

CURSO ONLINE

MINDFULNESS Y

NEUROEDUCACIÓN

CULTIVANDO EL APRENDIZAJE DESDE LA CALMA

PLAN DE ESTUDIO

Unidad 1. Fundamentos del Mindfulness y la Neuroeducación

1. Introducción al Mindfulness: Definición, historia y beneficios.
2. Neuroeducación y Aprendizaje: Principios básicos y su impacto en la educación.
3. Cerebro y Atención Plena: Neurobiología del mindfulness (corteza prefrontal, sistema límbico, amígdala).
4. Práctica: Escaneo Corporal (Body Scan) y Respiración Consciente.
5. Reflexión y cierre: Aplicaciones iniciales en el aula.

Unidad 2. Mindfulness y Regulación Emocional en la Escuela

1. El Estrés en el Contexto Escolar: Impacto en la enseñanza y el aprendizaje.
2. Mindfulness y Regulación Emocional: Cómo reducir la reactividad y mejorar la toma de decisiones.
3. La Autorregulación en los Estudiantes: Estrategias para mejorar el enfoque y la resiliencia.
4. Práctica: Meditación de la Atención Plena y Técnica de la Pausa Consciente.
5. Plan de aplicación: Cómo integrar estas prácticas en el día a día escolar.

Unidad 3: Estrategias de Mindfulness para la Enseñanza y el Aprendizaje

1. El Rol del Docente Consciente: Presencia, empatía y comunicación efectiva.
2. Estrategias de Mindfulness para el Aula:
 - Ejercicios de respiración para la concentración.
 - Atención plena en actividades académicas.
 - Movimientos conscientes y pausas activas.
3. Mindfulness en la Educación Inclusiva: Beneficios en la atención a la diversidad.
4. Práctica: Técnicas de Visualización y Atención a los Sentidos.
5. Cierre: Diseño de una actividad de mindfulness para aplicar con estudiantes.

Unidad 4: Creando una Cultura de Mindfulness en la Escuela

1. Construyendo una Escuela Consciente: Estrategias para integrar el mindfulness en la cultura escolar.
2. Mindfulness para el Autocuidado Docente: Reducción del burnout y fortalecimiento del bienestar.
3. Desafíos y Soluciones: Cómo superar resistencias y adaptarlo a diferentes contextos.
4. Práctica: Meditación de la Compasión y Gratitud.
5. Proyecto Final: Creación de un Plan de Acción para la implementación del mindfulness en la escuela.