

# MINDFULNESS

## PARA EDUCADORES (taller 2)



Curso 22/23

Este CURSO va dirigido a docentes que deseen crear un entorno más sano y compasivo en las aulas y que deseen adquirir un compromiso para implantar *Mindfulness* en sus escuelas, 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, educativas y sanitarias que vivimos actualmente.

En este taller avanzado se profundiza en los contenidos trabajados en la primera edición del curso, aunque cualquier interesado/a puede incorporarse como si partiera de cero.

## JUSTIFI- CACIÓN

## OBJE- TIVOS

- 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 su alumnado.

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 en modalidad PRESENCIAL los días **17 y 24 de abril** y **8 y 22 de mayo** de 2023, entre las 17:00 y las 20:00 horas, en el Centro de Profesores y de Recursos de Mérida.

## TEMPORA- LIZACIÓN



Desarrollo  
curricular



Unión Europea

Fondo Social Europeo  
Una manera de hacer Europa

Asesor responsable:  
José Antonio Gutiérrez Flores  
[joseantoniogutierrez@educarex.es](mailto:joseantoniogutierrez@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 cotidiana (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

## CRITERIOS DE SELECCIÓN

1.- Profesorado participante en el curso *Mindfulness para educadores*.

2.- Profesorado en activo en centros sostenidos con fondos públicos, con preferencia para los docentes que presten servicio en el ámbito del Centro de Profesores y de Recursos de Mérida.

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.

*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

## INSCRIPCIÓN

Plazo de envío de solicitudes: del **29 de marzo** al **12 de abril**.  
Lista de admitidos: **13 de abril** en el portal web del CPR de Mérida.  
Enlace envío solicitudes: <https://rfp.educorex.es/inscripciones/84062>

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