

## JUSTIFICACIÓN

La necesidad de aprender y practicar técnicas que nos ayuden a prevenir y controlar el estrés se hace cada día más necesario. Las técnicas de relajación nos encaminan a tener una mayor conciencia corporal, entendiendo el cuerpo como un todo: físico, emocional y mental.

Tener conciencia corporal es vivir en armonía y trasladar esa armonía a todo lo que hacemos. Sólo siendo conscientes de todo nuestro ser seremos capaces de conseguir todo lo que nos propongamos con el esfuerzo y dedicación justa.

## OBJETIVOS

- ✓ Conocer las posibilidades de la música para la prevención y control del estrés y para la relajación.
- ✓ Aprender ejercicios de relajación sencillos para utilizarlos en momentos de tensión.
- ✓ Fortalecer y flexibilizar el cuerpo.
- ✓ Mejorar nuestra posición corporal.
- ✓ Descubrir tensiones y transformarlas.
- ✓ Calmar la mente.
- ✓ Aprender a utilizar nuestra energía interna.
- ✓ “Saber Estar” en el momento presente y disfrutar de ello.
- ✓ Hacernos conscientes de los hábitos que nos impiden conseguir nuestros objetivos.

## CONTENIDOS

- ✓ **Musicoterapia y Biomúsica:** La música que mueve y relaja el cuerpo ( físico, emocional y mental) que cura, revitaliza y armoniza.
- ✓ **Gimnasia para el “ buen tono” muscular:** Un buen tono muscular es indispensable para conseguir la postura correcta y mantenerla sin cansancio.
- ✓ **Gimnasia psicofísica:** El ejercicio sencillo, donde la atención mental y la respiración dirigida son indispensables.
- ✓ **Estiramientos:** Los ejercicios mantenidos aportan flexibilidad y relajación.

- ✓ **Relajación consciente:** Mente y respiración unidos para aflojar las tensiones.
- ✓ **Ejercicios de respiración:** La respiración dirigida es el medio más directo para relajar
- ✓ **Yoga:** Una de las prácticas más antiguas que busca un estado de salud integral.
- ✓ **Chi Kung:** Ejercicios lentos para estimular la energía interna y poder utilizar todo nuestro potencial energético.
- ✓ **Meditación:** La búsqueda de la tranquilidad interior.
- ✓ **Visualización:** El poder de la mente como aliada para conseguir nuestro objetivo.

## CARACTERÍSTICAS

### DESTINATARIOS:

- ✓ 25 Profesoras/es en activo del ámbito de actuación del C.P.R. de Caminomorisco.

### CRITERIOS DE SELECCIÓN:

1. Profesorado con destino definitivo/provisional/expectativa de destino/interino indistintamente.
2. Selección según relación alfabética de las solicitudes comenzando por la letra que resulte de sorteo público. Se aplicará el celebrado en la Comunidad de Extremadura ( DOE de 26 de Abril de 2008)

### CERTIFICACIÓN:

- ✓ **28 horas (3 créditos).**
- ✓ Tendrán derecho a certificado todos los participantes que superen el 85% de asistencia. (D.O.E. 04/11/2000).

### CALENDARIO Y LUGAR DE CELEBRACIÓN:

- ✓ Las sesiones se celebrarán los días:  
\***Octubre: 27 y 29.**  
\***Noviembre: 3, 5, 10, 12 y 17.**
- ✓ Lugar de celebración : en el **C.P.R. de 16:30 a 20:30 horas.**

### PONENTE:

- ✓ Luis Manuel Moreno Alfonso.  
Profesor de Música y Conciencia Corporal: Técnicas de Relajación.  
Conservatorio Profesional de Música de Cáceres.

#### EVALUACIÓN:

- ✓ Se nombrará una comisión para evaluar la actividad (Orden 31/10/05-D.O.E. 4/11/2000).

#### COORDINACIÓN

- ✓ M<sup>a</sup> Ángeles Alcalde Manzano. Asesora de E.I. del C.P.R. de Caminomorisco.

#### INSCRIPCIONES:

- ✓ Inscripción **On-line** <http://inscripciones.educarex.es>
- ✓ Enviar debidamente cumplimentada la ficha de inscripción a:  
**C.P.R. de Caminomorisco**  
**Avda. De Hurdes, 15**  
**10620 – Caminomorisco**
- ✓ Por **FAX** al nº **927015887**
- ✓ Para cualquier consulta pueden llamar al teléfono **927015886**
- ✓ E-Mail: [cpr.caminomorisco@edu.juntaextremadura.net](mailto:cpr.caminomorisco@edu.juntaextremadura.net)
- ✓ El plazo de inscripción **finaliza el 23 de Octubre de 2009.**
- ✓ La lista de admitidos se expondrá en el tablón de anuncios del CPR y en la página web del CPR el día **26 de Octubre de 2009.**

Para más información, visita nuestra página WEB  
<http://cprcaminomorisco.juntaextremadura.net>



**JUNTA DE EXTREMADURA**  
Consejería de Educación  
Centro de Profesores y de Recursos de Caminomorisco



**CURSO :**

# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y CONTROL DEL ESTRÉS EN LOS DOCENTES.



**CAMINOMORISCO**  
*CURSO 2009-2010*

**JUNTA DE EXTREMADURA**

