

# Congreso de **MINDFULNESS** en la EDUCACIÓN

**Desarrollando la atención  
plena en las aulas**

**03 Y 04**

de NOVIEMBRE

2017



## **¿Qué es Mindfulness?**

Mindfulness, es decir, atención o conciencia plena, define un estado de la mente que consiste simplemente en estar aquí y ahora, con atención y con aceptación. Es decir, estamos en el presente de forma atenta, observando lo que ocurre, no haciendo varias cosas a la vez o pensando en otra cosa como suele ser habitual y,

además, estamos con aceptación, sin juzgar si lo que ocurre es bueno o malo, nos gusta o no nos gusta.

Científicamente ha demostrado que su práctica reporta importantes beneficios para el bienestar y la salud, mejorando la calidad de las personas.

---

## **La eficacia de la aplicación de Mindfulness**

### **AUMENTA**

- La capacidad de concentración y memoria
- El rendimiento escolar
- La calidad de las relaciones interpersonales y del manejo de las - emociones
- Mayor claridad en la toma de decisiones.
- Mayor creatividad en la resolución de conflictos.
- Involucrarse en grupos de trabajo a través de un liderazgo auténtico y genuino.

### **DISMINUYE**

- Los niveles de estrés de los alumnos y mejora su capacidad de gestionarlo
  - La multitarea
-

## **Mindfulness VS Multitarea**

- Según estudios de las Universidades de Stanford y Harvard sólo el 2% de la población es más efectiva gracias a la multitarea.
- Empiezan una actividad cada 11 minutos, pero no acaban el 57%.
- La multitarea provoca un 40% de pérdida en la productividad.
- 9 de cada 10 personas usa su móvil a la vez que hace otras cosas: leer, estudiar, jugar a un video juego o estar en una video conferencia.
- Según un estudio de la Universidad de Harvard, el 47% del tiempo nuestra mente está divagando.
- La procrastinación está empezando a ser un problema grave en las universidades de todo el mundo

---

## **Por primera vez en España, los mayores expertos, las experiencias en todos los niveles educativos en el I Congreso “Mindfulness en la Educación”**

---

- El I Congreso “Mindfulness en la educación” reunirá durante dos días, 3 y 4 de noviembre de 2017, a los mayores expertos en España y algunos de Europa en Mindfulness y mostrará las experiencias de su implantación en todos los niveles educativos.
- El Congreso combinará las conferencias, con talleres prácticos y limita sus plazas a 350 asistentes.
- Casi 30 expertos, nacionales, 4 conferencias magistrales a cargo de expertos en la actualidad en la aplicación de Mindfulness en la educación, 8 talleres, 7 mesas de debate y actividades específicas para padres y para niños.
- Conoceremos de la mano de Julieta Galante, profesora de la Universidad de Cambridge, un Estudio controlado de mindfulness para estudiantes, el decano de facultad de Psicología de la UNED, Miguel Ángel Santed hablará del papel de mindfulness en la educación universitaria, Javier García Campayo, hablará de la evidencia científica de Mindfulness en niños y en adolescentes e Israel Mañas cerrará el ciclo de conferencias magistrales.

# PROGRAMA

## 3 DE NOVIEMBRE

### 9 - 9.30 H. MESA INAUGURAL

Consejería Educación. Instituto Ciencias de la Salud.  
Representantes de la Alcaldía.

### 9.30 - 10.30 H. CONFERENCIA INAUGURAL DE APERTURA

"El papel de mindfulness en la educación universitaria". **Miguel Ángel Santed**, Decano de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).

