

"Mindfulness en las bibliotecas"



DIRECCIÓN: Soledad Nuevo Ábalos. Asociación Andaluza de Bibliotecarios.

DOCENTE: *Carmen Morales Baena*. Bibliotecaria y Psicóloga, por la Universidad de Granada. Experta en Inteligencia Emocional y Coaching Personal, por la Escuela de Inteligencia. Facilitadora de Mindfulness (MBSR).

FECHAS: del 20 de febrero al 31 de marzo de 2017.

NÚMERO DE PLAZAS: mínimo 10 – máximo 40.

HORAS DE CURSO:

40 horas. Se recomienda que la hora diaria sea repartida entre práctica meditativa 40 min. Y 20 min. para lecturas y cuestionarios.

TEMPORALIZACIÓN:

La acción formativa se desarrollará en el plazo de **5 semanas**.

MODALIDAD:

Virtual, a través de la Plataforma Moodle de la AAB. El último día se contempla la apertura del chat del curso para las últimas reflexiones y cuestiones.

COLECTIVO:

Personal de bibliotecas y centros de documentación (especialmente) y a todas las personas que quieran mejorar su estado actual y su bienestar, y que deseen hacerlo aprendiendo o utilizando el mindfulness.

REQUISITOS:

Puede realizarlo cualquier persona que esté dispuesta a dedicarse un mínimo de 45 minutos diarios a cuidar de sí misma. Este será el tiempo aproximado que requiera la práctica individual en casa.

NECESIDADES A CUBRIR

En la actualidad, debido a la rapidez con la que se suceden los cambios vivimos con más estrés cada día, siendo la causa de muchas enfermedades físicas y otras de naturaleza psicológica. Es también el responsable de muchos conflictos con los demás. Indudablemente el estrés ha cambiado la forma de vivir y de relacionarnos, empeorando la calidad de nuestras vidas. Sin embargo podemos aprender estrategias para prevenirlo y manejarlo de forma efectiva, como la práctica del ***mindfulness***.

Por otro lado sabemos que leer favorece la concentración y es un beneficioso ejercicio mental. Rendir culto al cuerpo está en boga,

pero ¿y dedicar tiempo al cultivo de la mente? “Al igual que nos cuidamos y vamos cada vez más al gimnasio, deberíamos dedicar media hora diaria a la lectura”, sostiene el escritor Emili Teixidor, autor de *La lectura y la vida*.

El mindfulness y la lectura son muy buenos amigos. Así pues los bibliotecarios practicamos y trabajamos la lectura y ¿el mindfulness?.

OBJETIVOS PLANTEADOS:

Desarrollar la atención plena para potenciar la calma física y mental y aprender estrategias para manejar el estrés y otras emociones dolorosas.

CONTENIDO Y MÓDULOS TEMÁTICOS:

1. Qué es Mindfulness: historia, concepto y definición.
2. Beneficios de la práctica de mindfulness.
3. El funcionamiento de la mente y la percepción de la realidad.
4. Las emociones y su regulación para afrontar el estrés.
5. La lectura a través del mindfulness: el placer de leer.

METODOLOGÍA:

Se combinan la exposición de contenidos teóricos con la práctica de mindfulness. En las sesiones semanales a través de la plataforma Moodle se sugieren las prácticas y las actividades para casa y se proporciona el material adecuado (audios, lecturas inspiradoras, hojas de registro, guías de prácticas) para poder realizar las prácticas formales de meditación y las prácticas informales, que son actividades cotidianas realizadas con conciencia plena. Los beneficios del curso dependerán del esfuerzo personal y del compromiso que cada uno realice, por eso damos tanta importancia a la práctica diaria.

EVALUACIÓN:

Se tendrá en cuenta el registro de entrada diario a las actividades propuestas.

Habrán un cuestionario breve de cada tema relacionado con las lecturas y prácticas propuestas.

Al finalizar el curso se abrirá el chat para cuestiones y practicas, beneficios e intercambio de impresiones sobre el curso.

MATRÍCULA Y ADMISIÓN:

La admisión se realizará por riguroso orden de ingreso y envío al correo electrónico de la AAB (aab@aab.es) copia del resguardo bancario y ficha de inscripción.

El coste de la matricula será de **70 euros y de 60 euros** para los socios de la Asociación Andaluza de Bibliotecarios. El ingreso de la matrícula debe efectuarse en la cuenta corriente de UNICAJA nº ES34 2103 0147 32 0030000915, de la AAB. A posteriori la AAB se pondrá en contacto vía email con todos los inscritos.

FECHA DE INSCRIPCIÓN: del 14 de diciembre de 2016 al 17 de febrero de 2017.

FICHA DE INSCRIPCIÓN:

Nombre del curso:

Nombre y apellidos:

DNI:

Dirección:

CP:

Localidad:

Provincia:

Correo electrónico:

Teléfono fijo:

Teléfono móvil:

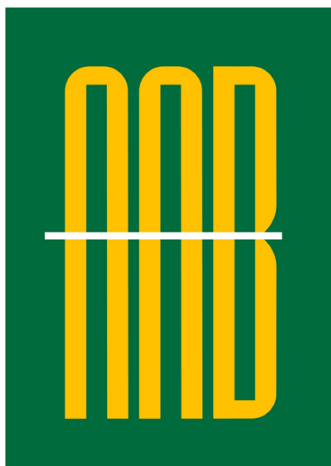
Socio AAB: si o no.

ASOCIACIÓN ANDALUZA DE BIBLIOTECARIOS

C/ Ollerías, 45-47, 3º D. C.P. 29012. Málaga

Tel y Fax: 952 21 31 88

Correo-e: aab@aab.es



ASOCIACIÓN ANDALUZA
DE BIBLIOTECARIOS

CURRICULUM PROFESIONAL DE LA FORMADORA

CARMEN ARACELI MORALES BAENA



Licenciada en Psicología. Empleada pública de la Junta de Andalucía. Coach Personal y Educativa. Monitora de Inteligencia Emocional. Facilitadora de Mindfulness.

Email: caraceli.morales@juntadeandalucia.es
yeyimorales@gmail.com