



## DISCIPLINA SIN LÁGRIMAS: MOTIVACIÓN Y ATENCIÓN EN EL AULA PARA BAILARINES

La motivación es uno de los factores más influyentes en cualquier proceso de enseñanza aprendizaje, y por tanto, es un concepto fundamental en el aprendizaje y en los estudios de danza.

Como ya reseñaron Taylor y Taylor (2008) en sus estudios sobre motivación y danza, tanto los aprendices como los profesionales de la danza muy motivados, se caracterizan por una destacada capacidad para persistir ante el aburrimiento, la fatiga, el dolor o el deseo de hacer otras cosas, así como por un elevado nivel de persistencia en su entrenamiento diario.

En este sentido, el docente ha de tener presente cómo funciona la motivación y ha de conocer los diferentes modos que tiene el alumnado de afrontar nuevos retos y la solución de problemas que puedan aparecer a partir de sus atribuciones, sus expectativas de eficacia, y en definitiva, del tipo de motivación que le moviliza.

Desde esta perspectiva ofrecemos esta introducción a lo que hemos llamado “disciplina sin lagrimas”; un programa basado en Mindfulness y compasión y centrado en el desarrollo de estrategias que fomentan la autonomía, la competencia, las relaciones con uno mismo/a y la conectividad con otras personas como variables fundamentales para mantener una motivación, concentración y rendimiento sanos en el aprendizaje y desempeño profesional de la danza.

### OBJETIVOS DEL MONOGRÁFICO:

- ✓ Proporcionar al profesorado estrategias que permitan aumentar el rendimiento y el bienestar de ellos mismos y el alumnado.
- ✓ Promover la mejora del rendimiento del alumno a partir de la práctica de la atención y la concentración, la regulación de la tensión y el estrés y la automotivación.

## CONTENIDOS:

1. Cómo aprendemos los humanos y que facilita los aprendizajes significativos en la danza.
2. El cerebro: atención y concentración.
3. Qué es Mindfulness y cuáles son sus beneficios en la práctica docente.
4. Atención plena a través de la respiración.
5. Concentración y conciencia plena en el cuerpo, en las emociones y en la mente: prácticas formales e informales.
6. Prácticas de gestión del estrés y la ansiedad.
7. Motivación amable: Como animar al alumno en momentos de desesperanza.

## FORMATO, DURACIÓN Y FECHAS:

Sesiones Online en directo vía Zoom de 5 horas distribuidas en dos jornadas de 2 horas y media.

Fechas:

Sábados, 7 y 14 de Noviembre de 2020 de 11 a 13.30 h.

## DESTINATARIOS:

Profesores y profesoras de Danza y artes escénicas

## INSCRIPCIONES:

Descargar rellenar y enviar la ficha de inscripción a [info@mindfulnessparabailarines.es](mailto:info@mindfulnessparabailarines.es) y una vez revisemos la documentación te confirmaremos tu admisión para que procedas al pago del curso.

### 🔄 Inversión y forma de pago

- Precio del curso: 185€
- Precio del curso si realiza la inscripción **antes** del 23 de Octubre de 2020 días: 120€

Ingreso en **SABADELL: ES02 0081 0469 4600 0222 0629 a nombre de ITH, QI**

**Concepto: EBF Nombre y primer apellido.** Enviar el justificante de pago a [info@mindfulnessparabailarines.es](mailto:info@mindfulnessparabailarines.es)

La tarifa incluye: Formación en directo online en las fechas señaladas y material complementario para el aprendizaje.

## PROFESORADO:

**Carolina Pozuelo Montero. Bailarina profesional y coreógrafa.**

- Licenciada en Psicología por la UNED.
- Titulada en la especialidad de Danza Española y Flamenco por el Real Conservatorio Profesional de Danza de Marienma en Madrid.
- 15 años de experiencia como docente e intérprete de Danza (ámbito nacional e internacional).
- Formación en Programa de 8 semanas de Mindful Self-Compasión( MSC) por ITH,QI.
- Formación en Mindfulness para la Salud (MBPM) por Respira Vida.
- En la actualidad realiza acciones formativas propias de mindfulness para bailarines en la Comunidad de Madrid y en Conservatorios de Danza y Música más concretamente:
  - Formación de Mindfulness para bailarines en el Real Conservatorio de Danza Marienma de Madrid.
  - Formación para profesorado del Conservatorio de Música y Danza de Albacete.
  - Formación para profesorado y alumnado en Conservatorio Profesional de Lugo.
  - Formación en EPDCYL “Ana Laguna”, Burgos.

**Cristina Serrano Quiles: Psicóloga Sanitaria y psicoterapeuta M-30004. Directora del Instituto de Técnicas Holísticas, Qi.**

- Especialista de Mindfulness en la práctica clínica (Universidad de Valencia).
- Teacher Trainer MSC (Mindful Self-Compassion) autorizada por Center for Mindful Self-Compassion (Massachusetts. Universidad de San Diego).
- Coordinadora de Grupo de Práctica de Mindfulness y Autocompasión de Asociación Española de Mindfulness y Compasión (AEMIND) en Madrid.
- Acciones formativas desde el 2014 en ámbito educativo y sanitario de protocolos oficiales de Mindfulness y Compasión. Concretamente en el ámbito de la danza:
  - Formación de Mindfulness para bailarines en el Real Conservatorio de Danza Marienma de Madrid.
  - Formación para profesorado del Conservatorio de música y danza de Albacete.
  - Formación para profesorado y alumnado en Conservatorio Profesional de Lugo.
  - Formación en EPDCYL “Ana Laguna”, Burgos.
  - Diversos Talleres y ponencias de Mindfulness para bailarines en la Comunidad de Madrid.