### 10.30 - 12 H. MESA 1. MINDFULNESS EN LAS UNIVERSIDADES ESPAÑOLAS

**Miguel Ángel Santed**, Madrid. "Experiencia de mindfulness en la UNED".

**Yolanda López del Hoyo**, Zaragoza. "Experiencia de mindfulness en la Universidad de Zaragoza".

**Mónica Valero**, Valencia. "La intervención del TDAH a través de un entrenamiento mindfulness".

**Cristina Jardón**, Madrid. "Experiencia de mindfulness en la Universidad Complutense de Madrid".

### 12 - 12.30 H. CAFÉ

### 12.30 - 13 H. PRESENTACIÓN DE LIBROS

### 13 - 14.30 H. MESA 2. APORTACIONES A LA EDUCACIÓN DESDE OTRAS DISCIPLINAS DIFERENTES A MINDFULNESS

**César Rodríguez y Santos Orejudo**, Universidad de Zaragoza. "Aportación desde la Inteligencia emocional".

**Fernando Tobías**, Universidad de Comillas de Madrid. "Aportación desde el focusing".

**Covadonga Chaves**, Universidad Complutense de Madrid. "Aportación desde la Psicología Positiva".

**María Teresa Navarro y Javier García Campayo**, Universidad de Zaragoza. "Aportación desde la Terapia de Compasión".

### 14.30 - 16 H. COMIDA

### 16 - 17.00 H. CONFERENCIA MAGISTRAL

**Javier García Campayo**, Universidad de Zaragoza. "Evidencia científica de Mindfulness en niños y en adolescentes".

### 17 - 17.30 H. CAFÉ

### 17.30 - 19.00 H. MESA 3. PROGRAMAS DE MINDFULNESS EN EDUCACIÓN

**Ricardo Arguís**, Zaragoza.

"Programa Aulas Felices".

**Pilar Aguilera**, Instituto de Ciencias de la Educación (ICE), Universidad de Barcelona.

"Escuelas Despiertas, Mindfulness Aplicado a la Educación".

**Marta Modrego Alarcón**, Universidad de Zaragoza. "Un protocolo de mindfulness y compasión para estudiantes universitarios".

**Carlos García Rubio**, Universidad Autónoma de Madrid y **Teodoro Luna**, Sukha Mindfulness. "Programa Crecer Respirando".

### 19.00 - 21 H. TALLERES SIMULTÁNEOS

**Ricardo Arguís**, Zaragoza.

"Programa Aulas Felices".

**Pilar Aguilera**, Instituto de Ciencias de la Educación (ICE), Universidad de Barcelona.

"Escuelas Despiertas, Mindfulness Aplicado a la Educación".

**Carlos García Rubio**, Universidad Autónoma de Madrid y **Teodoro Luna**, Sukha Mindfulness. "Programa Crecer Respirando".

**Lucio Saggioro**, País Vasco.

"Mindfulness desde la práctica cristiana".

### 21 - 21.45 H. CONCIERTO

"FLORES DE PAZ" (PUSTINIA QUARTET)

Stanislav Stepanek (violín), Quim Ollé (flauta),  
Montse Vallvé (viola) y Anna Costa (cello).

### 22.30 H. CENA OFICIAL DEL CONGRESO

# PROGRAMA

## 4 DE NOVIEMBRE

### 9 - 10 H. CONFERENCIA MAGISTRAL

**Julieta Galante, Universidad de Cambridge.**  
"Estudio controlado de mindfulness para estudiantes".

### 10 - 11.30 H. MESA 4. MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN CRISTIANA

**Javier García Campayo, Universidad de Zaragoza.** "¿Qué puede aportar mindfulness a la educación cristiana y de las tradiciones religiosas en general?".

**Antonio Mas, Zaragoza.**  
"Mindfulness en la tradición cristiana".

**Carmen Jalón, Zaragoza.**  
"El programa de interioridad".

### 10 - 11.30 H. MESA 5. MEDICIÓN DE MINDFULNESS EN ADOLESCENTES/NIÑOS

**Esther Calvete y Estibaliz Royuela, Universidad de Deusto.** "La medición de mindfulness en niños y adolescentes".

**Alberto Amutio, Universidad País Vasco, Donostia.**  
"Escala Remind (mindfulness y relajación)".

**Santos Orejudo, Luis Manuel Cuartero, Óscar Casanova, Francisco Javier Zarza, Diego Vigueiras y Luis Carlos Delgado Pastor.**

"Medición de ansiedad escénica y mindfulness".  
**Héctor Morillo y Alba López Montoyo, Universidad de Zaragoza.** "Medición de mindful eating".

