Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

ESTE CURSO ESCOLAR COMPROMÉTETE CON TU DESCANSO (PEDAGOGIA DEL DESCANSO)

Acto Inaugural AAP en DPZ Diputación Provincial de Zaragoza - 18 de septiembre de 2025 - 18:00 hs

CARACTERÍSTICAS

La vuelta al cole puede resultar motivadora, retadora, rutinaria… y además de todo eso, puedes sentirte cansado. Si tuvieras que elegir una manera de descansar, ¿qué harías, dormir, meditar, darte un paseo, hacer deporte…? Tu elección puede estar condicionada por el tipo de cansancio que estás sintiendo y a su vez, el cansancio está determinado por aspectos como el momento personal que estás transitando, tus habilidades sociales, la tolerancia a la frustración, tu condicionamiento físico o el tipo de trabajo que haces. Aprender a descansar pasa por tener todos estos factores en cuenta.

Además, si como profesional de la educación aprendes a escucharte, autorregularte y descansar, se abre ante la posibilidad de enseñar a tus alumnos a descansar.

Para inaugurar el curso escolar 2025/26 vamos a ofrecerte una visión nueva y fresca del descanso y de la Pedagogía del Descanso.

OBJETIVOS GENERALES

- Entender que es el cansancio.
- Conocer diferentes tipos de cansancio.
- Familiarizarse con diferentes herramientas para diferentes tipos de cansancio.
- Pautas para aplicar la pedagogía del descanso.

CONTENIDOS

Diferentes maneras de sentirse cansado y diferentes herramientas para descansar.
Abordaje del descanso.
Pedagogía del descanso y Educación para la Salud.

PONENTES

Lluvia Bustos Sepúlveda. Técnico Superior de Educación Infantil, capacitación en Disciplina Positiva, atelierista (profesional especializada en la creación artística y el desarrollo de habilidades artísticas en los niños) Actualmente cursando estudios de Psicología. Co-autora de "Alicia y la libreta de las emociones" (libro infantil de Inteligencia Emocional) y co-autora del libro ¿Cansado de estar cansado?

Marta Bustos Sepúlveda. Enfermera, Máster en Coaching y Neurofelicidad aplicada, capacitación docente Neurociencias, Experta en gestión de proyectos. Fue redactora de contenidos para Rincón del Cuidador con más de 200 artículos escritos para apoyo al cuidador informal. Co-autora de "Alicia y la libreta de las emociones", y de ¿Cansado d estar cansado?

Ambas llevan más de 10 años dedicándose a facilitar procesos de aprendizaje en Educación y Sanidad. Son creadoras y facilitadoras de varios programas de Inteligencia Emocional y Neurofelicidad aplicada a diversos contextos. Investigadoras en "Feliz en tu maternidad", estudio clínico aleatorizado para medir el impacto de un programa de inteligencia emocional en mujeres puérperas.