

FORMACIÓN

MINDFULNESS

PARA NIÑOS Y NIÑAS

Segunda promoción 2025-26

**TE OFRECEMOS UNA FORMACIÓN
PRÁCTICA, VIVENCIAL Y TRANSFORMADORA
PARA APRENDER A INTRODUCIR EL
MINDFULNESS EN CONTEXTOS EDUCATIVOS
INFANTILES.**



Ya sea que quieras aplicarlo con tu alumnado, con tus hijos o que sin tener relación con niños aún, quieras formarte para dedicarte a enseñar mindfulness a la infancia, esta formación te puede interesar.

El **mindfulness no es algo conceptual ni intelectual**, es una experiencia en primera persona.

Por eso consideramos que la manera de poder compartirlo con otros, y **especialmente con los niños y las niñas**, es a través de nuestra propia experiencia.

Solo cuando hemos recorrido un camino podemos guiar a otro a través de él.

Teniendo esto como punto de partida y basándonos en nuestra propia **práctica de mindfulness y en años trabajando con niños**, hemos diseñado una formación que se prolonga a lo largo de varios meses, en la que se pide a cada participante que se involucre en un viaje interior para ir experimentando las dinámicas, juegos y prácticas a la vez que explora o recuerda, **cómo sienten y perciben los niños**.

“Mindfulness es una forma de entrenamiento cuerpo-mente que ha demostrado reducir espectacularmente el estrés; intensificar las sensaciones de calma, relajación, armonía; aliviar la ansiedad, la depresión; reducir el malestar provocado por el dolor; disminuir la presión sanguínea; aumentar la capacidad de aprendizaje, el coeficiente intelectual y la creatividad y despertar los estados de conciencia más elevados”

Ken Wilber (“Meditación integral”)



APLICACIONES DE LA FORMACIÓN DE MINDFULNESS PARA NIÑOS/AS.

- Acompañamiento a los/as hijos/as.
- Aplicación en el aula.
- Clases extra-escolares.
- Intervenciones en el aula como personal externo.
- Cursos y talleres para familias.
- Contextos terapéuticos.
- Aplicación en clases para niños de yoga, danza, música...
- Como parte de tu propio camino de auto-descubrimiento y trabajo con tu niño/a interior.

QUÉ OFRECEMOS DURANTE ESTA FORMACIÓN

Aunque durante esta formación para **aprender a enseñar mindfulness a los niños** ofreceremos numerosas técnicas, juegos, dinámicas, prácticas y metodologías que llevamos años usando y estamos deseando compartir con otras personas, queremos hacerlo a partir de una toma de conciencia de cuál es nuestra motivación, profundizar en la naturaleza sensible y vulnerable de la infancia y cuidar con esmero **desde dónde estamos trabajando con los niños y las niñas**.

De esta manera todo lo demás cobra un sentido más auténtico y respetuoso, las herramientas funcionan mejor y tanto los niños y las niñas como nosotros/as nos beneficiamos más

Esta formación invita a **hacer un trabajo interior a través del mindfulness que impacte en el exterior**, un trabajo de escucha y comprensión hacia nuestro propio niño o niña interior, que amplíe y profundice la mirada hacia los niños ahí fuera.



Haremos esto a través del juego, la creatividad, la simplicidad y la ligereza.

- La **experiencia en primera persona de una visión y una metodología** para enseñar mindfulness a niños/as.
- Divertidos e interesantes **juegos, dinámicas, canciones, cuentos, experimentos** para todas las edades.
- **Efectivas prácticas** para ampliar la consciencia, presencia y actitud compasiva del adulto mientras enseñan mindfulness a los niños.
- Amplios espacios para reflexionar sobre los retos y dificultades a la hora de enseñar mindfulness a los niños y **pautas que te ayudarán a comprender y afrontar las resistencias** en los niños y en ti mismo.
- Un profundo trabajo de **sanación personal**.
- **Material en EUSKERA y en Castellano**, para llevar a práctica todo lo dado.

QUÉ OFRECEMOS DURANTE ESTA FORMACIÓN

FORMATO PRESENCIAL

Porque es **un tiempo para ti**, en el que puedes estar completamente centrada en tu experiencia y aprendizaje.

- Así evitas tener que hacer las cosas a medias o de manera superficial porque te están interrumpiendo o tienes que atender otras tareas.

Porque no se trata de acumular más información, sino de **vivir experiencias en primera persona**.

- Así evitas tener mucha información, pero luego no saber qué hacer cuando estás en el terreno. Aquí te lo llevas puesto.



