

Bienestar docente y yoga en la clase

Equipo docente / **María Muttoni Lavista**
Unidad académica / **Centro Ludus**
Referente académico / **Marcos Sarasola**

// **Modalidad**
A distancia

// **Carga horaria total**
12 horas (6 encuentros
semanales de 2 horas cada uno)

// **Días y horarios de las
clases sincrónicas**
Miércoles, de 18:00 a 20:00 h

// **Fecha de Inicio**
Miércoles 5 de agosto

// **Fecha de Finalización**
Miércoles 9 de setiembre

Bienestar docente y yoga en la clase

| Dirigido a

Docentes de nivel inicial y primaria

| Objetivo general

Brindar a los docentes herramientas prácticas de yoga y mindfulness para el autocuidado, la regulación emocional y su aplicación en la clase.

| Objetivos específicos

- Incorporar prácticas de respiración, movimiento y atención plena.
- Desarrollar estrategias para gestionar el estrés y las emociones en el contexto educativo.
- Aplicar técnicas simples de yoga y mindfulness con estudiantes.
- Favorecer el bienestar docente y el clima en la clase.

| Competencias a adquirir por los participantes

Al finalizar el taller, los participantes podrán:

- Implementar prácticas breves de mindfulness y yoga en su rutina diaria.
- Reconocer señales de estrés y aplicar herramientas de autorregulación.
- Diseñar e integrar actividades simples de bienestar en el aula.
- Responder de manera más consciente y regulada ante situaciones cotidianas escolares.

| Metodología

El taller tiene un enfoque fundamentalmente práctico y vivencial. Cada encuentro propone experiencias guiadas de yoga y mindfulness (respiración, movimiento consciente, relajación, atención plena), acompañadas de un breve marco teórico. Se prioriza la aplicación directa: qué hacer en situaciones reales de la clase.

Se complementa con materiales asincrónicos (audios, lecturas y recursos imprimibles) para sostener la práctica y facilitar su implementación con estudiantes.

| Contenido

1. Introducción al bienestar docente

- Presentación del enfoque
- Estrés docente: reconocimiento corporal y emocional
- Prácticas de respiración consciente
- Primeras herramientas de pausa en el aula

2. Cuerpo y regulación

- Movimiento consciente y yoga suave
- Conexión cuerpo-emoción
- Secuencias simples para activar o calmar
- Aplicaciones prácticas en clase

3. Atención plena (mindfulness)

- Qué es mindfulness (breve marco)
- Prácticas de atención y concentración
- Recursos para trabajar la atención con niños
- Estrategias para momentos de dispersión

Bienestar docente y yoga en la clase

4. Gestión emocional

- Reconocimiento y validación emocional
- Técnicas de regulación (respiración, pausa, anclajes)
- Qué hacer ante situaciones desafiantes en la clase
- Prácticas guiadas

5. Integración en la clase

- Diseño de rutinas de bienestar
- Actividades breves para el inicio, transición y cierre de clases
- Uso de recursos (audios, tarjetas, propuestas imprimibles)
- Adaptación según edades

6. Cierre e integración

- Práctica integradora
- Diseño de una propuesta personal para el aula
- Espacio de intercambio y reflexión
- Cierre del proceso

Horas asincrónicas (opcionales)

- Audios de prácticas de mindfulness y relajación
- Lecturas breves de profundización
- Materiales imprimibles para uso en el aula
- Propuestas de aplicación entre encuentros

| Equipo docente

María Muttoni Lavista

Docente de nivel inicial y EFL, instructora de yoga y mindfulness. Cuenta con experiencia en el trabajo con niños y en la formación docente, integrando prácticas de bienestar y educación emocional en el ámbito educativo.

| Costo total

\$4.500 pesos uruguayos

Financiación hasta en 6 cuotas con tarjetas de crédito. Pago en efectivo a través de redes de cobranza o transferencia bancaria. Beneficios: Estudiantes UCU 25% - Alumni UCU 25% - Personal docente y administrativo UCU consultar. Consultar por convenios con otras instituciones.