### 10 - 11.30 H. ACTIVIDADES PARA PADRES

**Marta Modrego Alarcón y Marta Correa, Universidad de Zaragoza.** "Cómo hacer mindfulness con vuestros hijos".

### 10 - 11.30 H. ACTIVIDADES PARA NIÑOS

**María Domínguez y Venus, Zaragoza.**

### 11.30 - 12 H. CAFÉ

### 12 - 14.00 H. TALLERES SIMULTÁNEOS

**Maestro Zen Denkō Mesa, Tenerife.** "Atención plena, emociones y creatividad en el aula".

**Carmen Jalón, Zaragoza.**  
"El programa de Interioridad".

**María Teresa Navarro, Marta Puebla y Javier García Campayo, Universidad de Zaragoza.**  
"Terapia de compasión".

**Txemi Santamaría, Profesor en el Máster REMIND, Universidad de Barcelona.** "Programa Treva".

### 14 - 16 H. COMIDA

### 16 - 17.30 H. MESA 6. MINDFULNESS EN NIÑOS Y EN ADOLESCENTES

**María Domínguez, Zaragoza.** "Experiencia de mindfulness con niños, Colegio Juan de Lanuza, Zaragoza".

**Francisca Gracia Bernal y Pilar Giménez García, "Experiencia de mindfulness con adolescentes, Instituto Luis Buñuel, Zaragoza"**

**Carlos García Rubio, Universidad Autónoma de Madrid.** "Mindfulness para el desarrollo de las funciones ejecutivas".

**Belén Colomina, Elephant Plena, Valencia.**  
"La práctica de Mindfulness en familia. Educación y cambio desde el grupo social primario".

### 17.30 - 18 H. CAFÉ

### 18 - 19.30 H. MESA 7. NUEVAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN EN MINDFULNESS EN EDUCACIÓN

**Mónica Linares, Madrid.** "Mindfulness para músicos y actores".

**Paola Herrera y Alberto Barceló, Universidad de Zaragoza.** "Nuevas tecnologías aplicadas a mindfulness en educación".

**Álvaro Serra, Centro formación en Coaching EducationalPaths.com.** "Coaching y Mindfulness en educación".

**Marta Modrego Alarcón, Universidad de Zaragoza.**  
"El futuro de mindfulness en la educación".

### 19.30 - 20.30 H. CONFERENCIA MAGISTRAL DE CIERRE

**Israel Mañas, Universidad de Almería.**  
"Mindfulness: SuperVivencia".

### 20.30 H. MESA DE CLAUSURA

## INSCRIPCIONES

### ► INSCRIPCIÓN COMPLETA

Acceso a todas las sesiones y a los cafés que se realizarán ambos días. Incluye la Cena de Gala Oficial en el restaurante AURA.

#### PRECIOS GENERALES

**200 euros**

#### PRECIOS CON DESCUENTO

Alumnos y ex alumnos del Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza

**175 euros**

### ► INSCRIPCIÓN SIN CENA

Acceso a todas las sesiones y a los cafés que se realizarán ambos días.

#### PRECIOS GENERALES

**160 euros**

#### PRECIOS CON DESCUENTO

Alumnos y ex alumnos del Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza

**135 euros**

[www.mindfulnessenlaeducacion.com](http://www.mindfulnessenlaeducacion.com)



todas las actividades  
en EL PATIO DE  
LA INFANTA

C/ San Ignacio de Loyola Nº16  
50008 Zaragoza T 976 97 19 26

ORGANIZA



COMUNICA



COLABORA



PATROCINA



Obra Social