

Curso Universitario en Avances en Mindfulness en Educación



Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 475
- ✓ **Créditos ECTS:** 19
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el curso universitario y un máximo de 6 meses.

Este curso de capacitación en línea, pretende introducir al profesorado en el mundo emocional de los niños y adolescentes. Los cambios sufridos a lo largo de estos años, son decisivos para su vida adulta. Mostraré ejercicios prácticos con los que aproximarnos al mundo infantil, un mundo lleno de emociones e imaginación que debéis identificar para permitir un desarrollo cognitivo y emocional óptimo.

Además de ello, mostraré una herramienta muy útil para el desarrollo cognitivo y emocional infantil y adolescente: el mindfulness o atención plena. Introduciré ejercicios prácticos que los profesores podéis poner en práctica con los niños, desde visualizaciones y relajaciones, hasta meditaciones breves que acompañarán a este curso y que podréis reproducir a vuestros alumnos.

Por último, considero esencial mostrar pautas de auto-cuidado para los profesionales que os dedicáis a enseñar a los niños y adolescentes. Es un trabajo estresante, lleno de emociones propias y ajenas, que marcan el desarrollo de vuestras clases. En este sentido, incluiré técnicas de mindfulness para adultos, que os ayuden a lidiar con el estrés y el síndrome de Burnout. En este apartado también acompañarán al curso, grabaciones de relajaciones, visualizaciones y meditaciones que podéis practicar para reducir vuestro agotamiento físico y emocional.

Inscribirme



Certificación: Universidad Europea Miguel de Cervantes



Los alumnos que realicen un **Máster, Experto Universitario o Curso universitario de especialización online Título Propio de la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC)** recibirán, una vez finalizado, un diploma expedido en créditos y horas. Este documento es únicamente emitido por la universidad certificadora de las actividades formativas, es decir, por la UEMC y no tendría ningún coste adicional. Los diplomas acreditados por la UEMC no llevarán categoría profesional.

UEMC en ningún caso expedirá el título correspondiente al programa formativo si no ha transcurrido el tiempo mínimo desde la matrícula del alumno. Una vez transcurrido el tiempo mínimo que exige la universidad y finalice la edición, se procederá a solicitar el diploma a la Universidad, la cual suele tardar en remitir los diplomas de los cursos de especialización unos cuatro meses y de seis a nueve meses cuando se trata de máster o expertos universitarios. Igualmente los alumnos una vez realizada la formación, podrán solicitar un certificado provisional expedido por ESHE a la espera de recibir el diploma de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

Los alumnos recibirían, al realizar las formaciones, un diploma como el del ejemplo:



Parte delantera del diploma de un máster o experto



Parte trasera del diploma de un máster o experto

¿A quién va dirigido?

Este programa formativo online / a distancia está dirigido a todo aquel personal, como pueden ser:

- Grado en Psicología.
 - Grado en Enfermería.
 - Grado en Medicina.
 - Grado en Fisioterapia.
 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
 - Grado en Farmacia.
-
- Grado en Genética.
 - Grado en Bioinformática.
 - Grado en Biología Humana.
 - Grado en Biología Sanitaria.
 - Grado en Biomedicina.
 - Grado en Biomedicina Básica y Experimental.
-
- Grado en Ciencias Biomédicas.
 - Grado en Logopedia.
 - Grado en Nutrición Humana y Dietética.
 - Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
 - Grado en Terapia Ocupacional.

De la misma forma este programa formativo a distancia también está dirigido a todos aquellos **auxiliares o técnicos superiores** con categorías profesionales como pueden ser:

- Técnico Superior en Anatomía Patológica Y Citología.
 - Técnico Superior en Higiene Bucodental.
 - Técnico Superior en Laboratorio de Diagnóstico Clínico.
-
- Técnico Superior en Medicina Nuclear.
 - Técnico Superior en Radiodiagnóstico.
 - Técnico Superior en Radioterapia.
-
- Técnico en Cuidados Auxiliares Enfermería.
 - Técnico Auxiliar de Farmacia.

Objetivos

Generales

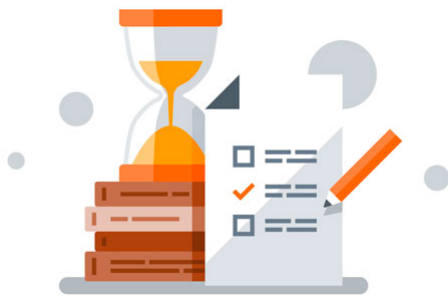
- Conocer los últimos avances en mindfulness en la educación.
- Entender la psicología evolutiva en el niño y adolescente.
- Comprender la competencia emocional y práctica de mindfulness desde la escuela.
- Saber llevar a cabo la práctica de mindfulness en el profesorado.

