

## JUSTIFICACIÓN

La educación del día de hoy ha tenido un gran cambio, este cambio se ha ido gestando a lo largo de los últimos años pero con todos los acontecimientos actuales (crisis social y pandemia) hemos visto como la escuela ha tenido que transformarse de una manera rápida para adaptarse a los cambios más recientes. Es por eso que hoy con certeza todas las escuelas saben que las emociones son un pilar fundamental en el aprendizaje y que la contención emocional no solo es en tiempos de crisis sino que debe ser un trabajo constante en las aulas.

La educación siglo XXI sin duda contempla el desarrollo integral de niños/as y jóvenes dando gran relevancia a la educación emocional. El Mindfulness y el yoga tienen un papel importante en el desarrollo emocional y bienestar, siendo una herramienta para los niños y jóvenes en su etapa escolar y genera un aprendizaje para la vida.

Las técnicas de relajación y meditación son una de las innovaciones pedagógicas del siglo XXI. Los múltiples beneficios que se han observado a partir de diversas investigaciones en esta materia han potenciado el uso de las técnicas de Mindfulness con la educación. Hemos visto que numerosas escuelas incorporan esta herramienta como parte de su curriculum, involucrando a todo el centro educativo.

## OBJETIVOS

El objetivo principal es desarrollar en el profesorado de los centros educativos extremeños el uso del yoga, el mindfulness y la relajación como elemento didáctico para favorecer el autoconocimiento y el crecimiento personal de docentes y alumnado.

Objetivos específicos

Introducir la práctica del yoga, mindfulness y de la relajación como elementos didácticos en el aula.

Favorecer el uso de herramientas de relajación entre los miembros de la comunidad educativa.

## CONTENIDOS

Yoga y Mindfulness: aspectos básicos.

Yoga en el aula:

- Biomecánica y anatomía básica del yoga
- Beneficios de la práctica.
- Asanas (posturas) para trabajar en el aula.
- Pranayama (ejercicios de respiración)
- Cómo organizar una sesión de yoga.

Mindfulness en el aula.

Propuesta práctica de una tutoría combinando yoga y mindfulness.

## CARACTERÍSTICAS

### DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN:

- ✓ Profesores en activo de centros educativos sostenidos con fondos públicos en la Comunidad Autónoma de Extremadura **pertenecientes al ámbito del C.P.R. de Caminomorisco** (Si no se completan las plazas ofertadas se aceptarán inscripciones de docentes de otros ámbitos).
- ✓ **Las inscripciones se aceptarán por riguroso orden de inscripción hasta completar plazas.**
- ✓ Se establece **un máximo de 10 participantes.**

### TEMPORALIZACIÓN:

El curso tendrá una duración de 20 horas **(se certificará con 2 crédito de formación).**

### CALENDARIO Y LUGAR DE CELEBRACIÓN:

- ✓ **Calendario:** **jueves**, 20(1h),27(1h) de octubre. 3(1h),10(1h),17(1h),24 de noviembre y 1,15 de diciembre de 2022.  
**martes**, 18,25 de octubre. 8,15,22,29 de noviembre y 13 de diciembre de 2022.
- ✓ **Horario:** de 18h a 19h30h.Habrà sesiones de 1h
- ✓ **Lugar de celebración:** aula del Cpr de 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).

### PONENTES:

PASCA PARRILLA, NOEMÍ y GONZÁLEZ LÓPEZ, GUSTAVO.

### ASESOR RESPONSABLE:

Francisco Gómez Gómez (Director del CPR de Caminomorisco).

### INSCRIPCIONES:

- ✓ Inscripción On-line: <https://rfp.educarex.es/inscripciones/79704#>
- ✓ Para cualquier consulta pueden llamar al teléfono **927015886 (RPV 55886)**
- ✓ El plazo de inscripción finaliza al completarse las 10 inscripciones.
- ✓ La lista de admitidas/os será compartida con los participantes a través de email.
- ✓ WEB: <http://cprcaminomorisco.juntaextremadura.net/>

Acuerdo de Formación  
para el Empleo de las  
Administraciones  
Públicas (AFEDAP)



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

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

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo



“YOGA, MINDFULNESS Y RELAJACIÓN EN LAS  
AULAS EXTREMEÑAS  
II Edición 2022/2023 CAMN”.

