



PROGRAMA FORMATIVO

**Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en
Técnicas de Relajación Infantil (Doble
Titulación con 10 Créditos ECTS)**

Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en Técnicas de Relajación Infantil (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en Técnicas de Relajación Infantil (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

Duración: 250 horas

Precio: 360 € *

Modalidad: Online

* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Titulación Expedida por
EUROINNOVA BUSINESS
SCHOOL y Avalada por la
Escuela Superior de
Cualificaciones Profesionales

Descripción

Desde hace ya mucho tiempo es bien sabido que la relajación y la meditación, Mindfulness, ayudan a desarrollar y potenciar habilidades como la atención, la concentración, la creatividad, la memoria y la percepción entre otras, pero además contribuye a desarrollar habilidades de control y autorregulación emocional, contribuyendo a prevenir la tensión emocional, el estrés y la ansiedad. Con este Curso en Mindfulness en el Aula y en Técnicas de Relajación Infantil obtendremos los conocimientos necesarios sobre las técnicas de relajación para niños que sirven para que de una forma sencilla, los niños puedan concentrarse más fácilmente, se calmen de forma rápida y pueda darse un desarrollo personal.

A quién va dirigido

El Curso en Mindfulness en el Aula y en Técnicas de Relajación Infantil va dirigido a profesionales del ámbito de la educación que quieran especializarse en esta disciplina terapéutica de control y regulación emocional, y para todas aquellas personas interesadas en especializarse en la relajación infantil.

Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en Técnicas de Relajación Infantil (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

Objetivos

- Conocer la importancia de la educación socioemocional en la infancia y adolescencia.
- Definir el control emocional y la importancia de su desarrollo en edades tempranas.
- Conocer y desarrollar qué es la inteligencia emocional y qué aptitudes son necesarias para su desarrollo en el alumnado.
- Caracterizar el concepto y práctica de mindfulness.
- Adquirir los conocimientos necesarios para aplicar y poner en marcha programas basados en atención plena en el aula.
- Conocer mindfulness en profesores, educación infantil, primaria y secundaria.
- Delimitar los conceptos de ansiedad y estrés en los alumnos y su prevención y control con la práctica de mindfulness.
- Describir y contextualizar diferentes etapas del desarrollo infantil.
- Analizar diferentes técnicas de relajación infantil.
- Conocer los conceptos básicos relacionados con la relajación.
- Identificar actitudes y comportamientos problemáticos en los niños.

Para que te prepara

El presente Curso en Mindfulness en el Aula y en Técnicas de Relajación Infantil te prepara para adquirir los conocimientos relacionados con la relajación en la etapa infantil y la disciplina mindfulness, con el fin de conocer diferentes técnicas para llevar a cabo con niños, ya sea a nivel profesional o familiar.

Salidas laborales

Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria, Educación Social.

Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en Técnicas de Relajación Infantil (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

Titulación

Doble Titulación: - Titulación Universitaria en Mindfulness en el Aula con 5 Créditos Universitarios ECTS con 125 horas - Titulación Universitaria en Técnicas de Relajación Infantil con 5 Créditos Universitarios ECTS con 125 horas. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija. Formación Continua baremable en bolsas de trabajo y concursos oposición de la Administración Pública.



EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional
de formación

EXPIDE EL PRÉSENTE TÍTULO PROPIO

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION ON DISTANCE EDUCATION
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Num. Resolución 6049).

Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en Técnicas de Relajación Infantil (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

Forma de pago

Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno donde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail donde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. Además recibirá los materiales didácticos que incluye el curso para poder consultarlos en cualquier momento y conservarlos una vez finalizado el mismo. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en Técnicas de Relajación Infantil (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

Materiales didácticos

- Manual teórico 'Técnicas de Relajación Infantil'
- Manual teórico 'Mindfulness en el Aula'



Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en Técnicas de Relajación Infantil (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con



Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnos tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en Técnicas de Relajación Infantil (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

Plazo de Finalización

El alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materias del curso.
- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses

Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.



