

# 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 diplomado universitario y un máximo de 6 meses.

Este diplomado universitario 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 de Vitoria-Gasteiz



La **Universidad de Vitoria-Gasteiz (EUNEIZ)** es una nueva universidad privada, integrada en el Sistema Universitario Vasco, que ha sido reconocida por Ley 8/2021, de 11 de noviembre (BOE – BOPV). **EUNEIZ** tiene por función esencial la prestación del servicio de la educación superior mediante la docencia, el estudio, la formación permanente, la investigación y la transferencia de conocimiento y de tecnología.

El compromiso de la **EUNEIZ** es promover el crecimiento económico y social mediante graduados y graduadas preparados para la nueva economía global desde de una formación de vanguardia apoyada en las nuevas tecnologías como elemento formativo diferencial en toda su oferta académica y en la práctica profesional como herramienta de aprendizaje.

Los discentes, al realizar las formaciones, recibirían un diploma como el que mostramos a continuación:

Parte delantera del certificado

**Parte delantera del diploma de la Universidad de Vitoria-Gasteiz**

Parte trasera del certificado

**Parte trasera del diploma de la Universidad de Vitoria-Gasteiz**

# ¿A quién va dirigido?

Este diplomado universitario 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

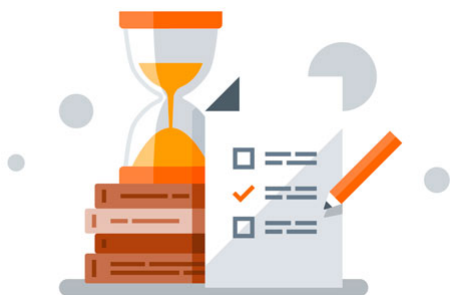


## Salidas profesionales

## Requisitos para la inscripción

- Solicitud de inscripción.
- Documento de identidad. (Pasaporte, visa y cédula de extranjería en caso de ser extranjero).

## Evaluación



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

### Unidad I: Avances en Mindfulness en Educación

#### *Módulo I. Psicología evolutiva en el niño y adolescente*

#### Capítulo I. Evolución cognitiva y emocional infantil y adolescente:

- Introducción.
- Gestación y desarrollo posnatal.
  - Embarazo y parto.
  - Posparto.
- 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 preadolescente (12-13 años).
- Etapa adolescente (14-18 años).
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Capítulo 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.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## **Capítulo 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.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## ***Módulo II. La competencia emocional y práctica de mindfulness desde la escuela***

### **Capítulo IV. Las emociones y la inteligencia emocional:**

- ¿Qué son las emociones y para qué sirven?
  - 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.
- Resumen.
- Autoevaluación.

- Bibliografía.

## **Capítulo 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.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## ***Módulo III. La práctica de mindfulness en el profesorado***

### **Capítulo 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.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Capítulo 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.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## Capítulo VIII. Afrontamiento del estrés en el ámbito educativo:

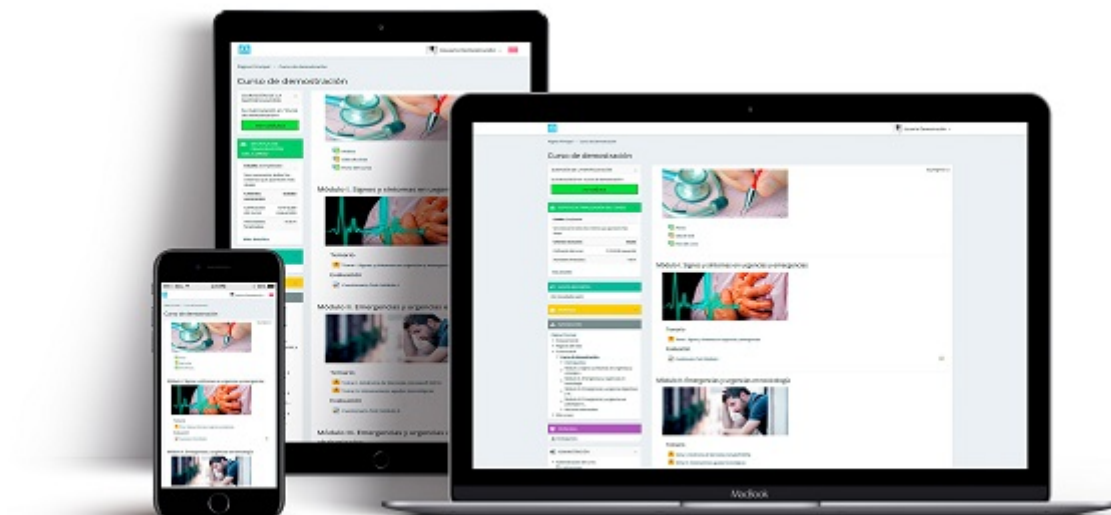
- El estrés laboral en los profesionales de la educación.
  - El síndrome de burnout o de desgaste emocional en el profesorado.
- Prevención y auto-cuidado ante el burnout del profesorado.
  - Prevención e intervención práctica en el agotamiento emocional laboral.
  - Mindfulness y su aplicación en el 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.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

## 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.
- Resumen.
- Autoevaluación.

# Metodología



El desarrollo del programa formativo se realiza totalmente en la plataforma online, esta plataforma está operativa los 365 días del año, los 7 días de la semana, las 24 horas del día 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 (ucam@esheformacion.com), teléfono: 656 34 67 49, WhatsApp: 656 34 67 49 o a 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**

