

# CURSO

## YOGA COMO RECURSO DIDÁCTICO PARA LA GESTIÓN DE EMOCIONES



Curso 22/23

Actualmente el alumnado desde temprana edad manifiesta un alto nivel de estrés, agobio físico y mental, hiperactividad y problemas emocionales. Todo ello, provocado en cierta medida, por nuestro ritmo y forma de vida occidental. En este sentido, el Yoga como recurso didáctico en el aula, aporta beneficios para la mejora y prevención de estos problemas, contribuyendo en el progreso de su estado físico, psíquico y emocional. Consiguiendo resultados notables y tangibles, en cuanto a la mejora del comportamiento, atención plena, control postural, así como autoestima y confianza en sí mismo.

## JUSTIFICACIÓN

## OBJETIVOS

- 1- Conocer la disciplina del Yoga y sus beneficios en el aula.
- 2- Aplicación y adaptación de la disciplina en el centro educativo.
- 3- Conocer cómo funciona nuestra atención plena y qué necesitamos para mantenerla en el aula.
- 4- Practicar ejercicios de respiración y conciencia corporal, trabajando nuestro sistema nervioso y fomentando momentos de calma en el aula.
- 5- Reconocer la importancia del yoga para trabajar la conexión del grupo, obteniendo y aplicando herramientas prácticas para mejorar la convivencia escolar.
- 6- Trabajar la autorregulación y aplicar cambios físicos y metodológicos en el aula que nos ayude a alcanzarla.
- 7- Dar a conocer distintas herramientas y secuencias en distintas sesiones para distintos niveles educativos y ponerlos en práctica.

1. Conocer el cuerpo físico, mental y emocional a través del Yoga..
2. El proceso de la atención a través de la respiración y su impacto en el aula.
3. Yoga como descanso activo en tus clases.
4. Higiene postural. Propiocepción.
5. Herramientas para traer consciencia y ayudar a gestionar nuestras emociones..
6. La importancia del cuerpo en la atención, en la calma y en la conexión.

## CONTENIDOS

**Fondo Social Europeo**  
"Una manera de hacer Europa"

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Educación y Empleo



**Unión Europea**

## METODOLOGÍA

El curso se desarrolla de forma presencial y desde una metodología teórica y práctica, motivando la participación activa, dinámica y transversal.

El curso se desarrollará los días 4, 9, 11 y 16 de mayo de 2023 en el aula de expresión del CPR de Mérida de 17:00 a 20:00h.

## TEMPORALIZACIÓN

## CRITERIOS DE SELECCIÓN

El número mínimo de participantes es de 10 y el máximo de 15

Si el número de solicitudes fuese superior al de plazas ofertadas se aplicarán los siguientes criterios de selección:

1. Profesorado en servicio activo de la demarcación del CPR de Mérida.
2. Resto de solicitudes.

Se tendrá en cuenta el orden de inscripción al aplicar cada criterio.

Nuria González Laso. CEIP mirador de Cerro Gordo. Maestra de E.F. y especialista en Yoga. Pedagoga.

## PONENTE

## RESPONSABLE

Manuel Marín López  
Asesor de innovación educativa  
CPR de Mérida  
Telf. 69743  
marinlopez1@educarex.es

De acuerdo con lo indicado en la Orden de 31 de octubre de 2000 (DOE nº 128, de 4 de noviembre), se reconocerán 13 horas de formación (1,5 crédito) a los participantes que asistan, al menos, el 85% de las sesiones.

## EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN

## INSCRIPCIÓN

Se realizará a través del enlace a la ficha de inscripción de la web del CPR hasta el 2 de mayo  
La lista de admitidos se publicará el día 3 de mayo.