CURSO MINDFULNESS Y SISTEMA EDUCATIVO

ASPECTOS GENERALES DEL CURSO

- ESTE CURSO VA DIRIGIDO A MAESTROS, EDUCADORES, FORMADORES, PROFESORES Y PERSONAL DEL LOS EQUIPOS EDUCATIVOS DE LA UNIVERSIDAD DE HUELVA.
- SE IMPARTE EN FORMATO PRESENCIAL CON UNA DURACIÓN DE DOS DIAS: 9 Y 10 DE NOVIEMBRE DE 2022, EN HORARIO DE 17.00H A 21.00H

1.- SESION 0

- DIA 9 DE NOVIEMBRE A LAS 17.00H,

  DURACIÓN APROXIMADA 15 MINUTOS.

  CONTENIDO: PRESENTACIÓN DEL CURSO

2.- SESION 1 Y 2 :

- DIAS 9 Y 10 DE NOVIEMBRE DE 17.00H A 20.30H,
- CONTENIDO: PRESENTACIÓN DE PARTICIPANTES, EXPOSICIÓN Y EXPLICACIÓN DE CONTENIDOS DEL CURSO, LECTURAS Y VIDEOS

3.- SESIÓN 3 Y 4 :

- DIAS 9 Y 10 DE NOVIEMBRE DE 20.30H A 21.00H

  CONTENIDO: SESION DE MEDITACIÓN.

ENTREGA DE TAREAS Y AUTOEVALUACIONES: HASTA EL 10 DE DICIEMBRE. LOS PARTICIPANTES ENTREGARAN SUS TAREAS Y AUTOEVALUACIONES A LA UNIDAD DE FORMACIÓN DEL PAS/PDI EN EL CORREO: lola.hernandez@huelva.es

OBJETIVOS DEL CURSO

- Conocer los pilares de Mindfulness para que tú mismo puedas crear los recursos necesarios para mejorar el contexto educativo en el que te mueves.

- Mejorar tu gestión emocional y la de tus alumnos ante situaciones difíciles, aprendiendo a responder con sabiduría y libertad, en lugar de

reaccionar impulsivamente condicionado por patrones instintivos, presiones o hábitos automáticos.

- Desarrollar habilidades Mindful que te ayuden a entrenar el musculo mental para mejorar las capacidades de atención, concentración y toma de decisiones, acrecentando el rendimiento profesional y académico (del profesor y del alumno).

- Aprender a manejar el Estrés para no llegar al síndrome de Burnout por agotamiento, incrementando la energía y desarrollando resiliencia.

- Aprender a desactivar a niveles neurológicos patrones de comportamientos difíciles o tóxicos, sustituyéndolos por otros saludables, que favorezcan las relaciones con uno mismo y con los demás, tanto en el entorno educativo como en el personal.

- Facilitar herramientas que favorezcan y potencien un entorno amable, motivador y creativo que optimice la buena relación entre Profesor-Profesor, Profesor-Alumno y Alumno-Alumno.

- Silenciar el ruido mental y el estrés desplegando el poder de "estar presente" en el "aquí y el ahora".

TEMARIO

- **TEMA 1: EMOCIÓN Y MINDFULNESS**

1.- Inteligencia emocional y Mindfulness

2.- ¿Qué es una emoción?
    2.1.- Clasificación de las emociones

3.- Biología de la emoción

4.- Gestión de las emociones

5.- La utilidad de experimentar emociones. Funciones
    5.1- Funciones adaptativas
    5.2.- Funciones sociales

5.3.- Funciones motivacionales

6.- Teorías emocionales

7.- Influencia de las emociones en el estado de salud

8.- Mindfulness y la regulación emocional
8.1-Relación entre Mindfulness y las estrategias de regulación emocional

Glosario
Recuerda

- **TEMA 2: MINDFULNESS**

1.-El origen de Mindfulness

2.-Mindfulness
2.1-La Atención
2.1.1-Atención plena y Mindfulness

3.-Mindfulness y neurobiología
3.1-Disposición afectiva con Mindfulness

4.-Componentes de la atención o conciencia plena

5.-Práctica de Mindfulness
5.1-Práctica formal e informal

6.-Efectos clínicos del Mindfulness

Glosario
Recuerda

- **TEMA 3: LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS**

1.- La respiración en Mindfulness
1.1- Control de la respiración
1.2-Test de respiración
1.3-Preparación para la técnica

2.- Alcanzar un estado de calma: La relajación
2.1-Técnicas utilizadas
2.1.1-Técnicas de tensión-relajación
2.1.2-Modificación de pensamientos erróneos
2.1.3- Técnicas de distracción
2.1.4-Técnicas de autocontrol

3.- La relajación progresiva
3.1-Sesiones de relajación

4.-Yoga y meditación: aprende a relajarte

5.-Postura corporal: actitud durante la práctica

Glosario
Recuerda

- **TEMA 4: EL ESTRÉS**

1.-El estrés
    1.1- ¿Qué genera el estrés?
    1.2- Características de las situaciones estresantes
    1.3- El estímulo amenazante dispara el estrés

2.-Tipos de estrés

3.- Categorías en la que se clasifica el estrés
    3.1-Estrés como respuesta
        Fase de alarma
        Fase de resistencia
        Fase de agotamiento
    3.2-Estrés como estímulo
    3.3-Enfoque interactivo

4.- Salud y estrés
    4.1- Principales trastornos Psicofisiológicos
5.- Programa de Reducción de Estrés basado Mindfulness

Glosario
Recuerda

- **TEMA 5: MINDFULNESS EN EL SISTEMA EDUCATIVO**

1.- Introducción.

