

# ESCOLES DESPERTES

## (NIVELL I)

Mindfulness aplicat a l'educació

Programa de formació per a mestres educadors  
inspirat en les ensenyances del mestre zen  
Thich Nhat Hanh



Institut de Desenvolupament  
Professional  
UNIVERSITAT DE BARCELONA



# ESCOLES DESPERTES (NIVELL 1)

## Mindfulness aplicat a l'educació

Programa de formació per a mestres i educadors inspirat en les ensenyances del mestre zen Thich Nhat Hanh

*No es pot transmetre saviesa i coneixement a una altra persona.  
La llavor ja és allà.  
Un bon mestre toca la llavor i permet que aquesta desperti, germini i creixi.*

~ Thich Nhat Hanh

*els educadors felixos canviaran el món*



### Descripció

El programa de formació Mindfulness aplicat a l'educació. Escoles Despertes (nivell 1) està inspirat en les ensenyances del mestre zen Thich Nhat Hanh, impulsor del mindfulness a Occident i autor de més de cent llibres sobre mindfulness (p. ex. El milagro del mindfulness). Thich Nhat Hanh és poeta i activista pels drets humans, va ser proposat al premi Nobel per Martin Luther King Jr. el 1967, i ha estat una influència rellevant per a científics com el professor Jon Kabat-Zinn, entre d'altres.

El programa Escoles Despertes és universal i secular i està dirigit a tots els mestres i educadors que desitgen cultivar la pau i el benestar a les seves vides, així com reduir l'estrès i l'ansietat creant, a la vegada, un clima més saludable, ètic i compassiu a les seves aules i escoles. El programa té una estructura espiral i progressiva i abraça la dimensió física, emocional, cognitiva, social, ambiental i global per a una educació integral i en valors. El programa Escoles Despertes està basat en tres fonaments: 1) presència; 2) comunitat, i 3) servei.

El nivell 1 està centrat a cultivar el mindfulness de l'educador. El mindfulness (o consciència plena) és l'energia de ser conscient i estar despert davant del que passa dintre i arreu nostre en el moment present. El mindfulness ens ajuda a connectar amb la nostra consciència profunda, tornar a nosaltres mateixos, a l'aquí i ara, per reconèixer el nostre comportament habitual, identificar noves opcions i fer millors eleccions.



D'aquesta manera podem deixar anar les nostres preocupacions recurrents, reduint l'estrès i els seus efectes físics, i augmentar el nostre benestar, pau i plenitud. La compassió sorgeix, aleshores, de forma natural, així com un sentiment de pau interior, d'alegria i vitalitat que ens ajuda a incrementar la nostra llibertat personal i triar una direcció més saludable i ètica en la nostra vida personal i professional en interconnexió amb la nostra societat i el nostre planeta.



## Objectius

1. Cultivar la consciència de la respiració per ajudar a unir cos i ment i desenvolupar la concentració.
2. Cuidar el nostre cos per reduir l'estrès i el patiment.
3. Cultivar el caminar i el moviment conscient a la nostra vida diària.
4. Aprendre a cultivar sentiments d'alegria i felicitat i a apreciar el que ja tenim.
5. Aprendre a simplificar les nostres vides per ser capaços de tenir més temps per relaxar-nos i gaudir de la vida.
6. Familiaritzar-nos amb la pràctica del menjar conscient per a una vida saludable en un món sostenible.
7. Aprendre a escoltar i abraçar les nostres emocions intenses, com la por, la ràbia, l'ansietat i la desesperació.
8. Aprendre a usar la paraula amable i l'escolta compassiva per cuidar les nostres relacions.
9. Practicar la resolució pacífica dels conflictes i aprofundir en l'art de la reconciliació i la inclusivitat.
10. Explorar directrius no sectàries i ètiques per a la nostra pròpia salut i felicitat i també per a la de les nostres famílies, escoles i comunitats, la de la nostra societat i la del nostre món.

