



CONSORCIO DE COLEGIOS CATÓLICOS DE AREQUIPA
XXIII PROGRAMA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN DOCENTE 2022
“Maestros comprometidos con la educación de un mundo nuevo”

TALLER N°16

Mindfulness: Neurogym, armonía, aprendizaje y desarrollo humano.

DIRIGIDO A:

Docentes del nivel Inicial - Primaria

SUMILLA:

En el último año se ha registrado un aumento de los niños que pasan hambre, están aislados, son víctimas del abuso o sufren ansiedad. La educación de cientos de millones de niños se ha interrumpido. La pandemia también está afectando a la salud mental de los niños y está llevando a las familias a la pobreza. Los maestros se enfrentan en aula a una diversidad de problemas que interfieren con el desempeño regular de sus estudiantes, poniendo en riesgo sus aprendizajes, sus capacidades de adaptación y en consecuencia su futuro.

El Mindfulness es estar conscientemente en el momento presente sin dejarse arrastrar por el ajetreo del día a día para comprender qué es lo que ocurre aquí y ahora, desde una actitud abierta y amable. El presente taller pretende entrenar a los maestros en la práctica del mind fulness en el aula; para conseguir en los niños la gestión emocional; mejorar la memoria y la concentración; Desarrollar habilidades para el tratamiento y resolución de conflictos y mantener una actitud positiva a pesar de las circunstancias que les toque vivir.

COMPETENCIAS A DESARROLLAR	CAMPOS TEMÁTICOS	PRODUCTO FINAL
✓ Conocer los principios del mind fulness para niños para optimizar sus desempeños y relaciones en el aula.	✓ El mind fulness: historia, aplicaciones y práctica.	✓ Infografía del término mind fulness.
✓ Reconocer las condiciones para la gestión de emociones.	✓ Nuestras emociones y sentimientos: aprendiendo a gestionarlos. ✓ Actividades para la gestión emocional. ✓ Disminuyendo estados de ansiedad y estrés.	✓ Actividades para la gestión emocional.
✓ Aprender, practicar e Incluir en las sesiones de aprendizaje técnicas de Mind fulness y neurogym.	✓ Ejercicios de neurogym para promover la coordinación bilateral. ✓ Ejercicios de neurogym para evitar la fatiga	✓ Sesión de ejercicios. ✓ Sesión de aprendizaje que incluya tiempos para el



CONSORCIO DE COLEGIOS CATÓLICOS DE AREQUIPA
XXIII PROGRAMA DE CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN DOCENTE 2022
“Maestros comprometidos con la educación de un mundo nuevo”

	<ul style="list-style-type: none">mental.✓ Ejercicios de neurogym para estimular la receptividad para el aprendizaje.✓ Ejercicios de neurogym para oxigenar el cerebro✓ Ejercicios de neurogym para mejorar la coordinación.✓ Ejercicios de neurogym para estimular la memoria y la comprensión.✓ Ejercicios de neurogym para mejorar la fluidez verbal.✓ Ejercicios de neurogym para estimular las habilidades académicas.✓ Ejercicios de neurogym para liberar la tensión.	neurogym.
✓ Aprendiendo a resolver conflictos pacíficamente.	✓ Habilidades para el tratamiento y resolución de conflictos.	✓ Estrategias para la resolución de conflictos.

CAPACITADOR:
ZAVALA RIVERA ERIKA LOURDES

DATOS GENERALES	Aula Virtual http://www.consorciolegioscatolicosarequipa.edu.pe/aulavirtual	FECHA Lunes 24 de enero al 4 de febrero del 2022	HORARIO De 6:15 a 9:15 horas	DURACIÓN 200 horas académicas
------------------------	---	--	--	---