



## “Psicología positiva y mindfulness en las aulas”

### JUSTIFICACIÓN

La psicología positiva, una novedosa corriente cada vez más en boga y con una rigurosa fundamentación científica, nos muestra caminos para trabajar en las aulas la felicidad, sin descuidar por ello los aprendizajes.

El mindfulness favorece el desarrollo académico de los alumnos y alumnas, además de sus competencias emocionales y sociales. Facilitando un aprendizaje y desarrollo personal continuo de alumnos y profesores. Cualidades humanas como la empatía, la bondad y la solidaridad mejoran, contribuyendo a unas relaciones más sanas y menos conflictivas.

Desde este enfoque podemos dar una nueva perspectiva a nuestro trabajo en las aulas, potenciando la acción tutorial, la educación en valores y las competencias clave.

### OBJETIVOS

- Aportar estrategias basadas en la Psicología Positiva para trabajar la acción tutorial, la educación en valores y las competencias clave.
- Ofrecer al profesorado un espacio y un tiempo lúdicos y formativos, que nos permitan disfrutar a la vez que mejoramos nuestras capacidades como personas y como docentes.

### CONTENIDOS

- Psicología Positiva: fundamentos básicos, áreas de interés e implicaciones educativas.
- La atención plena (*mindfulness*): aplicaciones educativas y técnicas de trabajo con el alumnado.
- El educador consciente.
- La aplicación de la psicología positiva y la atención plena en el aula.

### METODOLOGÍA

El curso es totalmente práctico, con continuas dinámicas de grupo, ejercicios por pareja, trabajo creativo y sobre todo práctica de diferentes técnicas de relajación, respiración, conciencia corporal, atención consciente y meditación.

### LUGAR DE CELEBRACIÓN

IES Gonzalo Torrente Ballester (Miajadas).

### PONENTES

El curso será impartido por Jorge Alonso de la Torre: Profesor Especialista Universitario en Mindfulness en el ámbito educativo de la UEX. Licenciado en CCEE. Especialista en Inteligencia emocional, mindfulness y habilidades sociales. Socio fundador y docente en In-formacioneideas.

### TEMPORALIZACIÓN

Los días **6, 13 y 20 de noviembre** de 2018 en horario de **16:30 a 19:30h.**

### DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN

Se ofertarán un máximo de 30 plazas para profesores en activo con destino en centros educativos en el ámbito del CPR de Trujillo.

En caso de un exceso de demanda, se utilizará el orden de inscripción como criterio de selección.

### INSCRIPCIÓN

En la web del CPR de Trujillo antes del 4 de noviembre de 2018 en el siguiente enlace:

<http://inscripciones.educarex.es/index.php?id=65749>

**NOTA:** Se ruega actualizar los datos al realizar la inscripción.

### LISTA DE ADMITIDOS

Día 5 de noviembre en la página web del CPR de Trujillo.

### CERTIFICACIONES

Se expedirá certificado de **9 horas** (1 crédito) a los profesores que asistan con regularidad al 85% del tiempo de duración de la actividad (Orden 31/10 de 2000. DOE 4/11).

Se realizará una evaluación on-line y la Cualificación profesional por parte del ponente.

### COORDINADORA

M<sup>a</sup> Ángeles Flores María  
(Asesora de Formación en Centros y Autoformación)

cprtru.asesoria3@edu.gobex.es

<http://cprtrujillo.juntaextremadura.net>

