



## Experto en mindfulness.

**Sku:** EXPUEMCONL0109

**Horas:** 155

**Formato:** HTML

## OBJETIVOS

- El objetivo central es formar profesionales en el desarrollo de habilidades relacionadas con la evaluación en intervención en el ámbito del reconocimiento y gestión de emociones, así como ser capaces de dirigir equipos de trabajo y marcar objetivos a nivel personal y profesional y preparados para comprender el pensamiento y el comportamiento humano con el fin de que las personas mejoren su rendimiento e incrementar sus posibilidades de éxito.
- Planificar y desarrollar actividades de aprendizaje y evaluación que promuevan aprendizajes profundos, y el dominio progresivo de competencias específicas y transversales de los alumnos, para que puedan afrontar situaciones complejas.
- Desarrollar entornos de aprendizaje efectivos, que apoyen y guíen a los alumnos.

## CONTENIDOS

**Módulo I.: Mindfulness para educadores** *Tema 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.

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

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

### *Tema 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.

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

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

#### *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.
- Resumen.
- Autoevaluación.

- Bibliografía.

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

### *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 autocompasión.
- Meditación de bondad amorosa.
- Recomendaciones bibliográficas sobre mindfulness.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Módulo II.: Coaching y sabiduría interior**

### *Tema I. ¿Qué es el coaching?:*

- Introducción.
- La primera parte.
  - El coaching hoy en día.
  - Pensar por ti mismo.
  - Descubrir tu potencial.
  - Alcanzar tu éxito.
  - El lastre del saber. Desaprender para aprender.
  - Responsabilizarte de tu vida.

- Acción.
- La segunda parte.
  - Mi entendimiento de la disciplina de coaching. Se expresa mi yo sabio.
  - Y, ¿qué más?
- Preguntas frecuentes y opiniones.
  - ¿Cómo y por qué llega el coaching a nuestras vidas?
  - ¿De qué disciplinas se ha nutrido el coaching?
  - ¿Y qué diferencia al coaching de otras disciplinas con propósitos englobados dentro del crecimiento humano?
  - ¿Y qué destacarías de la vivencia del coaching con tus clientes?
  - ¿En qué se parecen un asesor/consultor y un coach?
  - ¿Es el coaching incompatible con otras vías para tu crecimiento, o para sentirse bien?
- Resumen.
- Autoevaluación.

## *Tema II. ¿Qué te mueve?:*

- Introducción.
  - Diferenciar la motivación de los medios o, como se suele decir, el fin de los medios.
  - Valores.
  - Mirar adentro.
  - Una primera mirada a nuestro interior. Clarificar tus valores y cómo los vives.
  - El poder de los símbolos.
- Punto y aparte.
  - Pausa para vivir y experimentar sobre lo aprendido.
  - Otra forma de mirar adentro.
  - ¿Quién eres?
  - Primero – desbloquea físicamente tu cuerpo.
  - Segundo – inicia el viaje interior – 15 minutos.
  - Tercero – recapitula sobre la experiencia.
- Construir una relación con tú yo esencial.
  - Otras formas de acceder a tu sabiduría. El yo desapegado.
  - Avanzar en el hacer.
- La moneda.
- Preguntas frecuentes y opiniones.
  - En mi empresa he oído hablar de la pirámide de Maslow, ¿no se contradice con lo que comentas en el capítulo?
  - ¿Pueden ser el dinero o el poder valores para alguien (en el sentido de valores que utilizamos en este libro)?
  - ¿Me puedes dar tu opinión?
  - ¿Conoces alguna otra forma sencilla para que las personas podamos acceder a nuestra sabiduría interior?
  - ¿Qué pasa cuando sientes que no puedes honrar dos valores al mismo tiempo?
- Resumen.
- Autoevaluación.

### Tema III. ¿Qué te frena?:

- Las circunstancias de tu vida.
- ¿Cómo actúas o reaccionas en tu vida ante las circunstancias?
- Cambiar de dentro afuera.
- ¿Qué significa adentro?
- ¿En qué medida empleas tu mente racional y la lógica para conducir tu vida?
- Mirar adentro: tu saboteador interior.
- Tomar conciencia de la presencia de tu saboteador.
- ¿Qué tal se te da estar presente en tu sentir?
- Una objeción habitual.
- Este es el gran aprendizaje de estar conectado con tu sentir: la experiencia.
- ¿Cómo trabajar con tu saboteador interior? Conócelo, entiéndelo.
- ¿Quieres seguir yendo más adentro?
- Quiero hablarte acerca de otras formas de profundizar en tu saboteador.
- ¿Has intentado alguna vez saltar o esquivar los problemas? ¿Podrías saltar o esquivar a tu saboteador?
- Los tres canteros.
- Ahora tienes un juego de preciosas llaves para ayudarte a superar lo que te frena.
- Preguntas frecuentes y opiniones.
  - En esta sección has profundizado en las emociones, el sentir....
  - Esta persona saca lo peor de mí.
  - ¿Cuáles han sido los frenos más frecuentes que has visto en tus clientes?
  - El saboteador.
  - ¿Puedes ponerme un ejemplo del mundo de la empresa?
  - Por último, quiero decirte que esta me ha parecido una sección con mucho contenido. Por favor, ¿podrías resumirlo?
- Resumen.
- Autoevaluación.