



## Curso Online de **Mindfulness** en el ámbito Educativo

*Recursos y estrategias para la implantación del Mindfulness en entornos educativos.*

**ARGENTINA**  
(54) 1159839543

**BOLÍVIA**  
(591) 22427186

**COLOMBIA**  
(57) 15085369

**CHILE**  
(56) 225708571

**COSTA RICA**  
(34) 932721366

**EL SALVADOR**  
(503) 21366505

**MÉXICO**  
(52) 5546319899

  
Iniciativas Empresariales  
*| estrategias de formación*

atcliente@iniciativasempresariales.edu.es  
america.iniciativasempresariales.com  
Sede Central: BARCELONA - MADRID



Llamada Whatsapp  
(34) 601615098

**PERÚ**  
(51) 17007907

**PANAMÁ**  
(507) 8338513

**PUERTO RICO**  
(1) 7879457491

**REP. DOMINICANA**  
(1) 8299566921

**URUGUAY**  
(34) 932721366

**VENEZUELA**  
(34) 932721366

**ESPAÑA**  
(34) 932721366



MANAGER  
BUSINESS  
SCHOOL

## Mindfulness en el ámbito Educativo

### Presentación

Desde hace tiempo está demostrado y es bien sabido por todos que la práctica de la relajación, meditación o mindfulness nos beneficia en muchos aspectos. Concretamente, provoca cambios a nivel cerebral que nos ayudan a desarrollar y potenciar habilidades como la atención, concentración, creatividad, memoria...tan importantes en muchas etapas de nuestra vida.

Por otro lado, nos ayuda a desarrollar habilidades que nos permiten el control y autorregulación emocional, de manera que nos hacemos más capaces de prevenir la tensión emocional, el estrés y la ansiedad que tan característicos son en la actualidad y, por otro lado, fomenta el bienestar y mejora el comportamiento en los niños.

El mindfulness es una técnica importante para el desarrollo personal, sin embargo, todos estos beneficios los obtenemos cuando su práctica es continuada. Por ello, es importante integrar esta práctica de manera temprana en nuestras vidas siendo el ámbito educativo un lugar propicio para ello, lo que permitirá un excelente desarrollo personal del alumnado favoreciendo sus habilidades tanto académicas como personales.

Esto es de gran importancia en la actualidad ya que resulta muy difícil para los niños y jóvenes de hoy el conectar con ellos mismos para saber lo que sienten, viven en un entorno que continuamente mira hacia fuera, que está lleno de distracciones. Al estar desconectados de su experiencia interior, a los niños y jóvenes les resulta más difícil tomar decisiones que realmente les benefician a ellos mismos y a los demás y la vida se vuelve complicada y estresante.

### La Formación E-learning

Nuestros cursos e-learning dan respuesta a las necesidades formativas de la empresa permitiendo:

**1** La posibilidad de *escoger* el momento y lugar más adecuado para su formación.

**2** *Interactuar* con otros estudiantes enriqueciendo la diversidad de visiones y opiniones y su aplicación en situaciones reales.

**3** *Aumentar sus capacidades* y competencias en el puesto de trabajo en base al estudio de los casos reales planteados en el curso.

**4** *Trabajar* con los recursos que ofrece el entorno on-line.

## Mindfulness en el ámbito Educativo

### Objetivos del curso:

---

- Cómo desarrollar la gestión emocional en edades tempranas.
- Introducir el concepto de Inteligencia Emocional y qué aptitudes son necesarias para su desarrollo en el alumnado.
- Adquirir las habilidades necesarias para implantar el mindfulness en nuestra aula o centro.
- Conocer en qué medida afecta o puede beneficiar el mindfulness en la comunidad educativa.
- Aplicar programas basados en la atención plena en el aula, en base a la edad.
- Aplicar el mindfulness en docentes para prevenir y delimitar los conceptos de ansiedad y estrés en los alumnos.
- Cómo el mindfulness mejora el enfoque atencional y la consciencia de los docentes y les da herramientas para conseguir este mismo objetivo en el alumnado.
- Descubrir las herramientas que nos ofrece para mejorar el clima del aula y fomentar un entorno óptimo para el aprendizaje.
- Proporcionar recomendaciones a seguir para implantar el mindfulness en el aula o centro en el que trabajamos.

“ Domine las habilidades de Mindfulness necesarias para aplicar en un centro educativo y que repercutan en la excelencia y el bienestar tanto de alumnos como de docentes”

### Dirigido a:

---

Directores y equipos de centros educativos de enseñanza reglada y no reglada y, en general, a todas aquellas personas vinculadas al sector educativo interesadas en dominar las habilidades de Mindfulness como potenciador del rendimiento académico y del bienestar emocional de sus alumnos.

## Mindfulness en el ámbito Educativo

### Estructura y Contenido del curso

El curso tiene una duración de 50 horas lectivas 100% online que se realizan a través de la plataforma e-learning de Iniciativas Empresariales que permite el acceso de forma rápida y fácil a todo el contenido:

#### Manual de Estudio

8 módulos de formación que contienen el temario que forma parte del curso y que ha sido elaborado por profesionales en activo expertos en la materia.

#### Material Complementario

En cada uno de los módulos que le ayudará en la comprensión de los temas tratados.

#### Ejercicios de aprendizaje y pruebas de autoevaluación

para la comprobación práctica de los conocimientos adquiridos.

**Bibliografía y enlaces** de lectura recomendados para completar la formación.

### Metodología 100% E-learning



#### Aula Virtual \*

Permite el acceso a los contenidos del curso desde cualquier dispositivo las 24 horas del día los 7 días de la semana.