ES GRUPAL/COMUNIDAD EDUCATIVA

Para poder **aprender junto a personas que tienen tus mismos intereses**, anhelos comunes, dificultades similares...no sólo durante el curso sino entre módulos y también al finalizar el curso, creando una red de personas que nos apoyamos entre nosotras.

- Así evitas sentirte sola en tu misión.

Se trata de un grupo mediano (unas 20-25 personas), de forma que todo el mundo tenga oportunidad de **compartir sus experiencias y resolver sus dudas**, y que a la vez haya variedad de perfiles que den riqueza al grupo.

ESPACIO DE MENTORÍA

Tendrás un tutor/acompañante que seguirá tu proceso de cerca y te acompañará durante todo el viaje solventándote las dudas que te puedan surgir, conteniéndote en tu proceso de maduración y orientándote en el camino. Y si fuera necesario generando espacios donde podrás hacer preguntas sobre todo lo relacionado con tu proceso de formación.

MATERIAL DE APOYO

Hemos diseñado un manual para que tengas todas las prácticas e intervenciones a mano. Con lo cual tendrás claridad en el proceso de trabajo.

Este **manual con las metodologías** sesión por sesión de cada grupo de edad, tanto en **Euskera** como en castellano, lo recibirás al principio.

Además, en cada módulo recibes un **cuadernillo con todas las dinámicas y juegos adicionales** que hacemos en clase.

- Así evitas olvidar cómo se hacía determinado juego, o dinámica.
- Y evitas también tener que estar escribiendo durante las actividades en lugar de estar 100% en la experiencia.



TU PROYECTO

Habr  espacio para que **concretes tu proyecto, estableciendo objetivos** y sabiendo cómo diseñar las sesiones t  misma.

- Así evitas acabar el curso y sentir que tienes mucho material, muchas experiencias, pero que no sabes cuál es tu siguiente paso.

Tendrás la **oportunidad de guiar a un grupo de niños/as o de familias** en una clase de mindfulness que t  misma dise es.

- Así evitas el miedo al terreno de juego.

HAY UN RETIRO

Para dar la importancia que tiene a la práctica personal y para poder profundizar en un tema clave del curso que es el “Cultivo de las cualidades del profesor o profesora de mindfulness”,

- Así evitas el error de pensar que, sin una práctica personal, esto va a poder funcionar.

TALLERES ONLINE

Talleres **facilitados por expertas** que profundizan o complementan lo que se ha visto durante el fin de semana.

- Así evitas desconectarte entre módulos.



DURA VARIOS MESES

Para que un aprendizaje cale y sea realmente transformador tiene que darse **a través de un proceso**.

Para ello cada módulo se construye sobre el anterior. Y entre módulo y módulo se maduran los aprendizajes.

· Así evitas hacer una formación y que al cabo de unos meses ya no te acuerdes de nada.

DIPLOMA

Al final de curso recibes un Diploma que avala tu formación como Instructor/a de Mindfulness para niños y niñas acreditado por Cocotips y el Instituto de Psicología Integral Baraka.

Lo podrás incorporar a tu currículum y que te ayude a abrir puertas.

Para poderlo recibir, tan solo puedes faltar a un módulo.



A QUIÉN VA DIRIGIDO

- Profesores/as, terapeutas, padres y madres o **cualquier persona que tenga una relación con los niños y las niñas** y quiera acompañarlos a vivir con plena consciencia.
- Equipos directivos de centros escolares y encargados de convivencia escolar.
- Personas interesadas en facilitar programas de intervención basados en mindfulness y dirigir sesiones individuales y grupales para niños y niñas o en familia.
- Personas que, sin tener una relación con los niños aún, **busquen una profesión que tenga un sentido vital más profundo**, que sientan un interés en ampliar su mirada hacia la infancia y que quieran involucrarse en un proceso que les haga crecer personalmente.
- A nivel personal, como proceso de práctica y profundización en la consciencia plena a través del juego y la creatividad y para personas que se encuentren en un **proceso de trabajo con su niño o niña interior**.

Esta formación está dirigida a personas que ya tienen un **conocimiento de mindfulness o meditación** y practican regularmente. Si no te has iniciado en mindfulness, infórmate sobre el:



MÓDULO 0:

sensibilización, toma de contacto o escríbenos para poder informarte de cursos de iniciación al mindfulness.

CONTENIDO DEL CURSO

Aprende a acompañar espacios de enseñanza y práctica de mindfulness facilitando el bienestar y el desarrollo integral de la infancia en el aula o en múltiples contextos.

MODULO 0: sensibilización, toma de contacto

Este primer módulo está concebido para la gente que no ha tenido ningún o poco contacto con la práctica de Mindfulness. En él, trabajaremos los aspectos más relevantes tanto a nivel conceptual como experiencial.

