



Educación por la danza para el desarrollo de competencias personales y sociales

www.dancefulness.eu

FACILITADOR 'S MANUAL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ÍNDICE

PARTE I CURSO VIRTUAL DANCEFULNESS.....	4
MÓDULO 1 Aplicación de la danza en la educación de adultos.....	5
MÓDULO 2 Atención Plena o Mindfulness	11
MÓDULO 3 Inteligencia emocional	21
MÓDULO 4 La autocompasión como herramienta de cambio	31
MÓDULO 5 La danza como medio de atención plena.....	33
MÓDULO 6 Liderazgo y organización	38
MÓDULO 7 Coreografía e inclusión.....	41
PARTE II EJERCICIOS PRÁCTICOS	48
Práctica I: Iniciación a la plena conciencia	49
Práctica II: Atención a los sentidos: Aprender a mirar desde el corazón.....	51
Práctica III: Conciencia del cuerpo "en el aquí y ahora".....	53
Práctica IV: Atención al movimiento	54
Práctica V: Atención a la mente	55
Práctica VI: Meditación sobre mi camino.....	57
Práctica VII: Composición de poemas cantados o escritos	58
Práctica VIII: Baila al son de la melodía.....	59
Práctica IX: Facilitación emocional interpersonal	60
Práctica X: ¿Quieres bailar conmigo?.....	61



PARTE III VÍDEOS DANCEFULNESS (VIDEO-PILAS).....	62
VÍDEO 1: RESPIRACIÓN.....	63
VÍDEO 2: BODYSCAN.....	64
VÍDEO 3: SINCRONICIDAD	65
VÍDEO 4: GESTIÓN DE LAS EMOCIONES	66
VÍDEO 5: LEVÁNTATE.....	67
VÍDEO 6: VIDA COTIDIANA	68
VÍDEO 7: DANZA LIBRE	69
VÍDEO 8: AYUDAR A OTRO	70
VÍDEO 9: AYUDAR A OTRO A BAILAR.....	71
VÍDEO 10: EMPATÍA.....	72
Bibliografía	73



PARTE I

CURSO ELECTRÓNICO

DANCEFULNESS

MÓDULO 1

Aplicación de la danza en la educación de adultos

El curso nace de la necesidad de encontrar un modelo de aprendizaje que desarrolle una metodología que ayude a reducir los problemas generados a nivel educativo en el siglo pasado y en el actual. Que nos permita generar un modelo que ayude a la educación a dar respuesta al alto nivel de fracaso escolar, abandono, exclusión educativa y social, tasa de desempleo, consumo de drogas, agresividad, desigualdad de género y la situación de los alumnos con problemas de salud mental. Todo ello nos lleva a plantear una estrategia que nos permita profundizar en cada una de las diferentes problemáticas de forma innovadora e inclusiva, lo que implica construir herramientas, habilidades y competencias para que los participantes, directa e indirectamente, las familias, la sociedad y la comunidad educativa, puedan alcanzar mayores niveles de gestión interna y externa.

5



La solución está desarrollada por un equipo educativo con amplia experiencia educativa, profesional y formativa en dificultades de inclusión.

La idea del curso es desplegar y proponer instrumentos que acompañen el proceso de construcción de un espacio o aula en el que construir una persona "integral" con capacidad de evolucionar, adaptarse y desarrollarse en cualquier ámbito de su vida, generando un individuo capaz de influir en sus diferentes entornos, dando lugar al "líder" del futuro. La danza es una herramienta clave.



Por ello, la necesidad de seguir innovando y aprendiendo en los diferentes escenarios que nos encontramos a lo largo de la vida escolar, personal, laboral y social, ha permitido la aparición de la combinación de mindfulness y danza, como eje transformador de la persona y su entorno.

El curso buscaba la inclusión de estudiantes, personas con dificultades de aprendizaje, personales o sociales y con gran riesgo de exclusión educativa y social, así como incluir a colectivos con trastornos de salud mental, física y sensorial como medio para desarrollar un cambio a nivel de desigualdad de género.

La justificación de Dancefulness se basa en el éxito que han demostrado ciertos trabajos y en las experiencias aportadas por los profesores de este curso, que pretende crear un programa de cambio en la visión del profesor, del centro y de los alumnos y organizaciones que colaboran. directa o indirectamente con personas con alto riesgo de exclusión.

La metodología que se utilizará en Dancefulness se basa en una combinación de métodos de éxito previamente demostrados, se define a través de dos ejes: el primero será la danza como medio de actuación y reducción de las diferentes dificultades y el segundo será mindfulness como elementos de cambio en el autoconocimiento, aprendizaje y superación de problemas de forma individual y colectiva. Ambas partes se necesitan mutuamente para llegar a un punto común, como es aprender a entender nuestro cuerpo y nuestra mente y conseguir una bella composición de danza. Construir valores y habilidades que actúen directamente sobre el rendimiento escolar o cambien el rumbo de nuestras vidas.



Debemos aprender a comprender que la educación no debe ser un simple proceso de transmisión de conceptos, sino que el aprendizaje es un proceso de sintonía con nuestra mente, nuestro corazón y nuestro espíritu.

<<La institución educativa tal como está construida no se ocupa más que de cosas insignificantes, no enseñan a ser buenas personas para lograr un mundo mejor, basta un breve contacto con la escuela para que los jóvenes sepan que no les interesa>> (Claudio Naranjo, 2004).

El sistema educativo donde habitualmente desarrollamos nuestras funciones docentes se caracteriza por mostrar una educación centrada en objetivos y no en procesos, siendo el resultado final lo más importante, por lo que muestra una metodología orientada a la automatización frente a la autogestión profesional y personal. Por tanto, se observa un modelo orientado al rendimiento. Asimismo, la valoración de los alumnos se realiza a partir de los criterios preestablecidos, generando un contexto que determina "LO QUE ES BUENO Y LO QUE ES MALO", el valor de cada uno depende del grupo de referencia que utilizemos para clasificarlo. Por último, la educación se basa más en el desarrollo intelectual frente a las habilidades blandas como indican (Ramos, Recondo y Enríquez, 2012).

La educación debe buscar que los alumnos puedan potenciar la curiosidad como medio para generar alumnos con capacidad de potenciar el espíritu emprendedor. Como

medio para crear futuros profesionales que respondan a los nuevos retos que se plantean en la UE.

Lo anterior genera aulas con un alto índice de desmotivación y deserción, peores climas de aula, mayor frustración a nivel estudiantil, así como docentes más desconectados del proceso de enseñanza, donde se han incrementado las funciones a nivel administrativo y como meros expositores de conocimiento en un entorno que busca la capacidad de adaptación o respuesta a los grandes cambios tecnológicos y sociales. Por esta razón, comienza a surgir un modelo de aprendizaje donde el aula tiene un sentido de acompañamiento en el desarrollo y características de cada sujeto, por lo tanto, los espacios de desarrollo del aprendizaje deben girar hacia un sentido de autoconocimiento pleno, para potenciar el desarrollo integral. del estudiante.



En el nuevo paradigma de la educación se plantean estrategias o modelos de aprendizaje donde se propone el cambio del mundo desde nuestro propio modelo. Por ello es importante crear un mecanismo que potencie el respeto a la persona y con ello el amor a la persona como medio para aumentar la aceptación de la persona y de los demás. Ser capaces como docentes de crear un aula que construya la aceptación de cada persona en cada uno de los elementos que constituyen como medio de aprendizaje lo que necesitamos para avanzar.



Es importante que nos tomemos un momento antes de empezar el curso para ser conscientes de cómo estamos, para ello, realizaremos una actividad llamada DAFO.

Actividad DAFO

9

El DAFO es un instrumento de observación, que inicialmente se utilizó como mecanismo de evaluación a nivel empresarial. Pero desde hace tiempo este elemento se ha adaptado para ser utilizado como herramienta de conocimiento y desarrollo de la persona, estudiante, profesional, etc. Hay que indicar que permite canalizar recursos o esfuerzos en aquellas áreas o aspectos que deben mantenerse y aquellos que deben modificarse o reducirse, de forma que podamos dirigirnos hacia los objetivos que realmente deseamos para cada persona. Para el profesor, puede ser un instrumento de conexión e inicio de acompañamiento.



El DAFO se centra en cuatro elementos: Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades. Tanto las Debilidades como las Fortalezas se refieren a un modelo interno de la persona, mientras que las Amenazas y las Oportunidades tienen un enfoque externo.

La práctica: DAFO

Objetivo: Hacer una observación de cada uno para ser conscientes de lo que somos.

Materiales: Hoja y bolígrafo.

Duración: 20 minutos.

Descripción: Cada participante debe poner en la hoja aquellas características o aspectos que les pueden ayudar a conocerse y poder hacer cambios en ella.

SWOT ANALYSIS

Internal		External	
Strengths	Weaknesses	Opportunities	Threats

11

Como se ha observado en la actividad anterior, lo que se inicia con este curso es que los participantes puedan tener un conocimiento de sí mismos, que les permita desarrollar mecanismos para incrementar su desarrollo personal, profesional y educativo.

MÓDULO 2

Atención Plena o Mindfulness

El concepto de "Mindfulness" o atención plena

Mindfulness es una expresión inglesa utilizada para traducir "sati", una palabra pali que significa conciencia, atención y recogimiento (Siegel et al, 2009).

La palabra mindfulness se utiliza en contextos más académicos o científicos, debido al uso más restringido y que permite acotarlo más, para su estudio en la comunidad científica (Simón, 2011), mientras que para el uso cotidiano y en la propia práctica tiene un significado menos claro, englobándose dentro del término meditación.

Mindfulness enfoca su desarrollo para que la persona se sitúe conscientemente ante las circunstancias, hechos o acontecimientos que ocurren en cada momento, sin aplicar ningún filtro o juicio de valor, y por tanto, se puede aplicar a cualquier contexto de la vida (Stahl y Goldstein, 2010). Por tanto, lo que se busca es la conciencia plena en el cuerpo y la mente en el aquí y ahora.



Los diferentes ejercicios que surgen en la realización de mindfulness son actividades practicadas desde hace milenios por el ser humano, y que han demostrado su eficacia, tanto en el laboratorio como en la clínica, esto ha generado que las diferentes técnicas que conforman mindfulness hayan ido asumiendo mayor peso en la medicina y en el contexto sanitario moderno (Didonna, 2008; Krasner et al., 2009; Ludwing y Kabat-Zinn, 2008).

Una de las definiciones que más aceptación ha tenido es la del autor Kabat-Zinn (2003) la define como la conciencia que surge de estar plenamente atento, conscientemente, a los acontecimientos o sucesos que van apareciendo, aceptándolos tal y como son en ese momento. instante, sin imprimirles un juicio, sin analizarlos y sin reaccionar ante ellos. Por tanto, se pretende que cuando estemos en la situación dejemos fluir los



acontecimientos como si navegaran por un río, observándolos desde la distancia, entendiendo cada uno por lo que es, sin dejar que nuestra experiencia pasada intervenga en darle la connotación vívida. Para Miró (2008), se trata de experimentar directa y continuamente lo que va apareciendo sin la intervención del pensamiento. Ser meditación plena un medio de auto-observación de carácter adaptativo, en contraposición a la auto-observación que podría denominarse rumiación o no-adaptación (Cebolla y Miró, 2008). Simón (2007), por su parte, ha definido mindfulness como "la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser consciente de los contenidos de la mente momento a momento".

