

*Técnicas de autocuidado  
( relajación, higiene postural, cuerpo-  
consciencia,  
atención plena y yoga ) para llevar al aula*



**JUSTIFICACIÓN:**

Dentro de las Competencias Clave, de referencia en el currículo actual, se persigue contribuir al bienestar personal en las diferentes dimensiones, así como adquirir y desarrollar capacidades para el autoconocimiento, la reflexión sobre uno mismo, promoviendo el crecimiento personal constante del alumnado. Para ello, se dispone de una serie de recursos y técnicas que, aplicados en el entorno educativo, como demuestran experiencias previas, resultan de gran ayuda para la mejora y autocuidado tanto del docente como del alumnado, contribuyendo a una mejora de su calidad de vida y, por consiguiente, de la calidad educativa. Algunas de estas técnicas están relacionadas con la consciencia corporal, la higiene postural, las técnicas de relajación, la atención plena (mindfulness), Por todo ello, iniciarse y acercarse a estos conocimientos desde un enfoque pedagógico favorece su aplicación en el aula y la contribución a la mejora del sistema educativo.

**OBJETIVOS:**

1. Adquirir y desarrollar habilidades de autocuidado que se puedan llevar al aula para favorecer el desarrollo de Competencias Clave como la relacionada con la competencia personal, social y de aprender a aprender.
2. Contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de los demás.
3. Acercar al profesorado y alumnado técnicas de respiración, relajación, cuerpo-consciencia, higiene postural... que ayuden a promover la salud física, mental y emocional en el entorno educativo.
4. Aportar estrategias para favorecer la atención, concentración y autoconocimiento.
5. Favorecer habilidades comunicativas que contribuyan a comprender, identificar y respetar las emociones y sentimientos de uno mismo y los que te rodean.

**CONTENIDOS:**

1. Educación cuerpo-consciencia: higiene postural, dolor de espalda...
2. Respiración consciente, relajación y meditación.
3. Atención plena (Mindfulness) y concentración.
4. Yoga para la dimensión física, mente...
5. Masaje como elemento de autocuidado y autoconocimiento.
6. Emociones, expresión y comprensión de deseos y sentimiento.

**METODOLOGÍA:**

Enfoque eminentemente práctico; dinámico, activo y participativo, fomentando la práctica personal. Se recomienda traer ropa cómoda.



**CPR de Coria**  
Curso 2022/2023

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Educación y Empleo  
<http://cprcoria.juntaextremadura.net>

## DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN:

Docentes en activo de centros públicos de Extremadura del ámbito del CPR de Coria.

El número máximo de admitidos será de 15 y el mínimo de 10.

Si el número de inscripciones es mayor que el número máximo de participantes, se seleccionarán dos docentes por Centro por riguroso orden de inscripción.

## PONENTE:

### Peñas Albas Fraile García.

Graduada en Fisioterapia (Universidad de Salamanca). Experta en Osteopatía (Universidad Europea de Madrid). Terapia manual y liberación Miofascial (Escuela Universitaria de Fisioterapia de La ONCE de Madrid y Tupimek). Master en Neurocontrol motor (Universidad Rey Juan Carlos). Graduada en Audición y Lenguaje y Educación Primaria (Universidad Pontificia de Salamanca y Universidad Isabel I). Instructora Oficial de Yoga (Junta de Extremadura). Formada en Mindfulness en las aulas, pensamiento positivo y automotivación. Técnicas de Meditación Zen. Publicaciones científicas de ámbito nacional e internacional: Dolores de espalda en alumnos de Educación Primaria y sus causas, Modification of pronated foot posture after a program of therapeutic exercises...

## INSCRIPCIONES:

El plazo de recepción de inscripciones termina el 28-04-2023. Si no se comunica lo contrario, están todos admitidos

<http://inscripciones.educarex.es>

## TEMPORALIZACIÓN:

El curso será de **9 horas** equivalente a 1 crédito de formación.

Esta formación se llevará a cabo en **3 sesiones**

Fechas: **Jueves 4, 11 y 18 de mayo**. Horario: **De 16:30 a 19:30h**

Lugar: **El curso será en Coria y el lugar dependerá del número de participantes.**

## ASESOR RESPONSABLE:

Evelia María Olivera Mateos. Teléfono: 51053. E-mail: [eveolivera29@hotmail.com](mailto:veolivera29@hotmail.com)

## EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN:

Tendrán derecho a certificado todos los participantes que superen el 85% de asistencia (D.O.E. 04/11/2000). Se evaluará la cualificación en la adquisición de los contenidos abordados, mediante el análisis de las prácticas propuestas por el ponente y desarrolladas por los asistentes en el transcurso de la actividad. Para finalizar la acción formativa, los participantes cumplimentarán un cuestionario de evaluación *on-line*.



**4** EDUCACIÓN DE CALIDAD

**8** TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO

**9** INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA

**12** PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

**17** ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS



Unión Europea

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Educación y Empleo  
Dirección General de Innovación e Inclusión Educativa

**Fondo Social Europeo**

“Una manera de hacer Europa”