Esto nos ayudará a situarnos en el marco de Mindfulness y la educación. Saber de donde viene, los beneficios que aporta, por que es tan importante esta práctica en el ámbito de la docencia y qué nos puede aportar en nuestras vidas.

Contenidos principales:

- Qué es mindfulness y qué no es mindfulness.
- Principios de la práctica: actitud, la postura.
- Ser docente es ser uno mismo.
- Diferentes posturas de práctica.
- Beneficios.
- Tipos diferentes de atención.
- La raíz del sufrimiento.
- La construcción de un Yo flexible.
- Cualidades de la mente: amabilidad, ecuanimidad.



MÓDULO 1: Dirigiendo el timón

Este puede ser el primer o segundo módulo. Y lo primero de todo vamos a tomar consciencia de **hacia dónde queremos ir** para dirigir bien nuestro timón y seguir ese rumbo.

Por eso en esta etapa contemplaremos en profundidad las características esenciales de los niños y las del mindfulness, descubriendo **grandes claves a la hora de compartir esta práctica con la infancia**. Vamos a conocer qué vientos tenemos a favor para aprovecharlos y relajarnos, y cuáles hay en contra, para aprender a navegar en ellos con la brújula de la atención plena, que nos indica continuamente hacia dónde dirigirnos, al aquí y al ahora.

En este módulo vamos a **ponernos en la piel del niño** y seguramente descubramos cosas que no nos podíamos imaginar.

También, durante esta etapa inicial, vamos a profundizar acerca de **nuestro propio niño o niña interior**, conocer cuáles son las heridas que se forman en la infancia y de esa manera poder cuidar nuestra relación con los niños para no dañarles.

Contenidos principales:

- Descubriendo las claves para compartir la práctica de la plena consciencia con la infancia.
- En la piel del niño. Dinámicas experienciales para recordar cómo sienten los niños.
- La importancia del vínculo.
- Presentación de los currículos que nos guiarán en las enseñanzas del mindfulness con niños de infantil y primaria.
- Cómo presentar a los niños lo que es mindfulness.
- La postura, un proceso inspirador.
- La A de atención. Atención plena a los sonidos.
- Juegos y dinámicas experienciales para cultivar la atención.



MÓDULO 2: Preparando anclas y haciendo que el viento sople a favor

Después del módulo 1, tendremos más claro cuál es nuestro objetivo hacia la infancia y sabremos también cuáles son algunas claves para lograrlo.

Una de ellas es la consciencia del cuerpo **como ancla al momento presente** y en este módulo vamos a experimentar el cultivo progresivo de esa consciencia somática a través de metodologías adaptadas a la edad.

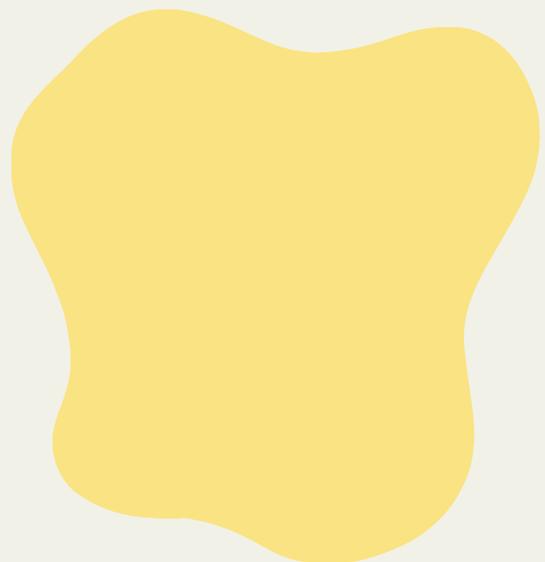
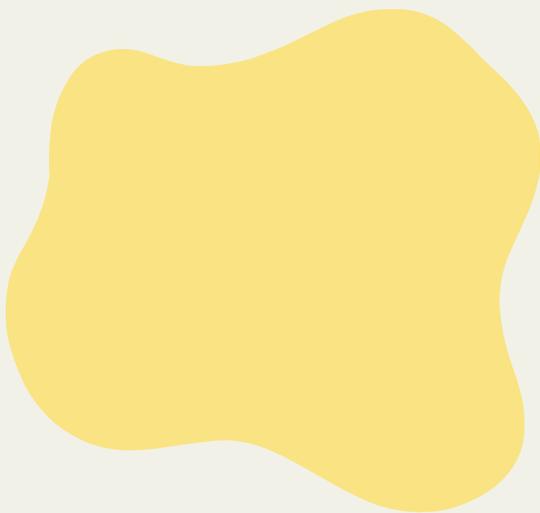
Otra de las claves es el **cultivo de las cualidades positivas de la mente**. Porque si bien es cierto que no podemos controlar el viento, en realidad no estamos completamente a su merced. O lo que es lo mismo, aunque no podemos controlar la vida, las emociones, las dificultades y retos... sí que podemos sembrar las condiciones para que tengamos mayores y mejores recursos para responder a ellos. Y un gran recurso, es cultivar y estar en contacto con las cualidades positivas de la mente, lo que en algunas escuelas de *mindfulness* se denomina *heartfulness*.