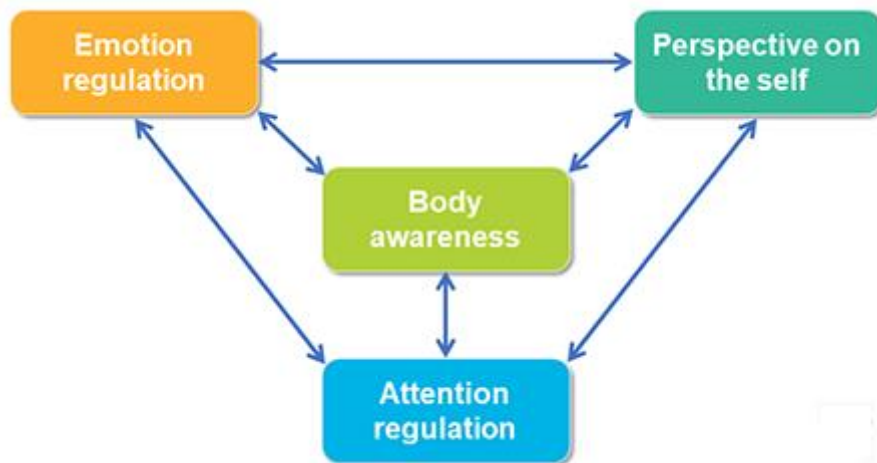
La fase meditativa es diferente a la disposición de relajación, debido a que durante el proceso de meditación se provoca un aumento del estado de alerta frente a un nivel de reducción (Anand, Biedebach y Fernando, 1996; Jevning, 1998;). Investigaciones han demostrado en pruebas de electroencefalograma (EEG) que cuando se analizan en sujetos meditadores o que practican la relajación, los patrones dados por el EEG han sido diferentes a nivel fisiológico, debido a que la mente en el proceso de meditación se encuentra en un estado de relajación y atención, como lo demuestran Dunn, Hartigan y Mikulas (1999) .



Lo que busca el proceso de mindfulness es entrar en un proceso mental característico (siendo un proceso de entrada inmediata) y permanecer en él durante un periodo de tiempo, buscando cambios en los procesos cerebrales (Simón, 2007). Como apoya la investigación neurobiológica, las variaciones en el <<estado>> se modifican en cambios en los <<rasgos>> (Lewis et al., 2007).

El escritor budista Walpola Rahula menciona que Buda nos enseñó que la meditación o el estado de mindfulness "consiste simplemente en observar, contemplar y examinar. Y el papel que, en ella, asumimos no es el de juez, sino el de científico" (1974, 73). En estas palabras encontramos uno de los grandes males de nuestra sociedad, el que tendemos a etiquetar las cosas, provocando que lo negativo genere un estado de malestar y angustia que se traslada al futuro para vivir en el presente, sin comprender lo que fue una experiencia que nos permite desarrollarnos en el futuro, pero no por ello, debemos bloquear nuestra vida, dando lugar a un estado de rumiación constante y dolorosa de lo que puede venir o de lo que pasó.

Funciones de la atención plena



15

Según el investigador (Kabat-Zinn, 1990), en cada momento del desarrollo de la vida es importante ser plenamente conscientes de cómo lo vivimos como medio para lograr una experiencia de libertad y desarrollo personal en todos los ámbitos de la persona. Por lo que nos permite en su aplicación en el aula o en momentos de crisis del individuo disponer de recursos que hagan que la transición debida a la circunstancia vivida, o al aprendizaje, o desarrollo del trabajo, etc., genere una posición mental y corporal diferente, donde sólo "eso" permita abordar la situación desde el equilibrio y coherencia de toda la persona.

Se pueden observar diferentes funciones que encontramos en mindfulness:

- Ser consciente de lo que ocurre a nivel conceptual en cada momento del tiempo.
- Aprende lo que significa estar en el estado mental presente independientemente de lo que haya sucedido antes o después de la actividad o tarea que estés realizando en este momento.



Componentes de la atención plena

El uso de la meditación ha sido en los últimos años un modelo de interés a nivel académico debido a los resultados que se han mostrado en las diferentes investigaciones. Generando algunos elementos positivos al haber podido experimentar durante el curso cómo mejorar la atención y la actividad a desarrollar en cada momento, adaptándose a cada situación desde una visión abierta, y señalando implícitamente las dificultades que pueden surgir por no estar centrados en el momento presente.

Para Germer (2005), indica una serie de componentes de la atención plena, tales como:

- **No conceptual**, es decir, centrar la atención y la conciencia sin detenerse en los procesos de pensamiento implicados.
- **Centrarse en el aquí y ahora**, permitiendo que la atención plena observe si el pensamiento que entra está o no relacionado con lo que nos interesa en este momento, dejando atrás todos aquellos que no tengan relación con lo que se necesita en ese momento.
- **Carácter no evaluativo**, reduciendo la valoración de cada pensamiento o situación al nivel justo de lo que cada situación necesita, siendo conscientes de lo que nos corresponde y lo que no, permitiendo que los recursos personales sean los necesarios.
- **Intencional**, buscando la intención directa de centrarnos en algo, y volver a ello si en un momento dado nos hemos alejado, lo que nos lleva a tener un papel activo en nuestro desarrollo.
- **Observación a nivel participativo**, deja de ser una observación a distancia o desde fuera, lo que llevará a un proceso de implicación total del cuerpo y la mente.
- **De carácter no verbal**, el uso de mindfulness genera una experiencia que no se basa en el componente verbal sino en uno de tipo emocional y sensorial.
- **De tipo exploratorio**, al centrarnos en una acción abierta a la experiencia a nivel perceptivo y sensorial, creando una conexión a nivel interno y externo de nuestros receptores de información y conectados con lo que nuestra atención necesita para ese momento y no para otro.



- **De liberación**, al ser una experiencia que se centra en lo que se está viviendo en ese momento, nos permitirá conectarlo en su plenitud y generar una sensación de libertad en todos los sentidos.

Por lo tanto, mindfulness no va a hacer un esfuerzo por buscar una meta sino en el camino que vamos haciendo, soltando lo que no corresponde a ese momento con lo necesario para encontrarnos en el momento presente, teniendo para ello, que ser conscientes a través de la parte activa para darnos cuenta de cómo entran y salen pensamientos o ideas que no corresponden a la acción de ese momento, por lo tanto, concentración y descentración van a ser elementos que nos van a permitir alcanzar un equilibrio necesario para vivir una vida plena y satisfactoria para cada instante.

Estar en el momento presente ("en el aquí y ahora") y las sensaciones. Dejando que, en caso de error podamos aprender a perdonarnos de forma amorosa y generando modelos de autocompasión, tan necesarios para lograr cambios internos y externos de la persona futuros para el presente siglo y base de los siguientes.

17

Actitudes básicas para la práctica de la meditación

Dentro de cada práctica debemos cultivar:

- Paciencia
- Confíe en
- Curiosidad
- Mente de principiante
- Vivir la experiencia ("desconectar el piloto automático")
- Aceptación de la experiencia
- Compromiso con la práctica

Podemos ver este vídeo para entender cómo debemos entrar en el proceso de mindfulness.

<https://www.youtube.com/watch?v=dSsAEWkmBFU&t=3s>



Beneficios de su consulta

Mindfulness es un instrumento perfecto que actuará como elemento de bienestar, físico, psicológico y espiritual. Tal y como se ha comprobado en numerosos estudios e incluso se ha convertido en una de las intervenciones utilizadas de forma directa o complementaria para la gestión de problemas de salud, aprendizaje, RRHH, etc. Así, podemos destacar, entre otros muchos, los siguientes beneficios:

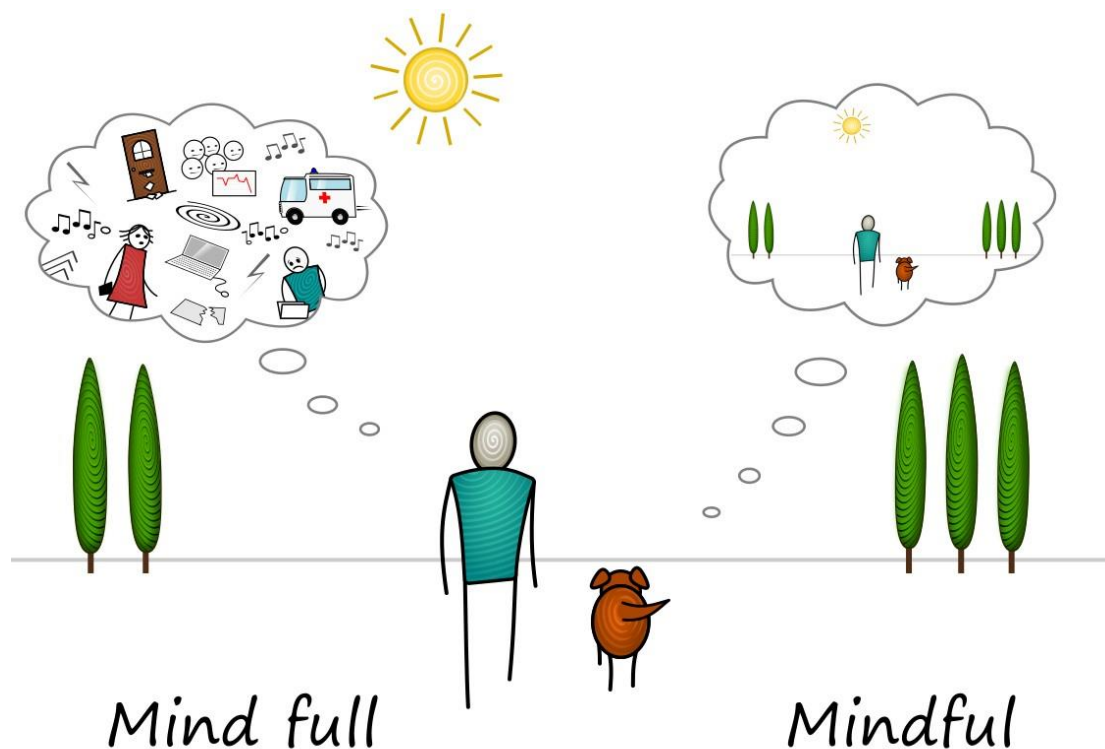
1. Aumento de la creatividad. Siendo un mecanismo que permite centrar el foco en el aquí, permitiendo así a la persona fluir más en su desarrollo más creativo, gestionando los bloqueos emocionales que impiden al sujeto fluir en la obtención de nuevas soluciones o ideas.

2. Mecanismo para reducir el estrés y la ansiedad. Como se ha comprobado, la simple práctica de 2 minutos es suficiente para generar un cambio a nivel inmunológico, hormonal y de bienestar. Siendo un factor que actúa en una mejor recuperación física, psicológica y cognitiva. Como se comprobó en un estudio de Pachés (2016), la aplicación de la meditación en el desarrollo de pruebas de evaluación mejoró la reducción de la ansiedad y con ello, se produjo un aumento del rendimiento académico en comparación con el grupo que no la utilizó.

3. Mejora la competencia emocional. Aquellas personas que directa o indirectamente incluyen la práctica de mindfulness en sus vidas tienen una mejor gestión interna de las emociones, lo que les ayuda a mejorar sus habilidades sociales y con ello, las habilidades para tener una mejor vida y salud.

4. Reduce los problemas de insomnio. Este punto es muy interesante ya que no se ha estudiado mucho para ver cómo afecta la falta de sueño en el desarrollo del aprendizaje, ya que el descanso permite un aumento en la concentración y en la actividad de cualquier persona, algo que se observa en el bajo rendimiento a nivel académico donde los alumnos con dificultades para tener horarios de sueño adecuados influyen, entre otros, en su rendimiento escolar.

5. 5. Aumento de la capacidad de atención. Las diferentes técnicas de mindfulness buscan la paz mental, con lo que pretenden que la persona que lo practica de forma habitual sea capaz de gestionar el foco atencional, con lo que se inicia un proceso de desarrollo de habilidades donde son capaces de gestionar de forma más adecuada los inhibidores de respuesta, siendo capaces de evitar estímulos que no se corresponden con lo que es necesario prestar atención en ese momento.



