



NFC | NEBRIJA
FORMACIÓN
CONTINUA

PROGRAMA FORMATIVO

***Mindfulness en el Aula (Titulación
Universitaria con 4 Créditos ECTS)***



Mindfulness en el Aula (Titulación Universitaria con 4 Créditos ECTS)

Duración: 110 horas

Precio: 199 € *

Modalidad: Online

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.

NFC | NEBRIJA
FORMACIÓN
CONTINUA

Centro de Formación Euroinnova Business
School en colaboración con Universidad
Antonio de Nebrija

SUMA HASTA **2 PUNTOS** Y MEJORA TU NOTA FINAL EN EL BAREMO

Cursos que puntúan como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el
Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI



1 Curso de
110 horas



0,5 puntos
para el baremo



2 Puntos en
el baremo



0,60 puntos en
la nota final

Consulta la Convocatoria de tu Comunidad Autónoma

* Únicamente puntúan en las oposiciones docentes las titulaciones universitarias

Puntúa con tu curso como méritos en el Baremo de las Oposiciones para el Cuerpo de Maestros, Profesores de Secundaria, FP y EOI. Realizándolo podrás sumar hasta 2 puntos sobre el total de 10 en la fase de Concurso. La nota final depende, de un 60% de la nota obtenida en el examen y un 40% de la fase concurso. Con la realización de este curso puedes llegar a añadir 0,60 puntos a la nota global del concurso-oposición.

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 un 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.

A quién va dirigido

El presente curso en Mindfulness aplicado al aula está dirigido a profesionales del ámbito de la educación que quieran especializarse en esta disciplina terapéutica de control y regulación emocional, y para todas aquellas personas interesadas en especializarse en este ámbito y/o ampliar sus conocimientos sobre Mindfulness y educación.

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.

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 que 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 educativo, así como conocer y comprender la importancia que tiene la atención plena para el desarrollo de habilidades indispensables en los alumnos.

Titulación

Titulación Universitaria en Mindfulness en el Aula con 4 Créditos Universitarios ECTS. Formación Continua baremable en bolsas de trabajo y concursos oposición de la Administración Pública.

Esta titulación la expide la prestigiosa Universidad Antonio de Nebrija, con ella se obtendrán 4 créditos ECTS(European Credit Transfer System).



Forma de pago

Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Materiales didácticos

- Manual teórico 'Mindfulness en el Aula'



Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. 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.



Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.
- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses.

Bolsa de empleo

El alumno tendrá la posibilidad de incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por más de 2000 empresas y organismos públicos colaboradores, en todo el territorio nacional.

Club de alumnos

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.

Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos formatos: texto, imagen, vídeo, audio, etc.

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder como invitado a nuestro Campus Virtual a través del siguiente enlace:

<http://campusvirtual.euroinnova.edu.es/login/index.php>

Programa formativo

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

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

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

- - El control emocional
- - Tolerancia a la frustración
- - La autorregulación emocional
- - Factores que influyen en el control emocional
- - Técnicas de control emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y APTITUDES ESENCIALES DESARROLLO

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

Mindfulness en el Aula (Titulación Universitaria con 4 Créditos ECTS)

- - - Creación de ideas emocionales
- - - Razonamiento emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MINDFULNESS

- - Concepto de Mindfulness
- - - Origen del Mindfulness
- - Las funciones del Mindfulness
- - La atención plena y el Mindfulness
- - La influencia del Mindfulness en el cerebro y sus conexiones
- - La influencia del Mindfulness en el control emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN EN MINDFULNESS

- - La respiración
- - - Ventilación pulmonar
- - - Tipos de respiración
- - Técnica del control de la respiración en mindfulness
- - La importancia del control de la respiración en mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

- - La relajación
- - Técnicas de relajación a lo largo del ciclo vital
- - - Técnicas de relajación para la primera infancia (de 2,5 a 6 años)
- - - Técnicas de relajación para la infancia (de 7 a 9 años)
- - - Técnicas de relajación para la preadolescencia (de 10 a 12 años) y adolecer a 17 años)
- - - Relajación progresiva de Jacobson
- - - Relajación pasiva
- - - Relajación autógena
- - La relajación en mindfulness
- - Otras técnicas relacionadas con el mindfulness
- - - Chikung
- - - Yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMAS MINDFULNESS

- - Programa de reducción de estrés

Mindfulness en el Aula (Titulación Universitaria con 4 Créditos ECTS)

- - Terapia breve relacional
- - Terapia de aceptación y compromiso
- - Terapia dialéctica conductual
- - Terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT)

UNIDAD DIDÁCTICA 8. MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

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

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

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

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

- - Práctica de Mindfulness
- - - Práctica formal e informal
- - Beneficios del Mindfulness
- - Beneficios del Mindfulness en el contexto educativo

UNIDAD DIDÁCTICA 11. CÓMO DESARROLLAR MINDFULNESS EN EL AULA

- - Programa de Mindfulness en el aula
- - Postura para el desarrollo del mindfulness en el aula
- - - Posiciones de relajación
- - Ejercicios de familiarización
- - Ejercicios de toma de conciencia



Mindfulness en el Aula (Titulación Universitaria con 4 Créditos ECTS)

- - Juegos de respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 12. RECURSOS Y ESTRATEGIAS PARA PRACTICAS MINDFULI EL AULA

- - Recursos generales para la práctica de mindfulness en las aulas
- - Rincones educativos
- - Musicoterapia
- - - Estrategias en musicoterapia
- - Danzaterapia
- - - Estrategias en danzaterapia
- - El juego simbólico