También exploraremos como enfrentarnos a **situaciones difíciles en nuestro trabajo con los niños y las niñas**.



Contenidos principales:

- La importancia de reconectar con el cuerpo.
- El segundo cerebro. La respiración es un regulador del sistema nervioso.
- Atención plena a las sensaciones corporales y escaneo corporal para niños y niñas.
- Juegos y dinámicas experienciales para familiarizarnos con la respiración y con las sensaciones corporales. Música, canciones y movimiento.
- Cómo se cultiva formalmente *heartfulness*, las cualidades positivas de la mente.
- Cuando la amabilidad, la gratitud o la generosidad no viene desde el querer agradar al adulto.
- Herramientas: el jardín de la amabilidad, las varitas de la paz, el refugio emocional, ruedas de amigos....
- Fortaleciendo las neuronas espejo a través del juego.



MÓDULO 3: Tormentas, piratas y monstruos marinos

Todo viaje entraña retos y peligros, y en el viaje de la plena consciencia también nos vamos a encontrar con momentos difíciles. Algunas emociones como el miedo, el enfado, el aburrimiento, la intranquilidad... no son fáciles de experimentar, sin embargo, tienen su función, y si aprendemos como relacionarnos con ellos, podemos dejar de querer huir cada vez que aparecen y beneficiarnos del aprendizaje que nos aportan.

Durante este módulo vamos a explorar maneras de relacionarnos con los inevitables retos e incomodidades de la vida, ya sean emociones, pensamientos o sensaciones corporales.

Contenidos principales:

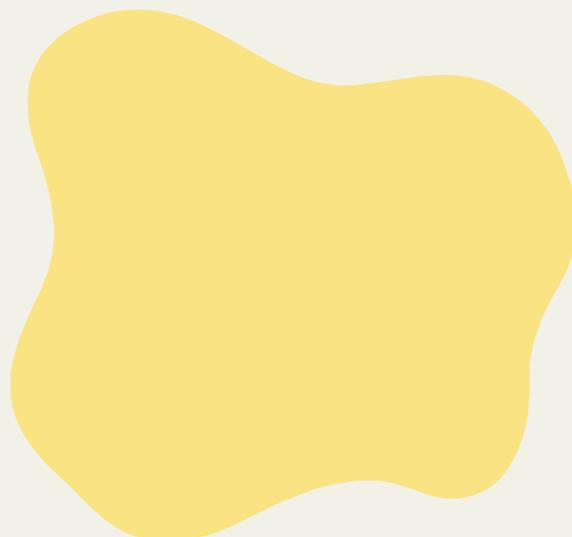
- Neurobiología, mindfulness y educación.
- Comprender el funcionamiento del sistema nervioso para entender la condición humana.
- Cómo relacionarnos con los pensamientos (diferentes maneras de darnos cuenta de los pensamientos, etiquetarlos, dejarlos pasar...)
- Gestión emocional basada en mindfulness.
- Saber cómo te sientes. Exploraremos variedad de maneras para conectar con el mundo interior y tener cada vez una mayor habilidad a la hora de reconocer nuestros estados de ánimo y tonos emocionales.
- Exploración de diversas maneras de relacionarnos con las emociones difíciles.
- Separar el estímulo de la reacción para ser libres.
- Consciencia sensorial: los cinco sentidos como ancla al momento presente (mirar, comer, caminar... con plena consciencia).



MÓDULO 4: Llegando a puerto y tocando tierra

Después de este viaje profundo no nos despedimos rápidamente una vez que llegamos a puerto, sino que nos tomamos un tiempo para concretar todo lo aprendido en forma de proyecto personal, ya sea de mindfulness para niños o de mindfulness para familias. También lo llevamos a la práctica en un entorno seguro, en forma de prácticas.

- Diferentes contextos en los que puedes enseñar mindfulness a los niños y las niñas.
- Aspectos a tener en cuenta al diseñar sesiones de mindfulness propias con todo el material recibido: objetivos, grupos de edades, contextos posibles, preparación del lugar, duración, estructuras de las clases...
- Peculiaridades de las sesiones de mindfulness para grupos de niños y niñas.
- Peculiaridades de las sesiones de mindfulness para grupos de familias.
- PRÁCTICAS: Cada participante diseña en pequeños grupos una clase de mindfulness que luego va a impartir a un grupo real de niños o familias.
- Proceso de feedback como poderosa herramienta de aprendizaje.

