

CURSO PRESENCIAL HOMOLOGADO:

“COMPETENCIAS EMOCIONALES Y CHI KUNG”

LUGAR E INSCRIPCIONES: Ibercaja Actur (C/ Antón García Abril, 1. Zaragoza).

TEMPORALIZACION: Martes y jueves del 25 de mayo al 10 de junio de 2021. Horario de 17:30 a 20:30.

DURACIÓN: 6 sesiones de tres horas cada una. Curso de 20 horas. (18 h presenciales y 2 h de trabajo personal).

DIRIGIDO A: Profesionales de la educación en cualquiera de las etapas educativas, profesionales de la Psicología, Psicopedagogía, Pedagogía y del mundo de la actividad física; estudiantes, padres y madres, con interés por el tema.

JUSTIFICACIÓN:

Nuestras emociones proceden y se expresan a través del organismo. La dinámica de los órganos internos determina nuestro estado de ánimo, y su funcionamiento regula de forma natural la expresión de nuestras emociones.

La práctica del Chi Kung permite acceder a su equilibrio: es un recurso sencillo y más cercano de lo que nos parece. Procede de la antigua medicina tradicional china, origen e inspiración de la mayoría de las modernas líneas de trabajo sobre la salud integral del ser humano. En gran parte coincide con la neurociencia que actualmente protagoniza el discurso pedagógico.

En base a sus fundamentos proporcionamos recursos para la autorregulación emocional del docente y su aplicación en el aula. Así, es necesario:

- A.- Demostrar, comprender y sintetizar la capacidad de expresar su emoción personal, explorándola individualmente por medio del movimiento.
- B.- Ser capaz de asumir y responsabilizarse por sus emociones, haciendo fluir sus sentimientos.
- C.- Capacidad de trabajo en grupo, respeto a la diferencia y sentido coral

Nos parece importante atender concretamente estos factores:

- Aprendizaje significativo: este proceso requiere que las actividades y tareas que se lleven a cabo tengan un sentido para el alumnado; partiendo de sus conocimientos previos, presentando actividades que atraigan su interés y que pueda relacionar con sus experiencias cotidianas.
- Los aspectos afectivos y de relación: es imprescindible crear un ambiente acogedor y seguro en el que el alumnado se sienta confiado para poder afrontar los retos que le plantea el conocimiento progresivo de su propia identidad (porque aceptar las emociones puede resultar, a veces, difícil)
- Una adecuada organización de las tareas competenciales (para que esos aprendizajes sean transferibles a la vida del alumnado), incluyendo: espacios concretos, recursos materiales y distribución de tiempo, para la consecución de las intenciones educativas.
- Trabajo en equipo: El trabajo en equipo del alumnado permitirá adquirir un aprendizaje respetuoso, tolerante y empático hacia sus propios compañeros, respetando ritmos y participaciones de los demás.

OBJETIVOS:

1. Comprender y experimentar las emociones por medio del Chi Kung
2. Desarrollar habilidades de conciencia corporal y autorregulación emocional mediante prácticas grupales: ¿somos competentes emocionalmente?
3. Conocer líneas de intervención aplicables en diferentes momentos: programa básico de ejercicios con guía práctica y ejemplos de posibles beneficios de su utilización en contextos educativos.
4. Propuesta de cada participante con ejercicios didácticos de Chi Kung para la etapa y nivel educativo de su interés: educación infantil, primaria, secundaria o adultos.

PROGRAMA:

- i. Conocimiento y toma de conciencia de las emociones básicas a través de la respiración, el gesto, las sensaciones corporales y las motivaciones asociadas a cada emoción. Conexión entre la visión de las emociones en la tradición del Chi kung y los modelos actuales de la psicología y la neurociencia".
- ii. Jugar: Representaciones y dramatizaciones utilizando el lenguaje gestual y corporal.
- iii. Reconocimiento de la emoción a través del cuerpo propio y del ajeno; valoración del lenguaje corporal. Recurso práctico como factor moderador del estrés en el aula.
- iv. Participación en situaciones que supongan comunicación emocional colectiva. Reconocimiento y aceptación del contenido. Desarrollo de competencias emocionales.
- v. Programa básico de ejercicios: guía práctica y ejemplos. Aprender a aprender.
- vi. Propuestas de ejercicios precisos según el día de la semana, la estación, la carga lectiva u otros factores de interés que determinen el tono emocional y nivel del alumnado.

