

CURSO PRESENCIAL

Mindfulness y Educación:

técnicas para la mejora de la concentración y la motivación en el aula.



22 de febrero al 2 de marzo de 2017

 <p>GOBIERNO DE ESPAÑA</p>	<p>MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE</p>	<p>FORMACIÓN Unidad de Programas Educativos Dirección Provincial CEUTA</p>
---	---	---

Justificación.

La atención plena o “mindfulness” son un conjunto de técnicas para potenciar un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que nos permite vivir íntegramente en el momento presente.

Los estudios e investigaciones sobre Inteligencia Emocional han demostrado que para lograr ser un adulto autónomo, independiente y en definitiva “feliz”, no es suficiente con el dominio de conocimientos académicos, sino también el aprendizaje habilidades para la autorregulación de las emociones, y por tanto el autoconocimiento. La no regulación sana de las emociones interfiere en la comprensión, en la memoria, en el aprendizaje y rendimiento académico, así como en las relaciones interpersonales.

Por este motivo, y siguiendo la línea formativa que propone el Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE) sobre la importancia del conocimiento de la inteligencia emocional a través del Plan Estratégico de Convivencia Escolar y del Plan de Neuropsicología Educativa, la Unidad de Programas Educativos de la Dirección Provincial del Ministerio en Ceuta organiza el presente curso.

Objetivos:

- Aumentar la concentración y las técnicas de motivación en el aula.
- Lograr un mejor control del pensamiento, emociones y conductas
- Fomentar los efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario y otros cambios positivos a nivel neurobiológico.
- Mejorar el equilibrio personal y potenciar la autoestima en el ámbito educativo.
- Fomentar las actitudes de respeto y tolerancia en contextos escolares.
- Favorecer la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales

Metodología.

El curso en modalidad presencial y de carácter muy práctico, constará de un periodo de catorce horas de formación al profesorado por parte de las especialistas. Tres horas se desarrollarán de aplicación autónoma en el aula como experiencia práctica, y otras tres horas serán de intercambio de experiencias entre los participantes del curso modo de conclusión y aprendizaje entre docentes.

Contenidos.

Este aprendizaje se fundamenta en la meditación. Una meditación basada en la atención plena o “mindfulness” que utiliza una serie de técnicas muy sencillas orientadas a dotar de plena consciencia de nuestros actos, las cuales se pueden aplicar en los contextos escolares.

Entre estos se pretende aplicar y dar a conocer técnicas con los siguientes fines:

- Aprender técnicas de relajación.
- Desarrollar una mayor competencia emocional y potenciar la empatía
- Desarrollar la tolerancia a la frustración y controlar de la impulsividad
- Disminuir de pensamientos autodestructivos y potenciar los positivos.
- Mejorar el rendimiento académico
- Reducir la conducta antisocial o socialmente desordenada
- Mejorar la adaptación escolar, social y familiar

Ponentes.

- Dolores Cañosantos Escalante Ojeda. Psicóloga. Decana del Colegio de Psicólogos de Ceuta. Terapeuta Gestal.
- Ruth M^a Calero Pérez. Doctora en Psicología. Secretaria del Colegio de Psicólogos de Ceuta. Coordinadora del área de Psicología Educativa de Ceuta. Orientadora de Educación Secundaria.

Cronograma del curso:

Fase presencial: 22 y 23 de febrero, 1 y 2 de marzo. 17:00 a 20:30 horas en el Campus Universitario de Ceuta.

Fase no presencial: 3 horas de trabajo autónomo y experimentación en el aula.

Intercambio de experiencias: 22 de marzo a las 17:00 horas.

Certificación: 20 horas de formación en la modalidad de curso presencial.

Destinatarios de la actividad: docentes de diferentes enseñanzas, niveles y etapas que deseen profundizar en el campo de la inteligencia emocional en el aula, y en la filosofía y técnicas del *mindfulness* en general.

1. Profesorado en activo, por orden de llegada de las inscripciones.
2. Profesorado en paro y quienes no habiendo ejercido la docencia cumplan los requisitos para ello establecidos en la Orden EDU/2886/2011 (hasta 15% plazas restantes)

Inscripciones: hasta el 20 de febrero de 2017.

A través del formulario en línea accesible mediante la dirección web:

<http://bit.ly/2leLbZm>

La lista de admitidos se hará pública el 21 de febrero.