## **Continguts**

### **1. He arribat, ja sóc a casa: què és el mindfulness?**

Familiaritzant-nos amb el mindfulness com a concepte. Connectant amb els demés, connectant amb la meua presència. Les malalties de la nostra època. El paper de l'educador. Fonaments teòrics. Les evidències de les bones pràctiques. L'escola del segle XXI. Les nostres comunitats.

### **2. Respira, estàs viu!**

La respiració conscient. Un toc de campana. L'experiència sensorial. Consciència plena / concentració / intuïció. Acceptació. Deixar anar. La presa de consciència en els actes quotidians. Somriu, estàs viu! La meditació com a forma de vida.

### **3. La pau és a cada pas: habitant el nostre cos, despertant aquí i ara**

La relaxació del cos. Connectant ment i cos. Body scan. Moviment conscient. Els exercicis de la plena consciència. La meditació caminant. Arrelament i solidesa. Presència.

### **4. Sembrant llavors, regant les flors de la nostra ment**

La ment conscient. El magatzem de la consciència. Les formacions mentals. Els patrons mentals. Els quatre nutrients. L'univers en una mandarina. Les cinc contemplacions. La meditació del menjar. Les impressions sensorials. La volició. La consciència col·lectiva.

### **5. Alegria al meu interior, alegria al món: cultivant les emocions positives**

Què és una emoció? Emocions i sentiments. Emocions positives. Emocions inconfortables. Sense fang no hi ha lotus. Educació emocional. El benestar emocional. La resiliència. Alegria/amor/equanimitat/compassió. La meditació de la compassió. Abraçar també és meditar.

### **6. Abraçant les nostres emocions, curant el nen interior**

Abraçar les emocions inconfortables. Ira/por/enveja/avarícia. El segrest emocional. Transformar el ferment interior. La respiració abdominal. La llibertat emocional. Els nostres ancestres. Curant el nen interior.

### **7. Jo estic en tu, i tu estàs en mi: l'amor i la comunicació compassiva en les relacions socials**

La paraula amable. L'escolta profunda. Comunicar des del cor. Regar les flors de les nostres relacions. La comprensió. L'amor veritable. Les quatre pràctiques de l'amor.

### **8. Començant de nou: la resolució pacífica i no violenta dels conflictes a través del mindfulness**

La pau veritable. Començar de nou. Resposta/reacció. Una carta d'amor. El tractat de pau en les relacions. La comunicació no violenta i l'harmonia de les comunitats. La inclusivitat. Una ciutadania compromesa. L'activisme compromès. La comunitat Wake Up.

### **9. Fluint com un riu: el mindfulness com a camí de benestar i en valors**

Cultivant el camí del benestar. Els vuit valors d'una vida personal i professional mindful: pensament mindful; visió mindful; paraula mindful; diligència mindful; concentració mindful; consciència mindful; acció mindful; mitjà de vida mindful.

### **10. Ser és interser: cap a una ètica global i planetària a la nostra vida quotidiana**

Un despertar col·lectiu. Unitat i diversitat. L'ecologia de la ment i del medi ambient. El consum responsable. Els cinc entrenaments del mindfulness.

## Metodologia

La metodologia del programa de formació Mindfulness aplicat a l'educació. Escoles Despertes (nivell 1) combina els fonaments teòrics amb la pràctica basada en dinàmiques participatives d'aprenentatge experiencial, que ajuden a comprendre el nostre cos, la nostra ment i els nostres sentiments i percepcions de manera que puguem aprofundir en l'art de la consciència plena a la nostra vida personal i professional. Aprendre l'art de cuidar-nos i de transformar el nostre patiment cultivant l'alegria i la pau. Els continguts del curs es van interioritzant de manera progressiva i espiral al llarg de les sessions revisitant-los en les sessions successives i desenvolupant una metodologia holística i integral.

