

CURSO PRESENCIAL HOMOLOGADO: “MINDFULNESS Y EDUCACIÓN”

LUGAR E INSCRIPCIONES: Ibercaja Actur, (C/ Antón García Abril, s/n. Zaragoza).

TEMPORALIZACION: lunes y miércoles. Del 12 de marzo al 28 de marzo de 2018. De 17.30 a 20.30 horas.

DURACIÓN: 6 sesiones de tres horas cada una. Curso de 20 horas (18h presenciales y 2h de trabajo personal)

DIRIGIDO A: Maestros, profesores, psicólogos, psicopedagogos, pedagogos, y todos aquellos estudiantes y profesionales de la educación interesados en el tema.

JUSTIFICACIÓN:

Mindfulness (atención o conciencia plena), se puede resumir en la capacidad de estar presente sin juzgar: consiste simplemente en **estar aquí y ahora, con atención y con aceptación**.

Procede de Oriente como una práctica espiritual antigua y se adapta de forma científica a nuestras necesidades contemporáneas.

Además de sus aplicaciones terapéuticas, en Occidente se ha convertido en un componente cada vez más popular de la capacitación de personas en su trato con los demás, la reducción del estrés y en tareas en las que la gestión de la comunicación es fundamental.

Los docentes se ven sometidos a un estrés particularmente intenso, como otros profesionales cuya labor requiere una implicación personal, una relación constante y directa con personas.

Deben hacer frente a exigentes adaptaciones en los nuevos escenarios de aprendizaje, satisfacer las necesidades de un alumnado generalmente poco motivado y, además, prepararlo adecuadamente para el competitivo mercado laboral.

Con frecuencia los riesgos psicosociales se extreman en medio de la crisis “permanente” que vive el sistema educativo.

El docente enseña más desde lo que es, que desde lo que sabe. Actualmente se da un cambio de paradigma, que transita por lo racional para desembocar en lo emocionalmente inteligente.

Esta propuesta aporta estrategias de afrontamiento individual y esboza líneas de intervención en el aula desde el Mindfulness.

OBJETIVOS:

- Conocer el concepto de mindfulness y los posibles beneficios de su utilización en contextos educativos.
- Desarrollar habilidades de conciencia corporal y de autorregulación emocional mediante prácticas formales e informales de mindfulness.
- Conocer distintos ejercicios de mindfulness aplicables en educación infantil, primaria y secundaria.
- Adaptar intervenciones a la etapa y nivel educativo de interés para el participante.

CONTENIDOS:

1. ¿Qué es y qué no es Mindfulness?
2. Mindfulness y bienestar docente: autoconocimiento y desarrollo profesional.

- Ejercicios y técnicas para docentes
- Plan de mejora personal

3. Mindfulness aplicado a la mejora de los procesos educativos: ejercicios y técnicas para estudiantes.

- Principios generales de intervención.
- Desarrollar habilidades de regulación emocional entre el alumnado.
- Favorecer la atención y la concentración en clase.
- Facilitar la empatía y el respeto con mindfulness.

4. Bibliografía y webgrafía

PONENTES:

MARÍA DOMÍNGEZ ALONSO. Maestra de Educación Infantil y Primaria en el Colegio Juan de Lanuza. Profesora de Yoga y Yogaterapia. Ponente en el Máster de Mindfulness de la Facultad de Medicina y de los CIFES Juan de Lanuza, María de Ávila y Ana Abarca Bolea.

JOSE JAVIER PEDROSA. Master en Mindfulness, y en Ergonomía y Psicosociología. Profesor de Danza. Técnico deportivo de Wu-Shu. Premio Nacional de Medicina y Ciencias de la Danza.

PABLO PALOMERO FERNÁNDEZ. Psicólogo y Psicoterapeuta en Quercus Psicología y Salud. Profesor Asociado en la Facultad de Educación.

METODOLOGÍA:

El curso es fundamentalmente práctico y vivencial. Durante el mismo se llevarán a cabo numerosos ejercicios aplicados, tanto individuales como en grupo. Del mismo modo, se facilitará información teórica en relación con la adaptación de mindfulness a contextos educativos.

RECURSOS MATERIALES: Una sala amplia y despejada, colchonetas, equipo audiovisual (con cañón de proyección), fotocopias.

CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:

- Asistencia al 85 % de las sesiones
- Elaboración y exposición de supuestos prácticos
- Complimentación de evaluación del curso por escrito

MATRÍCULA:

- . Socios de la AAPS, miembros de COPOE y clientes de Ibercaja: 80€
- . Resto de profesionales: 95€

La inscripción se realizará on line o presencialmente en Ibercaja Actur:
<https://obrasocial.ibercaja.es/nuestros-espacios/ibercaja-actur-zaragoza>

DIFUSIÓN: Folleto de actividades, carteles, página Web de la asociación, circular entre socios, enlaces en otras páginas Web.