

Habilidades para docentes

Código del curso: 3399EC

Horas: 45

Descripción del curso:

Acerca de este curso

Cod: 3399EC_PA15

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 mindfullnes

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

¿Qué aprenderás?

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 rumiaciones, 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.