## Tutories

El programa Escoles Despertes (nivell 1) disposarà de dues sessions de tutoria d'una hora cadascuna en grups reduïts i en horari de classe cap a la meitat del curs i quan aquest finalitzi. L'objectiu de les sessions de tutoria és fer un seguiment del procés d'interiorització dels objectius del curs per part dels participants, resoldre dubtes i preguntes, i compartir experiències profundes i significatives per a un adequat aprofundiment de la pràctica del mindfulness en la vida personal dels educadors.

## Avaluació

- Assistència a las sessions
- Assistència a les tutories grupals
- Diari reflexiu
- Participació
- Assistència a una jornada de mindfulness organitzada dins la tradició de Thich Nhat Hanh



## Directora i professora

**Pilar Aguilera** és especialista en *mindfulness* i educació emocional. És directora de la iniciativa Escoles Despertes - *Mindfulness* aplicat a l'educació a l'Institut de Ciències de l'Educació (ICE) de la UB i ha col·laborat amb el Consorci d'Educació de l'Ajuntament de Barcelona en la implantació d'Escoles Despertes en els centres educatius públics de Barcelona. És professora col·laboradora del màster Remind i del màster en Intervencions Basades en Mindfulness a la UB i participa a diversos congressos sobre Mindfulness a l'educació.



L'any 2002 va iniciar-se en la pràctica del *mindfulness* en la tradició de Thich Nhat Hanh i és membre de la seva Comunitat de l'Interser a Espanya. Té un màster en Educació Emocional i Lideratge Institucional per la Universitat de Southampton i ha estat investigadora visitant a l'Institut d'Educació de la University College London. Coordina la Sangha de Barcelona amb Gràcia i és investigadora de la iniciativa Escoles Despertes.

El 2014 i el 2016 va ser l'organitzadora principal, juntament amb l'ICE, de les I i II Jornades Internacionals de *Mindfulness* a l'Educació (Escoles Despertes) amb el mestre Thich Nhat Hanh i la Comunitat de Plum Village a la UB.

**Destinatari:** professorat de primària, secundària i universitat, i psicopedagogs.

### Calendari i horari:

2, 9, 16, 23 i 30 d'octubre de 2019, de 18 a 21 h  
13, 20 i 27 de novembre de 2019, de 18 a 21 h  
4 i 11 de desembre de 2019, de 18 a 21 h

### Sessions tutorial:

6 de novembre de 2019, de 18h a 19h/ 19h a 20h / 20h a 21h  
18 de desembre de 2019, de 18h a 19h/ 10h a 20h / 20h a 21h

### Jornada de Mindfulness

Dissabte 30 de novembre de 2019: Jornada de Mindfulness a l'educació (de 10 a 18 h)

**Hores totals:** 50 h (40 h presencials y 10 h de treball personal)

**Idioma:** català o castellà segons els assistents

**Places:** 50

**Lloc:** Universitat de Barcelona. Campus de Mundet.

**Preu:** 220 € (inclou la inscripció a la jornada del 30 de novembre)

**Període d'inscripció:** del 3 al 27 de setembre de 2019

### **Inscripció**

Per Internet: [Formulari de matrícula](#)

### **Informació i/o consultes**

[icecursos@ub.edu](mailto:icecursos@ub.edu)

Telèfon: 934 021 024

*Les activitats organitzades per l'IDP-ICE tenen els mateixos efectes per al professorat que les activitats incloses en el Pla de formació permanent del Departament d'Ensenyament.*

*Els certificats d'aquests cursos s'incorporen directament a l'expedient de formació del professor/a (XTEC) i es poden utilitzar com a acreditació per a participar en els diferents concursos o convocatòries del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya, amb els termes que indiqui cada convocatòria.*

*Per iniciar aquesta activitat cal que hi hagi un nombre mínim de persones inscrites.*



**Institut de Desenvolupament  
Professional**  
UNIVERSITAT DE BARCELONA

