



Mindfulness e Inteligencia Emocional en Educación

Expositor



Mónica Andrade Pardo

Fundadora y Directora del Programa de Educación para la Paz: HAPPYTREE, en Bogotá-Colombia. Filósofa y Politóloga de la Universidad de Los Andes con estudios complementarios en Economía. Profesora certificada de Yoga y Meditación para niños, jóvenes y adultos, por el Dharma Yoga Center en Nueva York, y Rainbow Kids Yoga Inc. Amplia experiencia como docente, educadora, investigadora y trabajadora social.

Tras varios años de experiencia como profesora de Yoga en jardines, colegios y estudios de yoga, Mónica fundó HAPPYTREE en vista de que su método de acercamiento y enseñanza daba grandes frutos, y sus estudiantes le solicitaban más espacios y programas para ahondar en temas de desarrollo personal. Poco a poco, se fue abriendo campo en el currículum académico de algunas instituciones educativas, convenciendo a sus directivas sobre la importancia de dedicar un espacio al estudio del ser y la consciencia. Hoy en día se dedica a compartir su programa de educación alternativa para la paz con niños, jóvenes y adultos, incluyendo a docentes y educadores, a través de sus talleres y capacitaciones.

La idea

A través de este taller se busca familiarizar a los docentes con la importancia de estudiar y reconocer el mundo interno, el suyo y el de sus estudiantes, así como el poder que tienen los pensamientos y las emociones para impactar los procesos de aprendizaje. Se trabajarán técnicas creativas y efectivas para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y en el adulto, a través del *mindfulness* o atención plena, y el auto-conocimiento. Todo esto para sentar las bases de una educación fundada en la empatía,



la compasión y la comprensión por el otro, respetando su propio ritmo de desarrollo y brindándole un apoyo emocional adecuado, que le permita desenvolverse con mayor fluidez y facilidad a la hora de aprender.

¿Por qué es importante?

Hoy en día el ambiente escolar está expuesto a altos niveles de presión y de estrés, que inevitablemente llevan a dinámicas de violencia dentro y fuera del aula de clase. Por eso es fundamental que los docentes cuenten con estrategias claras y efectivas para el manejo de emociones fuertes como la ira, el cansancio, el agotamiento o el desespero. Pues sólo en la medida en que ellos aprendan a lidiar las batallas en su mundo interno, podrán asistir a sus estudiantes en el proceso de manejar sus emociones de una manera no violenta, con ellos mismos y con los demás.

¿Qué sabemos?

Existe una amplia literatura académica y científica que respalda y comprueba el impacto que tienen las emociones en los niveles de concentración, productividad y aprendizaje, no sólo de los niños y jóvenes, sino también del adulto. Así pues, resulta evidente que la educación empieza por abordar el plano emocional del estudiante, brindándole herramientas para cultivar estados de ánimo serenos y atentos que favorezcan el aprendizaje, pero, sobre todo, que le permitan estar en paz consigo mismo y con su entorno.

Agenda

- 12:55pm – 1:00pm. Pruebas Técnicas.
- 1:00pm – 1:05pm Introducción de la Red Interamericana de Educación Docente (RIED)
- 1:05pm – 1:45pm Presentación Especialista.
- 1:45pm – 2:00pm Preguntas y Diálogo.

****Horario Expresado en Hora Local de Washington, DC UTC/GMT -4h (en hora de verano)*****
