



Nota:
La inscripción se realizará a través de la página Web de ESSARP. Si usted está inscripto a un curso y no podrá asistir a una de las sesiones o al curso completo, por favor avise al Centro lo antes posible. Por favor asegure un comienzo puntual planeando llegar con la debida antelación.

D1180 - Webinar - Mindfulness: Superando la frustración e irritabilidad

Fechas: 13, 27 Octubre y 10 Noviembre de 17:30 hs. a 19:30 hs. del 2025
Sede: A distancia
Sesiones: 3 **Asistencia para el certificado:** 2 **Vacantes por colegio:** 5
Para: Docentes de nivel Inicial y Primaria.

Por favor inscribirse antes de: **8 de Octubre, 2025**

Capacitador(es): *Sra. Verónica Onassis*

Verónica Onassis, egresada del colegio Northlands (1976), Programadora Científica con estudios sobre Paisajismo y Coaching Ontológico. Realizó el curso de Mindfulness (USA 2014) y, a partir de su experiencia como maestra de inglés en primaria, se capacitó en Mindful Schools para aplicar los programas de Mindfulness a niños y adolescentes en instituciones educativas (2014). Participa regularmente, a partir del 2003, de numerosos seminarios y retiros de silencio y meditación dictados por prominentes maestros espirituales, certificó en el curso The Power of Awareness, con Tara Brach y Jack Kornfield (USA marzo 2018) Dicta talleres de meditación y Mindfulness a partir del 2012 para alumnos en diversos colegios, es capacitadora docente de Mindfulness en ESSARP a partir de 2017. Es Certified Mindfulness Teacher, título internacional otorgado y avalado por Tara Brach y Jack Kornfield, Awareness Training Institute y Greater Good Science Center de la Universidad de California, Berkeley en USA (enero 2021). Su misión es difundir las prácticas de Mindfulness a nivel internacional, especialmente en el área de la educación.

Objetivos: El objetivo principal de este curso es que los docentes de primaria adquieran herramientas de mindfulness para crear un ambiente de aula más tranquilo y productivo. Al finalizar, los participantes podrán:

- Integrar prácticas de mindfulness sencillas en el día a día del aula.
- Modelar la calma y la paciencia para sus estudiantes.
- Enseñar a los niños a reconocer y gestionar sus propias emociones.
- Reducir los niveles de frustración e irritabilidad en el aula, tanto en ellos mismos como en sus alumnos.

Contenidos:

- * Sembrando la calma en el aula - fundamentos del mindfulness aplicados a la educación / primeras herramientas prácticas para el aula.
- * Gestionando la frustración e irritabilidad en el aula - estrategias para ayudar a los alumnos a lidiar con sus emociones difíciles / cómo el docente puede modelar la calma
- * Integrando el mindfulness como rutina del aula - mindfulness, una parte natural y sostenible del día escolar.

Bibliografía:

- * "El juego de la atención plena: 50 ejercicios para conectar con los niños" de Susan Kaiser Greenland
- * "100 juegos de mindfulness para niños" de Laura Elizabeth
- * "Respiraciones que curan" de Sonia L. O'Brien

Metodología: Webinar online por Zoom.