Idea: Henck van Bilsen, "Socks of doom"

La forma en que enfocamos nuestra atención ayuda a dar forma a la mente. Cuando desarrollamos una forma concreta de atender a las experiencias del aquí y ahora y a la propia naturaleza de la mente, creamos esa forma especial de atención que es el Mindfulness. Por ello, los diferentes estudios nos han demostrado que la meditación genera una mejora en el nivel de funcionamiento del organismo, mejora física, mejoras en los patrones cognitivos de tipo reflexivo, aumento de las competencias emocionales y, sobre todo, una mejor calidad de vida y salud, aspecto que permite a la persona poder aumentar sus habilidades personales, laborales, escolares y sociales.



Técnicas de atención plena

Podemos encontrar multitud de técnicas que nos permitirán entrenar mindfulness. Algunas de ellas tienen un carácter estático y otras son más dinámicas, pero todas buscan en última instancia conseguir lo mismo, y en ocasiones el uso de mayor o menor intensidad dependerá de las características del receptor de la técnica o simplemente del momento en el tiempo. Por ello, este curso busca el desarrollo del Dancefulness, que es la fusión de dos componentes como son el mindfulness y la danza como catalizadores del cambio y desarrollo de sus participantes.

La danza se situará en las técnicas de tipo dinámico utilizando el movimiento con un elemento de conciencia y centrándose en la relación entre cuerpo-movimiento, cuerpo-música y música-mente.

Técnicas más comunes:

- Atención a la respiración
- Atención a la mente
- Exploración corporal
- Atención al cuerpo
- Hatha-yoga
- Meditación en movimiento
- Meditación a los sentidos
- Atención a la actividad diaria
- Atención emocional
 - compresión emocional
 - regulación emocional
 - conexión interpersonal
- Meditación danzante

MÓDULO 3

Inteligencia emocional

Emociones: ¿cómo las reconozco y qué utilidad tienen?

Las emociones son reacciones complejas en las que se mezclan la mente y el cuerpo.

La respuesta emocional incluye tres tipos:

1. Un estado de ánimo subjetivo (por ejemplo, me siento bien o mal).
2. Un impulso para actuar que puede o no expresarse abiertamente (por ejemplo, acercamiento, evitación o llanto).
3. Cambios o respuestas corporales de carácter fisiológico (por ejemplo, sudoración o frecuencia cardíaca).



21

Durante este curso nos centraremos en el modelo **DIMENSIONAL** de la organización emocional, formado por:

- La valencia afectiva (entre lo agradable y lo desagradable).
- Excitación o activación (de la excitación a la calma).
- Dominación o control (de lo controlable a lo incontrolable).



Saarni (1997; 2000) indica una serie de habilidades de competencia emocional:

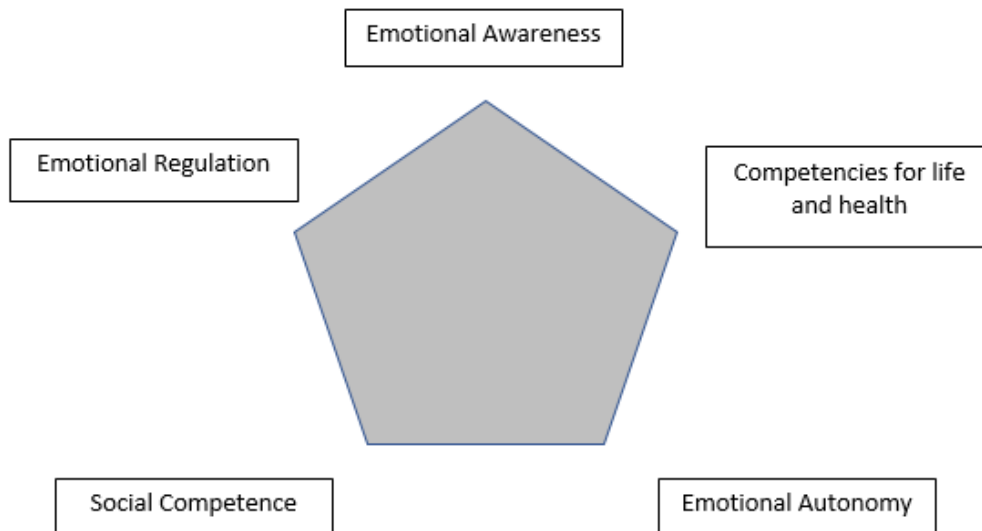
1. Percepción del estado emocional del sujeto.
2. Capacidad para descubrir las habilidades de los demás.
3. Capacidad para el uso adecuado del vocabulario emocional y adaptado al contexto cultural.
4. Capacidad para integrarse en el campo emocional de los demás, mediante el uso de la empatía.
5. Capacidad para comprender cada estado emocional a nivel interno y externo.
6. Capacidad para afrontar las emociones negativas mediante el uso del autocontrol, como medio de regulación emocional, tanto en intensidad como en duración.
7. Comprensión de la estructura y naturaleza de las diferentes relaciones definidas por:
 - a. Grado de sinceridad emocional.
 - b. Grado de simetría de la relación.
 - c. Suficiencia en autoeficacia emocional

23

Bisquerra y Pérez (2007, 69), plantean la **competencia emocional** como "el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular adecuadamente los fenómenos emocionales". Por tanto, la búsqueda de la capacidad emocional de cada alumno nos permitirá dotarles de autonomía para poder mejorar las diferentes situaciones a las que deben enfrentarse tanto a nivel escolar como social.

A partir de las investigaciones realizadas por el GROPE (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica) desde 1997 en el campo de la educación emocional, en investigación y docencia. Bisquerra y Pérez (2007) entienden las competencias emocionales en un conjunto de cinco grandes bloques: conciencia emocional, regulación

emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades para la vida y el bienestar. A partir de estas dimensiones, se obtendría un modelo hexagonal en el que cada una de estas aristas serían las que darían formato al modelo de competencias emocionales, tal y como se muestra en la siguiente figura.



Desde el modelo de competencias emocionales de Bisquerra y Pérez (2007), vemos dos partes diferenciadas a nivel de competencias que cada individuo debe alcanzar o poseer. En este texto nos centramos en las primeras dimensiones como son la conciencia emocional, la regulación y la autonomía emocional. Esto se relaciona con aquellos aspectos que desarrolla la meditación o mindfulness, como son el aspecto personal y el estar presente en el aquí y ahora.

Conciencia emocional: podríamos definirla en base a lo que entienden Bisquerra y Pérez (2007), como la capacidad de tomar conciencia de las emociones propias y ajenas, lo que incluiría la capacidad de entender y comprender el clima emocional de un espacio determinado.

Regulación Emocional: Bisquerra y Pérez (2007) la exponen como la capacidad de un individuo para utilizar las emociones de forma adecuada en cada situación.

Autonomía emocional: se entendería como un concepto que englobaría multitud de características y elementos que están relacionados con la autogestión del individuo



(autoestima, actitud positiva, responsabilidad, capacidad para valorar las normas sociales, ser capaz de buscar recursos y pedir ayuda...), este punto desarrollaría en el sujeto un enfoque hacia la resiliencia.

Competencia social: capacidad para crear relaciones positivas con otros individuos. Para ello es necesario tener habilidades sociales, de comunicación, asertividad, etc...

Competencias para la vida y el bienestar: es la capacidad de favorecer comportamientos responsables y adecuados para afrontar de forma óptima los retos de la vida, tanto a nivel familiar, escolar, social o profesional, pero también aquellas situaciones de carácter excepcional que en la vida se nos presentan.

Calificación de las emociones:

- **Emociones primarias** (adaptativas o desadaptativas)
 - **Adaptativa:** emoción básica, respuesta fundamental y visceral. Viene rápidamente y se va, muy sana y valiosa. Cuando un alumno se va a otro curso.
 - **Maladaptativas:** no son saludables. Se basan en aprendizajes previos. Perduran en el tiempo, aunque la causa que los produjo ya no exista). Ejemplo: No vales nada.
- **Emociones secundarias.** Surgen de otra emoción. Se dan cuando la emoción central no es aceptada o no se percibe. Suelen ser problemáticas y quieren ser eliminadas.

Ejemplo: "los niños no deben llorar": un compañero de un niño se va a otro centro (lo adaptativo sería sentir tristeza por la pérdida), pero la tristeza no está permitida, por lo que se enfadan y cabrean (emoción secundaria).

Emociones instrumentales. Expresadas consciente y automáticamente para conseguir un objetivo. Nos permiten manipular, no solemos ser conscientes de haberlas aprendido. No son saludables cuando se abusa de ellas. Ejemplo: el llanto de un niño o una niña.

Secondary Emotions

Guilt Enthusiasm Depression Pride Vulnerability Regret
Anxiety Contentment Disappointment Happiness
Hope Jealousy Frustration Shame Confusion
Lonely Trust Satisfaction Peace Resentment
Confidence Optimism

Primary Emotions

ANGER JOY LOVE
FEAR SADNESS

De la distorsión a la calma emocional

Las dificultades a nivel emocional generan distorsiones emocionales como:

- Uno no es consciente de las sensaciones, no las percibe a nivel fisiológico.
- No ser consciente de las emociones. Se desvían a otro nivel. Dolor de cabeza, cuello, etc.
- No expresar emociones. Consecuencias físicas, psicológicas, sociales, escolares...
- No actúe según sus emociones. Las identifica pero no puede expresarlas ni actuar en consecuencia...
- Fuera de control. Ira, agresividad escolar, etc.
- Se vuelve a alguna situación emocional no superada del pasado. Estrés postraumático.
- Manipular las emociones para obtener beneficios secundarios.



Lo que busca mindfulness es generar mecanismos para que podamos desarrollar una mayor madurez emocional, como medio para contrarrestar la distorsión emocional.

Por lo tanto, la madurez emocional consiste en:

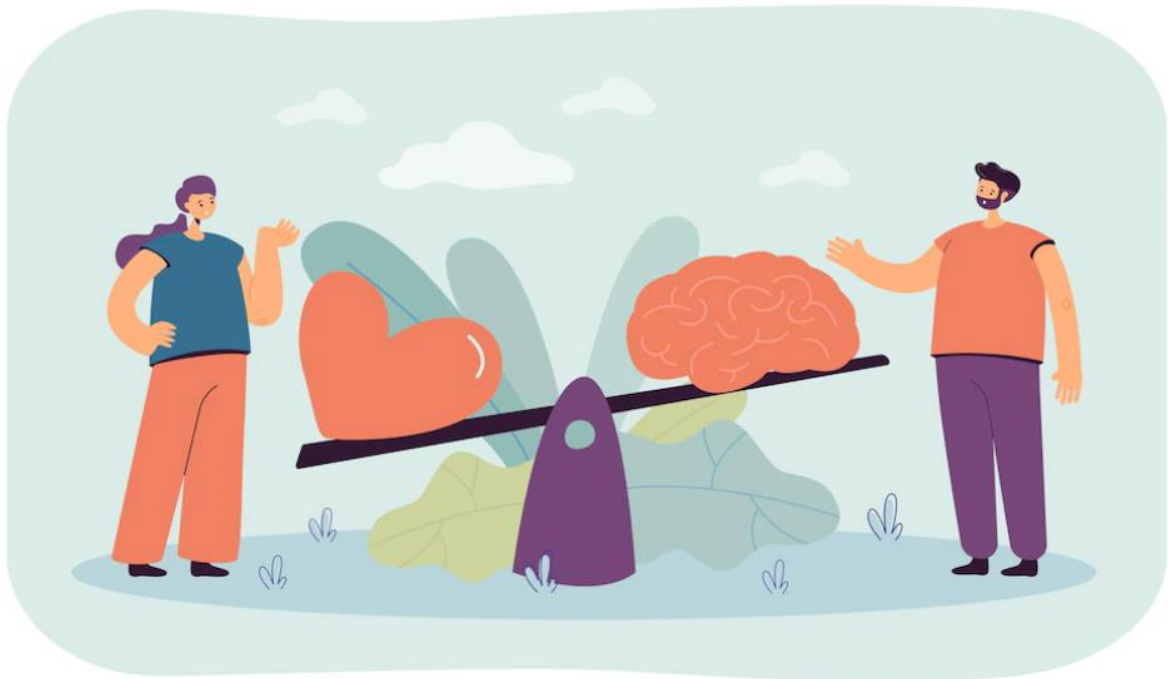
- a) Ser consciente de las propias emociones y la capacidad de aceptarlas como positivas en sí mismas.
- b) Amplitud de la experiencia emocional.
- c) Distingue claramente entre "sentir" una emoción, "expresarla" y "exteriorizarla".