Inscribirme



Requisitos para la inscripción

- DNI, TIE o Pasaporte.
- Documento de pago de tasas de matrícula.



La evaluación estará compuesta de **162 test** de opción alternativa (A/B/C).

El alumno debe finalizar esta formación online y hacerlo con aprovechamiento y superando al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

Contenidos

Vídeo de presentación:

Módulo I: Psicología evolutiva en el niño y adolescente

Tema I. Evolución cognitiva y emocional infantil y adolescente:

- Introducción.
- Gestación y desarrollo posnatal:
 - Embarazo y parto.
 - Postparto.
- Desarrollo físico, cognitivo y emocional del bebé y del niño (0-3 años):
 - Desarrollo físico, cognitivo y emocional en el primer año de vida.
 - Desarrollo físico, cognitivo y emocional en el segundo año de vida.
- Etapa preescolar (3-5 años).
- Etapa escolar (6-11 años).
- Etapa pre-adolescente (12-13 años).
- Etapa adolescente (14-18 años).

Tema II. Manejo de situaciones difíciles desde la escuela:

- Problemas emocionales:
 - Ansiedad.
 - Tristeza y depresión.
 - Enuresis y encopresis.
 - Problemas del lenguaje.
 - Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).
 - Acoso escolar: delimitando el bullying y cyberbullying.
 - Separación y divorcio en el seno familiar.
- La enfermedad en el mundo infantil: su manejo desde la escuela:
 - Enfermedad y muerte en la familia.
 - Afrontamiento de la enfermedad en la infancia.
 - Afrontamiento de la muerte infantil.
- Problemas de conducta en la infancia y adolescencia. Pautas para padres y profesores.

Tema III. Un nuevo paradigma de educación:

- Los retos de la escuela del Siglo XXI:
 - Reformas educativas alrededor del mundo.
- Elementos a desarrollar en la escuela del Siglo XXI:
 - Trato único y personalizado.
 - Potenciar las habilidades y aptitudes personales.
 - Adaptar las clases a las capacidades cognitivas de los alumnos.
 - Las emociones como eje central de la educación.
 - La convivencia en la escuela.
 - Prevenir e intervenir de manera temprana en los problemas educativos.
 - Fomentar la creatividad y el talento.
 - Educar en torno al asombro.
 - Desarrollo de la escuela inclusiva.
 - Educar desde el respeto, la tolerancia y la flexibilidad cognitiva.
 - Fomentar el trabajo en equipo.
 - Educación en torno a la naturaleza y el medio ambiente.
 - Las nuevas tecnologías y la escuela.

Módulo II: La competencia emocional y práctica de mindfulness desde la escuela

Tema IV. Las emociones y la inteligencia emocional:

- ¿Qué son las emociones y para qué sirven?
 - Afecto.
 - Pensamientos producidos por la emoción.
 - Sensaciones físicas.
 - Cambios en la conducta:
 - Emociones y cómo trabajar con ellas desde la escuela.
- Educación y competencia emocional en la infancia y adolescencia:
 - La educación emocional.
 - Competencia emocional desde el aula.
 - Beneficios de la educación y competencia emocional.
- Delimitando la inteligencia emocional y sus ventajas para una sociedad emocionalmente sana:
 - Ejercicios prácticos para desarrollar la inteligencia emocional en niños y adolescentes.
 - Beneficios de la inteligencia emocional en la infancia y adolescencia.
- La inteligencia emocional en los profesores:
 - Fomentar el auto-conocimiento.
 - Auto-regulación emocional.
 - Auto-motivación.
 - Desarrollar la empatía.
 - Habilidades sociales.