Visítanos en: www.redsocial.rededuca.net

Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en Técnicas de Relajación Infantil (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos



Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en Técnicas de Relajación Infantil (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder a nuestro Campus Virtual a través de: <https://campusrededuca.euroinnova.edu.es>

Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en Técnicas de Relajación Infantil (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

Programa formativo

PARTE 1. MINDFULNESS EN EL AULA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- - Introducción a la infancia y la adolescencia
- - Características de la adolescencia
- - Características de las emociones
- - Funciones que cumplen las emociones
- - Importancia de la educación emocional
- - Competencias emocionales
- - Factores que influyen en la educación emocional
- - Influencia de los estilos educativos parentales en el desarrollo emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA IMPORTANCIA DEL CONTROL EMOCIONAL EN EDADES TEMPRANAS

- - El control emocional
- - Tolerancia a la frustración
- - La autorregulación emocional
- - Factores que influyen en el control emocional
- - Técnicas de control emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y APTITUDES ESENCIALES PARA EL DESARROLLO

- - ¿Qué es la inteligencia emocional?
- - Aptitudes implicadas en la inteligencia emocional
- - Conciencia emocional
- - Control de las emociones
- - La motivación
- - Empatía
- - Relaciones sociales
- - El desarrollo de la inteligencia emocional
- - Autorregulación e interés por el entorno
- - Entre 3 y 7 meses
- - Desarrollo de la comunicación intencional

Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en Técnicas de Relajación Infantil (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

- - - Aparición de un sentido organizado del yo
- - - Creación de ideas emocionales
- - - Razonamiento emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MINDFULNESS

- - Concepto de Mindfulness
- - - Origen del Mindfulness
- - Las funciones del Mindfulness
- - La atención plena y el Mindfulness
- - La influencia del Mindfulness en el cerebro y sus conexiones
- - La influencia del Mindfulness en el control emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN EN MINDFULNESS

- - La respiración
- - - Ventilación pulmonar
- - - Tipos de respiración
- - Técnica del control de la respiración en mindfulness
- - La importancia del control de la respiración en mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

- - La relajación
- - Técnicas de relajación a lo largo del ciclo vital
 - - - Técnicas de relajación para la primera infancia (de 2,5 a 6 años)
 - - - Técnicas de relajación para la infancia (de 7 a 9 años)
 - - - - Técnicas de relajación para la preadolescencia (de 10 a 12 años) y adolescen a 17 años)
 - - - Relajación progresiva de Jacobson
 - - - Relajación pasiva
 - - - Relajación autógena
- - La relajación en mindfulness
- - Otras técnicas relacionadas con el mindfulness
 - - - Chikung
 - - - Yoga

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMAS MINDFULNESS

Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en Técnicas de Relajación Infantil (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

- - Programa de reducción de estrés
- - Terapia breve relacional
- - Terapia de aceptación y compromiso
- - Terapia dialéctica conductual
- - Terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT)

UNIDAD DIDÁCTICA 8. MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

- - Relación del Mindfulness con la educación emocional
- - La inteligencia emocional en el ámbito educativo
- - - Importancia de la enseñanza de la inteligencia emocional
- - Papel de la relajación en el ámbito educativo
- - Inicio del mindfulness en el aula
- - - Características de los períodos críticos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL ESTRÉS Y ANSIEDAD: TENSIONES EN EL AULA

- - Concepto de ansiedad
- - - La ansiedad en los niños
- - Conceptualización del estrés
- - - El estrés infantil
- - Tensiones en el aula
- - La relajación en niños tras el conflicto
- - - Método de relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 10. BENEFICIOS DE LA TÉCNICA MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

- - Práctica de Mindfulness
- - - Práctica formal e informal
- - Beneficios del Mindfulness
- - Beneficios del Mindfulness en el contexto educativo

UNIDAD DIDÁCTICA 11. CÓMO DESARROLLAR MINDFULNESS EN EL AULA

- - Programa de Mindfulness en el aula
- - Postura para el desarrollo del mindfulness en el aula
- - - Posiciones de relajación
- - Ejercicios de familiarización

Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en Técnicas de Relajación Infantil (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

- - Ejercicios de toma de conciencia
- - Juegos de respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 12. RECURSOS Y ESTRATEGIAS PARA PRACTICAS MINDFULNESS EN EL AULA

- - Recursos generales para la práctica de mindfulness en las aulas
- - Rincones educativos
- - Musicoterapia
- - - Estrategias en musicoterapia
- - Danzaterapia
- - - Estrategias en danzaterapia
- - El juego simbólico

PARTE 2. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN INFANTIL

MÓDULO 1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN INFANTIL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL DESARROLLO INFANTIL

- - El desarrollo normal de la infancia
- - La lactancia vista por diferentes teóricos
- - La lateralización
- - - Para identificar la lateralidad
- - - Logrando la lateralidad
- - - Tipos de lateralidad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DESARROLLO INFANTIL DURANTE EL PRIMER AÑO DE EDAD

- - Desarrollo infantil del primer año del bebé
- - - El primer mes del bebé
- - - El segundo mes del bebé
- - - El bebé a los 3 meses
- - - El bebé a los 4 meses
- - - El bebé a los 5 meses
- - - El bebé a los 6 meses
- - - El bebé a los 7 meses
- - - El bebé a los 8 meses
- - - El bebé a los 9 meses

Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en Técnicas de Relajación Infantil (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

- - - El bebé a los 10 meses
- - - El bebé a los 11 meses
- - - El bebé a los 12 meses

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESARROLLO INFANTIL A PARTIR DEL AÑO DE EDAD

- - Etapa de 12 a 24 meses
- - Etapa de 2 a 6 años
- - Etapa de 6 a 12 años

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA EDUCACIÓN INFANTIL

- - Educar en los buenos hábitos y las rutinas
- - Importancia de la relación educador-niño
- - Técnicas de control de conducta en la clase
- - - La economía de fichas
- - - El principio de Premack
- - - Las estrategias paradójicas
- - - Los métodos operantes

UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTRODUCCIÓN A LA RELAJACIÓN

- - Qué es la relajación
- - Tipos de relajación
- - - La relajación estática
- - - La relajación en movimiento
- - Importancia de la relajación
- - Beneficios de la relajación en los niños
- - Cómo enseñar al niño a relajarse
- - Previo a la relajación
- - Técnicas de relajación infantil

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN SEGÚN EDAD

- - Introducción a las técnicas de relajación
- - Técnicas de relajación para la primera infancia (de 2,5 a 6 años)
- - Técnicas de relajación para la infancia (de 7 a 9 años)
- - Técnicas de relajación para la preadolescencia (de 10 a 12 años) y adolescencia (a 17 años)

Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en Técnicas de Relajación Infantil (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

- - Relajación progresiva de Jacobson
- - Relajación pasiva
- - Relajación autógena
- - Respuesta de relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS PARA RELAJAR

- - Momentos tranquilos: el masaje infantil
- - Relajación progresiva de los músculos
- - Relajar jugando: la mecedora, la tormenta, el reloj de sol y el universo
 - - La mecedora
 - - La tormenta
 - - El reloj de sol
 - - La tarta de cumpleaños
 - - El universo

UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACTITUDES PROBLEMÁTICAS EN LA INFANCIA

- - El niño inquieto
- - El niño que miente
- - El niño que explora
- - El niño que lo quiere todo aquí y ahora
- - El niño que discute
- - El niño que no quiere compartir

UNIDAD DIDÁCTICA 9. COMPORTAMIENTOS PROBLEMÁTICOS EN EL NIÑO

- - El niño que pega
- - El niño que pinta en los sitios inadecuados
- - El niño que no obedece y no sigue instrucciones
- - El niño que no ayuda en las tareas cotidianas
- - El niño que llora sin parar y actúa con rabietas o pataletas
- - El niño que dice palabrotas e insultos
- - El niño que es rebelde y respondón

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EDUCACIÓN Y FAMILIA

- - La familia como base educativa

Curso en Mindfulness en el Aula + Curso en Técnicas de Relajación Infantil (Doble Titulación con 10 Créditos ECTS)

- - El papel de los educadores
- - Relación entre familia y educadores
- - Cómo deben corregir los padres