Veamos dos vídeos para después hacer una reflexión:

<https://youtu.be/dvNfjJDKyU4>

<https://youtu.be/dvNfjJDKyU4>

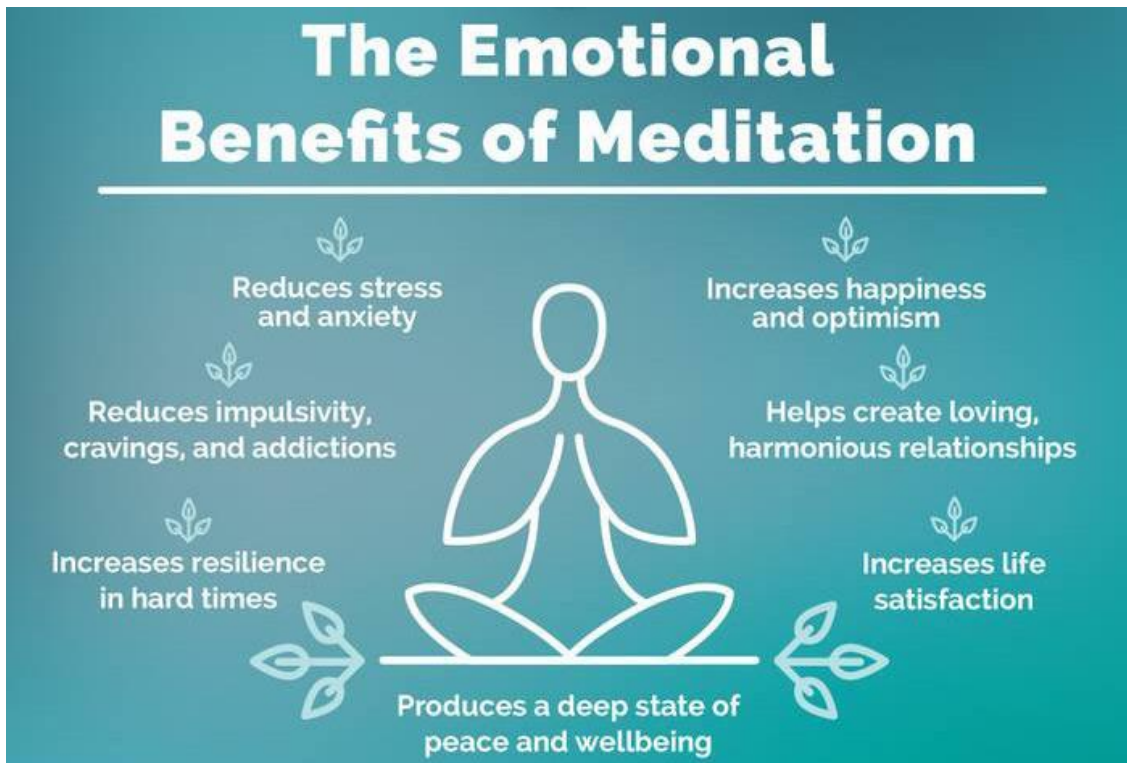
Inteligencia emocional plena



Mindfulness podría ser el eslabón que nos permita unir los aspectos más RACIONALES con los EMOCIONALES.

Será la "herramienta" fundamental para gestionar las emociones que surgen de tu propia experiencia, lo que permite:

- Disminuir nuestra reactividad emocional (permitiéndonos elegir la respuesta más óptima a esa emoción).
- Lograr un mejor afrontamiento de nuestros problemas personales, profesionales, escolares, etc.
- Alcanza un estado único de calma y alerta que sólo es posible mediante esta práctica.



Podemos entender la inteligencia emocional plena "como la gestión eficaz de las emociones utilizando mindfulness". Es muy importante empezar a trabajar el mindfulness del corazón desde la danza como medio para desarrollar y gestionar las diferentes emociones que forman parte de cada persona. Teniendo en cuenta que aprender a ver nuestras acciones con una acción compasiva y amorosa donde la acción busca un desarrollo coherente con nuestro "ser" y con nuestro entorno.

Todo ello busca generar personas plenas a nivel emocional, académico, social, laboral y personal, respondiendo a las estrategias propuestas por el proyecto Dancefulness y en sintonía con los objetivos de la UE.

Goleman's 5 Components of EQ

UMBRELLA TERM FOR INTERPERSONAL SKILLS

Emotional intelligence starts with understanding your own emotions (self-awareness), then being able to manage them (self-regulation) and use them to achieve your goals (self-motivation).

Once you are able to understand and manage yourself, then you start to understand the emotions and feelings of others (empathy) and finally to influence them (social skills).



1. SELF-AWARENESS

- Recognizing your own emotions, strengths, weaknesses and understanding the impact this has on others.
- Confident in themselves and are aware of how others perceive them.

2. SELF-REGULATION

- Regulating, managing and expressing your emotions appropriately.
- Being flexible, adapt well to change, good at managing conflict and take responsibility for their actions.

3. INTRINSIC MOTIVATION

- Driven by internal rewards, seek a challenge and have a passion for achieving their own goals.
- Always look for ways to grow, learn and show perseverance during difficult situations.

4. EMPATHY

- Understand how others are feeling and take an interest in their concerns.
- The more we can relate to others, the better we will be at understanding what motivates or upsets them.

5. SOCIAL SKILLS

- Building relationships, interacting and communicating with others.
- Finding common ground, developing rapport and networking with clients and colleagues.
- Important social skills include active listening, influencing, leadership and collaboration.



MÓDULO 4

La autocompasión como herramienta de cambio

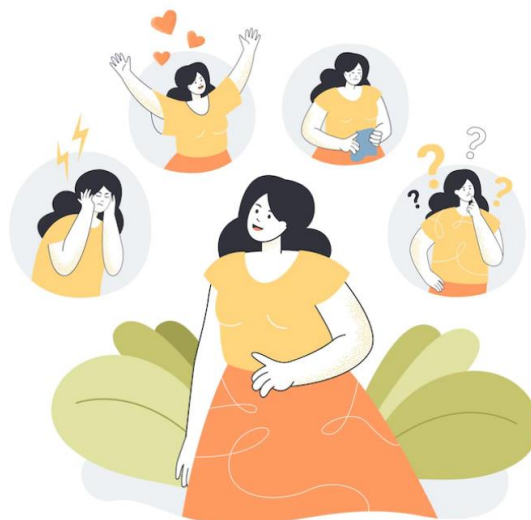
El concepto de autocompasión por uno mismo no es diferente de tener compasión por los demás. Si observamos nuestra experiencia, podemos comprobarlo:

- a. Para tener compasión por otra persona, hay que ser capaz de sentir su sufrimiento. Como lo sería cuando vemos a personas sin hogar o que han tenido que dejarlo todo para empezar de cero en un lugar extraño. Lo que nos permite poder contrastar con nuestro propio estado emocional y poder aprender a tener diferentes perspectivas de las diferentes circunstancias que les han llevado a eso o las que nos han creado para actuar o no actuar ante esas u otras circunstancias.
- b. La compasión implica sentirnos conmovidos por el sufrimiento ajeno de manera que nuestro corazón responda a ese dolor con dolor, por lo tanto, en la definición de compasión se entiende desde "sufrir con". Cuando esto sucede, se genera un estado de calidez, una idea de cuidado y una acción hacia el otro para ayudarlo y acompañarlo en su proceso de sanación y solución de su estado de sufrimiento, tanto en ese momento como más allá.
- c. La compasión muestra un sentido de comprensión, de tener bondad y amor hacia la otra persona, ante sus fallos o sus errores, en lugar de simplemente juzgarla con una emoción, juicio extremo de su acto.
- d. Cuando se siente compasión por los demás (en contraposición a la lástima), nos damos cuenta de que el error, el sufrimiento, el fracaso y la imperfección son elementos que construyen la experiencia humana compartida.



Es importante transmitir que la compasión en nuestra sociedad se entiende como una debilidad de la persona, mientras que en la cultura asiática se considera como un elemento de fortaleza y grandeza. Es cuando entendemos que la compasión debe trasladarse a la autocompasión que nos hace honrarnos a nosotros mismos y aceptar nuestras características, nuestras limitaciones y errores tanto de hacer como de no hacer, como algo propio de nuestro aprendizaje hacia la iluminación de la persona.

Para entender la autocompasión, es necesario comprender nuestra forma de mirar y cómo juzgamos nuestra mirada, lo que provoca cambios en nuestras respuestas tanto hacia el exterior como hacia el interior. Por ello, la danza ha sido un medio para aprender a reconciliarnos con nosotros mismos y con el entorno.





MÓDULO 5

La danza como medio de atención plena

La base metodológica del desarrollo del curso Dancefulness en un modelo pedagógico basado en dos variables, la danza y el componente didáctico, creando un modelo que se fundamenta en elementos sociológicos, psicobiológicos y pedagógicos, diseñado para entender al alumno como un ser complejo que se expresa a través de la corporeidad como medio para dar sentido a su desarrollo y formación.

El desarrollo del aprendizaje a través de la danza busca a la persona, el cuerpo y la relación auto-cuerpo, centrándose en la Danza como mecanismo que ayuda al alumno a redescubrirse, a saber aprender y a expresar el aprendizaje a través de su movimiento.

El desarrollo del curso se basa en una organización coherente de los componentes didácticos del objeto de desarrollo: el problema a desarrollar, los objetivos, los diferentes contenidos, los métodos para alcanzar los objetivos, la estructura y organización del aula, los diferentes recursos para su desarrollo y los mecanismos de evaluación.

Cuando nos centramos en la metodología utilizada, hay que hacer referencia al proceso de aprendizaje, así como al concepto de aprendizaje. Pudiendo definir el aprendizaje como un medio para aprender a ser más adaptables a los diferentes cambios que la vida nos muestra cada día a través de la cultura universal. Con lo que se persigue que los diferentes participantes puedan, a través de la práctica de la Danza, desarrollar herramientas, procedimientos y conceptos para obtener conocimientos, habilidades y actitudes que les lleven a satisfacer las diferentes necesidades y con ello, adaptarse al entorno, al puesto o a la situación.



El movimiento ha demostrado que nos permite influir en nuestro estado de salud física, mental, pero ha demostrado ser un elemento que nos permite generar cambios en todos y cada uno de los elementos de la persona. Por ello, el curso propone que la danza sea un eje transversal en el desarrollo de la persona a nivel interno y social, dando lugar a líderes del futuro más equilibrados y compasivos para un mundo que necesita pasar de un modelo individualista a un modelo social. e inclusivo.

