

# MINDFULNESS PARA DOCENTES

## PROGRAMA MBSR. 4ª EDICIÓN. 2ª ON LINE.

Montilla: abril-mayo de 2021



211410GE066

### - DESCRIPCIÓN -

“Una experiencia muy gratificante de buceo dentro de nosotr@s mism@s, de conocernos, de tomar conciencia de lo que de verdad tiene importancia.” 1ª Edición

“Una experiencia inolvidable que te hace centrarte en las cosas verdaderamente importantes del momento presente y que te ayuda a disfrutar de la vida con menos estrés. Todo esto influye en tu propia vida y se ve reflejado en tu trabajo diario pues mejora tu relación con los demás.” 1ª Edición

“Ha sido una experiencia maravillosa. Me ha reconfortado muchísimo y me está ayudando a conocerme y sentirme mejor; tanto personalmente como en mi trabajo. Además, Fiona es una persona excelente y muy profesional, que transmite su conocimiento de una manera cercana y directa, con mucho amor y cariño” 1ª Edición

“Comienzas escéptica, pero terminas perdidamente enganchada y enamorada. La vida es muy bonita como para dejar que se escape por no saber gestionarla y con este curso, aprendes a vivirla con la intensidad que se merece.”

1ª Edición - Teresa Guerrero Mañas - Maestra educación infantil.

“La búsqueda de paz mental, de disfrute de la vida y de momentos de relajación.”

2ª Edición - Marian Piernagorda Albañil - Maestra de pedagogía terapéutica

“Como una experiencia que te hace abrir los ojos ante la vida y la forma en la que discurre en nuestro día a día.”

2ª Edición - Diego Puentes - Maestro y cargo directivo

Como un conocimiento de uno mismo para saber abordar el estrés, mejorar las relaciones sociales, reconocer las emociones propias y ajenas, tener conciencia en lo que vivimos y hacemos. 2ª Edición

Si te sientes identificado/a con alguna de estas afirmaciones es una señal inequívoca de que te importa lo que ocurre a tu alrededor y cómo se sienten las personas de tu entorno. Nuestro trabajo como docentes está intrínsecamente unido al de nuestros colegas y nuestro alumnado; nuestra vida privada se nutre de nuestras relaciones familiares y de amistad; nuestros anhelos personales y retos profesionales se amalgaman en nosotros mismos. Y a menudo es fácil y natural perder el sentido del equilibrio entre las partes.

El programa MBSR, cuyo origen se remonta a los años 70 con el Dr. Jon Kabat-Zinn en el centro médico de la Universidad de Massachusetts, es un entrenamiento de 8 semanas para mejorar la eficacia personal y reducir el estrés mediante la conciencia plena o Mindfulness. Es un entrenamiento de reconocido prestigio que fomenta la experiencia, la auto-reflexión y facilita procesos de cambio. Enfatizando la capacidad de parar antes de actuar, aprendemos a responder en vez de reaccionar a los acontecimientos.

A nivel cualitativo la práctica de mindfulness resulta muy beneficiosa para las personas en tres ámbitos, el bienestar, la calidad de su atención y las relaciones personales, ámbitos que nutren y condicionan la realidad docente.

El programa está orientado a mejorar la atención, reducir el malestar o el estrés y a manejarse mejor en situaciones complejas y en momentos difíciles.

### - OBJETIVOS -

El objetivo principal del Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness es el de ampliar la percepción de la realidad de nuestros entornos profesionales y personales de forma integrada y explorar maneras de afrontar esta realidad de manera saludable, cercana, auténtica y transformadora.

A la finalización del curso, el alumnado estará capacitado y habrá desarrollado habilidades para:

- Desarrollar la conciencia plena del momento presente para prevenir el estrés y mejorar la eficacia personal.
- Saber relajar la mente y el cuerpo.
- Reconocer los síntomas del estrés en su entorno profesional y los mecanismos de la resiliencia para manejarse mejor en situaciones complejas.
- Cultivar estrategias adaptativas para reducir el estrés y la tensión emocional en la actividad profesional y personal.
- Practicar la comunicación consciente, asertiva y no violenta, de modo que el profesorado mejore su capacidad de trabajar en equipo y de colaborar en la resolución de conflictos.
- Desarrollar/perfeccionar estrategias conscientes de organización y la gestión del tiempo.
- Reconocer el poder de las emociones y mejorar la inteligencia emocional para proporcionar un enriquecimiento real en las relaciones, tanto profesionales como personales del profesorado universitario.
- Tomar conciencia de la figura del profesorado como agente generador de un ambiente de desarrollo, crecimiento, aprendizaje y confianza en la sociedad del siglo XXI.