Tema V. La práctica de mindfulness desde el aula:

- Delimitando el concepto de mindfulness y sus elementos:
 - Práctica formal e informal de la atención plena.
 - Elementos clave que se desarrollan en la atención plena.
 - Principios esenciales de la filosofía “mindful” para niños y adolescentes.
 - Beneficios de la práctica de mindfulness en el ámbito educativo.
 - Ejercicios prácticos para la implementación del mindfulness en las aulas:
 - Práctica formal de mindfulness.
 - Práctica informal de mindfulness.
 - Mindfulness, emociones y trastornos infantiles y adolescentes.
 - Consejos y pautas que dar a los padres de los alumnos sobre la práctica de la atención plena.
-

Módulo III: La práctica de mindfulness en el profesorado

Tema VI. Bases filosóficas de mindfulness y práctica cotidiana:

- La filosofía tras la práctica de mindfulness:
 - El budismo y los pilares fundacionales de la atención plena.
 - El camino para superar el sufrimiento. Las cuatro nobles verdades.
 - La empatía y compasión como ejes educativos y guías vitales.
 - El efecto Pigmalión y aportaciones desde mindfulness para fomentar expectativas positivas en el aula.
- Maneras alternativas de experimentar la realidad a través de la atención plena:
 - Práctica formal de mindfulness.
 - Práctica informal de mindfulness.
- Beneficios de la práctica habitual de mindfulness.

Tema VII. Mindfulness más allá del ámbito profesional:

- La comunicación “mindful” en el aula y en la vida:
 - Contribuciones del mindfulness a la comunicación plenamente consciente.
 - Desarrollar la comunicación compasiva.
- Relaciones sociales y laborales desde la perspectiva de mindfulness:
 - Relaciones sociales e interpersonales e influencia de mindfulness.
 - Relaciones laborales “mindful”.
- Relaciones de pareja y parentalidad desde la atención plena.
- Auto-regulación emocional desde mindfulness.
- Pautas de auto-cuidado.

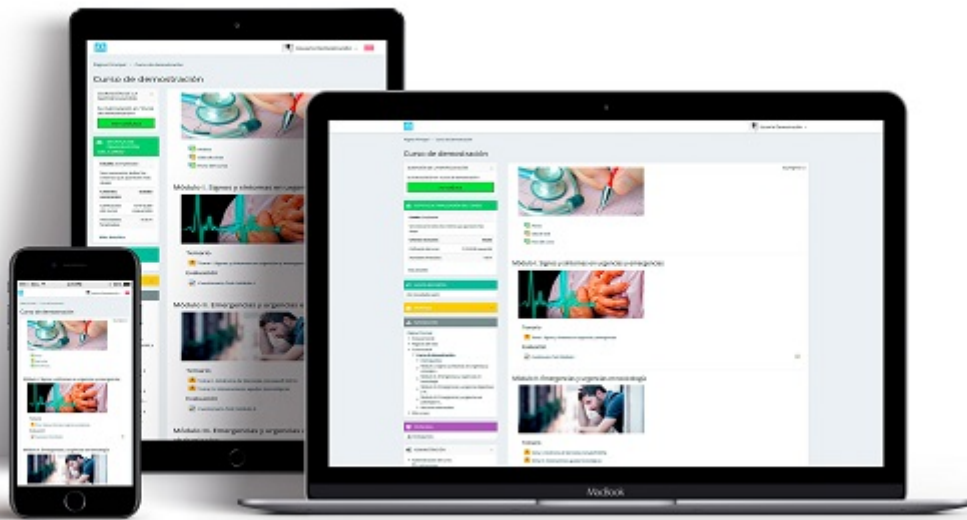
Tema VIII. Afrontamiento del estrés en el ámbito educativo:

- El estrés laboral en los profesionales de la educación:
 - El síndrome de burnout o de desgaste emocional en el profesorado.
- Prevención y auto-cuidado ante el burnout del profesorado:
 - Prevención e intervención práctica en el agotamiento emocional laboral.
 - Mindfulness y su aplicación en el síndrome de burnout:
 - La filosofía “mindful” como protección contra el burnout.
 - Práctica formal e informal de mindfulness en burnout.
- Desarrollar la satisfacción laboral en el ámbito educativo:
 - Variables que promueven la satisfacción laboral en los profesores.
 - Pautas de auto-cuidado para potenciar la satisfacción laboral de los docentes.
 - Aportaciones de mindfulness en el desarrollo de la satisfacción laboral.
 - Humanizando la escuela.

Anexos: Anexos

- Relajación Koeppen para niños.
- Conciencia somática.
- Visualización “disfruta volando”.
- Visualización de autoestima y seguridad.
- Meditación basada en la concentración correcta para adolescentes.
- Escáner corporal-body-scan para niños.
- Meditación: “fluir con la respiración”.
- Meditación: “el lugar seguro”.
- Meditación para cultivar la empatía.
- Meditación para cultivar la compasión y auto-compasión.

- Meditación de bondad amorosa.
- Recomendaciones bibliográficas sobre mindfulness.



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email (atenciontutorial@eshe.es) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

Inscribirme

