

## MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

**Duración :** 60 horas.

**Destinatarios:** profesorado y personal especializado de los centros que imparten las enseñanzas reguladas en la Ley Orgánica 2/2006, de Educación, así como al de los servicios técnicos de apoyo educativo en las citadas enseñanzas.

**Lugar de celebración:** [campus.fe.ccoo.es](http://campus.fe.ccoo.es)

**Fecha de inicio de la actividad:** 1 de abril 2020

**Fecha de finalización de la actividad:** 24 de mayo 2020

### Objetivos:

- Saber qué es Mindfulness y su base científica.
- Conocer los beneficios del mindfulness en contextos educativos.
- Mejorar la atención y concentración.
- Practicar la observación atenta del educador.
- Practicar ejercicios mindfulness para incorporar en la actividad del aula.
- Tranquilizarnos en momentos de estrés.

### Contenidos:

#### MÓDULO 1: EL GRAN TEMA: MINDFULNESS

- Conocer el origen de Mindfulness
- Saber los beneficios que reporta mindfulness.
- Indagar en los programas Mindfulness más importantes.
- Potenciar las actitudes Mindfulness.

#### MÓDULO 2: INTERIORIZANDO MINDFULNESS

- Desarrollar mi atención a los 5 sentidos, los pensamientos y las emociones.
- Gestionar de una manera más adecuada mis emociones.
- Tener estrategias para ayudar a otros y ayudarme a mí mismo/a en momentos de sufrimiento.
- Integrar Mindfulness en mi vida diaria.

#### MÓDULO 3: FACILITANDO MINDFULNESS

- Conocer las cualidades de un buen profesor Mindfulness.
- Aprender a lidiar con situaciones complejas en el aula.
- Comprender la importancia de la escucha.
- Evaluar de manera correcta programas Mindfulness en el aula.
- 

#### MÓDULO 4: RECONOCIENDO MI NIÑO/A INTERIOR. PRÁCTICAS PARA EL AULA.

- Tener recursos para integrar Mindfulness en el aula.
- Conocer las diferencias que podemos encontrarnos en las distintas etapas educativas.

### Metodología:

El curso se desarrolla a lo largo de **4 módulos** que permiten hacer un recorrido secuencial y lógico para comprender los contenidos y desarrollar competencias prácticas y personales. La secuencia de contenidos, está diseñada para favorecer la construcción de aprendizajes siguiendo un orden de conocimientos necesario y coherente que permite y favorece la asimilación de conceptos y el desarrollo de destrezas y competencias.

## **Evaluación:**

### **Evaluación Inicial**

Al inicio del curso se llevará a cabo un proceso de evaluación inicial para conocer los conocimientos previos de los alumnos, sus expectativas e intereses de cara a la formación recibida. El carácter de esta evaluación es informativo y tiene como finalidad adaptar el proceso de enseñanza a las necesidades del alumnado.

### **Evaluación continua**

A lo largo del curso se evaluará el desarrollo del mismo de manera continua y con un enfoque que permita la retroalimentación. La evaluación formativa permite comprobar el progreso de los alumnos en un tiempo y momento real, durante el desarrollo del curso, lo que hace posible reconducir el proceso y adaptarlo al ritmo de cada uno.

La evaluación formativa es de gran ayuda para el propio alumno que como responsable y protagonista último de su aprendizaje, podrá modificar aspectos oportunos, enfocarse en los aspectos que precise mejorar y trazar el camino a seguir durante el proceso.

Dicha evaluación continua se realizará a través de cuestionarios y a través de reflexiones semanales que tendrá que realizar el alumnado. Sin cada reflexión semanal, el alumnado no podrá acceder a los siguientes contenidos. También, a través de la relación con el tutor que observará la evolución.

### **Evaluación final**

Con la evaluación final se pretende comprobar los resultados del curso, si se han logrado o no los objetivos propuestos al inicio del mismo y si se han desarrollado las competencias necesarias para ello.

El alumnado deberá entregar un trabajo final en relación a la implantación de un programa Mindfulness dentro del aula así como haber realizado todas las reflexiones semanales y haber superado los test.

**Inscripción:** a través del campus virtual <http://campus.fe.ccoo.es/> o desde este formulario <https://forms.gle/4dsRCJNZcRxWooci9>

**Importe de la inscripción:** 60€ con afiliación 120€ sin afiliación

**Plazas:** para realizar el curso se ha de contar con un mínimo de 30 participantes. Una vez alcanzado el número mínimo de personas participantes que sean Profesores, se podrán asignar plazas a quienes no habiendo ejercido la docencia, cumplan todos los requisitos para ello establecidos en el Real Decreto 1834/2008 y la Orden ECI/3857/2007. Estas plazas no podrán superar el 15% del total de los participantes.

En caso de no llegar al mínimo, se comunicará el retraso en el inicio o la anulación del curso, devolviéndose la matrícula o pudiendo cambiar a otro curso.

**Fecha de matriculación:** hasta el 27 de marzo de 2020

**Nº de cuenta para realizar el ingreso:** ES93 2100 2119 1902 0027 4331, indicando en el concepto nombre y apellidos del participante y título/código del curso para el que se realiza el pago

**Documentos requeridos:** ficha de participante firmada, encabezado de una nómina del 2020 o certificado del centro donde se preste servicio, dni por ambas caras, justificante de haber realizado la transferencia, justificante de afiliación (en su caso). La documentación se aportará a través de la inscripción al campus.

**Criterios de selección:** por riguroso orden de inscripción. Las solicitudes que no tengan entregados correctamente los documentos, no serán tenidas en cuenta.