**Nota:** Las INSCRIPCIONES deberán realizarse a través de SÉNECA (en el apartado CEP). En nuestra web disponemos de un enlace directo a las actividades convocadas. La lista de ADMITIDOS/AS podrá consultarse en SÉNECA. Para obtener la CERTIFICACIÓN hay que asistir al menos al 80% de las horas presenciales de la misma, así como realizar y superar las tareas propuestas, entre las que se encuentra cumplimentar la encuesta de valoración online en Séneca. Si la persona admitida tiene discapacidad motora o sensorial, debe indicarlo a un coordinador/a para proveer los recursos necesarios.

Priego

C/ Río 50  
14800 Priego de Córdoba  
Tel. 957 701 800

[www.ceppriegomontilla.net](http://www.ceppriegomontilla.net)

Montilla

C/ Luis Braille 17  
14550 Montilla  
Tel. 957 651 801



# MINDFULNESS PARA DOCENTES

## PROGRAMA MBSR. 4ª EDICIÓN. 2ª ON LINE.

Montilla: abril-mayo de 2021



211410GE066

### - CONTENIDOS -

- SEMANA 1:  
Qué es el Mindfulness. Cómo funciona la atención.
- SEMANA 2:  
Cómo percibimos y interpretamos la realidad
- SEMANA 3:  
El poder de las emociones
- SEMANA 4:  
Cuál es la reacción al estrés
- SEMANA 5:  
Cómo respondemos al estrés?
- SEMANA 6:  
La comunicación consciente
- SEMANA 7:  
La gestión del tiempo
- SEMANA 8:  
Cómo integrar mindfulness en la vida y en el entorno del docente

### - PROGRAMA -

La temporización del entrenamiento es de:

- 8 sesiones presenciales de 3 horas.
- 1 sesión práctica.
- Incluye audios de meditaciones guiadas y ejercicios de estiramiento tipo yoga para poder seguir la práctica entre sesiones.
- Actividades para la reflexión individual y en grupo y material de soporte entre sesiones.

Es muy importante poder dedicar un tiempo cada día entre las sesiones para beneficiarse de las prácticas y para poder observar cambios.

NOTA: Se recomienda estar con ropa cómoda y esterilla para los ejercicios que se hagan.

**IMPARTIDO POR: Fiona Mary James,**  
Instructora de Mindfulness y acreditada para facilitar el Programa MBSR por esMindfulness, Barcelona.  
Miembro de la Asociación Profesional de Instructores Mindfulness-MBSR  
Coach: (Instituto Europeo del Coaching)  
Formadora especializada en el ámbito de la docencia

**COORDINACIÓN:**  
**Manuel Castro Galiano,** asesor de Primaria.  
manuel.castro.galiano.edu@juntadeandalucia.es  
Tlf.: 766386/671566386

**DIRIGIDO A:**  
Profesorado en general.

**CRITERIOS DE SELECCIÓN:**  
Orden de recepción de solicitudes

### FECHAS DE REALIZACIÓN:

**Abril: 8, 15, 22 y 29.**  
**Mayo: 6, 13, 20 y 27.**

**Sesión práctica: 15 de mayo, de 10 a 18 horas.**

**HORARIO: de 17 a 20 horas**

**DURACIÓN TOTAL: 32 horas**

**Nº DE PLAZAS: 24**

**LUGAR DE REALIZACIÓN:** sala de videoconferencias del CEP.

**PLAZO DE INSCRIPCIÓN:** hasta el de 4 de abril de 2021.

**Nota:** Las INSCRIPCIONES deberán realizarse a través de SÉNECA (en el apartado CEP). En nuestra web disponemos de un enlace directo a las actividades convocadas. La lista de ADMITIDOS/AS podrá consultarse en SÉNECA. Para obtener la CERTIFICACIÓN hay que asistir al menos al 80% de las horas presenciales de la misma, así como realizar y superar las tareas propuestas, entre las que se encuentra cumplimentar la encuesta de valoración online en Séneca. Si la persona admitida tiene discapacidad motora o sensorial, debe indicarlo a un coordinador/a para proveer los recursos necesarios.

**Priego**

C/ Río 50  
14800 Priego de Córdoba  
Tel. 957 701 800

[www.ceppriegomontilla.net](http://www.ceppriegomontilla.net)

**Montilla**

C/ Luis Braille 17  
14550 Montilla  
Tel. 957 651 801

