

# CURSO


## Mindfulness y su aplicación práctica en el aula



# PRESENTACIÓN

Con la práctica del Mindfulness en el aula lograremos mejorar la atención del alumnado, su creatividad, su capacidad de concentración, desarrollar habilidades de control y autorregulación emocional,...siendo la meditación una técnica muy importante para el desarrollo personal. Por este motivo es de vital importancia conocer y aplicar este tipo de conocimientos al ámbito educativo, lo que permitirá un excelente desarrollo personal del alumnado, mejorando sus habilidades académicas y personales.

Con este curso aprenderás cómo introducir la práctica del Mindfulness a tu vida personal para después poderla transmitir a los niños y adolescentes. Además, contarás con los recursos necesarios como para poder trabajar un programa de atención plena con el alumnado en el aula.

100 h 

Online 

## OBJETIVOS

- Delimitar el concepto de Mindfulness.
- Conocer los orígenes de esta disciplina, así como los diferentes autores que la han trabajado y estudiado.
- Analizar la influencia que tiene Mindfulness en el cerebro y sus conexiones.
- Conocer cómo introducir el Mindfulness en el ámbito educativo así como sus beneficios.
- Analizar los programas de entrenamiento en Mindfulness existentes tanto para docentes como para estudiante.
- Aprender estrategias prácticas para su puesta en marcha en el aula.
- Conocer el concepto y beneficios de la meditación.
- Conocer los diferentes ejercicios para ser capaces de controlar la respiración en Mindfulness.
- Aprender a meditar a nivel personal y con el alumnado.

- Aprender a gestionar nuestras emociones para contenerlas y que no nos controlen.
- Conocer y desarrollar qué es la inteligencia emocional y qué aptitudes son necesarias para su desarrollo en el alumnado.
- Mejorar las relaciones interpersonales, la comunicación y la resolución de conflictos.
- Practicar la observación atenta, desde la presencia del educador profundizar en la comprensión de nuestros patrones reactivos.
- Desarrollar la capacidad de escucha, comprendiendo lo que se vive y lo que influye en el trabajo en el aula.
- Investigar y actuar ante las relaciones y los conflictos con cada alumno y con el grupo.
- Practicar breves ejercicios Mindfulness para incorporar en la actividad del aula y en la vida personal.
- Conocer los recursos TIC y aplicaciones disponibles para prácticas Mindfulness a nivel personal y en el ámbito educativo.

## CONTENIDOS

### **Tema 1. Mindfulness: fundamentos, aplicaciones y prácticas**

- 1.1 Definición y significado de Mindfulness o atención plena
- 1.2 Elementos y actitudes claves del Mindfulness
- 1.3 La influencia del Mindfulness en el cerebro y sus conexiones
- 1.4 Programas Mindfulness
- 1.5 Práctica formal e informal de Mindfulness

### **Tema 2. Descubriendo el Mindfulness en el ámbito educativo**

- 2.1 Introducción del Mindfulness en las aulas
- 2.2 Aportaciones y beneficios de su aplicación en el contexto educativo
- 2.3 Programas de entrenamiento para profesores y alumnos
- 2.4 Competencias y habilidades de los profesores para la enseñanza del Mindfulness
- 2.5 Principios para implementar Mindfulness en las aulas
- 2.6 El profesor como guía del proceso en el desarrollo de consciencia de los niños
- 2.7 Cómo explicar Mindfulness a los niños

**Tema 3. La respiración con atención plena: sus beneficios y ejercicios para practicarla**

- 3.1 Introducción
- 3.2 La respiración
- 3.3 La importancia de la respiración en Mindfulness.
- 3.4 Beneficios de la respiración como herramienta para la relajación y concentración
- 3.5 Ejercicios para practicar la respiración consciente en el aula
- 3.6 Primeros ejercicios Mindfulness para docentes: la práctica informal
- 3.7 Primeras prácticas Mindfulness con los niños

**Tema 4. La práctica formal del Mindfulness: aprendiendo a meditar**

- 4.1 Introducción
- 4.2 Comenzamos a meditar: la relajación en Mindfulness
- 4.3 Beneficios de la meditación
- 4.4 Postura, respiración y actitud para la práctica de la meditación
- 4.5 Cómo el cuerpo nos ayuda a descubrir nuestro estado físico y emocional
- 4.6 Prácticas para trabajar los sentidos en el aula y para los docentes

**Tema 5. El Mindfulness como mecanismo regulador de las emociones**

- 5.1 Relación del Mindfulness con la educación emocional
- 5.2 La importancia del control emocional
- 5.3 La inteligencia emocional y aptitudes esenciales para su desarrollo
- 5.4 La escucha consciente para mejorar el clima del aula
- 5.5 Cultivar la amabilidad en los niños
- 5.6 Enseñar a los niños a tomar consciencia de sus emociones
- 5.7 Prácticas Mindfulness para los docentes

**Tema 6. Cómo influye el Mindfulness en los pensamientos**

- 6.1 El abordaje de los pensamientos con atención plena
- 6.2 Los patrones de pensamiento
- 6.3 La intuición con atención plena
- 6.4 Enseñar a los niños a afrontar sus preocupaciones
- 6.5 Inteligencia cardíaca: una nueva forma de pensar
- 6.6 Prácticas para el aula sobre el pensamiento
- 6.7 Prácticas para los docentes: desmontando patrones

**Tema 7. Recursos TIC para la práctica del Mindfulness**

- 7.1 Apps para practicar Mindfulness
- 7.2 Apps para practicar Mindfulness con el alumnado
- 7.3 Web y blogs de interés

# METODOLOGÍA

El curso se realizará 100% en modalidad e-learning, a través del Campus Virtual de la Asociación Didáctica, con un horario flexible para que cada alumno pueda organizar su tiempo de estudio.

El día de inicio de la formación, los alumnos recibirán por correo electrónico sus claves personales de acceso al curso. El Campus Virtual servirá de espacio para acceder al material didáctico, agenda, documentos de interés, enlaces, foros de debate y chat para interactuar con otros alumnos, etc.

Podrás compartir tus experiencias, problemas, resolver y plantear dudas a tus compañeros,... contando siempre con la ayuda de un profesor/tutor experto en la materia de estudio.

# EVALUACIÓN

A lo largo del curso se establecerán una serie de actividades de evaluación para comprobar la asimilación de los contenidos por parte del alumno. Estas actividades consistirán en:

- **Test de Autoevaluación** por cada tema/módulo.
- **Actividades Prácticas** para afianzar el contenido.
- Participación activa en **Foros Temáticos** propuestos.
- **Test de Evaluación Final** sobre todo el contenidos del curso.

Es obligatorio superar el 75% de las tareas propuestas y un 25% de la conexión a la plataforma sobre las horas totales del curso.

Durante todo el proceso de formación, el alumno contará con un tutor/a experto/a en la materia que lo orientará en su proceso de aprendizaje y le ayudará a resolver cualquier duda que le pueda surgir.

# TITULACIÓN

Al finalizar el curso con éxito, se obtendrá el Certificado Oficial de *Didáctica, Asociación de Innovación y Formación*, con el programa del curso en el reverso y acreditando las horas de la formación recibida.