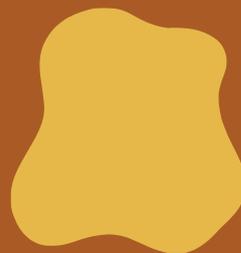


FIN DE SEMANA RESIDENCIAL: Cultivando las cualidades del profesor o profesora de mindfulness

Dedicaremos un fin de semana completo en formato retiro, a profundizar en nuestra práctica personal de mindfulness a través del contacto con la naturaleza y de juegos y dinámicas para niños, que en un formato de retiro adquieren mucha más profundidad y sentido. Otro de los pilares de este fin de semana será comprender y cultivar las cualidades que nos van a ayudar a ser profesores y profesoras de mindfulness auténticos y eficientes.

Las cualidades que exploraremos y en las que profundizaremos son:

- **Sensibilidad.** Desarrollar nuestra capacidad de recibir información a través del cuerpo.
- **Solidez.** Acostumbrarnos a un estado natural del sistema nervioso "asentado".
- **Voz.** No sólo buscar las palabras con cuidado sino atender también la calidad de la voz.
- **Autenticidad.** Dejar que la sensación de naturalidad deje huella. No identificación. Salir de la tendencia de personalizar todo lo que ocurre.
- **Curiosidad.** Basar las clases en una curiosidad genuina por la experiencia vivida por los niños.
- **Éxito.** Saber manejar las experiencias positivas sin expectativas.



TALLERES ONLINE EN VIVO: Se realizarán 3 talleres online en directo vía Zoom.

“¿Acaso no tendría sentido enseñar a los niños qué es la mente y convertir la función reflexiva en una parte fundamental de la educación básica? [...] ¿qué pasaría si los profesores también fueran conscientes del hallazgo científico que afirma que el modo en que una persona reflexiona internamente determina cómo se trata a sí misma y a los demás? Si los profesores supieran que sintonizar con el yo (el mindfulness) puede modificar la capacidad del cerebro para crear flexibilidad y auto-observación, empatía y moralidad, ¿acaso no valdría la pena enseñar estas habilidades de reflexión primero a los profesores y luego a los alumnos, adaptando la manera de enseñarlas a la edad de los niños?”

Daniel Siegel.

Médico y profesor clínico de psiquiatría

1º TALLER ONLINE: Conectar con tu niño/a interior.

2º TALLER ONLINE: Autorregulación emocional, ¿Qué es eso?

3º TALLER ONLINE: Somatic experience. Herramientas para el sistema nervioso.



ORGANIZACIÓN: FECHAS

Enero a junio de 2025: talleres presenciales

Modulo 0: sensibilización	04 y 05 de octubre 2025
Módulo I	25 y 26 de octubre 2025
Módulo II	22 y 23 de noviembre 2025
Módulo III	13 y 14 de diciembre 2025
Módulo IV	21 y 22 de febrero 2026
Módulo residencial	23,24 y 25 de enero 2026

Talleres online:

Taller I	07 de noviembre 2025
Taller II	16 de enero 2026
Taller III	06 de febrero 2026



ORGANIZACIÓN: HORARIOS

Modulos: sábado de 10:00 a 14:30 y de 16:30 a 18:30

Domingo de 10:00 a 14:30

El retiro residencial: comienza el viernes a las 19:00 y finaliza el domingo a las 14:30 (después de la comida).

Talleres online: de 10:00 a 12:00h (se grabarán para las personas que no puedan asistir)

ORGANIZACIÓN: MODALIDAD

Los módulos y el retiro se realizarán en modalidad presencial.

Los talleres se realizarán únicamente en modalidad online.

ORGANIZACIÓN: RECURSOS

Los alumnos entrarán a formar parte de un foro educativo en el que compartir dudas y experiencias.

Así mismo, una vez realizado el módulo, recibirán material didáctico a fin de poder repasar y profundizar en las enseñanzas.

Dicho material podrán adquirirlo tanto en euskera como en castellano.

· También se facilitarán audios con meditaciones guiadas con las que se haya trabajo en los módulos.

· Y podrán tomar parte en el servicio de las “meditaciones matutinas” ofrecido desde Baraka. La meditación matinal online: Todos los días (fines de semanas incluido). Hay disponibles 2 horarios: de 6:30 a 7:15 y de 7:30 a 8:15. Y así poder afianzar la práctica de la meditación formal.