LÍNEA ESTRATÉGICA:

- **Línea I.** Formación para la mejora de las prácticas educativas.
Eje 2: Educación Socioemocional.
- **Línea III.** Formación para el apoyo a una escuela abierta y participativa.
Eje 1. Escuela abierta y participativa

PONENTES:

SALVADOR MELENDO MIRANDA: Monitor de Goshindo. 2º DAN de Wushu y de Karate. Terapeuta de Shiatsu Terapeuta de osteopatía sacrocraneal

JOSE JAVIER PEDROSA: Másters en Ergonomía y Psicosociología, y en Mindfulness, y Profesor en el Máster de PRL de UNIZAR. Profesor de Danza Contemporánea y Danza Clásica. Premio Nacional de Medicina y Ciencias de la Danza Técnico deportivo de WuShu: 2º DAN. Autor de publicaciones educativas y programas didácticos Miembro de Payasos de Hospital

MARTIN PINOS QUILEZ: Doctor en Ciencias de la Educación. Maestro y asesor de Innovación Educativa del Centro de Profesorado Juan de Lanuza. Especialista en Educación Física. Profesor del Máster de Educación Socioemocional de UNIZAR. Autor de diversas publicaciones educativas y proyectos de innovación. Primer premio nacional de innovación educativa (MEC). 1º DAN de Jiu Jitsu, 1º DAN de Tai Jitsu y Defensa Personal

METODOLOGÍA:

Sobre el terreno de la práctica individual es importante desarrollar tareas competenciales vivenciando todo lo que nos sea posible. Vamos a recorrer el trayecto desde nuestros órganos internos a expresarnos en movimiento.

Cada ponente aporta su especialidad para configurar un programa equilibrado y simbiótico.

La metodología es activa, participativa, cooperativa y flexible, por lo que el alumnado será el protagonista de su propio proceso de aprendizaje. Facilitamos que experimente y llegue a conclusiones finales que engloben todos los contenidos tratados. Todo ello se planteará tanto desde un punto de vista del aprendizaje significativo individual, como del fomento del trabajo en equipo, según el tipo de actividad, así como los objetivos perseguidos y las capacidades a adquirir por parte del alumnado. Destacamos las dinámicas de grupo.

Complementamos el desarrollo de destrezas técnicas con la comprensión de la dinámica que determina cada emoción básica. Estos dos aspectos son esenciales en la comprensión de las emociones, así como en el desarrollo de las competencias transversales del aprendizaje acorde a cada edad.

Visionado y puesta en común de breves escenas seleccionadas de películas.

Síntesis en la creación de compromisos personales y grupales.

RECURSOS MATERIALES:

Ropa y calzado cómodos.

Medios Audiovisuales: cañón de proyección y ordenador.

Esterillas para trabajo en el suelo. Cuadernillo de fotocopias para el participante.

Conviene un espacio tranquilo para evitar interferencias con otra actividad. Si es posible, saldremos al aire libre.

CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:

- Asistencia al 85 % de las sesiones
- Elaboración y exposición de supuestos prácticos

MATRÍCULA

- Socios de la AAPs, Miembros de COPOE y clientes de Ibercaja: 80€
- Estudiantes, desempleados y personas vinculadas con entidades conveniadas: 90€
- Resto de profesionales: 95€

INSCRIPCIÓN

La inscripción se realizará on line o presencialmente en Ibercaja Actur:

<https://www.fundacionibercaja.es/nuestros-espacios/ibercaja-actur-zaragoza>

DIFUSIÓN

Folleto de actividades, carteles, página Web de la asociación (www.psicocaragon.es), circular entre socios. Página web del Centro Ibercaja Actur de Zaragoza.