

PLAN DE FORMACIÓN 2017-2018

CONVOCATORIA DE ACTIVIDAD DE FORMACIÓN

Título: “YOGA PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS”

Modalidad: curso.

Etapa: Todas las etapas.

Dirigido a: Navarra.- Personal docente contratado laboral o funcionario al servicio del Departamento de Educación **en centros públicos** de enseñanza.

Convoca: CAP DE Pamplona.

Justificación:

La disciplina del Yoga ofrece una amplia gama de prácticas y ejercicios que nos ayudan a mantener una salud equilibrada a nivel físico, mental y emocional. La palabra Yoga significa UNIÓN, es decir, estado de unificación de todo el ser, y por tanto eso incluye:

- Generar un buen estado físico-orgánico, atenuando las dolencias y aprendiendo técnicas preventivas para posibles dolores físicos.
- Desarrollar un estado mental de calma y serenidad
- Liberar las tensiones emocionales
- Propiciar emociones y sentimientos positivos.
- Lograr la Relajación para reponernos de los desajustes diarios.
- Alcanzar un estado global de paz interior, sin interferencias mentales o emocionales, conectando con nuestra parte más íntima. Es un estado de relajación profunda y de conexión con lo más elevado de nosotros mismos: la Meditación.

Todas las prácticas que nos conducen hacia estos objetivos son conocidas y practicadas desde hace miles de años y actualmente están difundidas por todo el mundo. Ahora Occidente está reconociendo su gran valor y su eficiencia de cara a fomentar una vida más armónica, una mente y unas emociones más calmadas y la posibilidad de aprender a relajarnos y serenarnos cada día.

Tanto desde un punto de vista de la salud física y psíquica, como desde la Inteligencia Emocional, el Yoga es una de las fuentes esenciales de la cual nutrimos para alcanzar un mayor bienestar personal y unas relaciones más armónicas, desarrollando a través del Yoga y la Meditación actitudes más cívicas (altruismo, autocontrol emocional, compasión...). Las técnicas de respiración, concentración mental y meditación, están siendo utilizadas en Programas Avanzados de Educación Emocional en escuelas de EEUU para fomentar el Autocontrol emocional y las actitudes esenciales para una vida de relación armónica en los niños. Aprender estas técnicas, no solo beneficia a los profesionales de la Educación de cara a sus vidas personales, sino que les aporta herramientas muy eficaces para promover en las aulas actividades que potencien la educación emocional de los alumnos.

El Yoga es por tanto una disciplina fundamental de cara a la prevención y gestión del estrés, y todas las prácticas y ejercicios que nos aporta así lo prueban:

1. Ejercicios de movilización física y ventilación emocional para soltar tensiones físicas y emocionales.
2. Estiramientos y posturas que nos ayudan a equilibrar el cuerpo y a eliminar tensiones musculares acumuladas, tanto por esfuerzos físicos como por sobrecarga emocional y mental.
3. Técnicas de Respiración que nos ayudan a recargarnos de energía nueva, positiva, y a eliminar la energía más estática y el magnetismo negativo y pesado acumulado a lo largo del día.
4. Técnicas de relajación que nos conducen a relajar primero la parte física, y segundo la parte mental-emocional.
5. Técnicas de concentración mental y meditación para calmar los pensamientos y alcanzar un estado de paz interior.
6. Técnicas de Pensamiento Positivo, para aprender a detener la mente e introducir pensamientos positivos que nos ayuden a cambiar nuestro estado mental.

Es una gran posibilidad la que nos brinda el Yoga en estos momentos en los que nos toca vivir, llenos de estrés, alteración y prisas. Aprender algunas técnicas fundamentales nos va a ayudar en nuestra vida cotidiana, pues todo lo que vamos a aprender tiene una clara dimensión práctica, permitiéndonos practicar después cada uno en su casa y adaptarlo si queremos a las aulas.

Objetivo/s:

- 2.1. Objetivos Generales

1. Conocer las diferentes técnicas y herramientas que aporta la disciplina del Yoga, tanto para prevenir el estrés como para reducir las sensaciones de malestar físico, mental o emocional.
2. Desarrollar una actitud de apertura y disposición hacia el compromiso con uno mismo, de cara a incorporar parte de estas técnicas en la vida cotidiana de cada uno.

- 2.2. Objetivos Específicos

1. Practicar con las dinámicas motoras y de ventilación emocional para conocer sus efectos calmantes y de liberación de tensiones emocionales y mentales.
2. Realizar diferentes tipos de Técnicas de Respiración para lograr un mayor nivel de energía, y consiguientemente alcanzar la calma mental y física .
3. Trabajar la concentración mental y la respiración consciente como herramientas básicas para alcanzar el silencio mental, tanto en movimiento como en quietud física.
4. Aprender diferentes posturas y estiramientos que nos ayuden a liberar las tensiones físicas acumuladas, ya sea por mantener bases posturales incorrectas o por efecto de tensiones emocionales.
5. Desarrollar diferentes técnicas de concentración mental como paso previo al estado de meditación o de paz mental.
6. Experimentar la Relajación, tanto física como mental, a través de diferentes técnicas.

