



ASOCIACIÓN ARAGONESA
DE PSICOPEDAGOGÍA

CURSO PRESENCIAL HOMOLOGADO:

“GESTIÓN DEL ESTRÉS CON MINDFULNESS Y MUSICOTERAPIA”.

LUGAR: Sede de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía en Zaragoza. Paseo de la Constitución 12, 6ª Planta.

TEMPORALIZACIÓN: 6 sesiones de 17:00 a 20:00. Martes y jueves desde el 2 al 23 de Octubre de 2018. El jueves 11 no habrá sesión.

DURACIÓN: 20 horas. (18 h. presenciales y 2 h. de trabajo personal).

DIRIGIDO A: Maestros. Pedagogos. Psicopedagogos. Padres, Profesores y todos aquellos profesionales y estudiantes interesados en el tema.

APLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

En el curso se propondrán a los alumnos el estudio de situaciones personales, con el objetivo de ser consciente, poniendo atención plena, en las situaciones estresantes, poniendo en práctica las diferentes teorías y estrategias para poder solucionarlos. Los contenidos de este curso están relacionados con la mejora de la práctica docente.

OBJETIVOS:

1. Conocer los fundamentos de Mindfulness y Musicoterapia en el contexto de la gestión del estrés.
2. Introducirse en temas de ámbito personal como la percepción, las emociones, los estilos comunicativos, el estrés y la gestión del tiempo.
3. Involucrarse en generar un estado de bienestar personal.
4. Reforzar habilidades personales y la calidad de las relaciones y en el trabajo.

CONTENIDOS:

- Los conceptos de Mindfulness y Musicoterapia.
- La mente desde distintos enfoques.
- La percepción y los juicios.
- Las emociones.
- Estilos comunicativos.
- Gestión del estrés.
- Gestión del tiempo.
- Técnicas de relajación y de centrar la atención.
- Yoga fácil.

METODOLOGÍA:

Metodología activa en la que es fundamental la participación de los asistentes.

Los planteamientos teóricos se complementan con dinámicas de grupo, actividades experienciales, musicoterapia, relajación y yoga suave. Además se complementa con la práctica diaria, de cada participante en su casa, de los ejercicios propuestos.

PONENTES:

LUIS MANUEL HERNANDEZ RUBIO: Licenciado en Psicología (nº de colegiado A-2399), maestro con distintas especialidades, profesor de Yoga. Experto en intervenciones sistémicas. Máster en Pedagogía Sistémica. Formación en Mindfulness y EFT. Formador de SGA.

MÓNICA ROMERO TERREL: Titulada en Pedagogía musical, piano, lenguaje musical y Musicoterapia. Actualmente, es directora, profesora y musicoterapeuta en las Escuelas de Música y Danza 'Federico Chopin' de Zaragoza. Profesora del Máster de musicoterapia en la Universidad de Zaragoza y musicoterapeuta en ASPANOA para el Hospital Infantil Miguel Servet de Zaragoza. Recientemente ha impartido charlas sobre musicoterapia en oncopediatria en la Universidad de Buenos Aires (UBA) y la Universidad del Salvador (USAL) Argentina, así como de rehabilitación con musicoterapia neurológica.

LÍNEAS ESTRATÉGICAS:

Línea I. Formación para la mejora de las prácticas educativas.

- Eje2. Educación socioemocional.
- Eje 3. Actuaciones relacionadas con la convivencia y la igualdad, la educación inclusiva, la interculturalidad, la educación en valores, la creatividad y el desarrollo de capacidades.

RECURSOS MATERIALES:

- Se utilizarán recursos audiovisuales: presentación Power Point, videos, audios...etc.
- Sala amplia con sillas y colchonetas.
- Los participantes deberán llevar ropa cómoda.
- Los instrumentos musicales: instrumentos de pequeña percusión de altura determinada o indeterminada y demás materiales para las prácticas de musicoterapia los proporcionarán los ponentes.

CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:

Asistencia al 85 % de las sesiones, participación en las actividades y lectura del material propuesto.

MATRÍCULA:

Socios de la AAP, estudiantes y miembros de COPOE: **80€**

Estudiantes, desempleados y personas vinculadas a entidades conveniadas: **90€**

Resto de profesionales: **95€**

La inscripción se realizará on line o presencialmente en Asociación Aragonesa de Psicopedagogía:

www.psicoaragon.es ó Paseo de la Constitución, nº 12, 6ª planta

DIFUSIÓN:

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