La escuela debe dar respuesta a las necesidades que plantea la sociedad, por ello, cada día nos muestra como las artes son recursos contextualizados a determinadas áreas de aprendizaje y contruidos a partir de modelos rígidos para los nuevos tiempos. Cuando recurrimos a la danza, su coreografía aporta beneficios a los participantes como: promover el autoconocimiento de nuestra mente y cuerpo, promover el aprendizaje colaborativo, generar mayor autocontrol emocional y por ende, crear relaciones más sanas y amorosas entre los participantes, reducir situaciones de acoso, lo que al final genera personas con una mejor vida y salud.



La danza se convierte en un medio de acción, de movimiento, y el movimiento es en sí mismo un mecanismo de adaptación humana y de los propios seres vivos. Por lo tanto, que el ser humano como entidad integral, única, diferente e histórica, es un ser en constante movimiento e interacción con su entorno. Desde el mismo momento de su concepción.

La danza se presenta como un medio de aprendizaje basado en el desarrollo, no siendo un mero transmisor de simples contenidos, técnicas o pasos preestablecidos. Más bien, pretende generar escenarios placenteros para un conocimiento de la persona, de su propia expresión corporal, como la de los demás. Dando en el proceso a canales de reflexión ante las actividades propuestas como propias, generando Danza en un vehículo para aprender a aprender, debido al proceso cognitivo, afectivo y evaluativo que son la base de la construcción de aprendizajes sólidos y duraderos.

En el desarrollo de un bailarín o bailarina nos muestra algo maravilloso y soñador, pero detrás hay una gran disciplina, cuidado, aprecio y un medio de canalizar emociones que viven y han vivido los seres humanos en el mundo. Con lo cual la capacidad de comprendernos, observarnos y evaluarnos de una manera amorosa y afectuosa es

esencial para conectar con nuestro cuerpo y con el sentido de la música y de las personas que observan para trasladarlos a mundos donde la danza y la música solo pueden conducir.

Con este curso lo que se va a buscar es permitir el desarrollo de diversos aspectos como la autonomía, la creatividad, el trabajo colaborativo y la capacidad de perdonar los errores para ver la oportunidad de ser mejores. Cabe destacar que se busca el desarrollo de personas o alumnos que puedan desarrollar tres aspectos claves como son la autonomía, la creatividad y la colaboración, como elementos claves de aprendizaje.



La danza es un mecanismo que permite abordar elementos que habitualmente no se trabajan, siendo un medio lúdico de aprendizaje hacia la construcción de la "persona total". Como se observa en cómo cambian en la forma de afrontar el aprendizaje, la iniciativa, el sacrificio, la imaginación, la lateralidad de los hemisferios, la coordinación entre cuerpo y mente, el espíritu emprendedor. También es un mecanismo para trabajar elementos como las competencias éticas, sociales y cívicas.

La idea es comenzar con coreografías de baile guiadas y a medida que se avanza que puedan desarrollar sus coreografías en base a sus estados emocionales, sus necesidades o simplemente sus gustos en ese momento para responsabilizarse de su desarrollo, así



como de la adaptación del planteamiento inicial así como de su puesta en práctica y de la evaluación del producto final.

A la hora de desarrollar el proceso educativo a través de la danza, conviene indicar una serie de pautas:

- Los estudiantes asumen su responsabilidad.
- El profesor no se centra en los errores ni en las discapacidades.
- Las distintas actividades se presentan inicialmente de forma guiada y orientada, pero no controlada ni dirigida. Con el fin de no coartar la autorresponsabilidad, la autonomía, la iniciativa y la individualidad. Con lo necesario para crear un clima de confianza en el aula.
- La presión debe ser coherente con las necesidades, basándose en un modelo lúdico.
- No se deben forzar las actividades cuando un alumno no lo desee por cualquier motivo; se buscará su participación desde otro punto de vista, permitiéndole incorporarse cuando lo desee.
- Evita la comparación y el diferencialismo ante los demás.
- Se acompañará a cada alumno en el desarrollo del mismo para conseguir sus propios objetivos de desarrollo y creando espacios para la búsqueda de estrategias que mejoren sus resultados.
- Prestar atención a los alumnos con necesidades especiales, para acompañarles en su aprendizaje de la Danza desde sus propias y diferentes características, siendo los elementos dinamizadores del resto del grupo.
- Estimular la autoorganización, lo que permitirá generar respuestas más variadas e inclusivas.
- El profesor es inicialmente el facilitador de las actividades para pasar por un liderazgo distributivo del desarrollo de las coreografías y presentaciones, que permiten el disfrute y el placer de la danza.
- La gamificación se convertirá en un recurso esencial, para los primeros momentos del aprendizaje y en situaciones de agotamiento o tensión.

MÓDULO 6

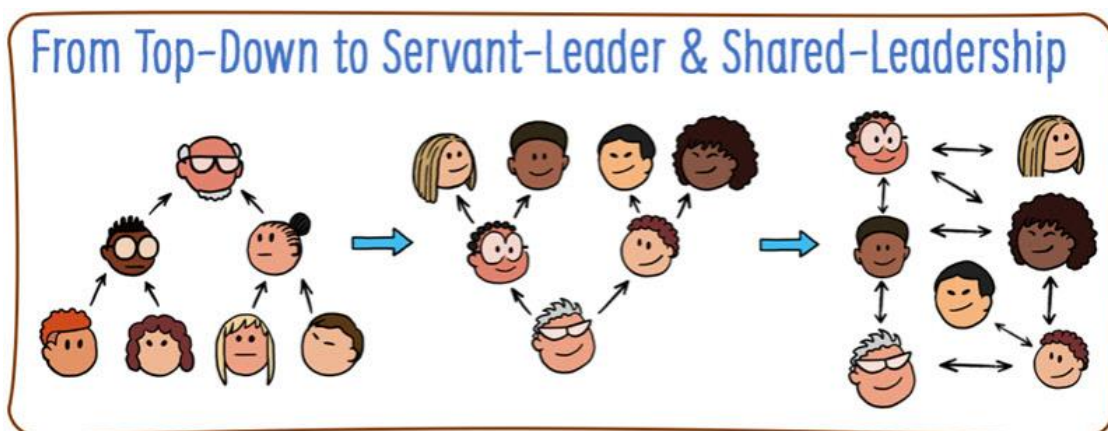
Liderazgo y organización

En este bloque se propone como medio entenderlo desde dos perspectivas: por un lado, desde el formador y los adultos y, por otro, desde los adultos con su entorno.

Cuando nos adentramos en el análisis de la determinación del liderazgo eficaz y los diferentes procesos óptimos para mejorar el resultado del aprendizaje, vamos a encontrar la interacción de otras personas o situaciones que nos influyen directamente.

En esta noción, la influencia dentro de la organización se entiende más como el resultado de la combinación de diferentes elementos como ocurre en el baile, que es necesario para que las dos personas o más trabajen de forma coordinada para dar lugar a una entidad única, coherente y armoniosa. Por lo tanto, cada elemento desplaza e integra competencias que tiene para recibir lo que no tiene. Es maravilloso ver que cada persona asume y distribuye el liderazgo para alcanzar un objetivo global que es superior a los objetivos individuales que cada persona tiene en un momento dado.

El aula o espacio ha pasado de una visión jerárquica y estructurada a un modelo más horizontal, menos individualista y menos estructurado, enmarcado en una economía del conocimiento, los estudios de liderazgo en organizaciones educativas o sociales se centran en un modelo de carácter distributivo en el liderazgo y, esencialmente, en la práctica como facultad de la organización.





Nos basamos en diferentes conceptualizaciones de un enfoque de liderazgo distributivo, basado en la combinación de aspectos de la cognición distributiva, la teoría de la actividad y el dualismo analítico.

El significado del líder, desde la visión distributiva, no se va a centrar en el máximo responsable de la organización como sería el profesor en el aula, sino que se dispersa hacia todas y cada una de las personas que pueden aparecer en un centro educativo, aula o grupo de baile. Así, la función del liderazgo se basa como inicio en la estructura formal para que desde esa posición distribuya las necesidades de la organización para que otros y otras adquieran esa responsabilidad durante el desarrollo de su objetivo o meta (Anderson, 2012; Crawford, 2012; Spillane, 2006; Spillane, Diamond, y Jita, 2003).

Entenderemos el enfoque de liderazgo distributivo como un cúmulo de prácticas para determinar metas y procesar una potencial influencia "por parte de los sujetos en todos y cada uno de los diferentes niveles, más que el resultado de la composición personal y particularidades de las personas en lo más alto de la organización" (Fletcher y Kaufer, 2003). Desde el punto de vista de los autores Leithwood y Riehl (2005), Murillo (2006), Spillane (2006), y Harris (2009, 2012a), reside en el sentido de organización, que se centra en transferir poder e influir para converger en intenciones compartidas. El liderazgo se convierte en un recurso de la propia organización que permite maximizar y desarrollar las cualidades y aportaciones de cada persona. Siendo el alumnado eje principal del liderazgo.

La importancia de este liderazgo se encontrará en la construcción de un ambiente que permita la utilización de este modelo de relaciones entre los miembros del equipo de trabajo o aprendizaje. Con lo cual el profesor o facilitador del grupo debe ser parte importante en la creación de confianza, reducción del ego directivo y autoconocimiento de Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades, dando lugar a un abordaje asertivo del poder.



La implementación de un modelo de liderazgo distributivo en el curso más un enfoque de atención plena y búsqueda del autoconocimiento y el de los demás genera un desarrollo exponencial de la eficacia del aprendizaje.

En la Danza, la confianza en quien te dirige nos muestra la confianza en quien te acompaña en la danza, como una forma de distribuir el liderazgo, siendo la otra parte responsable de su uso. Por ello, la Danza nos permitirá crear modelos de futuros líderes donde puedan entender y experimentar que confiar, sentir y ser como cada uno es, será la base para el desarrollo de una sociedad más justa, igualitaria e inclusiva.



MÓDULO 7

Coreografía e inclusión

En los proyectos educativos en los que se utiliza la danza como herramienta de inclusión, podemos considerar la coreografía como una herramienta algo más avanzada o de segundo nivel.

Así, al principio los alumnos desarrollan habilidades y aptitudes en parejas o en pequeños grupos bajo la atenta mirada del profesor.

Sin embargo, la coreografía puede utilizarse como elemento para reforzar la autonomía de los alumnos. Así como, al mismo tiempo, ciertas competencias fundamentales, como la creatividad o el liderazgo.

En este sentido, en proyectos de mayor duración, facilitar a los alumnos el diseño de sus coreografías como proyecto final o trabajo de curso es una herramienta de alto valor añadido para su desarrollo personal.

41

Coreografía y liderazgo

En los proyectos educativos en los que la inclusión es un elemento fundamental, el fomento de la autonomía de los alumnos se convierte en una de las prioridades.



En este sentido, es fundamental fomentar el liderazgo personal de los alumnos. Pero con frecuencia se confunde el concepto de liderazgo personal con el liderazgo de grupos o de actividades empresariales en general.

¿Qué es exactamente el liderazgo personal?

El liderazgo personal podría definirse como: la capacidad de dirigirse a sí mismo y conducir su vida según sus gustos.

En otras palabras, es la capacidad de desarrollar un estilo de vida propio.

Quizás te resulte extraño escuchar el concepto de liderazgo personal ya que estamos acostumbrados a que un líder guíe a un grupo o equipo de personas, pero lo cierto es que en nuestro interior existen muchos elementos que debemos saber liderar para tomar las riendas de nuestra vida. En este sentido, de forma genérica, podemos decir que la diferencia entre las personas que consiguen sus objetivos y las que se quedan estancadas es su liderazgo personal.

Para tener un liderazgo personal debemos aprender a promover:

- la forma de pensar
- la forma de actuar



- autoconocimiento
- autoestima
- empatía
- seguridad personal
- capacidad para tomar decisiones
- la forma de relacionarse

En última instancia, el liderazgo personal consiste en un conjunto de habilidades que pueden aprenderse y practicarse.

