

MINDFULNESS

PARA EDUCADORES



Curso 22/23

Este CURSO va dirigido a docentes que deseen crear un entorno más sano y compasivo en las aulas y adquirir un compromiso para implantar *Mindfulness* en sus centros escolares, entendido como la energía de ser consciente y estar despierto a lo que está sucediendo en el interior y alrededor de nosotros en el momento presente.

Mindfulness es una forma de vivir que nos permite estar de forma consciente en el presente con calma y sin juicios. Si esto es integrado por docentes, alumnos y padres, los beneficios tendrán un efecto multiplicador que generará una comunidad educativa feliz y en calma.

Si todo esto es siempre necesario, lo es aun más en las circunstancias sociales y educativas que vivimos actualmente.

JUSTIFICACIÓN

OBJETIVOS

- Integrar *Mindfulness* en la vida docente: “sólo aprendiendo a atender podemos estar capacitados para enseñar a atender”.
- Aprender a calmarse, enfocarse, comprometerse y responsabilizarse.
- Incorporar *Mindfulness* en el aula y acompañar en el despertar *Mindfulness* a sus alumnos.

En el apartado *Leer más* del portal web del CPR se detallan los objetivos específicos.

El curso tiene una duración de **12 horas**, equivalentes a 1 crédito de formación.

Se impartirá entre las 16:30 y las 19:30 horas los días **30 de enero y 6, 13 y 27 de febrero de 2023** en el Centro de Profesores y de Recursos de Mérida.

TEMPORALIZACIÓN



Desarrollo
curricular



Unión Europea

Fondo Social Europeo
Una manera de hacer Europa

Asesor responsable:
José Antonio Gutiérrez Flores
joseantonioqutierrez@educarex.es
924 00 97 39

CONTE- NIDOS

El contenido de las sesiones está programado para que los participantes evolucionen de forma progresiva en las prácticas y los conceptos. Aprenderán a llevar las técnicas *Mindfulness* a su vida (trabajo, aulas, familia, amigos, hijos, estudios...):

- Entrenamiento de la atención y concentración.
- Conciencia corporal.
- Patrones de pensamiento.
- Estabilidad mental y regulación emocional.
- Estrés y ansiedad. Compasión y Autocompasión.
- Mindfulness en la vida cotidiana.
- Prácticas para el profesorado y el aula.
- Educación afectiva.

El curso es principalmente experiencial y va acompañado de las explicaciones teóricas para entender los diferentes conceptos y técnicas.

Las prácticas consistirán en ejercicios sencillos y meditaciones, que permitirán al educador integrar el *Mindfulness* en su vida diaria y en las aulas con los alumnos, de forma sencilla.

Se trabajarán prácticas *Mindfulness*, que se utilizarán en el aula. También se aportarán herramientas para que el educador pueda continuar su formación en *Mindfulness*.

METODO- LOGÍA

1.- Profesorado en activo en centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura, con preferencia los docentes que presten servicio en el ámbito del CPR de Mérida.

2.- Otro profesorado en activo en centros sostenidos con fondos públicos de Extremadura.

El nº mínimo de participantes es de 12 y el máximo de 20. Si el número de solicitudes fuese superior al de plazas ofertadas, se tendrá en cuenta el orden de inscripción al aplicar cada criterio.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

Dña. Beatriz Perea Venegas. Especialista en educación *Mindfulness* para familias y educadores. Facilitador de Educación *Mindfulness* en Centros Educativos, Facilitador en Desarrollo Transpersonal y Especialista en Terapia Transpersonal. Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria.

PONENTE

INSCRIP- CIÓN

Plazo de envío de solicitudes: del 10 al 25 de enero de 2023.

Lista de admitidos: 26 de enero en el [portal web del CPR de Mérida](#)

Enlace envío solicitudes: <http://rfp.educarex.es/inscripciones/78800>

De acuerdo con lo indicado en la *Orden de 31 de octubre de 2000* (DOE nº 128, de 4 de noviembre), se reconocerán 12 horas de formación (1 crédito) a los participantes que asistan, al menos, el 85% de la duración del curso.

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.

EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo