



## CURSO

# ESCUELAS CON CORAZÓN.

## EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD PERSONAL

### JUSTIFICACIÓN

En las circunstancias actuales que vivimos, la formación para el desarrollo de la capacidad personal ayudará a gestionar con calma y equilibrio los cambios, la incertidumbre, las emociones y preocupaciones que se están generando tanto en nuestro alumnado como en los/as docentes.

Con este curso nos marcamos, como objetivo fundamental, mejorar la capacidad del alumno para afrontar los desafíos (exámenes, dificultades en el aprendizaje, conflictos entre alumnos...), desde el desarrollo del respeto, la calidez y la amabilidad dirigidos a uno mismo como el motor de la motivación por aprender y desarrollarse como persona. Cuando el alumno desarrolla estos aspectos aprende a tratarse desde ese lugar, reconoce como se siente el otro y sabe cómo tratarle, mejorando así la convivencia.

### OBJETIVOS

- ✓ Conocer que es atención plena y compasión.
- ✓ Aprender técnicas de atención plena y de compasión para introducirlas en el aula.
- ✓ Desarrollar los recursos necesarios para introducir la gestión de las emociones y el malestar del alumno desde el enfoque de la compasión.
- ✓ Favorecer equilibrio y bienestar emocional en el alumno
- ✓ Desarrollar la resiliencia ante los desafíos de la escolaridad y la vida del alumno.

### CONTENIDOS

- ✓ Qué es Mindfulness o atención plena. Técnicas para introducir en el aula.
- ✓ Recursos para que el alumnado gestione sus emociones y malestar a través del enfoque de la compasión.
- ✓ Beneficios de la utilización de estas técnicas con respecto a la
- ✓ su autoestima, la concentración, la empatía y el clima positivo en el aula.
- ✓ Ejercicios prácticos.

### LUGAR Y TEMPORALIZACIÓN

El curso se realizará de forma **no presencial** a través de Google MEET. **Es necesario permanecer en un lugar tranquilo y contar con un dispositivo con cámara y audio**, para poder realizar las actividades prácticas. **Horario:** de 16:30h. a 19:00h. **Fechas:** 19, 20, 26, 27, 31 de enero y 2 de febrero.

### METODOLOGÍA

Se llevará a cabo una metodología eminentemente práctica y participativa. El curso se basa en el aprendizaje en primera persona, para lo que se propondrán prácticas a través de las cuales se experimentarán los contenidos del curso.

### DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN

- Docentes en activo que impartan clases en los centros educativos extremeños de niveles previos al universitario, sostenidos con fondos públicos y pertenecientes al ámbito del CPR de Azuaga.

El número **mínimo** de participantes es de 10 y un **máximo** de 15. Si el número de solicitudes fuese superior al de plazas ofertadas, se tendrá en cuenta el orden de inscripción al aplicar cada criterio.

### 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 recogiendo evidencias durante el curso**.

Se expedirá un certificado de 15 horas (1,5 créditos) a los profesores que asistan de forma activa al menos al 85% de la duración del curso. Orden 31-10-2000 (DOE 4 de nov.)

### PONENTES

**Jorge Alonso de la Torre.** Director de In-Formación. Licenciado en empresariales. Profesor de MBSR. Experto en Mindfulness en contextos educativos.

**Carmen López Vázquez.** Directora del Centro Galatea: centro de Mindfulness y desarrollo personal. Profesora de MBSR con gran experiencia en enseñanza para la comunidad escolar.

### ASESOR RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

**Ana Martínez Rodríguez.** Directora y asesora de Desarrollo Curricular del CPR de Azuaga. [anamartinez.cprazuaga@educarex.es](mailto:anamartinez.cprazuaga@educarex.es) Tel. 924018787 / 20877

### INSCRIPCIONES Y LISTA DE ADMITIDOS

Se realizará a través de la **ficha de inscripción** de la web del CPR. <https://inscripciones.educarex.es/index.php?id=75807>

El plazo máximo de inscripción es el día 16 de enero de 2022. La **lista de admitidos** se publicará el día 17 de enero a las 12,00h. en la web del CPR.