ORGANIZACIÓN: PRECIO

Esta formación se puede **subvencionar a través de FUNDAE**.

Más información (en beig)

La **Bonificación FUNDAE** es un crédito que se le otorga a las compañías con el fin de que ellas la utilicen para capacitar a sus trabajadores. **FUNDAE**, también conocida como Fundación Tripartita, significa **Fundación Estatal para la Formación en el Empleo**.

Su objetivo es **bonificar formaciones empresariales de todo tipo** para que las empresas del país crezcan y se desarrollen a medida que ofrecen productos y servicios de calidad. Siempre y cuando cumplas con los **requisitos**, podrás acceder a la bonificación, la cual, dependiendo del tamaño de la empresa y del número de empleados, **puede ser de hasta un 100% del curso**.

Para **acceder a la bonificación FUNDAE** solo tienes que cumplir los siguientes requisitos:

- **Ser una empresa del estado español.**
- **Contar, como mínimo, con un empleado.**
- **Cumplir con las obligaciones tributarias:** La empresa debe estar al corriente con las obligaciones tributarias y con la seguridad social.
- **Aportar las facturas:** Antes de bonificar se deben presentar las facturas de la compañía.
- **Guardar la documentación:** Es obligatorio guardar la documentación durante los 4 años posteriores de realizada la formación.
- **Garantizar la gratuidad para los empleados:** Por ley, ningún trabajador de la empresa tiene que pagar por las acciones formativas.

Si cumples esos sencillos requisitos podrás bonificar tu formación. En caso de que tengas dudas puedes comunicarte con nosotros y responderemos todas tus cuestiones. La documentación la puede preparar tu empresa y si eso no es posible tenemos un acuerdo con una empresa que, por un pequeño porcentaje, se ocupará de toda la burocracia.



El precio total de la formación será de **975€** para todas aquellas personas que se matriculen antes del 15 de junio de 2025 y que no participen en el módulo 0 de sensibilización.

En caso de tener que participar en el módulo de sensibilización el precio será de 1155€.

Para matriculaciones posteriores al 15 de junio de 2025, el precio total será de **1150€.**

En caso de tener que participar en el módulo de sensibilización el precio será de 1330€.

Los precios del curso **no incluyen el alojamiento y las comidas del retiro** residencial que tendrán un coste total de **120€** y se abonará al llegar al retiro.

Los pagos se realizarán de la siguiente manera:

1º- **Matrícula** a fin de poder completar la inscripción y asegurar la plaza. El importe será de **400€.**

2º- **Pago en septiembre.** Será de **300€** para quién se haya matriculado antes del 15 de junio de 2025 y de **400€** para quién se haya matriculado en una fecha posterior.

3º- **Pago en enero** del 2026. Será de **275€** para quién se haya matriculado antes del 15 de junio de 2025 y de **350€** para quién se haya matriculado en una fecha posterior.

4º- **Pago en febrero** del 2026, solamente en el caso de que haya cursado el módulo de sensibilización. Será de **180€.**

En caso de darse se baja de la formación hasta un mes antes de su inicio, se reembolsará el 50% de la matrícula. Una vez iniciado el curso no se devolverá el importe de la matrícula.



INSCRIPCIÓN

Para hacer efectiva la inscripción y reservar una plaza será necesario la cumplimentación de un formulario de inscripción y realizar el pago de la matrícula.

Los pagos se realizarán o bien por transferencia bancaria en el número de cuenta **ES60 2095 5001 0091 1539 1590** indicando en el concepto: **F3 + "nº DNI" + "nombre"** o bien vía bizum desde la página web de Baraka: <https://www.barakaintegral.org/>

Para recibir más información y poder formalizar la matrícula puede contactar con BARAKA en baraka@barakaintegral.org / **605 626 055 - 943 42 67 50.**

ALOJAMIENTO

BARAKA ofrece la posibilidad de alojamiento en un establecimiento con quién tenemos un acuerdo de precios. Dispone de habitaciones individuales y dobles, con posibilidad de alojamiento con desayuno, media pensión o pensión completa.

Dicho establecimiento dispone de parking.

Puedes recibir más información en baraka@barakaintegral.org / **605 626 055 - 943 42 67 50.**



COMUNIDAD BARAKA

Pertenecer a la Comunidad BARAKA incluye:

- Préstamo de libros o revistas que pueden ayudarte en la profundización de la práctica. El préstamo se realizará según recomendación de los instructores de la formación.
- Acceso gratuito a varias formas de práctica colectiva:
 - Las Sanghas presenciales que se celebran todos los jueves entre 20:15 y 21:00.
 - La matinal intensiva de un domingo al mes. En esta modalidad puedes participar en 4 meditaciones de 45 minutos en una mañana lo que puede dar un empuje o apoyo a tu práctica cotidiana.
- Recibir información de los retiros urbanos y en residencial que se ofertan en BARAKA, así como el resto de actividades afines, que permiten lograr una mayor profundización en la práctica. La persona meditadora necesita realizar retiros porque es en ellos donde la práctica de la meditación da un salto cualitativo ya que se dan las condiciones idóneas para ir más allá de los propios límites en la indagación.



