

## DURACIÓN Y CALENDARIO

La duración del curso será de 10 horas, en cuatro **sesiones presenciales** durante los días 17 y 24 de abril y 3 y 8 de mayo, en horario de 17:00 a 19:30, en el CPR de Almendralejo.

## INSCRIPCIONES Y LISTA DE ADMITIDOS

Hasta el día 13 de abril, de forma *on-line*, en la página Web de nuestro CPR: <http://cpralmendralejo.juntaextremadura.net> donde también se publicará la lista de admitidos el día 14 de abril, a partir de las 12:00 horas.

## CERTIFICACIÓN

Se expedirá certificado de 10 horas (1 crédito) al profesorado que asistan con regularidad al 85 % del tiempo de duración de la actividad, según la Orden de 31 de octubre de 2000 (DOE 4 de noviembre).

## ASESORA RESPONSABLE

Pilar García Morales.  
Asesora de Desarrollo Curricular del CPR Almendralejo.  
Tlf: 924017724



Secretaría General de Educación  
Dirección de Innovación e Inclusión Educativa  
Delegación Provincial de Badajoz  
Unidad de Programas Educativos  
Servicio de Innovación y Formación del  
Profesorado

**JUNTA DE EXTREMADURA**  
**Consejería de Educación y**  
**Empleo**



**Centro de Profesores y de Recursos de Almendralejo**

**Curso:**

**"Atent@ a tus emociones con  
Mindfulness"**



Fuente: <https://surge.es/cursos-presenciales-barcelona/cursos-mindfulness/>



Unión Europea

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

**Almendralejo, del 17 de abril al 8 de mayo de 2023.**

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Educación y Empleo

## JUSTIFICACIÓN

---

El trabajo en la docencia es de lo más exigente y estresante en el momento actual y los educadores para poder gestionar todas las emociones que puedan ir surgiendo en el día a día y en cada circunstancia deben comenzar a aprender a cuidarse de sí mismos a nivel emocional e interior. Ser consciente y estar atento en cada instante es la mejor herramienta que se puede ofrecer.

Un educador consciente estará tranquilo, relajado, en paz consigo mismo y con los demás. Esta actitud se verá reflejada en cada gesto siendo un modelo para sus alumnos a lo que motivará, guiará y ayudará a que desarrollen las actitudes en las que profundizaremos con el entrenamiento Mindfulness, un entrenamiento de la atención que nos hace más conscientes y nos permite sintonizar con el entorno y las personas que nos rodean, y con lo que está ocurriendo dentro de nuestro cuerpo y de nuestra mente, momento a momento. Es estar centrado en el presente, en el que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal y como es.

## OBJETIVOS

---

- Potenciar el entrenamiento de habilidades contemplativas para vencer los obstáculos que nos impiden permanecer presentes.
- Motivar la práctica de la meditación Mindfulness para favorecer la Aceptación, la Adaptación y la Presencia.
- Practicar ejercicios dirigidos a mejorar la Atención plena y a favorecer la convivencia con LO QUE ES de forma gradual.
- Ayudar a calmar la mente para saber responder en lugar de reaccionar, sobre todo en los momentos difíciles de nuestra vida.

## CONTENIDOS

---

- ¿Qué es el Mindfulness?

- Beneficios y dificultades de la práctica Mindfulness.
- Posturas que usamos en Mindfulness.
- Actitudes que se entrenan y aprenden con esta técnica.
- El proceso de meditación.

## METODOLOGÍA

---

Curso eminentemente práctico, donde se irán combinando los aspectos técnicos y prácticos

## PONENTES

---

**Marisa Álvarez Franco**, Diplomada en Trabajo Social, profesora y formadora de Yoga y experta en Mindfulness y Meditación.

## DESTINATARIOS

---

El curso va dirigido a docentes en activo de centros educativos extremeños.

## NÚMERO DE PARTICIPANTES Y CRITERIOS DE SELECCIÓN

---

Se establecerá un mínimo de 10 y un máximo de 20 participantes, seleccionados por orden de inscripción.

Los criterios de selección serán:

1. Docentes de centros educativos de la demarcación del CPR de Almedralejo.
2. Docentes de otras demarcaciones.

Los docentes interesados han de inscribirse con el correo de educarex.