



## CURSO: “INGREDIENTES PARA LA ESTABILIDAD EMOCIONAL INFANTOJUVENIL”.

### JUSTIFICACIÓN.

El equilibrio nunca es estático, todo lo contrario, dinámico. Lo perdemos y lo recuperamos una y otra vez. Así funcionamos los seres humanos; nos ocurre a todos.

Podríamos tener la actitud de un niño cuando empieza a caminar, cae y se levanta. Así una y otra vez y se entrega con total confianza a esa aventura de aprender a caminar. Si estamos atentos cada vez que perdemos el equilibrio o incluso caemos, aprenderemos a vivir con amabilidad.

Cada vez que un niño o niña pierde el equilibrio es una puerta abierta al aprendizaje, aunque sus pensamientos le cuenten historias sobre su imperfección, sus dificultades... El niño siente miedo y rabia, pero no tiene nada de malo si aprende cuando le visitan distintas experiencias en el aula, con los compañeros, con sus padres, en sus rutinas...

Cada momento puede ser un comienzo si les enseñamos a observar y ver qué le cuentan estas emociones que se presentan en sus vidas, mirarlo como algo natural. Es posible que estos niños cultiven su propia inteligencia emocional innata para ser y estar con una actitud amable, paciente y cariñosa hacia ellos mismos, hacia ellas mismas.



### OBJETIVOS.

- Enseñar al alumnado la atención plena como medio de relación con el mundo que le rodea.
- Aplicar las técnicas de Mindfulness dentro del aula para mejorar la salud física, psicológica y social del alumnado.
- Identificar las sensaciones corporales como medio de comunicación interna, potenciando el desarrollo de los sentidos para explorar el mundo.
- Mostrar cómo identificar y etiquetar las emociones (ira, miedo, vergüenza), dedicando un espacio de expresión emocional que permitirá gestionarlas adecuadamente.
- Acercar la experiencia educativa en la Escuela Libre Candil y conocer la confluencia de diferentes metodologías innovadoras.
- Ofrecer recursos para gestionar las emociones de una forma adaptativa y saludable.
- Crear nuevos hábitos en la relación con los pensamientos tomando de distancia (yo soy más que mis pensamientos) y moldear nuestro cerebro para que la relación con ellos sea más funcional, práctica y distorsione en menor medida aquello que queremos hacer.
- Descubrir la valía personal del niño mediante la construcción de una buena identidad personal.
- Instaurar a través de las herramientas ofrecidas, hábitos de autocuidado, potenciando la amabilidad, la aceptación, la bondad y el respeto hacia uno mismo.

### CONTENIDOS.

- La atención: concepto y definición (Mindfulness).
- Actividades prácticas para niños que se pueden aplicar desde la atención al momento presente.
- Las sensaciones: ¿qué son? ¿dónde situarlas? Dinámicas grupales para sumergir al alumnado en el mundo de las sensaciones.
- Pensamientos: ¿cómo funciona la mente de un niño? Aspectos prácticos para ayudar a reducir las preocupaciones ¿cómo detectar pensamientos tramposos. Auto-instrucciones y herramientas para combatir a los pensamientos tramposos.
- Emociones difíciles: cómo enseñar a los/las niños/as a identificar sus emociones (ira, miedo, vergüenza) Gestión emocional.
- Amor y amabilidad: didáctica del perdón; cómo aprender a cometer errores sin miedo; desarrollo del amor y la paciencia para sí mismo y los demás.

### DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN.

El curso va dirigido preferentemente a educadores sociales, personal docente en activo, monitores de AFC, TEIs de escuelas infantiles públicas y ATEs del ámbito del CPR de Jerez de los Caballeros.

El número de plazas será entre un **mínimo de 10 participantes y un máximo de 20.**

## LUGAR, FECHA, HORARIO.

**Lugar:** CPR de Jerez de los Caballeros.  
**Fechas:** 7, 9, 14 y 16 de febrero de 2023.  
**Horario:** de 17:00 a 20:00 horas.

## PONENTE.

**Laura Madera Gómez**, psicóloga general sanitaria, especialista en trastornos de la alimentación e infanto-juvenil; atención temprana y abordaje psicológico integral en violencias machistas contra mujeres y menores.

**Mariló Díaz Gómez**, diplomada en Formación del Profesorado. Dirección en proyectos de formación ocupacional. Teacher in Training Trained Teacher por el Center for Mindful Self-Compassion (MSC), San Diego, EEUU.

## INSCRIPCIONES Y ADMITIDOS.

**Del 23 de enero al 5 de febrero de 2023.**

En la web <http://cprjerez.juntaextremadura.net/>

**Admitidos: 6 de febrero** en la página web del CPR.

## CERTIFICACIÓN.

Para finalizar la acción formativa, los participantes deberán cumplimentar un cuestionario de **evaluación online**. Se evaluará el grado de adquisición de objetivos y contenidos mediante el análisis de las prácticas realizadas durante el desarrollo de la actividad. La actividad tendrá una duración de **12 horas**, con una certificación equivalente a **1 crédito de formación**, superando el 85% de asistencia (Orden 31/10/2000 - DOE 4/11/2000 Art.19.2)



## ASESOR DE REFERENCIA

**Juan Francisco Márquez Mendoza - Desarrollo Curricular**

Teléfono 924 025 782 Email: [jfmarquezm02@educarex.es](mailto:jfmarquezm02@educarex.es)

Acuerdo de Formación  
para el Empleo de las  
Administraciones  
Públicas (AFEDAP)



**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Educación y Empleo