

#### 4.- Criterios de selección

- Profesorado en activo de todos los niveles del ámbito del CPR de Avilés-Occidente.
- Los establecidos con carácter general en la Resolución de 21 de diciembre de 2018, de la Consejería de Educación y Cultura, por la que se aprueba el Plan Regional de Formación Permanente del Profesorado 2018-2019 (BOPA del 10-I-2019)

#### Observaciones

Este curso al ser anual con sesiones quincenales, será flexible en cuanto a la asistencia ya que con 20 horas realizadas, se tendrá derecho a acreditación; si se completa el curso, habrá acreditación por el total de las mismas (39 horas)

## MINDFULNESS EN EDUCACIÓN. REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y DESARROLLO DE LA ATENCIÓN PLENA I



## 1.- Datos generales

**Código: 58**

**Modalidad: Curso**

**Asesoría: Educación  
Infantil y  
Primaria\_2015\_2020**

**Responsables: Teresa  
Martín García y Begoña  
Jiménez Pérez**

**Estado: Publicada lista de  
admisión**

**Programa: 2.09.-  
CONVIVENCIA**

**Duración: 40 horas**

**Créditos: 4**

**Fecha inicio actividad: 16 /  
10 / 2019**

**Fecha fin actividad: 04 / 06  
/ 2020**

**Dirigido a: Todo el  
profesorado**

**Lugar: Aula de Danza del  
CPR de Avilés-Occidente**

**Calendario: Octubre: 16;  
Noviembre: 6 y 28;  
Diciembre:12; Enero: 9 y  
23; Febrero: 6, 8 (sábado)  
y 27; Marzo: 19 y 29; Abril:  
2, 16 y 23; Mayo: 7 y 21;  
Junio: 4**

**Horario: 17:00h a 19:30h**

## 2.- Información sobre la inscripción

**Número de participantes: MÍNIMO: 15 MÁXIMO: 35**

**Período de inscripción: DESDE: 26 / 09 / 2019 HASTA:  
12 / 10 / 2019**

**Fecha de publicación de lista de personas admitidas:**

14 / 10 / 2019

**Procedimiento de inscripción:**

La inscripción se realizará en línea en la página web del Centro del Profesorado y de Recursos de Avilés -

Occidente:

<http://www.cpravilesoccidente.es/p/actividades-de-formacion.html>

### 3.- Descripción del programa

**Objetivos:**

- Conocer las bases y fundamentos teóricos de la Atención Plena.
- Desarrollar habilidades y estrategias para aumentar el bienestar personal que afecta a la gestión del aula.
- Conocer las técnicas de la Atención Plena y cómo ayudan a gestionar el estrés y a cultivar estados de bienestar.
- Explorar distintas maneras de profundizar la práctica del Mindfulness: las actitudes de la Atención Plena.
- Aprender técnicas efectivas para desarrollar el buen trato con uno mismo, una misma, y con las demás personas.
- Relacionar las reacciones cotidianas con las interacciones en el aula.

**Contenidos:**

- El estrés y sus consecuencias en las aulas de Educación Infantil, Primaria, Secundaria y Formación Profesional.
- Formas de detectar y observar las situaciones de estrés en el trabajo y en nuestra vida en general.
- Las prácticas formales de la atención plena: respiración consciente, escaneo corporal (relajación), meditación sedente y estiramientos conscientes.
- Las prácticas informales de la atención plena: practicando el Aquí y el Ahora
- Cómo mejorar nuestras relaciones interpersonales con ayuda de la Atención Plena.

- Técnicas y estrategias para el desarrollo del buen trato.
- Recursos para mantener la práctica de la Atención Plena.
- Aplicaciones prácticas en el aula: la atención plena en la educación.

**Metodología:**

Durante las clases, quienes participan tendrán la oportunidad de aprender, practicar y discutir tanto el contenido teórico como las técnicas que se explorarán.

Se recomienda asistir con ropa cómoda, esterilla, manta y cojín.

**Ponentes:**

- Darío Vasallo Manaute  
MINDFULNESS EN EDUCACIÓN. REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y DESARROLLO DE LA ATENCIÓN PLENA
- Miguel A. García Granado  
MINDFULNESS EN EDUCACIÓN. REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y DESARROLLO DE LA ATENCIÓN PLENA