



## **Mindfulness para educadores**

**Sku:** CURSCEFDIPCS021

**Horas:** 105

### **OBJETIVOS**

- Conocer la evolución cognitiva y emocional infantil y adolescente.
- Estudiar el manejo de situaciones difíciles desde la escuela.
- Comprender un nuevo paradigma de educación.
- Profundizar las emociones y la inteligencia emocional.
- Obtener conocimientos específicos sobre la práctica de mindfulness desde el aula.
- Describir las bases filosóficas de mindfulness y práctica cotidiana.
- Mejorar los conceptos sobre el mindfulness más allá del ámbito profesional.
- Exponer el afrontamiento del estrés en el ámbito educativo.

### **CONTENIDOS**

#### **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.
- 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.
  - Ficha: Mindfulness para educadores.
  - 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.
- 

### **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?
  - 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.
- 

### **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.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
  - Bibliografía.
  - Ficha: Mindfulness para educadores.
- 

## **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.
-

- Autorregulación 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.