COMUNIDAD BARAKA

Conoce quién te guiará en este curso

MÓDULOS PRESENCIALES:

Educadora Infantil Montessori Casa de Niños **certificada por AMI**. Experto Universitario en Psicopatología, intervención clínica y salud. Profesora de mindfulness cualificada para impartir el programa MBSR del Centro Médico de la Universidad de Massachussets. Profesora de mindfulness para niños certificada por Mindful Schools.

Trabaja compartiendo la meditación con los niños desde 2010. A lo largo de los años ha realizado diversas formaciones dirigidas a llevar el mindfulness a los niños a través de diferentes escuelas: Mindful Schools, Escuelas Despiertas, Mind with Heart y Awareness Through the Body, entre otras. Esto le ha capacitado para llevar el mindfulness a centros educativos y familias a través de metodologías probadas durante años adaptadas a cada formato.

Ha creado el proyecto educativo CocoTips, cuya misión es aportar espacios y materiales que ayuden a niños y adultos a conocer sus mentes, comprender y gestionar sus emociones y a estar en contacto con lo mejor de ellos mismos.

Su vocación es colaborar para que la educación de los niños no se centre únicamente en el desarrollo de las habilidades cognitivas, sino que abarque también otros planos de nuestro ser como la capacidad de ser conscientes y el desarrollo del potencial compasivo que todos tenemos, de manera que los niños puedan convertirse en adultos íntegros, plenos y felices conectados con ellos mismos y con los demás.



**Victoria
Martín-Moreno**



Formado como profesor de Educación Infantil (Universidad de Eskoriatza), psicomotricista (UNED en la escuela de Bergara) y Educador Social (UPV). Formado en Terapia Gestalt y participado en los tres primeros cursos del SAT (cursos experienciales desde la visión del eneagrama de Claudio Naranjo). Instructor de mindfulness cualificado por el Instituto de Psicología Integral Baraka. Y Profesor de mindfulness para niños certificada por Cocotips.



**Danel Iñurritegi
Tellería**

Ha tomado parte en diferentes escuelitas promocionadas por las propias familias y que trabajan desde una pedagogía Holística tanto en Guipúzcoa (Iratxo Etxola) como en Navarra (Gazolaz y Tximetela) Actualmente pertenece al Instituto de Psicología Integral Baraka. Allí imparte clases de iniciación a la meditación Vipassana y al mismo tiempo cursos de Mindfulness para adultos, adolescentes y familias.

Como padre de dos hijos y acompañante, su intención y motivación siempre ha estado vinculado a generar espacios respetuosos y cercanos donde acompañar a los niños en cubrir sus necesidades desde una mirada cercana y abarcando las inteligencias múltiples.



Arte terapeuta humanista (Hephaisto), instructora de mindfulness (Instituto Baraka,), instructora mindfulness infancia (cocotips), psicomotricista educativa preventiva (UNED Bergara), educadora social (UPV), programa SAT (participación en los 3 primeros cursos experienciales de la visión del eneagrama de Claudio Naranjo), educadora infantil (PlaiaHaundi, Irun) y creadora.



Actualmente combina la creación de títeres artesanas con el acompañamiento individual y grupal de personas adultas y niñas. Forma parte del equipo, como ponente y tutora, del curso “creando” que ofrece el instituto de psicología integral Baraka. Ha trabajado en el ámbito de la educación tanto en escuelas libres (Tximeleta) como en escuelitas infantiles.

Está convencida de que la creatividad consciente y la atención plena pueden ayudar a dar un giro a nuestras vidas. Madre de 2 hijos a los que trata de acompañarlos lo más consciente que puede.

**Izaskun Robledo
Muñoz**



Formada como profesora de Educación Infantil y Primaria (Universidad del País Vasco). Coach personal formada por el Instituto Coaching Aldaketa. Instructora de Mindfulness cualificada por el Instituto de Psicología Integral Baraka y profesora de Mindfulness para niños certificada por Cocotips.



