



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

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



**[e]**  
Iniciativas Empresariales  
*| estrategias de formación*



Tel. 900 670 400 - [attcliente@iniciativasempresariales.com](mailto:attcliente@iniciativasempresariales.com)  
[www.iniciativasempresariales.com](http://www.iniciativasempresariales.com)

BARCELONA - BILBAO - MADRID - SEVILLA - VALENCIA - ZARAGOZA

# 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, la práctica del Mindfulness 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 Educación On-line

Con más de 25 años de experiencia en la formación de directivos y profesionales, Iniciativas Empresariales y la Manager Business School presentan sus cursos e-learning. Diseñados por profesionales en activo, expertos en las materias impartidas, son cursos de corta duración y eminentemente prácticos, orientados a ofrecer herramientas de análisis y ejecución de aplicación inmediata en el puesto de trabajo.

Los cursos e-learning de Iniciativas Empresariales le permitirán:

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

**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 este curso.

**4** *Trabajar* con más y diversos recursos que ofrece el entorno on-line.

# Mindfulness en el ámbito Educativo

## Método de Enseñanza

El curso se realiza on-line a través de la plataforma e-learning de Iniciativas Empresariales que permite, si así lo desea, descargarse los módulos didácticos junto con los ejercicios prácticos de forma que pueda servirle posteriormente como un efectivo manual de consulta.

A cada alumno se le asignará un tutor que le apoyará y dará seguimiento durante el curso, así como un consultor especializado que atenderá y resolverá todas las consultas que pueda tener sobre el material docente.

El curso incluye:



Aula Virtual



Tutor personal



Flexibilidad de horarios



Pruebas de Autoevaluación

## Contenido y Duración del Curso

El curso tiene una duración de **60 horas** distribuidas en 8 módulos de formación práctica.

El material didáctico consta de:

### Manual de Estudio

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

### Material Complementario

Cada uno de los módulos contiene material complementario que ayudará al alumno en la comprensión de los temas tratados. Encontrará también ejercicios de aprendizaje y pruebas de autoevaluación para la comprobación práctica de los conocimientos adquiridos.

## Mindfulness en el ámbito Educativo

### Este curso le permitirá saber y conocer:

---

- Cómo desarrollar la gestión emocional en edades tempranas.
- Qué es la Inteligencia Emocional y qué aptitudes son necesarias para su desarrollo en el alumnado.
- Cómo adquirir las habilidades necesarias para implantar el mindfulness en el aula o centro.
- En qué medida afecta o puede beneficiar el mindfulness en la comunidad educativa.
- Cómo aplicar programas basados en la atención plena en el aula, en base a la edad.
- Cómo aplicar el mindfulness en docentes delimitando los conceptos de ansiedad y estrés en los alumnos y previniéndolos con mindfulness.
- 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.
- Qué herramientas nos ofrece para mejorar el clima del aula y fomentar un entorno óptimo para el aprendizaje.
- Qué recomendaciones 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

## Contenido del Curso

### MÓDULO 1. Las emociones

5 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. En este primer módulo del curso aprenderemos los principales conceptos relacionados con las emociones.

- 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

10 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. En la actualidad, el mindfulness puede ayudarnos a ello.

En este módulo analizaremos por qué es importante introducir el mindfulness en el ámbito educativo.

- 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

5 horas

Al nacer el bebé está indefenso y totalmente dependiente del entorno que le rodea, el cual 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

5 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.
- 5.3. Niños de 8 a 11 años.
- 5.4. Cómo practicarlo.

# Mindfulness en el ámbito Educativo

## MÓDULO 6. Mindfulness para adolescentes

10 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

10 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

5 horas

- 8.1. Implantar mindfulness en el aula.
- 8.2. Ejercicio de aprendizaje: DAFO.

# Mindfulness en el ámbito Educativo

## Autor

El contenido y las herramientas pedagógicas del curso han sido elaboradas por un equipo de especialistas dirigidos por:



### 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.

La autora y su equipo de colaboradores estarán a disposición de los alumnos para resolver sus dudas y ayudarles en el seguimiento del curso y el logro de objetivos.

## Titulación

Una vez realizado el curso el alumno recibirá el diploma que le acredita como **experto en MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO**. Para ello, deberá haber realizado la totalidad de las pruebas de evaluación que constan en los diferentes apartados. Este sistema permite que los diplomas entregados por Iniciativas Empresariales y Manager Business School gocen de garantía y seriedad dentro del mundo empresarial.