En este sentido, la posibilidad de que los alumnos diseñen y lleven a cabo sus propias coreografías dentro de un curso para promover la inclusión es sumamente importante, como herramienta para el desarrollo del liderazgo personal.

Asumir la responsabilidad de una tarea es una forma esencial de conocerse, reforzar la autoestima en alumnos que a menudo la tienen baja y potenciar las relaciones personales.

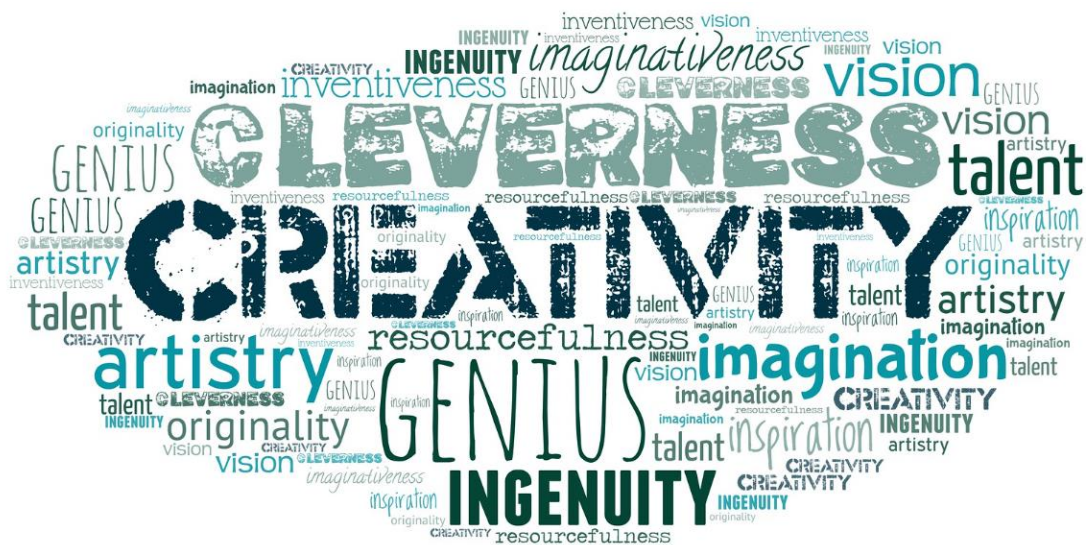
Por último, cabe destacar que el hecho de que los alumnos diseñen y lleven a cabo sus propias coreografías es una herramienta importante para desarrollar esa otra habilidad que es el liderazgo de grupo. Y lo es en la medida en que es parte fundamental de la coreografía, dirigir a una parte de los alumnos para llevarla a cabo.

En resumen, animar a los alumnos de proyectos inclusivos a diseñar y representar una coreografía de fin de carrera ante un público reducido es una herramienta de segundo nivel que debería formar parte de las actividades recomendadas.

Coreografía y creatividad

Con frecuencia, en los programas de inclusión educativa, la creatividad no es uno de los elementos a los que se presta más atención. Sin embargo, parece evidente que en los proyectos de inclusión en los que se utiliza la danza ésta es una oportunidad.

Fomentar la creatividad de los alumnos en la inclusión es siempre una buena idea.



La creatividad puede entenderse como un pensamiento original. Es decir, es un proceso mental que nace de la imaginación y abarca varios procesos mentales entrelazados.

La calidad de la creatividad puede evaluarse por el resultado final y éste es un proceso que se desarrolla a lo largo del tiempo y se caracteriza por su originalidad, su adaptabilidad y sus posibilidades de realización concreta. Por consiguiente, la realización de una coreografía como obra final reúne todas estas características.

45

Está claro que hay personas creativas y otras que no lo son tanto, pero todos tenemos una capacidad creativa que hay que estimular.

Es precisamente en este sentido en el que debe introducirse la creatividad en los proyectos educativos de inclusión. En el caso que nos ocupa, la coreografía es una herramienta educativa de primer orden en este sentido concreto.

Por lo tanto, hay que desarrollar y mejorar la creatividad. Evidentemente, las actividades artísticas son especialmente adecuadas para ello. Como la danza.

Lo más sencillo es tener claro para qué sirve la creatividad, es decir, las ventajas del aprendizaje creativo.

Estos son algunos de los más destacados:

- Eficacia a la hora de resolver problemas.
- Mayor capacidad de innovación.



- Mayor adaptabilidad.
- Influye positivamente en la autoestima
- Ayuda a expresar emociones

Existen muchas técnicas para desarrollar y aumentar la capacidad creativa, por ejemplo (lluvia de ideas en grupo), pensamiento lateral, mapas mentales, selección de ideas, cuantificación de ideas, clasificación de ideas, mapas conceptuales, etc.

Lo interesante es que todas estas herramientas pueden aprenderse utilizando la coreografía que desarrollarán los alumnos.

Hace tiempo que el aprendizaje dejó de ser un mero proceso de memorización para convertirse en una secuencia de potenciación de las capacidades más peculiares del alumno. En este sentido, han aparecido numerosas metodologías pedagógicas diferenciales. Y el uso de la danza para promover el aprendizaje creativo es una de ellas.

No es extraño, por tanto, que haya llegado a surgir una disciplina específica llamada danza creativa.

Como conclusión, cabe destacar la enorme contribución al aprendizaje integral de los alumnos que se obtiene a través del diseño y realización de sus propias coreografías.





PARTE II

EJERCICIOS PRÁCTICOS



Práctica I:

Iniciación a la plena conciencia

Practicar la atención a la respiración

Objetivo: concentrarse en el proceso respiratorio sin intervenir en él.

Materiales: ropa ancha, asiento cómodo y diario emocional.

Descripción:

- Centra toda la atención en la respiración a medida que se produce.
- Si se producen procesos de distracción, observa cuál es la causa y devuelve la mente a la respiración.
- A continuación, grabar lo que hemos sentido y compartirlo.

49

Practica la atención a la onda respiratoria

Objetivo: concentrarse en el proceso respiratorio sin intervenir en él.

Materiales: ropa ancha, asiento cómodo y diario emocional.

Descripción:

- Centra toda la atención en respirar por la nariz y enviar el aire al vientre. Luego levántalo hacia el pecho para expulsarlo después.
- Observa cómo hacerlo, durante el proceso déjate llevar mientras tu cuerpo libera tensiones y pensamientos.
- Incorporar al proceso la percepción de las cosas que nos rodean o sentimos.
- Volver a la situación actual.

Debemos recordar que observar nuestra respiración sin más, sin hacer juicios ni valoraciones (acciones que aparecen de forma natural).



La clave del mindfulness es ser consciente de cuando aparece un pensamiento, imagen, sonido, emoción, etc. que nos separa de nuestro objetivo en ese momento, siendo capaces de reconectar con lo que en ese momento hay que hacer para ser, para disfrutar viviendo.

Siempre terminamos con una reflexión personal que se traslada a la agenda.

VÍDEO: https://youtu.be/qc_Wf8ppmA0



Práctica II:

Atención a los sentidos: Aprender a mirar desde el corazón

Objetivo: Ejercitar la atención plena centrada en algo que nos rodea, independientemente de pensamientos sobre situaciones pasadas o futuras.

Materiales: Se utilizará ropa cómoda y un asiento confortable que nos permita mantener una postura meditativa pero relajada, que nos acerque a permanecer "despiertos" durante el desarrollo de la actividad. Agenda, retroproyector y altavoces.

Detalle: Se presenta inicialmente un vídeo de una danza con la idea de desarrollar la atención plena en el movimiento, en la música, en nuestros pensamientos, sentidos, cuerpo y mente. Como acción previa al desarrollo de la Danza.

Aparecerán los siguientes vídeos:

<https://youtu.be/H5kl0jqQdZ4>

<https://youtu.be/Pd2KM3gicKk>

Simplemente observar y dejar que nuestra atención se centre en la danza y su significado para cada una de las personas que asisten al curso. Con la intención de sentir y vivir la experiencia como medio para canalizar toda nuestra atención.

Cuando observemos que nuestra atención ha abandonado el vídeo, observa qué es lo que te ha llamado la atención y vuelve al momento de observar el vídeo, mediante el apoyo de la respiración exclusivamente.

Podemos aumentar la duración de los vídeos como medio para entrenar nuestra atención sostenida y no apreciativa.

Debemos recordar que mirar los videos o el movimiento de nuestros compañeros (as) sin más, sin hacer juicios o evaluaciones (acciones que aparecen naturalmente).



La clave del mindfulness es ser consciente de cuando aparece un pensamiento, imagen, sonido, emoción, etc. que nos separa de nuestro objetivo en ese momento, siendo capaces de reconectar con lo que en ese momento hay que hacer ser para disfrutar de la danza.

Siempre terminamos con una reflexión personal que se traslada a la agenda.

VÍDEO: <https://youtu.be/CqjPw1ahSIO>



Práctica III:

Conciencia del cuerpo "en el aquí y ahora"

Duración: 45 minutos.

Objetivo: experimentar con mindfulness las diferentes posturas corporales y los diferentes cambios percibidos en cada uno de estos movimientos.

Materiales: Ropa holgada, calzado cómodo, agenda emocional, disponer de un asiento cómodo que permita adoptar posturas erguidas pero relajadas durante el proceso. Esterilla o manta que nos permita aislarnos del suelo.

Detalles: Vamos a entrenar la atención plena a través de una secuencia de posturas corporales: inicialmente sentados, de pie y finalmente tumbados.

- **Meditación sobre el cuerpo:** Centrar toda la atención en el cuerpo, buscando sentir la postura. Debemos observar sin juzgar y aceptarla tal y como es. Buscamos centrar la atención en el cuerpo.
- **Meditación sobre el movimiento interior:** Centrar toda la atención en el cuerpo interior. Debemos observar sin juzgar y aceptarlo tal y como es. Buscamos centrar la atención en los latidos del corazón, la respiración, etc.).
- **Meditación sobre el movimiento externo:** Centrar toda la atención en el exterior que nos rodea. Prestamos atención a todo lo que nos rodea.
- **Movimiento interno y externo:** Ahora nos centramos tanto en el interior como en el exterior del cuerpo. Ahora se observa la realidad tal y como es el mundo.

53

Debemos recordar que observar nuestro cuerpo en diferentes posturas sin más, sin hacer juicios ni valoraciones (acciones que aparecen de forma natural). La clave del mindfulness es ser conscientes de cuando aparece un pensamiento, imagen, sonido, emoción, etc. que nos separa de nuestro objetivo en ese momento, siendo capaces de reconectar con lo que en ese momento hay que hacer. Disfrutar de nuestro cuerpo. Siempre terminamos con una reflexión personal que se traslada al diario.



VÍDEO: <https://youtu.be/aQDEG71iBoU>

Práctica IV:

Atención al movimiento

Objetivo: Entrenar la atención plena tomando conciencia del cuerpo, la postura, el movimiento y el equilibrio al caminar.

Materiales: Ropa holgada, calzado cómodo, agenda emocional y lápiz.

Descripción:

Vamos a caminar, tomando conciencia del proceso que se lleva a cabo, buscamos estar presentes inicialmente en nosotros mismos para después estar presentes con el entorno. Cambiaremos de ritmo: despacio, sobre la marcha y muy rápido. Nos detendremos y notaremos el corazón, la respiración y la mente.

Debemos recordar que la observación de nuestro cuerpo antes de que el movimiento a diferentes ritmos sin más, sin hacer juicios o evaluaciones (acciones que aparecen de forma natural).