Contenidos:

Este curso consta de 6 sesiones de 2 horas y media cada una. En cada una de ellas realizaremos prácticas variadas siguiendo una dinámica común:

1. Ejercicios para movilizar la energía (20')
2. Danzas o dinámicas para liberar tensiones emocionales (15')
3. Técnicas de Respiración y Técnicas de Concentración mental (Meditación) para reconducir toda la energía hacia un objetivo común: la calma interior, el estado de paz (20')

4. Asanas o posturas concretas, tanto para prevenir dolencias, fortalecer zonas, soltar tensiones musculares y liberar estrés acumulado a nivel físico (30')
5. Técnicas de relajación (Jacobson, Schultz, visualizaciones, trabajo con el sonido reparador de los cuencos de cuarzo y de músicas relajantes.....) (15')
6. Práctica de diferentes tipos de masaje para soltar las zonas trabajadas con el movimiento (10')
7. Puesta en común y explicación de aspectos trabajados (10')

Técnicas a practicar:

Movimientos dinámicos:

1. Movimientos de Sheda
2. Lanzamientos y estiramientos de piernas
3. Saludo al sol 1 y estiramiento dorsal
4. Saludo al sol 2 y recolocación de columna
5. Manos como nubes
6. Ataque-defensa y juegos conscientes

Danzas y ventilación emocional :

1. Danzas meditativas
2. Movimiento de Vibración
3. Katsugen

Respiraciones:

1. Respiración Sanadora
2. Abdominal
3. Completa
4. Armoniosa
5. Alterna

Masajes:

1. Masaje del golpeteo
2. Automasaje para activar los meridianos de energía
3. Masaje de vibración
4. Masaje relajante en espalda, cuello y cabeza

Meditación:

Utilizaremos diferentes técnicas y visualizaciones para concentrarnos y alcanzar un estado de calma interior.

Relajación:

Utilizaremos diferentes visualizaciones, además de la técnica de Jacobson, para inducir el estado de relajación.

Metodología: La metodología que se va a llevar a cabo en las sesiones es la siguiente:

1. Exposición verbal acerca de las técnicas que vayamos a practicar, tanto sobre su aspecto técnico como sobre sus beneficios.
2. Práctica física
3. Participación de los asistentes con sus dudas y comentarios sobre las experiencias vividas en la sesión.

Ponente/s: Lourdes Díez. Pedagoga, Psicoterapeuta, Maestra y profesora de yoga.

Responsable:

Jose Azpirotz, Asesor de Ámbito Artístico/Tecnológico y Salud Laboral del CAP de Pamplona.

tecnología.cap.pamplona@educacion.pamplona.es

tlf: 848 430396

Lugar: CAP de Pamplona, calle Pintor Zubiri.

Fechas y horario: 25 abril, 2, 9, 16, 23 y 30 de mayo. 5 de junio. De 16.30 a 7

Duración: 17,5 horas

Nº Plazas: 25

Nº mínimo asistentes: 15

Periodo inscripción:

El último día para inscribirse será el 23 abril 2018, en el siguiente enlace:
<http://formacionprofesorado.educacion.navarra.es/web/inscripciones-2/>

Criterios de selección:

Tendrá preferencia, en orden de inscripción, el profesorado que no haya hecho la formación anteriormente.

Idioma: Castellano

Notas:

- En adelante todos los avisos y notificaciones relacionadas con los cursos de formación se realizarán a través de la cuenta de correo oficial del PNTE asignada a cada docente de la Red Pública de Educación (usuario@educacion.navarra.es). Al profesorado de centros privados y concertados los avisos y notificaciones les llegarán al correo que tengan establecido en Educa.
- La lista de admitidos a esta actividad se publicará, en el menor plazo posible desde la fecha de finalización de inscripciones, en la página: <http://formacionprofesorado.educacion.navarra.es/web/admitidos/>
- Cuando un/a docente haya sido admitido/a en la actividad y no vaya a poder realizarla, deberá avisar por correo electrónico a la persona responsable de la actividad que figura en la convocatoria para darse de baja antes de su inicio. En caso contrario, se iniciará un proceso sancionador que le impedirá acceder a la plataforma de inscripciones durante 5 meses y ello le privará de la posibilidad de inscribirse en las actividades formativas organizadas por el Departamento de Educación de Navarra. Esta penalización no exime de la obligatoriedad de realizar 35 horas de formación anuales.
- Solamente pueden realizar y certificar la formación docentes en activo. Cualquier situación de incapacidad temporal es incompatible con la asistencia a la formación.
- Para obtener la certificación será obligatorio acudir al 85% de las sesiones presenciales y firmar cada sesión en la hoja de firmas con bolígrafo de tinta indeleble. No se computará la asistencia de ninguna sesión en la que no se hubiera recogido la firma, es decir, no se aceptará ningún otro tipo de justificación de asistencia. En las formaciones cuyos diseños contemplan la realización de un trabajo práctico, además de la asistencia anteriormente indicada será preceptiva la presentación de los trabajos para obtener la acreditación.