



Mindfulness en el aula

Todos los niveles educativos

30 horas



Formación y Especialización

DOCENTE

www.oceanoeducacion.com

OCEANO
educación

Descripción

El objetivo principal de este programa es formar a los docentes para utilizar el mindfulness en el aula y así favorecer el aprendizaje de los alumnos/as.

En él se darán a conocer los principales **beneficios de la práctica del mindfulness**, tanto para los alumnos

como para los propios docentes, y cómo esta influye en la educación emocional. A través del marco teórico y de diferentes recursos y actividades, los docentes obtendrán herramientas y estrategias para introducir esta práctica en su día a día.

Este programa está destinado a profesionales de la educación con necesidades de desarrollo profesional e interés en favorecer el aprendizaje del alumnado.

Objetivos

• Formar a los docentes para utilizar el mindfulness y la meditación como práctica en el aula y así favorecer el aprendizaje y mejorar el clima.

• Conocer las características de la práctica del mindfulness y sus beneficios a nivel personal, tanto por los alumnos/as como por los docentes.

• Acercar a los docentes a la práctica del mindfulness dentro del contexto educativo y su relación con la educación emocional.

• Proporcionar herramientas y recursos de enseñanza y aprendizaje introduciendo diferentes prácticas y programas de mindfulness.

• Formar para ser capaz de impartir docencia con atención plena y con una buena gestión del estrés.

Contenidos

Módulo 1. Meditación y aprendizaje

Marco conceptual

- **Origen**
- **Definición**
- **Qué no es el mindfulness**
 - Bases técnicas y elementos clave de la práctica del mindfulness
- **Meditación**
- **Respiración**
- **Atención o consciencia plena**
- **Aprender a disfrutar del presente**
- **Prácticas del mindfulness**
- **¿Por qué mindfulness para niños/as?**
 - Efectos de la meditación sobre determinadas habilidades cognitivas y el rendimiento académico
 - Efectos de la meditación sobre la salud mental y el bienestar psicológico
 - Efectos de la meditación sobre el desarrollo integral y holístico de la persona

Módulo 2. Educación consciente

- **Implicaciones educativas (beneficios y obstáculos)**
- **Mindfulness y necesidades específicas de apoyo educativo**
- **Relación con la educación emocional**
- **Prácticas mindfulness en el aula**
- **Programas mindfulness dentro del contexto**

Módulo 3. Docentes conscientes

- **Beneficios de la práctica del mindfulness para docentes**
- **Programas de entrenamiento**
- **Estrés y escucha activa**
- **Implementación del mindfulness en el aula:**
 - Competencias y habilidades de los docentes para la enseñanza del mindfulness
 - Principios para implementar el mindfulness en el aula
 - Relación con el currículo y niveles de aplicación
 - Trabajo conjunto centro-familia