La clave del mindfulness es ser consciente de cuando aparece un pensamiento, imagen, sonido, emoción, etc. que nos separa de nuestro objetivo en ese momento, siendo capaces de reconectar con lo que en ese momento hay que hacer para ser. disfrutar simplemente caminando y viviendo en equilibrio con nuestro cuerpo y nuestro espacio.

Siempre terminamos con una reflexión personal que se traslada a la agenda.

VÍDEO: https://youtu.be/L60_X1G5ii0



Práctica V:

Atención a la mente

"La conciencia y el pensamiento no son lo mismo. La conciencia trasciende el pensamiento, aunque utiliza el pensamiento y reconoce su valor y su poder. La conciencia es similar a "un contenedor" que puede abarcar y contener nuestro pensamiento. Nos ayuda a ver nuestros pensamientos y a reconocerlos como tales para que no nos quedemos atrapados en ellos creyendo que son la realidad" (Kabat-Zinn, 2009)

Buscamos poder liberarnos de la esclavitud emocional, haciendo que se convierta en un río emocional que fluye, que nos da de beber, nos refresca, no nos conmueve y nos calma como medio para aprender a vivir con nosotros, dejando que la emoción vaya y venga, sin permitir que nos esclavice a ellas.

55

Objetivo: Cultivar la atención a través del estado y contenido de nuestra mente.

Material: Ropa holgada, calzado cómodo, agenda y lápiz.

Descripción: Comienza la actividad haciendo una pausa para observarte.

Ahora piensa en una situación que te haya ocurrido recientemente y que haya sido capaz de marcarte (evocar emoción). Visualiza esa situación para conectar con la mente y poder conectar con lo que podías pensar y sentir en ese momento.

- Identifica el estado de tu mente (¿cómo te sientes en este momento? ¿Estás nervioso? ¿Estás tranquilo?)
- Identifica el contenido de la mente (qué contenido está ocupando tu mente y qué lo provoca).
- Observa las sensaciones a nivel físico.
- Vea cuáles son sus pensamientos en este momento.
- Presta atención a los sentimientos que puedas tener en este momento.



La clave del mindfulness es ser consciente de cuando aparece un pensamiento, imagen, sonido, emoción, etc. que nos separa de nuestro objetivo en ese momento, siendo capaces de reconectar con lo que hay que hacer en ese momento.

Debemos recordar que la observación de nuestro cuerpo ante el estado y el contenido de la situación, sin hacer juicios o evaluaciones (acciones que aparecen de forma natural).

Siempre terminamos con una reflexión personal que se traslada a la agenda.

VÍDEO: <https://youtu.be/LrpV4TnyBak>



Práctica VI:

Meditación en mi camino

Objetivo: Observar con atención consciente la cuestión que se plantea ante una pregunta sobre nuestra vida: ¿Qué quiero hacer? ¿Cuál es el sentido de mi vida?

Materiales: Ropa ancha, diario emocional y lápiz.

Descripción: Comienza la actividad con una meditación centrada en la respiración.

El animador comienza la sesión planteando una pregunta al grupo para que los participantes presten atención a cómo ha recibido la mente a nivel físico y mental.

La pregunta sería: ¿Qué quiero hacer? ¿Cuál es el sentido de mi vida? o ¿Cuál es mi camino? (elige una de las tres opciones).

57

Observa cuáles son tus pensamientos o sentimientos en este momento.

La clave del mindfulness es ser consciente de cuando aparece un pensamiento, imagen, sonido, emoción, etc. que nos separa de nuestro objetivo en ese momento, siendo capaces de reconectar con lo que hay que hacer en ese momento.

Debemos recordar que la observación de nuestro cuerpo ante el estado y el contenido de la situación, sin hacer juicios o evaluaciones (acciones que aparecen de forma natural).

Siempre terminamos con una reflexión personal que se traslada a la agenda.

VÍDEO: <https://youtu.be/-i6B2639PTU>



Práctica VII:

Composición de poemas cantados o escritos

Esta actividad continúa trabajando en la comprensión y vivencia de la importancia de darnos cuenta de cómo nos sentimos en este momento porque es la forma en que percibiremos las cosas o tareas que realizamos en el momento actual.

La poesía busca expresar las emociones y sus relaciones. Estamos ante un poderoso facilitador emocional que nos ayuda a conectar los aspectos emocionales con los verbales.

Lo que buscamos es que durante este curso podamos comprobar la multitud de medios que podemos utilizar para tomar conciencia de nuestro interior y de cómo actúa interna y externamente.

Objetivo: Observar con atención consciente cómo afectan las emociones a la forma de interpretar el arte.

Materiales: Ropa ancha, diario emocional y lápiz.

Descripción: Cada persona aporta una palabra. Se procede a la elaboración de un poema con la lista de palabras adquirida. Cada poema no tiene que ser muy largo. Ahora bien, las palabras no pueden repetirse.

Lo que se busca es permitir la creación de arte. La composición no debe seguir una métrica determinada. Debemos situarnos plenamente en la actividad. No se busca ninguna expectativa sobre el texto o la canción. La clave del mindfulness es ser conscientes de cuando aparece un pensamiento, imagen, sonido, emoción, etc. que nos separa de nuestro objetivo en ese momento, siendo capaces de reconectar con lo que hay que hacer en ese momento. Debemos recordar que observar nuestra mente es el estado y contenido de la situación, sin hacer juicios ni valoraciones (acciones que aparecen de forma natural).

Siempre terminamos con una reflexión personal que se traslada a la agenda.



VÍDEO: https://youtu.be/qICRn_iEbI8

Práctica VIII:

Baila al son de la melodía

Objetivo: Permitir que el cuerpo nos exprese a partir de la música que suena.

Materiales: Diario emocional, una pieza musical.

Descripción: La práctica comenzará con una meditación de entrada con respiración y gestión. Posteriormente, se formarán parejas para bailar. Por turnos, cada miembro de la pareja llevará a cabo las dos situaciones. Uno se tapaná los ojos para que cuando suene la música empiece a bailar, mientras que el otro se encargará de protegerle en caso de que pueda ser golpeado. Cuando termina la música, cambian los papeles.

59

La clave del mindfulness es ser consciente de cuándo aparece un pensamiento, imagen, sonido, emoción, etc., que nos separa de nuestro objetivo en ese momento, para poder reconectar con la persona que estamos bailando o danzando.

Debemos recordar que la observación de nuestro cuerpo ante el estado y el contenido de la situación, sin hacer juicios o evaluaciones (acciones que aparecen de forma natural).

Siempre terminamos con una reflexión personal que se traslada a la agenda.

VÍDEO: <https://youtu.be/zVyuH5zG6vA>



Práctica IX:

Facilitación emocional interpersonal

Duración: 35 minutos.

Objetivo: Observar al compañero para percibir las emociones que despierta la observación.

Materiales: diario emocional.

Descripción: Meditación compartida (5 o 10 min)

1. Observar al compañero (a) (5 min) mantenerse alerta a lo que se experimenta.
2. Apóyate en la respiración para centrarte, no hay explicación lógica para nada.
3. Auto-observación (5 min), evitando juzgarnos a nosotros mismos.

La clave del mindfulness es ser consciente de cuándo aparece un pensamiento, imagen, sonido, emoción, etc., que nos separa de nuestro objetivo en ese momento, para poder reconectar con la sensación de acompañamiento.

Debemos recordar que la observación de nuestro cuerpo ante el estado y el contenido de la situación, sin hacer juicios o evaluaciones (acciones que aparecen de forma natural).

Siempre terminamos con una reflexión personal que se traslada a la agenda.

VÍDEO: <https://youtu.be/Z2xesL6fq38>



Práctica X:

¿Quieres bailar conmigo?

Duración: 45 minutos.

Objetivo: Permitir la atención y el cuidado de los demás a través de la atención plena.

Materiales: Diario emocional, pañuelos o máscaras, una pieza musical.

Descripción: Comenzamos la sesión con una breve meditación centrada en el proceso de respiración.

Se forman parejas para bailar. Por turnos, cada miembro de la pareja llevará a cabo las dos situaciones. Uno se tapaná los ojos para que cuando suene la música empiece a bailar, mientras que el otro se encargará de protegerle en caso de que pueda ser golpeado. Cuando termina la música, cambian los papeles.

La clave del mindfulness es ser consciente de cuando aparece un pensamiento, imagen, sonido, emoción, etc. que nos separa de nuestro objetivo en ese momento, siendo capaces de reconectar con el movimiento tanto cuando lo observamos como cuando lo hacemos, buscando con ello, un medio para aprender a escuchar y desarrollar la armonía con los demás.

Debemos recordar que la observación de nuestro cuerpo ante el estado y el contenido de la situación, sin hacer juicios o evaluaciones (acciones que aparecen de forma natural).

Siempre terminamos con una reflexión personal que se traslada a la agenda.

VÍDEO: <https://youtu.be/4xDQ4bZUYao>



PARTE III

DANCEFUNNESS VIDEOS

(VIDEO-PILOTOS)



VÍDEO 1: RESPIRACIÓN

https://www.youtube.com/watch?v=qc_Wf8ppmAO

Introducción

Vamos a introducir al alumno en el proceso de mindfulness o atención plena. Para ello vamos a trabajar la respiración. Vamos a respirar desde el diafragma. Para ello, inhalamos durante cinco segundos. Soltamos el aire. Y repetimos el proceso. Inhalamos. Exhalamos. Así conseguimos centrar la atención.

Ejercicio

Inspire profunda y lentamente, hinchando el abdomen relajado. Retén el aire un instante (unas 5"). Cuando sientas la necesidad de espirar, hazlo larga, lenta y profundamente (unas 5"). Busca quedarte sin aire en los pulmones durante un instante y, cuando necesites inspirar, repite los pasos. El tiempo le permitirá generar un modelo de coherencia cardiaca.

La respiración diafragmática es un tipo de respiración relajante que utiliza el diafragma. El diafragma es el músculo que se encuentra debajo de las costillas y encima del estómago. Con este tipo de respiración, el diafragma hace que el estómago, en lugar del pecho, suba y baje.

Conclusión

El objetivo principal es que el alumno aprenda a anclar su atención en el proceso de la respiración. Para ello utilizamos la inspiración y la espiración como procesos de atención. En los siguientes vídeos veremos otros recursos.



VÍDEO 2: BODYSCAN

<https://www.youtube.com/watch?v=aQDEG71iBoU>

Introducción

No sólo vamos a prestar atención a la respiración, cuando inspiramos y espiramos hasta quedarnos sin aire. Ahora vamos a trabajar las diferentes partes del cuerpo, haciendo un bodyscan desde la cabeza hasta los pies.

Ejercicio

Trabajar la atención plena a través de una secuencia de posturas corporales> inicialmente sentado, de pie y finalmente tumbado.

- a. Meditación Bodyscan: centra el foco de atención en el cuerpo, buscando sentir la postura. Hay que observar sin juzgar y aceptarla tal y como es.
- b. Meditación sobre el movimiento interno: centra el foco de atención en el interior del cuerpo. Buscamos centrar la atención en los latidos del corazón, la respiración, etc.
- c. Meditación sobre el movimiento externo: centra la atención en el entorno. Centramos la atención en todo lo que nos rodea.
- d. Movimiento interno y externo: centrar la atención dentro y fuera del cuerpo. Búsqueda de la observación de la realidad.

Conclusión

Hemos visto la importancia de que los alumnos aprendan lo que expresa el cuerpo. Así, con el bodyscan prestamos atención a cada una de las partes del cuerpo. Así podemos canalizar las emociones bloqueadas.



VÍDEO 3: SINCRONICIDAD

https://www.youtube.com/watch?v=L60_X1G5ii0&t=61s

Introducción

Este es un vídeo sobre meditación dinámica. Ahora vamos a utilizar el caminar como ancla. Para ello vamos a prestar mucha atención al movimiento.

