilidades internas** de observación e introspección control emocional y desde ellas hacia la calidad de la **comunicación** con un enfoque interpersonal y empático de la misma y las **relaciones** de toda la comunidad educativa desde un enfoque enfoque transpersonal y sistémico.

Tiene como objetivo un **Cambio Actitudinal**, que nos ofrece un nuevo paradigma y escenario de relacionamiento y comunicación, un nivel de atención e intención consiente, que nos acerca a la posibilidad de hacer lo que hacemos desde un estado interno de presencia y atención, de sensibilidad y conexión, de responsabilidad emocional y humildad, que se experimenta desde una mentalidad creativa y abierta, plena de confianza y gratitud.

*Las pausas conscientes, las prácticas meditativas y contemplativas formales e informales, la sensibilidad y el movimiento consciente y los enfoques y vislumbres internos **nos permiten desarrollar la atención y reducir el estrés, vivir la experiencia directa de la inteligencia emocional y el autoconocimiento, ayudado al docente a ganar en confianza y claridad mental.** Cultivando el autocontrol y una perspectiva positiva y proactiva incluso en situaciones conflictivas, conectando con los demás desde la humildad, la compasión y el respeto, creando lazos desde la bondad y vínculos de confianza al permanecer presentes en el aquí y ahora.*

Se alcanza una visión global y equilibrio interno para mejorar la toma de decisiones, forjando una actitud presente y receptiva en cada momento, con una sensibilidad consciente y responsable que nos regresa a la amabilidad, la serenidad y la paciencia. Esto nos permite indagar y manejar de forma adecuada las emociones que surgen en momentos de dificultad, recuperando la calma y el equilibrio con rapidez. Prestando atención de forma deliberada y sostenida a aquello que está ocurriendo, sin distracciones.

*Buscamos que los docentes tengan la posibilidad de aproximarse a la experiencia cotidiana con curiosidad y una mente abierta, serenarse y enfocarse cuando se sientan tensos o molestos, concentrarse y ver con claridad lo que sucede en su interior y en su exterior, mientras desarrollan la compasión y habilidades interpersonales como la firmeza, la paciencia, la humildad, la alegría por el bienestar de los demás, la generosidad, la gratitud y la ecuanimidad, viviendo amablemente y en equilibrio con los demás y con su entorno, con espontánea autenticidad y la única intención de disfrutar el proceso y experimentar paz y bienestar*

## **Conciencia plena & Educación consciente.**

### **Desarrollo de contenidos**

#### **Sesión #1 - Bases y Fundamentos**

*Definiciones y conceptos · Beneficios, alcances y limitaciones.*

*Un nuevo paradigma · Hacia un humanismo consciente.*

*Nuestros automatismos y puntos ciegos · Enseñar y aprender.*

*Intención, valores y actitudes · La práctica docente.*

**Respiración consciente · Atención Plena de lo cotidiano · La práctica formal**

#### **Sesión #2 - Atención y Consciencia**

*La Consciencia plena del momento presente · El 'Yo' observador.*

*La disfunción atencional y la divagación mental.*

*Mirando el curso de la vida, aquí y ahora · Un salón de clase interno.*

*El 'entrenamiento' atencional · La presencia consciente.*

**La meditación sentados · Una actitud contemplativa.**

### **Sesión #3 - Sensibilidad y Conexión**

*El uso pleno de los sentidos · La Consciencia corporal.*

*Ampliando el significado de empatía docente · Una Conexión profunda.*

*El enfoque interno o personal de la experiencia educativa · El observar.*

*Enseñar desde la serenidad y la paz · El sendero amable.*

La meditación de los sentidos y la exploración del cuerpo.

### **Sesión #4 - Responsabilidad y Valores**

*El Camino no-reactivo y ecuánime que nos aleja del estrés.*

*Impermanencia e incertidumbre · Enseñando en un mundo cambiante.*

*La respuesta consciente y profunda · Enseñar sin juzgar.*

*Consciencia plena: hay otra manera hacer lo que hago.*

La meditación activa · El movimiento consciente · El ejercicio pleno.

### **Sesión #5 - Humildad y Aprendizaje**

*La disposición a aprender, apertura y humildad · Enseñar es demostrar.*

*Dejando ir automatismos, condicionamientos y viejos hábitos.*

*El Enfoque interpersonal de la experiencia educativa · La interrelación.*

*Autocompasión y desapego · Curiosidad: el arte de aprender juntos.*

La indagación meditativa · Mirando lo que siento, pienso y creo.

### **Sesión #6 - Creatividad e Intuición**

*Una nueva visión del proceso educativo: el arte de vivir plenamente.*

*Mas allá de la comparación, la competición y la lucha.*

Un auténtico sentido de superación · Conectar con el Ser.

*De la construcción conceptual a la expresión creativa.*

Una Actitud Meditativa: La práctica informal y cotidiana.

## **Sesión #7 - Confianza y Gratitud**

*La decisión consciente entre el 'modo hacer' y el 'modo Ser'.*

*El desarrollo de la resiliencia y la experiencia de la aceptación plena.*

*El enfoque transpersonal de la experiencia educativa · Lo sistémico.*

*La experiencia de 'el flujo' de la vida en nuestra práctica cotidiana.*

*La meditación de la Serenidad y la Bondad · Unidad y Plenitud.*

## **Sesión #8 - Actitud y Experiencia**

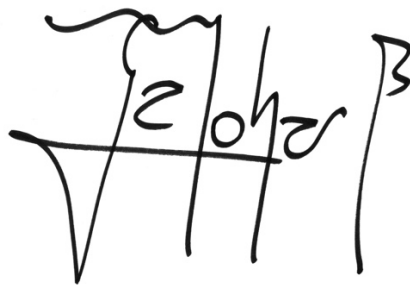
*Aprendiendo a ser funcionales en un mundo que parece no funcionar.*

*Autoconocimiento y gestión emocional · La habilidad de recorrer lo cotidiano.*

*La perseverancia de un viaje significativo · El proceso de despertar.*

*Cultivando la apreciación y la gratitud · Enseñando lo que Somos.*

*El mantenimiento y la práctica consciente del cambio actitudinal.*



**Gabriel Molnar**