

Proyecto mindfulness en el IES Luis Buñuel

(fotografía Fabiola Gil)



¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

Es una práctica de [atención plena](#) así como un estilo de vida basado en la consciencia y en la calma que favorece la atención, la autorregulación y la amabilidad.

El mindfulness no es una terapia, sino que se trata de ejercitar diariamente la capacidad de darse cuenta de cómo funciona la mente y la influencia que tienen los sentimientos y pensamientos en nuestras reacciones.

FORMACIÓN DE NUESTRO ALUMNADO Y FAMILIAS

Como cada curso, se ha iniciado una formación inicial al alumnado de 1º de ESO. La práctica sigue realizándose con otros cursos del instituto, desde 2º de ESO hasta 2º de Bachillerato e igualmente se sigue realizando con el alumnado de los ciclos formativos.

Desde el curso 2018-2019, se lleva a cabo un [taller](#) para la práctica y formación sobre mindfulness dirigido a las familias.

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA A LA EDUCACIÓN?

- a) [Bienestar psicológico](#) ya que reduce los niveles de estrés y ansiedad y mejora el autoconcepto al bajar los niveles de afecto negativo y subir los niveles de afectos positivos
- b) [Regulación emocional](#) ya que con su práctica se desarrolla la conciencia emocional mejorando el autocontrol de las emociones negativas
- c) [Función cognitiva](#) ya que favorece un mayor nivel de atención así como un mayor procesamiento de la información. También desarrolla una mayor creatividad ante las soluciones de los problemas que se nos plantean.
- d) [Mejora del ámbito social y escolar](#) ya que mejora la inteligencia social reduciéndose los comportamientos disruptivos. Así mismo, mejora el clima del aula y el autoconcepto académico y el rendimiento.

IES LUIS BUÑUEL: CENTRO PIONERO EN ARAGÓN EN LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS CON SU ALUMNADO

Una parte del profesorado del Instituto Luis Buñuel, lleva 6 años formándose con [Javier García Campayo](#) en la práctica de mindfulness.

La coordinadora y responsable del proyecto desde el inicio es la profesora [Francisca Gracia Bernal](#).

El instituto ha formado parte de la [investigación](#) realizada con nuestro alumnado por estudiantes del máster sobre Mindfulness que se imparte en la Universidad de Zaragoza así como doctorandos de psicología.

Nuestro instituto fue invitado al [II Congreso de Mindfulness](#) realizado en Zaragoza llevando a cabo un taller informativo y formativo para implementar el proyecto en otros centros educativos.

El programa de Aragón Televisión "[Cosas de clase](#)", dedicó uno de sus programas a realizar un reportaje sobre la práctica en nuestro centro.