

"Mindfulness en las bibliotecas" 2ª Ed.



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 4 de abril al 9 de mayo de 2018.

NÚMERO DE PLAZAS: mínimo 10 – máximo 40.

HORAS DE CURSO: 40 horas

TEMPORALIZACIÓN: 5 semanas.

MODALIDAD:

Virtual, a través de la Plataforma Moodle de la AAB. Se contempla la posibilidad de realizar un encuentro presencial (no obligatorio).

COLECTIVO:

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

REQUISITOS:

No es necesario tener formación contemplativa previa. 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. Pero con el **mindfulness** podemos aprender estrategias para prevenirlo y manejarlo de forma efectiva.

Por otro lado sabemos que leer favorece la concentración y es un beneficioso ejercicio mental. Rendir culto al cuerpo está de moda, 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. Se trata de responder, y no solo de reaccionar, de forma positiva y amable a los desafíos de la vida.

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.

Siempre tendremos la posibilidad de usar los foros de la plataforma para compartir dudas, opiniones, sugerencias, etc.

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 diario de visitas a las actividades propuestas.

Habrà un cuestionario breve de cada tema relacionado con las lecturas y practicas propuestas.

Es importante la entrega semanal del Registro de las actividades para evaluar el progreso individual, y tendrá una supervisión personalizada.

Al finalizar el curso se abrirá el chat para cuestiones y prácticas, 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 matrícula 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 e-mail con todos los inscritos.

FECHA DE INSCRIPCIÓN: del 5 de marzo al 2 de abril de 2018.

FICHA DE INSCRIPCIÓN:

Nombre del curso:

Nombre y apellidos:

DNI:

Dirección:

CP:

Localidad:

Provincia:

Correo electrónico:

Teléfono fijo:

Teléfono móvil:

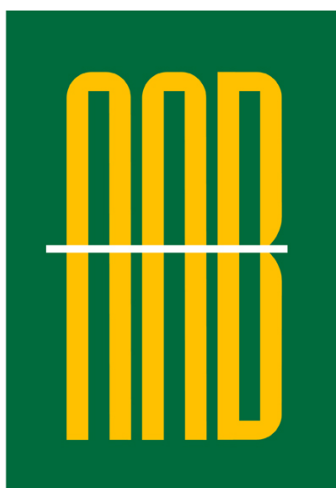
Socio AAB: si o no.

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