En todos nuestros cursos es el alumno quien marca su ritmo de trabajo y estudio en función de sus necesidades y tiempo disponible.



#### Soporte Docente Personalizado

El alumno tendrá acceso a nuestro equipo docente que le dará soporte a lo largo de todo el curso resolviendo todas las dudas, tanto a nivel de contenidos como cuestiones técnicas y de seguimiento que se le puedan plantear.



\* El alumno podrá descargarse la APP Moodle Mobile (disponible gratuitamente en Google Play para Android y la Apple Store para iOS) que le permitirá acceder a la plataforma desde cualquier dispositivo móvil y realizar el curso desde cualquier lugar y en cualquier momento.

# Mindfulness en el ámbito Educativo

## Contenido del Curso

### MÓDULO 1. Las emociones

4 horas

Las emociones son, probablemente, el fenómeno psicológico del que más hablamos en nuestras conversaciones cotidianas, ya que están integradas en nuestras vidas, en nuestro día a día y forman parte de cada uno de nosotros. Hablamos continuamente sobre cómo nos sentimos o cómo se sienten los demás, e incluso ofrecemos una explicación sobre las mismas.

- 1.1. El cerebro triuno.
- 1.2. Importancia de las emociones: reconociendo las emociones.
- 1.3. Importancia de la gestión emocional en edades tempranas.
- 1.4. Inteligencia Emocional.
- 1.5. Competencias emocionales.

### MÓDULO 2. Aspectos generales del Mindfulness

10 horas

Mindfulness es el esfuerzo intencional de prestar atención y de estar consciente en la experiencia o momento presente, sin juzgar. Se trata de darse cuenta de qué está ocurriendo en el instante en el que vivimos, centrándonos únicamente en ese intervalo de tiempo con el fin de encontrar la serenidad y el bienestar personal.

- 2.1. Origen y desarrollo del concepto mindfulness.
- 2.2. Qué es y qué no es mindfulness.
- 2.3. Componentes del mindfulness.
- 2.4. Actitudes básicas para la práctica del mindfulness.
- 2.5. Beneficios de la práctica de mindfulness.
- 2.6. Cómo practicarlo.
- 2.7. Ámbitos de aplicación.

# Mindfulness en el ámbito Educativo



## MÓDULO 3. Mindfulness en el ámbito educativo

8 horas

En el ámbito educativo se ha buscado la excelencia generación tras generación, tratando de mejorar los medios para atraer la atención de los estudiantes y, en la actualidad, el mindfulness puede ayudarnos a ello ya que disponemos de las direcciones prácticas para que la educación dirija su mirada al proceso de la atención.

El mindfulness en educación aporta las bases para que los alumnos aprendan a calmarse y enfocarse en el objetivo, aumentando su nivel de comprensión y responsabilidad.

- 3.1. Educación emocional y su relación con el mindfulness.
- 3.2. Beneficios del mindfulness en el ámbito educativo:
  - 3.2.1. Beneficios para el alumnado.
  - 3.2.2. Beneficios para docentes.
- 3.3. Programas actuales de educación mindfulness.

## MÓDULO 4. Mindfulness para bebés

4 horas

Al nacer, un bebé está indefenso y totalmente dependiente del entorno que le rodea, entorno que le presta la ayuda que requiere para cubrir sus necesidades básicas, entre ellas el establecimiento de vínculos afectivos con algunos adultos, punto donde se desarrollará el mindfulness en este rango de edad.

- 4.1. Introducción.
- 4.2. Inicio de mindfulness en el aula.
- 4.3. Beneficios para el desarrollo del bebé.
- 4.4. Cómo practicarlo.

## MÓDULO 5. Mindfulness para niños

4 horas

El mindfulness para niños tiene como principal objetivo despertar su curiosidad, su atención. Conseguir que su capacidad de asombro se mantenga siempre activa, así como su interés por conectar con el exterior desde un interior más relajado, receptivo y confiado.

- 5.1. Introducción.
- 5.2. Niños de 4 a 7 años.

## Mindfulness en el ámbito Educativo

5.3. Niños de 8 a 11 años.

5.4. Cómo practicarlo.

### MÓDULO 6. Mindfulness para adolescentes

8 horas

La adolescencia es un periodo que se conoce como complicado, convirtiéndose quizás en el mayor reto educativo y a nivel familiar. El mindfulness puede ayudar a que los adolescentes acepten y entiendan las transformaciones que experimentan en su cuerpo y en su mente durante esa etapa.

6.1. Introducción.

6.2. Cómo practicarlo.

### MÓDULO 7. Mindfulness para docentes

8 horas

La mayoría de los docentes tienen tensiones emocionales ante las cuales se produce una reacción emocional, reacción que es la respuesta a un agotamiento emocional. Es importante reforzar y trabajar las competencias necesarias que nos ayuden a gestionar este tipo de tensiones y a evitar la respuesta emocional.

7.1. Gestión del estrés.

7.2. Gestión del tiempo.

### MÓDULO 8. Implantar mindfulness en el aula

4 horas

8.1. Implantar mindfulness en el aula.

8.2. Ejercicio de aprendizaje: DAFO.

# Mindfulness en el ámbito Educativo

## Autor



**Eva M. Hita**

Licenciada en Psicología. Máster en Dirección y Gestión de los RRHH y Coaching de la Cámara de Comercio de Granada. Doctora en Neurociencia con amplia experiencia como responsable de diferentes proyectos de investigación relacionados con el ámbito de la Neurociencia, Psicología Clínica y Salud.

## Titulación

Una vez finalizado el curso el alumno recibirá el diploma que acreditará el haber superado de forma satisfactoria todas las pruebas propuestas en el mismo.

