



*Fuente:* Agnes Daroca, del libro *Mindfulness para niños*



*Fuente:* Agnes Daroca, del libro *Mindfulness para niños*

**CIFE DE ALCORISA**



Miguel de Cervantes, 1. 44550 ALCORISA  
Tfno.: 978 840357  
Correo-e: cifealcorisa@educa.aragon.es



**UFI ALCAÑIZ  
MAYO 2018**

***MINDFULNESS PARA DOCENTES.  
EDUCACIÓN CONSCIENTE***

## JUSTIFICACIÓN:

Hace ya mucho tiempo que tenemos estudios que nos hablan del éxito del mindfulness para la reducción del estrés, aliviar el sufrimiento psicológico y mitigar la ansiedad; últimamente, las investigaciones nos dicen que la práctica habitual del mindfulness produce cambios cerebrales asociados a la mejora del bienestar y la resiliencia, la memoria y el aprendizaje y la atención y la regulación emocional.

## OBJETIVOS:

- Promover el conocimiento de uno mismo.
- Reconocer y gestionar las emociones.
- Disminuir el estrés y la ansiedad y aumentar la sensación de calma.
- Crear un modelo de práctica acorde para cada persona y cada clase.

## CONTENIDOS:

- **Nuestra casa.**
- **El cuerpo.**
- **La respiración.**
- **El silencio.**
- **Las emociones y los pensamientos.**
- **El corazón.**
- **La meditación.**
- **Resumen. Práctica individual. Práctica clase.**

## METODOLOGÍA:

Vivencial y práctica.

## PONENTE/S

### **Paloma Sainz Vara de Rey**

Fundadora y Directora de Fundación All One Project. Autora de *Mindfulness para niños*

## DIRIGIDO A:

Docentes en activo de los centros educativos de la provincia.

## DURACIÓN:

HORAS | 10 horas.

## FECHAS y HORARIO:

**5 y 19 de mayo de 2018.** De 9 a 14 horas.

## LUGAR DE CELEBRACIÓN:

UFI de Alcañiz. Antiguo CPR, dentro del IES Bajo Aragón

## NUMERO DE PLAZAS:

25

## INSCRIPCIÓN Y PLAZO

A través de la plataforma DOCEO. Hasta el 3 de mayo de 2018.

## COORDINA:

Santi Herrera, Asesor UFI de Alcañiz.

## CRITERIOS DE SELECCIÓN:

1. Docentes en activo de centros educativos del CIFE de Alcorisa.
2. Docentes en activo de centros educativos de la provincia de Teruel.
3. Resto del profesorado.

## REQUISITOS PARA LA CERTIFICACIÓN

Para la obtención del certificado se requiere la participación activa y una asistencia mínima del 85% de acuerdo con la Orden de 18 de mayo de 2015.

## OBSERVACIONES:

Se recuerda a todos los asistentes que según Orden de 19 de febrero de 2013 (BOA 5/03/13) del Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, para todas las actividades formativas que puedan influir en el normal funcionamiento de la actividad docente **es necesario solicitar permiso** por medio del anexo correspondiente. Según instrucciones de la Dirección General de Personal y Formación del Profesorado del Departamento, Cultura y Deporte, la participación en esta actividad no generará derecho al pago de desplazamiento ni dietas.