2.-MINDFULNESS.

3.-Efectos de la meditación en el cerebro.

4.-MINDFULNESS en la Educación.
    4.1-Desarrollo cognitivo y académico.
        4.1.1-Mindfulness y Atención.
        4.1.2.-Mindfulness y Memoria de Trabajo.
        4.1.3.-Mindfulness y Flexibilidad Cognitiva.
        4.1.4.- Mindfulness y Rendimiento Académico.

    4.2.- Salud mental y bienestar psicológico.
        4.2.1.- Mindfulness, Ansiedad y Depresión.
        4.2.2.- Mindfulness y Regulación Emocional.

4.2.3.- Mindfulness y Trastorno Déficit Atención con Hiperactividad (TDAH).

4.3.- Desarrollo Personal
4.3.1.- Mindfulness y Creatividad.
4.3.2.- Mindfulness y Habilidades Sociales.
4.3.3.- Mindfulness y Empatía.

5.- Beneficios de Mindfulness para el profesorado.

6.- Beneficios de Mindfulness para el alumnado.

7.- Condiciones necesarias para la enseñanza de Mindfulness.
7.1.- Competencias y habilidades de los profesores para la enseñanza de Mindfulness.

7.2.- Principios para implementar Mindfulness en las aulas.

7.3.- Visión de profesores sobre la implementación de programas de Mindfulness en las aulas.
7.3.1- Dificultades en la puesta en práctica del programa de Mindfulness por parte del profesorado.
7.3.2.- Factores que contribuyen al éxito en la puesta en práctica del programa de Mindfulness por parte del profesorado.
7.3.3.- Sugerencias de mejora para la puesta en práctica del programa de Mindfulness por parte del profesorado.

8.-Programas formativos para profesores.
8.1.- Programas internacionales de Mindfulness para profesores.
8.1.1- Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE).
8.1.2- Stress Management and Relaxation Techniques (SMART) in Education.
8.1.3- Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE).
8.2.- Programas Nacionales de Mindfulness para profesores.

9.- Experiencias metodológicas de Mindfulness en las aulas.

Conclusiones.

LECTURAS

1.- MENTE DE MONO.

2.- PENSAMIENTOS POSITIVOS.

3.- PENSAMIENTOS NEGATIVOS.

4.- QUE ES MINDFULNESS.

5.- PRACTICA INFORMAL.

6.- VIVIR EL PRESENTE.

7.- BENEFICIOS DE MINDFULNESS.

8.- AUTOCOMPASIÓN.

9.- MEDITACIÓN GUIADA.

10.- LA ANSIEDAD.

11.- EL ESTRÉS.

12.- GUIA MINDFULNESS PARA PROFESORES.

13.- EXPERIENCIA MINDFULNESS EN LA UNIVERSIDAD DE BARCELONA.

VIDEOS

- VIDEOS DE JORGE BENITO. MINDFUL SCIENCE.
    - QUE ES MINDFULNES Y COMO MEDITAR.
    - BENEFICIOS DE MINDFULNESS.
    - MENTE DE MONO.
    - EL ESTRÉS.
    - LA ANSIEDAD.

- VIDEOS DE ELSA PUNSET.
    - LA AUTOCOMPASIÓN EN MINDFULNESS.

- VIDEOS DE EMILIO CARRILLO.
    - VIVIR EL AQUÍ Y EL AHORA.

TAREAS PARA EL ALUMNO

- TAREA DE LOS **TEMAS:**

  DEL TEMA Nº1 AL Nº4: RELLENAR LA AUTOEVALUACION.

  DEL TEMA Nº5: ELABORAR UN RESUMEN POR PUNTOS COMO APARECE AL FINAL DE LOS TEMAS ANTERIORES.

- TAREA DE LAS **LECTURAS:**

  EXTRAER DE CADA LECTURA 5 IDEAS PRINCIPALES.

- TAREA DE LOS **VIDEOS:**

  EXTRAER 5 IDEAS PRINCIPALES.

  BREVE COMENTARIO PERSONAL.

TODAS LAS TAREAS DEBERAN ENVIARSE POR CORREO ELECTRONICO EN UNA MISMA CARPETA O ARCHIVO AL ESPACIO HABITLITADO EN EL CURSO EN MOODLE, SIENDO LA FECHA MÁXIMA PARA EL ENVÍO:

10 DE DICIEMBRE.