

# Programa de Atención Emocional Plena en centros educativos de Infantil, Primaria y Secundaria



María José Pedraza  
(625934736/mariajosepedraza@gmail.com)



# OBJETIVOS

- Aumentar la conciencia corporal
- Mejorar la gestión emocional
- Mejorar la interacción social
- Incrementar las habilidades cognitivas
- Incrementar la serenidad y el bienestar



# ESTRUCTURA Y DESARROLLO DEL PROGRAMA

- Charla-Taller para familias (1 sesión de 2h)
- Charla- Taller para profesorado (1 sesión de 2h)
- Talleres con el alumnado (6 sesiones de 1 hora)
- Charla-Taller Final para familias y profesorado (1 sesión de 2h)



# CHARLA-TALLER PARA PROFESORADO

- Compartir las claves de Mindfulness como práctica en la vida cotidiana del aula.
- Practicar algunos ejercicios de mindfulness para incorporar la creatividad en el aula y en la vida diaria del profesorado.
- Fomentar la integración de estas prácticas en la vida diaria del profesorado y/o del centro.
- Reflexionar sobre la importancia de educar por lo que somos haciendo hincapié en el acompañamiento desde la presencia.
- Desarrollar una mirada amable y empática hacia los niños y sus familias.



# CHARLA-TALLER PARA FAMILIAS

- Compartir las claves de Mindfulness.
- Practicar algunos ejercicios de Mindfulness para incorporar en la vida cotidiana familiar.
- Reflexionar sobre la importancia de educar por lo que somos.
- Gestión de conflictos en esta etapa evolutiva desde una mirada mindfulness y transpersonal.



# TALLERES CON EL ALUMNADO

- Sesión 1. Atención a la respiración y al cuerpo. Mis propias sensaciones.
- Sesión 2. Atención a la respiración, el cuerpo y las emociones: atención al otro.
- Sesión 3. Atención a los pensamientos y preocupaciones.
- Sesión 4. Gestionar el enfado.
- Sesión 5. El miedo.
- Sesión 6. Atención a la mente, las emociones y el cuerpo en la vida cotidiana. Compromisos.



## DATOS DE CONTACTO

Teléfono: 625934736 Email: mariajosepdraza@gmail.com

## FORMACIÓN ACADÉMICA

Facilitadora de Educación Mindfulness por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal (2016)

Talleres de Juego y Dramatización y de Oratoria y Jornadas de Expresión y Desarrollo Personal por Alfredo Mantovani y Junta de Andalucía (2016)

Certificada en Introdutorio a la Psicología de los Eneatipos en Comunidades educativas por la Fundación Claudio Naranjo y el Ministerio de Educación (2015)

Experta en Educación Transpersonal por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal (2015)

Titulada Superior en Inglés por la E.O.I. Embajadores, Madrid (2007)

Licenciada en Psicopedagogía por la UNED (2006)

Diplomada en Educación Especial, Pedagogía terapéutica por la Facultad de Educación de Córdoba (1999)



## TRAYECTORIA PROFESIONAL

Maestra de Educación Especial (Pedagogía terapéutica) en centros públicos de Madrid y Sevilla (2003-2009)

Maestra de Educación Primaria en centros públicos de enseñanza de Sevilla y Córdoba (2009-2011)

Maestra de Inglés en Centro público de Adultos en Córdoba (2011-2013)

Maestra de Educación Compensatoria en centro público de enseñanza en Córdoba (2013-2017)

Miembro del Comité de Educación de la FCN de Córdoba (2015-2017)

Coordinadora de grupos de formación en Educación Mindfulness Transpersonal para maestras de Primaria (2015-2017)

Facilitadora de talleres de relajación para familias, en coordinación con el AMPA (2015-2016)

Creadora y facilitadora del taller "Alumbrar el Ser" y de talleres de Mindfulness para instituciones privadas y públicas (Casa Cultural Bienser, Escuela de Yoga Anahata, Campamento Violináticos en el Bosque en Cazorra, Ecofamily Buffet, Conservatorio de Música de Baena) (2015-2017).





## VARIANTES DEL PROGRAMA Y HONORARIOS

- ❖ La presente propuesta es flexible y se adaptará a las necesidades y demandas de cada centro.
- ❖ Las dinámicas serán vivenciales y adaptadas a cada etapa educativa.
- ❖ La aplicación más efectiva abarcaría la triada: alumnado, profesorado y familias. No obstante, según necesidades y posibilidades, se puede abordar alguno de los ejes puntualmente.
- ❖ El taller con alumnado está pensado para ser llevado a cabo con cada grupo-clase para posibilitar un clima de confianza y apertura y en horario lectivo. Aunque se podría formar un grupo de alumnado de diferentes clases en otro horario si fuera necesario.
- ❖ El taller con profesorado y familias se puede realizar por separado o conjuntamente.
- ❖ El precio hora es de 30€ para Córdoba capital, 35€ para la provincia de Córdoba y 40€ para otras provincias.