

Yoga en el Aula, una mirada desde la Neurociencia I

Relatoras: Profesoras Carolina Avilés y María José Fernández

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

		<p>contribuir y enriquecer el trabajo docente.</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>Cierre de la Jornada</p> <p>Entrega certificación</p>