Ha trabajado en la docencia durante más de veinticinco años, ejerciendo diferentes funciones de tutoría y gestión del centro. En su trayectoria como docente, ha tomado parte en diversos cursos desarrollando habilidades para acompañar a los alumnos y familias, entre los cuales cabe destacar los cursos de educación emocional impartidos por Roberto Aguado y Carme Timoneda. También las formaciones de “Comunicación No Violenta” impartidas por Nerea Mendizabal. Ha tomado parte en talleres para activar nuevas metodologías pedagógicas en el centro, basadas en la teoría de las Inteligencias múltiples.

**Olatz Txapartegi
Eizagirre**

Actualmente acompaña a niños de seis a ocho años, con la intención de educar más allá del desarrollo de las habilidades cognitivas, con el fin de que puedan convertirse en adultos plenos y felices. También entrena a los docentes en la práctica del Mindfulness para que puedan desarrollar la atención plena y desarrollar su actividad diaria de forma consciente. Madre y acompañante de dos hijas, amante de la naturaleza.

“En 2009, descubrí el Mindfulness y me pareció una herramienta muy interesante para gestionar el estrés. Posteriormente decidí formarme como instructora con el objetivo de vivir mi experiencia de una forma más consciente y he descubierto que la práctica conlleva una transformación personal y social.”



Educadora Social por la Universidad del País Vasco. Instructor de Mindfulness (Instituto de psicología Integral Baraka) y especializada en Mindfulness Infancia (formada en Cocotips).

Dedica su carrera profesional al trabajo con la infancia y juventud en el ámbito de la intervención familiar. Ha trabajado como educadora de compensatoria en diferentes colegios de Gipuzkoa y en centros de protección de menores, realizando proyectos educativos dirigidos hacia menores en situación de vulnerabilidad y riesgo. En la actualidad continúa trabajando como educadora social en el Departamento de Justicia del Gobierno Vasco, realizando trabajo individualizado con menores.

Es meditadora desde hace 8 años y diseña y ha desarrollado diferentes programas de mindfulness dirigidos a familias, mujeres y empresa (Ayto. de Eibar).

Su vocación y pasión siempre ha estado vinculada al acompañamiento y educación de los niños y adolescentes desde una mirada en la que se respete el ritmo de aprendizaje y realizándolo de forma integral, razón por la que ha participado y se ha formado en Mindfulness para la Infancia. Madre de una niña. Su motivación está vinculada a ofrecer un espacio de crianza seguro y libre.



**Eneka Delgado
Barrutia**



Virginia CEI Travesuras-eko zuzendaria naiz, Haur Hezkuntzako irakaslea, Psikologia Transpertsionaleko terapeuta eta Hezkuntza Kontziente eta Heziketa Begirunetsuko hezitzailea. Txikitatik, kontatzen zigutena baino zerbait gehiago bilatu dut, beste errealitate batzuk, beste egia batzuk, informazio alternatiboa... Asko gustatzen zait ikastea, eboluzionatzea eta haztea, eta niretzat ez geratzeak balio didan guztia maite dut munduarekin partekatzea.



**Virginia
González**

Arte dramatikoan lizentziaduna eta hitzik gabeko portaeran eta nortasunean aditua. 20 urte baino gehiago daramatza gorputza eta komunikazioa lantzen, arlo fisiko, mental eta emozionaletik. Antzerkian, dantzan eta telebistan izandako esperientzia artistikoak eta Pilates eta Yogako diziplinak ematen egindako lanak gorputza eta bere funtzionamendua oso ondo ezagutzen ditu. Mindfulness (MBSR), Mindfulness eta Errukia (MSC) eta Mindfulness-en haurtzaroan ziurtatua, emozioa eragiteko Alba Emoting metodo zientifikoan hezia. Gaur egun, dibulgazioa eta komunikazioa eta prestakuntza uztartzen ditu, gorputz-hizkuntzatik abiatuta ongizate emozionalari buruzko tailer eta ikastaroen bidez.



**Vanessa
Guerra**



Somatic Experiencing Terapeuta, Gorputz Prozesu Integratiboaren Hezitzailea Eta Coach pertsonala. Sendatzeko gogoak eta nire jakin-minak beste modu batean sentitzeko eta adierazteko leku bat aurkitu nuen gorputzetik ikertzera eraman ninduten. Prestatzen eta ikasten jarraitzen dut, nire balioetako bat delako, pertsoneri beren gorputzarekin eta emozioekin duten harremanean laguntzeko konpromisoa bete ahal izateko, baita horrek dakarren eraldaketa ere. Nire burua berrasieratzeko eta zentratzeko beste modu bat, gogoetaz eta mugimenduaz gain, naturarekiko kontaktua da, umiltasuna eta zerbait handiagokoa naizela gogorarazten baitit.



**Ana
Vega**





COCOTIPS

MINDFULNESS E INFANCIA