Ejercicio

Procedemos a caminar, tomando conciencia del proceso que se lleva a cabo, buscamos estar inicialmente presentes en la acción interna y ampliamos el foco hacia lo que nos rodea, observando cómo se genera una unión entre el entorno y nosotros.

65

Realizar cambios en los ritmos: lentos, sobre la marcha y muy rápidos, hacer crecer el movimiento en acciones de danza. Nos detendremos y notaremos el corazón, la respiración y la mente.

Debemos recordar que observar nuestro cuerpo ante diferentes posturas sin más, sin hacer juicios ni valoraciones (acciones que aparecen de forma natural).

Conclusión

En la meditación completa es importante que la persona camine descalza. Ahora pasamos el anclaje de la respiración al movimiento. Así es como queremos que el alumno preste atención plena en el día a día. Por eso empezamos despacio y luego vamos más rápido.



VÍDEO 4: GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

<https://www.youtube.com/watch?v=LrpV4TnyBak>

Introducción

Vamos a trabajar el mindfulness para gestionar las emociones. Así, los alumnos pasarán de una emoción negativa a un cambio emocional a través del mindfulness. Comenzarán a gestionar las emociones a través de la respiración. Inspiramos, retenemos. Y soltamos el aire lentamente.

Ejercicio

Encontrar la liberación de la esclavitud emocional, haciendo que se convierta en un río emocional que fluye, que nos da de beber, nos refresca, no se mueve y nos calma como medio para aprender a vivir con nosotros, dejando que la emoción vaya y venga, sin permitir que nos esclavice a ellas.

Ahora piensa en una situación que te haya ocurrido hace poco tiempo y que te haya podido marcar (emoción evocada). Visualiza esa situación para conectar con la mente y poder conectar con lo que podías pensar y sentir en ese momento.

- Identifica el estado de tu mente (¿cómo está ahora? ¿está nerviosa? ¿está tranquila?)
- Identifica el contenido de la mente (qué contenido está ocupando tu mente y provocando en ella).
- Observa cuáles son tus pensamientos en este momento.
- Atiende a los sentimientos que puedas tener en este momento.

Conclusión

Hemos visto cómo un alumno ha pasado de un estado emocional negativo a uno de equilibrio. Recordando que el objetivo de la meditación es conseguir un equilibrio emocional en el aquí y ahora. Por eso es importante anclarse en el aquí y ahora.



VÍDEO 5: LEVÁNTATE

<https://www.youtube.com/watch?v=Z2xesL6fq38&t=2s>

Introducción

En este vídeo vamos a ver cómo el camino de la vida nos ofrece momentos de caída, de recuperación, y vamos a intentar gestionar esos momentos. Para ello, los alumnos aprenderán a gestionar todos estos cambios de forma positiva.

Conclusión

Hemos mostrado cómo en la vida hay caídas y recuperaciones. Y cómo el mindfulness facilita la recuperación. En definitiva, lo importante es ser coherente con uno mismo.



VÍDEO 6: VIDA COTIDIANA

<https://www.youtube.com/watch?v=-i6B2639PTU>

Introducción

En este vídeo vamos a aprender cómo, con tantas redes sociales, podemos gestionar todas esas influencias en nuestro día a día. Para ello, lo primero que hará el alumno será coger el móvil, ver una noticia y mostrar lo emocionado que está. A través de la respiración canalizaremos esas emociones.

Conclusión

Hemos visto la importancia de enseñar a canalizar las emociones que surgen en el momento y nos causan malestar. A través de las redes sociales recibimos muchos impactos y el mindfulness nos ayuda a gestionarlos en el aquí y ahora.



VÍDEO 7: DANZA LIBRE

https://www.youtube.com/watch?v=qICRn_iEbI8

Introducción

En este vídeo vamos a trabajar la relación entre las emociones y la danza. La expresión corporal refleja la música que escuchamos. Por lo tanto, ahora debemos centrar la atención en la música y el lenguaje corporal. La atención plena nos permite conectar con el aquí y el ahora.

Conclusión

Hemos visto cómo la combinación de danza y mindfulness permite al alumno canalizar sus emociones a través de la danza.



VÍDEO 8: AYUDAR A OTRO

<https://www.youtube.com/watch?v=4xDQ4bZUYao>

Introducción

Ahora vamos a trabajar la gestión de las emociones por parejas. En este caso, un alumno expresa una emoción y un alumno intentará canalizar esa emoción negativa a través del mindfulness, logrando un estado de calma y paz.

Ejercicio

Atención plena cooperativa:

1. Observar al compañero, mantenerse alerta a lo que se vive.
2. Apoyarse en la respiración para concentrarse, no tiene explicación lógica
3. Autoobservación, evitar juzgarnos a nosotros mismos

La clave del mindfulness es ser consciente de cuando aparece un pensamiento, imagen, sonido, emoción, etc. que nos separa de nuestro objetivo de ese momento, para poder reconectar con el sentido de acompañamiento.

Conclusión

Hemos visto cómo el mindfulness nos permite comprender cómo una de las personas lo estaba pasando mal, debido a una noticia o a una situación. La compañera le entendió y a través de la gestión de sus emociones le ha ayudado a alcanzar un estado de equilibrio.



VÍDEO 9: AYUDAR A OTRO A BAILAR

<https://www.youtube.com/watch?v=zVyuH5zG6vA>

Introducción

Ahora vamos a intentar combinar la danza con la meditación, con dos personas. Antes hemos visto cómo con la respiración podíamos anclar las emociones. Ahora veremos cómo también se puede hacer a través de la danza. Veremos cómo podemos transformar las emociones negativas en positivas a través de la danza.

Ejercicio

Las parejas se forman para bailar. Permite que fluya la armonía y la conexión entre las personas, creando un modelo de convivencia conjunta y armoniosa. Para ello, se pondrá música que haga que las personas entablen una conversación basada en el baile, permitiéndoles ver cómo evoluciona a medida que avanza la canción.

La clave del mindfulness es ser consciente de cuando aparece un pensamiento, imagen, sonido, emoción, etc., que nos separa de nuestro objetivo de ese momento, para poder reconectar con el movimiento tanto cuando lo observamos como cuando lo realizamos, buscando con él, un medio para aprender a escuchar y desarrollar una armonía con los demás.

Conclusión

Hemos visto cómo, a través de la danza, podemos ayudar a otras personas, simplemente bailando y dejando fluir las emociones. Esperamos que os haya gustado.



VÍDEO 10: EMPATÍA

<https://www.youtube.com/watch?v=CqjPw1ahSI0>

Introducción

Ahora vamos a mostrar a los alumnos un breve vídeo en el que, en una escuela de danza, expresan sus emociones bailando. Así, el alumno aprende a canalizar las emociones con esta herramienta.

Se presenta inicialmente una serie de videos con la idea de desarrollar mindfulness en pensamientos, sentimientos y emociones, en música, situaciones, que actúan sobre nuestro cuerpo y mente. Como acción previa al desarrollo de la Danza como canalizadora de mindfulness.

Buscamos comprender cómo nuestra mente desarrolla y anticipa pensamientos, sentimientos y emociones a determinadas escenas de la vida cotidiana. Con lo que perdemos la atención en el ahora, dejando que las situaciones vividas nos lleven a no estar presentes y a poseer mayores cuadros de ansiedad.

Con esta actividad buscamos entrenar el desarrollo de actividades atencionales de mayor complejidad, generando un entrenamiento contra los inhibidores de respuesta que cada persona posee.

Conclusión

Hemos visto cómo la meditación no siempre tiene que hacerse en un espacio determinado. También podemos utilizar el aula para introducirles en el mindfulness y la danza. Los alumnos han visto emociones expresadas en la danza. Así, los alumnos han aprendido a conocerse y observarse desde un punto de vista externo. Gracias.



Bibliografía

- Anderson, R., Klofstad, C. (2012). Preference for Leaders with Masculine Voices Holds in the Case of Feminine Leadership Roles. *PloS one*. 7. e51216. 10.1371/journal.pone.0051216.
- Bisquerra, R., Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*. 61-82. 10.5944/educxx1.1.10.297.
- Cebolla, A., Miró, M. (2008). Efectos de la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena: una aproximación cualitativa. *Apuntes de Psicología*, ISSN 0213-3334, Vol. 26, Nº. 2, 2008 (Ejemplar dedicado a: APORTACIONES AL II CONGRESO NACIONAL DE PSICOTERAPIAS COGNITIVAS), p. 257-268.
- Crawford, M. (2012). Liderazgo en solitario y distribuido: Definiciones y dilemas. *Gestión educativa, administración y liderazgo*, 40(5), 610-620.
- Didonna, F. (Ed.). (2008). *Manual clínico de mindfulness*. Springer Science
- Dunn, B.R., Hartigan, J.A. y Mikulas, W.L. (1999). Concentration and mindfulness meditations: unique forms of consciousness? *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 1999 Sep;24(3):147-65. doi: 10.1023/a:1023498629385. PMID: 10652635.
- Fletcher, J. K., y Kaufer, K. (2003). Liderazgo compartido. *Shared leadership: Reframing the hows and whys of leadership*, 21-47.
- Harris, A. (2009). Liderazgo distribuido: Lo que sabemos (pp. 11-21). Springer Netherlands.
- Harris, C., y Tregidga, H. (2012). Los directores de RRHH y la sostenibilidad medioambiental: ¿líderes estratégicos u observadores pasivos? *The International Journal of Human Resource Management*, 23(2), 236-254.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. Usando la sabiduría de tu cuerpo y tu mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Delta Book Publishing. Nueva York.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Intervenciones basadas en mindfulness en contexto: Pasado, presente y futuro. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Krasner M.S., Epstein R.M., Beckman H., Suchman A.L., Chapman B., Mooney C.J., Quill T.E. Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians. *JAMA*. (2009). Sep 23;302(12):1284-93. doi: 10.1001/jama.2009.1384. PMID: 19773563.



- Leithwood, K. (2005). Understanding successful principal leadership: Progress on a broken front. *Revista de administración educativa*.
- Lewis P.A., Critchley H.D., Rotshtein P., Dolan R.J. (2007). Neural correlates of processing valence and arousal in affective words. *Cerebral Cortex*. 17:742-8.
- Ludwig, D.S. y Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in Medicine. *Jama*, 300, 1350-1352. <https://doi.org/10.1001/jama.300.11.1350>
- Murillo, J. (2006). Una dirección escolar para el cambio: del liderazgo transformacional al liderazgo distribuido. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 4(4e), 11-24.
- Ramos-Díaz, N., Recondo, O., Enríquez, H. (2012). Inteligencia emocional plena. Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones. Editorial Kairós
- Saarni, C. (2000). Competencia emocional: A developmental perspective. En R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 68-91). Jossey-Bass.
- Saarni, C. (2007). El desarrollo de la competencia emocional: Caminos para ayudar a los niños a ser emocionalmente inteligentes. Praeger
- Siegel et al, (2009). *Mindfulness: ¿Qué es? ¿De dónde viene?* Springer
- Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 5-30.
- Spillane, J., Diamond, J., Jita, L. (2003). Liderando la instrucción: La distribución del liderazgo para la instrucción. *Journal of Curriculum Studies*. 35. 533-543. [10.1080/0022027021000041972](https://doi.org/10.1080/0022027021000041972).
- Spillane, J. P., y Camburn, E. (2006). La práctica de dirigir y gestionar: The distribution of responsibility for leadership and management in the schoolhouse. *Asociación Americana de Investigación Educativa*, 22, 1-38.
- Stahl B., Goldstein E, (2011): *Mindfulness para reducir el estrés. Una guía práctica* (Spanish Edition) Editorial Kairós, ISBN 10: 8472457613

Imágenes y fotos diseñadas por Freepik: <http://www.freepik.com/>