

Curso: Atención Plena En educación

Organiza: Fundación Sinergia Educativa

Dicta: Dr. Jimena Fiz

Auspicia: Mutual Maestra

Fundamentación y Objetivos:

Dice el biólogo Humberto Maturana que “Amar Educa” y que “Educar es una transformación en la convivencia”, mientras que, “Amar es la disposición a dejar que el otro aparezca, sin exigencias, sin supuestos y sin prejuicios”.

Frente a la sobrecarga de información, la multitarea y las constantes relaciones con familias, autoridades, compañeros y estudiantes, ¿cuánta disposición tienen los educadores para producir esta transformación en la convivencia con sus alumnos?. ¿Cómo son y qué calidad tienen las interacciones en el ámbito educativo en el que conviven? ¿Tienen tiempo para la atención consciente?

La Atención Plena, también conocida como Mindfulness, es la capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

En este curso proponemos un recorrido para reconocer, vivenciar y reflexionar sobre las tareas y relaciones en el ámbito educativo, desde el estrés inherente a ellas, hasta la comunicación con uno mismo y con los demás. Cada persona podrá realizar su propio camino a la vez que compartir con el grupo en un ambiente de confianza y apertura.

A través de las prácticas de atención plena, el aprendizaje se centrará en el cómo nos relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo, aquí y ahora, en el momento presente. El único momento posible para la transformación

Objetivos:

- Reconocer el estrés crónico y sus repercusiones en la tarea educativa.
- Facilitar diversos recursos para una mejor comprensión y gestión del estrés.
- Desarrollar la práctica autorreflexiva en la tarea de enseñanza-aprendizaje.
- Entrenar la atención plena y el desarrollo de las actitudes características del Mindfulness para el quehacer educativo.

Enfoques temáticos


1. Víctima o aprendiz. ¿Dónde estoy?. ¿Dónde estamos?
Origen del estrés y su impacto en la salud y bienestar laboral del educador/a.
2. Despertar al piloto automático.
Aprender a prestarme Atención Plena. Qué es y cómo se cultiva.
3. Registro de la experiencia corporal.
Amplió mi campo perceptivo, y contemplo todas las sensaciones en mi tarea.
4. Reconocer, transitar y aceptar las emociones.
Necesidades y guías para la acción.
5. La autorreflexión: qué, cómo, para qué.
Direccionalidad, especificidad y focalización en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
6. Comunicación consciente. Conversación externa y diálogo interior.
Auto transformación y habilidades interpersonales.
7. Autocuidado y la matriz de gestión del tiempo.
Condiciones para el desarrollo del potencial en el educar-aprender.
8. Serenidad, fortaleza y sabiduría.

Actualización de pautas y respuestas conscientes a los desafíos. El Poder del Ahora.

CV Jimena Fiz.

- Médica por la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.
- Homologación de título español de Licenciada en Medicina.
- Formada en Terapia Gestalt en el Institut Gestalt de Barcelona.
- Máster en Farmacoepidemiología en la Universidad Autónoma de Barcelona.
- Estudios de doctorado y coordinación de estudios clínicos en Unidad de Farmacología Humana y Neurociencias, IMIM-Hospital del Mar, Barcelona.
- Formada en Relajación y Reducción de Estrés según el método MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Institut Gestalt, Barcelona.
- Docente en neurociencias, por la Asociación Educar para el Desarrollo Humano, Buenos Aires, Argentina.

- Postgrado de Medicina Tradicional Indoamericana, en Facultad de Medicina de Universidad Nacional de Rosario, Argentina.
- Formada en el programa SAT de Psicoterapia Integrativa del Dr. Claudio Naranjo.
- Desempeño en charlas y talleres de reducción de estrés en ámbitos públicos y privados. Coordinación de grupos de entrenamiento en meditación Mindfulness y talleres de Terapia Gestalt. Realiza psicoterapia individual y asesoramiento médico integrando diversos enfoques sobre la salud, el bienestar y el desarrollo del ser humano.



Otorga puntaje docente

Curso:
ATENCIÓN PLENA EN EDUCACIÓN.
(Mindfulness)

Modalidad: Virtual / **Inicio:** 15/10.
Facilitadora: Jimena Fiz.

▶+ info: www.sinergiaeducativa.org.ar

