

## Yoga en el Aula, una mirada desde la Neurociencia I

Relatoras: Profesoras Carolina Avilés y María José Fernández

|        |               |   |
|--------|---------------|---|
| Mañana | 8:30 – 9:00   | <b>Recepción</b>  |
|        | 9:00 – 9:10   | <b>Bienvenida</b>   |
|        | 9:10 – 10.30  | Presentaciones:<br><b>¿Cuál es el proceso de aprendizaje que naturalmente lleva a cabo el cerebro?<br/>Yoga en el aula: los beneficios para el manejo emocional y su impacto en el aprendizaje.</b><br><u>Contenidos:</u><br>La Neuropedagogía dentro de las Neurociencias.<br>Como aprende el cerebro.<br>Valorar la importancia del entorno cerebro-compatible.<br>Herramientas pedagógicas adaptadas del yoga y aplicables al entorno escolar.<br>Metodología RYE. La escala de Patánjali y su aporte directo a la sala de clases.<br>Técnicas y beneficios del pranayama.   |
|        | 10.30 – 10.45 | Café  |
|        | 10.45 – 13:00 | Presentaciones:<br><b>Herramientas de un entorno cerebro compatible para la creación de un ambiente óptimo para el aprendizaje.<br/>La conciencia de sentir el cuerpo genera atención y conduce a la concentración.</b><br><u>Contenidos:</u><br>¿A qué nos referimos con “entorno cerebro-compatible”?<br>Causas y consecuencias de los entornos Resonantes y Disonantes<br>¿Qué es el Downshifiting?<br>Postura y respiración: toma de conciencia. Técnicas y beneficios dentro del aula.<br>La importancia de integrar el cuerpo, la respiración y la postura correcta a los procesos de aprendizaje.<br>Práctica de “asanas” y su adaptación al salón de clase. |
| Tarde  | 14:30 – 16:00 | Presentaciones:<br><b>La neurobiología de las emociones.<br/>Focalizar la atención para generar un ambiente propicio para el aprendizaje</b><br><u>Contenidos:</u><br>Emociones y sentimientos<br>Reconocer tipos de aprendizaje: Emocional y cognitivo<br>Prácticas de yoga que disminuyen la agitación, aumentan las facultades de atención y conllevan progresos en el comportamiento y el aprendizaje significativo. La relajación y la concentración.  |
|        | 16:00 – 16:15 | Café  |
|        | 16.15 - 18:00 | Presentaciones:<br><b>Aprender a sentir con inteligencia.<br/>Metodología del Yoga en el Aula desde la perspectiva de la Neurociencias para</b>   |

|  |               |  |
|--|---------------|--|
|  |               | <p><b>contribuir y enriquecer el trabajo docente.</b></p> <p><u>Contenidos:</u></p> <p>Las competencias que favorecen la inteligencia emocional: el autoconocimiento y la autogestión.</p> <p>Aportes del Yoga en el aula para guiar a los alumnos a través de la experimentación de ejercicios de cada una de las etapas de Patánjali para lograr aprendizajes que pasan por la comprensión y por la experiencia.</p> <p>Buena convivencia.</p> |
|  | 18:00 – 18:30 | <p><b>Cierre de la Jornada</b></p> <p><b>Entrega certificación</b></p>   |