

## JUSTIFICACIÓN

Numerosas investigaciones neurocientíficas demuestran los beneficios de usar las técnicas de mindfulness. Las empresas más innovadoras como Google o IBM ya la usan para la formación de sus trabajadores. En EEUU más de diez estados lo han incorporado en sus escuelas.

Pero, ¿qué es el mindfulness?, ¿para qué sirve?, ¿es algo nuevo?

Las bases nacieron hace 2.500 años, con la meditación, a partir de estas bases con el mindfulness se han adaptado y creado sencillas técnicas y prácticos ejercicios, que llevados a nuestro día a día traen una beneficiosa transformación a nuestras vidas.

Al comenzar a practicar mindfulness va apareciendo la calma mental y desarrollando el equilibrio emocional. Aprendiendo a vivir en el aquí y el ahora con atención plena, pasando de ser juzgadores, críticos y reactivos a ser observadores de lo que ocurre.

## OBJETIVOS

- Desarrollar tu atención y concentración. Enfocar tu atención hacia donde tú quieras.
- Ser más responsable de tu vida. Cultivar los estados positivos de tu mente.
- Regular y equilibrar tus emociones. Desarrollar la empatía y generosidad.
- Aplicar el mindfulness en tus clases. Enseñar técnicas de mindfulness a tus alumnos.

## CONTENIDOS

1. ¿Qué es mindfulness?
2. La conexión entre el cuerpo y la mente
3. Disminución de la ansiedad y el estrés
4. Cómo practicar la meditación mindfulness
5. El mindfulness interpersonal
6. La práctica de mindfulness en la educación
7. Herramientas prácticas para aplicar en el aula

## CARACTERÍSTICAS

### DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN:

- ✓ Este curso va dirigido a los profesionales del ámbito educativo del CPR de Caminomorisco. En caso necesario, se aplicarán los criterios de selección establecidos en el Plan Provincial de Formación del Profesorado.
- ✓ Se establece un mínimo de 10 y un máximo de 20 participantes.

### TEMPORALIZACIÓN:

El curso tendrá una duración de 30 horas, 24 presenciales y 6 virtuales (**se certificará con 3 créditos de formación**).

### CALENDARIO Y LUGAR DE CELEBRACIÓN:

- ✓ **Calendario** Marzo: 6, 7, 13, 14, 21, 22, 27 y 28.
- ✓ **Horario:** de 16:30 a 19:30.
- ✓ **Lugar de celebración:** Centro de Profesores y de Recursos de Caminomorisco. Avda. De las Hurdes, 15. Caminomorisco.

### CERTIFICADOS Y EVALUACIÓN:

- ✓ Tendrán derecho a certificado todos los participantes que superen el 85% de asistencia (D.O.E. 04/11/2000).
- ✓ Se nombrará una comisión para evaluar la actividad (Orden 31/10/05-D.O.E. 4/11/2000).

### PONENTE:

**D. Jorge Alonso de la Torre Núñez. Profesor de chikung, mindfulness e inteligencia emocional en diversas instituciones profesionales y educativas.**

### ASESOR RESPONSABLE:

- ✓ Óscar Campos Rodríguez (Asesor del CPR de Caminomorisco).

## INSCRIPCIONES:

- ✓ Inscripción On-line: <http://cprcaminomorisco.juntaextremadura.net>
- ✓ Para cualquier consulta pueden llamar al teléfono **927015886 (RPV 55886)**
- ✓ El plazo de inscripción finaliza el **2** de Marzo de 2017.
- ✓ La lista de admitidos se expondrá en el tablón de anuncios del CPR y en la página web del CPR el día **3** de Marzo de 2017.

**JUNTA DE EXTREMADURA**  
Consejería de Educación y Empleo  
Secretaría General de Educación  
Delegación Provincial de Cáceres  
Unidad de Programas Educativos



**Unión Europea**

Centro de Profesores y de Recursos  
**CAMINOMORISCO**



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

# JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

## CURSO:

# “MINDFULNESS”

## PARA DOCENTES Y SU APLICACIÓN AL AULA



**Centro de Profesores y de Recursos de  
Caminomorisco**

Centro de Profesores y de Recursos  
**CAMINOMORISCO**



Curso 2016-2017