



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Curso de Mindfulness en el Aula (Titulación Universitaria con 5 Créditos ECTS)

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Curso de Mindfulness en el Aula (Titulación Universitaria con 5 Créditos ECTS)

duración total: 125 horas

horas teleformación: 63 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

Desde hace ya mucho tiempo es bien sabido que la relajación y la meditación, Mindfulness, ayudan a desarrollar y potenciar habilidades como la atención, la concentración, la creatividad, la memoria y la percepción entre otras, pero además contribuye a desarrollar habilidades de control y autorregulación emocional, contribuyendo a prevenir la tensión emocional, el estrés y la ansiedad. Derivado de estas premisas se puede decir que la meditación es una técnica muy importante para el desarrollo personal. Por este motivo es de vital importancia conocer y aplicar este tipo de conocimientos al ámbito educativo, lo que permitirá en excelente desarrollo personal del alumnado, favoreciendo sus habilidades académicas y personales. Con el presente curso de Mindfulness aplicado al aula, conocerás todo lo referente a esta práctica y los beneficios derivados de su aplicación al ámbito educativo.



+ Información Gratis

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Conocer la importancia de la educación socioemocional en la infancia y adolescencia.
- Definir el control emocional y la importancia de su desarrollo en edades tempranas.
- Conocer y desarrollar qué es la inteligencia emocional y qué aptitudes son necesarias para su desarrollo en el alumnado.
- Caracterizar el concepto y práctica de mindfulness.
- Adquirir los conocimientos necesarios para aplicar y poner en marcha programas basados en atención plena en el aula.
- Conocer mindfulness en profesores, educación infantil, primaria y secundaria.
- Delimitar los conceptos de ansiedad y estrés en los alumnos y su prevención y control con la práctica de mindfulness.
- Conocer los beneficios derivados de su práctica en el aula.
- Especificar los recursos y estrategias empleadas para su puesta en marcha en el ámbito educativo.

para qué te prepara

El presente curso en Mindfulness aplicado al aula te prepara para conocer las bases de la disciplina mindfulness y adquirir los conocimientos necesarios para desarrollarlos en el ámbito educacional, así como conocer y comprender la importancia que tiene la atención plena para el desarrollo de habilidades indispensables en los alumnos.

salidas laborales

Profesionales del ámbito terapéutico en tareas de reducción de estrés, ansiedad y control de emociones negativas, así como cualquier persona que desee especializarse en esta terapia de tercera generación, como herramienta de control emocional y reducción de estrés y ansiedad.

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello

NOMBRE DEL ALUMNO/A



forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Mindfulness en el Aula'



profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- 1.Introducción a la infancia y la adolescencia
 - 1.- Características de la adolescencia
- 2.Características de las emociones
 - 1.- Funciones que cumplen las emociones
 - 2.- Importancia de la educación emocional
 - 3.- Competencias emocionales
- 3.Factores que influyen en la educación emocional
- 4.Influencia de los estilos educativos parentales en el desarrollo emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA IMPORTANCIA DEL CONTROL EMOCIONAL EN EDADES TEMPRANAS

- 1.El control emocional
- 2.Tolerancia a la frustración
- 3.La autorregulación emocional
- 4.Factores que influyen en el control emocional
- 5.Técnicas de control emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y APTITUDES ESENCIALES PARA SU DESARROLLO

- 1.¿Qué es la inteligencia emocional?
- 2.Aptitudes implicadas en la inteligencia emocional
 - 1.- Conciencia emocional
 - 2.- Control de las emociones
 - 3.- La motivación
 - 4.- Empatía
 - 5.- Relaciones sociales
- 3.El desarrollo de la inteligencia emocional
 - 1.- Autorregulación e interés por el entorno
 - 2.- Entre 3 y 7 meses
 - 3.- Desarrollo de la comunicación intencional
 - 4.- Aparición de un sentido organizado del yo
 - 5.- Creación de ideas emocionales
 - 6.- Razonamiento emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MINDFULNESS

- 1.Concepto de Mindfulness
 - 1.- Origen del Mindfulness
- 2.Las funciones del Mindfulness
- 3.La atención plena y el Mindfulness
- 4.La influencia del Mindfulness en el cerebro y sus conexiones
- 5.La influencia del Mindfulness en el control emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN EN MINDFULNESS

- 1.La respiración
 - 1.- Ventilación pulmonar
 - 2.- Tipos de respiración
- 2.Técnica del control de la respiración en mindfulness
- 3.La importancia del control de la respiración en mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

- 1.La relajación
- 2.Técnicas de relajación a lo largo del ciclo vital
 - 1.- Técnicas de relajación para la primera infancia (de 2,5 a 6 años)
 - 2.- Técnicas de relajación para la infancia (de 7 a 9 años)
 - 3.- Técnicas de relajación para la preadolescencia (de 10 a 12 años) y adolescencia (de 13 a 17 años)

- 4.- Relajación progresiva de Jacobson
- 5.- Relajación pasiva
- 6.- Relajación autógena
- 3.La relajación en mindfulness
- 4.Otras técnicas relacionadas con el mindfulness
 - 1.- Chikung
 - 2.- Yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMAS MINDFULNESS

- 1.Programa de reducción de estrés
- 2.Terapia breve relacional
- 3.Terapia de aceptación y compromiso
- 4.Terapia dialéctica conductual
- 5.Terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT)

UNIDAD DIDÁCTICA 8. MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

- 1.Relación del Mindfulness con la educación emocional
- 2.La inteligencia emocional en el ámbito educativo
 - 1.- Importancia de la enseñanza de la inteligencia emocional
- 3.Papel de la relajación en el ámbito educativo
- 4.Inicio del mindfulness en el aula
 - 1.- Características de los períodos críticos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ESTRÉS Y ANSIEDAD: TENSIONES EN EL AULA

- 1.Concepto de ansiedad
 - 1.- La ansiedad en los niños
- 2.Conceptualización del estrés
 - 1.- El estrés infantil
- 3.Tensiones en el aula
- 4.La relajación en niños tras el conflicto
 - 1.- Método de relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 10. BENEFICIOS DE LA TÉCNICA MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

- 1.Práctica de Mindfulness
 - 1.- Práctica formal e informal
- 2.Beneficios del Mindfulness
- 3.Beneficios del Mindfulness en el contexto educativo

UNIDAD DIDÁCTICA 11. CÓMO DESARROLLAR MINDFULNESS EN EL AULA

- 1.Programa de Mindfulness en el aula
- 2.Postura para el desarrollo del mindfulness en el aula
 - 1.- Posiciones de relajación
- 3.Ejercicios de familiarización
- 4.Ejercicios de toma de conciencia
- 5.Juegos de respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 12. RECURSOS Y ESTRATEGIAS PARA PRACTICAS MINDFULNESS EN EL AULA

- 1.Recursos generales para la práctica de mindfulness en las aulas
- 2.Rincones educativos
- 3.Musicoterapia
 - 1.- Estrategias en musicoterapia
- 4.Danzaterapia
 - 1.- Estrategias en danzaterapia
- 5.El juego simbólico

+ Información Gratis