



### Objetivos

Este curso está diseñado para enriquecer las relaciones personales y la comunicación interpersonal en otro idioma y ofrece la posibilidad de vivir una experiencia única de inmersión lingüística donde el alumno seguirá practicando el idioma de una forma más divertida y original, y al mismo tiempo, saber cómo aplicar la práctica del Mindfulness a su vida personal y profesional. Además, la atención plena mejora la creatividad y la curiosidad. También se han demostrado un mejor desempeño en el rendimiento académico y un aumento en la capacidad de concentración.

### Dirigido a

Personal docente con un interés en el bienestar, la educación y el aprendizaje del idioma.

### Requisitos

Nivel superado de inglés B2.

### Duración

La duración del curso será de 50 horas

### Número de plazas

15

### Fechas y lugar de impartición

Fecha: 15 de enero a 7 de mayo de 2018. (Todos los lunes).

Horario: 09:30 a 11:30 h.

Lugar: Aula del campus de Teatinos.

### Formadores

D. Lawrence Body. Profesor de la FGUMA.

### Otras características

Curso de carácter semipresencial:30 horas presenciales y 20 horas virtuales.

### Coordinación

D<sup>a</sup>. Caroline Warren. Centro de Idiomas. FGUMA. Universidad de Málaga.

### Breve presentación

Consiste en seguir un programa de 15 semanas que incluye tareas diseñadas para fomentar el idioma y las prácticas de Mindfulness. Cada sesión está dedicada a un tema en particular. Los alumnos irán descubriendo el vocabulario relacionado con el Mindfulness y la inteligencia emocional, a medida que vayan haciendo ejercicios prácticos. La práctica se compone de ejercicios de meditación y otras dinámicas, complementados con el uso de materiales audio-visuales y textos interesantes.

### Programa

Cada sesión está dedicada a un tema en particular. El alumnado irá descubriendo el vocabulario relacionado con el Mindfulness y la Inteligencia Emocional a medida que vayan haciendo ejercicios prácticos. La práctica se compone de ejercicios de meditación y otras dinámicas, y se complementa con el uso de materiales audio-visuales y textos relevantes: vocabulario relacionado con los temas de la psicología, la salud y las emociones. Actividades para fomentar la expresión oral y escrito de emociones, opiniones sentimientos con soltura y fluidez. Actividades para



facilitar la comprensión de material audiovisual y textos auténticos. El desarrollo del pensamiento crítico y la compasión.

Herramientas para aplicar Mindfulness en el aula y para fomentar el bienestar y rendimiento para docentes y alumnado en el ámbito universitario.

### Metodología/Evaluac.

Tomamos como referencia el programa Mindfulness PINEP de la UMA (el docente es experto universitario e involucrado en la investigación) y otros programas internacionales, donde se ha demostrado las formas más eficaces de aplicar Mindfulness en el ámbito educativo. Para fomentar el aprendizaje de contenido a través de un segundo idioma, emplearemos la metodología AICLE (CLIL).

Evaluación: asistencia a clases presenciales y regularidad en la práctica de mindfulness. Compleción de tareas online y un diario emocional.