



FUNDACIÓN EDELVIVES

# Experto universitario en Mindfulness en centros educativos y en el aula

Modalidad *online*

## PRESENTACIÓN

La vida es ahora.

¿Qué es Mindfulness? ¿Cuál es su origen? ¿Cuáles son sus beneficios? ¿Cómo llevarlo a la práctica en tu vida y en las aulas? Con este curso queremos dar respuestas a estas preguntas y muchas otras, desde una visión fundamentada desde la Ciencia y en las experiencias ya existentes en contextos educativos.

Mindfulness no es nuevo, pero sí la necesidad de aprender a desarrollarlo como habilidad en un mundo cada vez más digital y donde constantemente recibimos estímulos.

En este curso te daremos una visión global y práctica para que puedas incorporar la práctica de Mindfulness en tu vida y en tu aula.

## EQUIPO DOCENTE

**Almudena de Andrés:** Máster en Intervención psicológica. Experta en Mindfulness e instructora del protocolo MBCT de Mindfulness. Practitioner en PNL remodelada y coach profesional.

**Marta Martín:** Trabajadora social y experta en Coaching para el desarrollo personal y organizacional. Instructora Certificada Mindfulness con Metodologías Eline Snell y Héroe con Talento. Practitioner en PNL remodelada con DBM SCT&Sistémic.

**Fernando Tobías:** Profesor de Habilidades Personales en ICAI e ICADE. Miembro de su Equipo de Investigación en Mindfulness. Director del Centro de Mindfulness & Focusing de Blc Desarrollo.

## METODOLOGÍA

La metodología de este curso es online.

Los principios metodológicos que orientarán el modelo didáctico son:

- 1 La **participación activa**, en la que el alumnado es el verdadero protagonista de su aprendizaje.
- 2 **Aplicación práctica de los conocimientos** de forma que el alumno va a comprobar la utilidad y el interés de lo que va aprendiendo.
- 3 El **Aprendizaje funcional**, pues el alumno va a poder aplicar lo aprendido en la vida real, en su centro educativo o en cualquier otra entidad del sector.
- 4 **Progresión en los contenidos**, es decir, los contenidos, una vez asimilados, serán retomados constantemente a lo largo del proceso formativo.

## PROGRAMA DEL CURSO

### **UD1. Iniciando Mindfulness**

¿Que es Mindfulness? Y sobre todo ¿Que no es? En esta unidad veremos los orígenes de Mindfulness y estableceremos las bases del para qué te puede ayudar Mindfulness en tu aula.

### **UD2. Actitudes fundamentales de MF. El estar presentes**

La traducción de Mindfulness significa atención plena, es decir, estar presentes momento a momento. Veremos en detalle que significa esto y las actitudes a poner en marcha a la hora de su práctica.

### **UD3. Aportaciones de la Neurociencia a Mindfulness**

La Neurociencia nos hace aportaciones sobre cómo entender el funcionamiento de la mente, la bioquímica de las emociones y cómo estas influyen en nuestro comportamiento. En esta unidad podrás conocer cómo actuamos sobre nuestra mente cuando practicamos Mindfulness.

### **UD4. Beneficios de la atención plena en la salud y la educación.**

La práctica formal e informal de la atención plena está comprobado científicamente que tiene beneficios en nuestra salud y en los procesos de aprendizaje: desarrollo de la atención, creatividad, memoria... En esta unidad conocerás los beneficios que Mindfulness te puede aportar en tu día a día.

### **UD5. Cultivo de la compasión. Entrar en estados de conexión: fluir.**

Una de las ramas de la práctica de Mindfulness es el cultivo de la compasión, primero hacia uno mismo y después hacia los demás. Veremos también la relación que hay entre los estados de flow o fluir y los estados de atención plena, y como el uno lleva al otro.

### **UD6. Experiencias Mindfulness para alumnos, profesores y familias**

En esta unidad podrás conocer, de manera práctica, experiencias educativas de Mindfulness que ya se llevan a cabo en nuestro país. Y desde aquí te daremos orientaciones para que puedas iniciar tu propio proyecto.

### TEMPORALIDAD

El plazo de inscripción comenzará el **1 de septiembre y finalizará el 15 de octubre de 2018**.

El curso comenzará el **5 de noviembre de 2018 y finalizará en junio del 2019**. Requerirá un trabajo final de curso cuya entrega se realizará en el mes de septiembre de 2019.

### MÁS INFORMACIÓN

**Juan Manuel Alarcón**

Móvil: 678 651529

E-mail: [formacion@fundacionedelvives.org](mailto:formacion@fundacionedelvives.org)

