



HABILIDADES PARA DOCENTES

SKU: 3399EC_PA15

Horas [45](#)

OBJETIVOS

- Conocer la planificación y los fundamentos de la didáctica aplicada. Indagar en el proceso de enseñanza-aprendizaje: el acto didáctico.
- Conocer cómo funciona nuestro cerebro ante estados negativos como estrés, agotamiento, ansiedad, exceso de preocupaciones.
- Contar con un enfoque o perspectiva más amplia de nuestros estados de ánimo, emociones, comportamientos, pensamientos, que permita parar las ruminaciones, el autodiálogo negativo constante, y centrarse en el presente. Vivir en lugar de sólo “Existir”.
- Guiar en el proceso de aprender a mantener una atención plena en el momento presente, en la vida en general y el trabajo en particular, motivando y proporcionando las indicaciones necesarias para continuar tras el curso su propio entrenamiento.

CONTENIDO

- **Unidad 1. Fundamentos**
 - El proceso de enseñanza-aprendizaje: el acto didáctico
 - El aprendizaje
 - La enseñanza
- **Unidad 2. Planificación**
 - Los objetivos didácticos
 - Competencias y contenidos
 - Metodología
 - Evaluación
- **Unidad 3. Definir y comprender el mindfulness (I)**
 - Orígenes del mindfulness
 - Definición de mindfulness
 - Comprender el mindfulness

- **Unidad 4. Definir y comprender el mindfulness (II)**

- Atrapados en nuestros pensamientos
- El modo ser
- Las actitudes necesarias para vivir el presente
- La instrucción fundamental

- **Unidad 5. Entrenar mindfulness, la práctica formal**

- Tipo de práctica/entrenamiento en mindfulness
- Mitos sobre la meditación
- Meditación mindfulness
- Beneficios de la meditación: el mito de la meditación como algo pseudocientífico
- Meditaciones mindfulness específicas. Ejercicios de meditación
- La compasión

- **Unidad 6. Entrenar mindfulness, la práctica informal**

- El puzle de la práctica mindfulness
- Los liberadores de hábitos
- El piloto automático

- **Unidad 7. Beneficios y aplicaciones del mindfulness**

- Beneficios de la práctica del mindfulness
- Ámbitos de aplicación del mindfulness

- **Unidad 8. Mindfulness en la educación**

- Mindfulness en la educación y la educación del mindfulness
- Beneficios del mindfulness para profesores y alumnos
- El docente que entrena su atención plena
 - Aspectos generales
 - Ejercicios mindfulness para profesores o educadores
- Atención plena en la relación con el alumno y para el alumno
 - Espacio de respiración
 - Ejercicios para mejorar la atención plena
 - Control de impulsos
 - Las cuentas de un collar
 - Incluir al cuerpo
 - El final de la clase
 - Diario de atención plena
 - El final de la jornada
- Las relaciones interpersonales, entrenar la amabilidad
- Experiencias y programas en educación
 - Panorama internacional
 - Resultados de la investigación en España