

Curso de Experto en Mindfulness. Atención plena en la práctica docente

Cursos superiors



Modalitat
Semi-presencial



Del 06/11/2017
al 30/05/2018



200 hores



PDF
Curs



Informació de
Matrícula



550€



Disculpeu, aquest contingut està disponible només en castellà. Pendent traducció al valencià

PRESENTACIÓN

Las nuevas tendencias en Educación se dirigen a una enseñanza basada en las diferencias individuales que permitan aflorar el talento personal de cada alumno. Estos objetivos se apoyan no solo en una mayor presencia de la tecnología y las redes sociales, sino especialmente en el desarrollo del conocimiento de uno mismo, del manejo de la atención consciente.

El conocimiento de uno mismo requiere paz mental, disminuir la agitación de los estímulos externos y abrirse a experimentar el mundo de la percepción interna. Para ello, se necesita un equilibrio emocional que permita formar actitudes de presencia consciente y atención plena.

La educación es la base sobre la que se fundamentará este nuevo paradigma que precisa el s. XXI, por lo tanto, dotar a las actuales y nuevas generaciones de estudiantes y profesionales de la enseñanza, así como a padres y educadores, de una habilidad que pueda ser aplicada tanto personalmente como en la tarea docente, es lo que persigue este curso, a través del conocimiento y la práctica de **Mindfulness**.

Se trata de un curso eminentemente aplicado, que completa los aspectos teóricos con el trabajo intensivo práctico dirigido por un tutor.

A QUIEN SE DIRIGE

Dirigido especialmente a licenciados, diplomados o graduados en Psicología, Psicopedagogía, Educación Primaria, Educación Secundaria, Profesionales de la educación y padres

DATOS DEL CURSO

Duración: 20 créditos - Un semestre

Modalidad: presencial

Fechas: del 6 de noviembre de 2017 al 30 de mayo de 2018.

Horario: sábados de 9h a 14h y los lunes de 18h a 21h. Los martes serán días de tutorización del trabajo dirigido.

Lugar: Universitat Jaume I. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales.

Teléfono de contacto: 964 38 72 09

Título obtenido: Título de Experto expedido por la Universitat Jaume I de Castellón.

OBJETIVOS

El objetivo principal de este **Curso de experto en Mindfulness** es proporcionar una formación profesional en la práctica Mindfulness basada en las evidencias científicas más actualizadas, orientadas a la capacitación profesional. Este curso está orientado a profesionales de la educación Primaria y Secundaria, a los que permitirá profundizar en el conocimiento, manejo técnico, educativo y desarrollo personal de Mindfulness.

Objetivos específicos:

1. Conocer las bases conceptuales del mindfulness
2. Identificar los principales mecanismos subyacentes en la práctica del mindfulness
3. Identificar los principales efectos beneficiosos del mindfulness, tanto en la práctica personal como en la calidad de la docencia y el bienestar de los alumnos
4. Practicar y desarrollar personalmente mindfulness
5. Capacitar para buscar y seleccionar recursos bibliográficos, y herramientas de interés para la práctica del mindfulness en el aula
6. Mejorar el bienestar general del profesor
7. Mejorar la eficacia del profesor en proveer apoyo emocional, conductual e instruccional a los estudiantes
8. Mejorar las relaciones profesor-alumno y el clima del aula
9. Aumentar las habilidades sociales y comunicativas
10. Incrementar las habilidades cognitivas
11. Fomentar la conciencia emocional y su gestión
12. Aumento de la serenidad y presencia en el aula

METODOLOGÍA

El curso es esencialmente **práctico y vivencial**.

Teoría con clases magistrales, prácticas meditativas y de movimientos conscientes, debates. Experiencia personal en la práctica de mindfulness.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

El curso se evaluará a través de **ejercicios prácticos** que realizarán los alumnos en las asignaturas prácticas de los módulos. Habrá una evaluación práctica por cada módulo. El alumno tendrá que ejercitar lo aprendido ante sus compañeros, al tiempo que para ejercitarlo tendrá que explicarlo utilizando correctamente la teoría aprendida. El profesor evaluará la ejecución tanto del ejercicio como de la exposición teórica del ejercicio.

PROGRAMA

MÓDULO 1: "Aspectos formales y metodológicos de Mindfulness" (104 h)

Mindfulness: significado y componentes. Aspectos relacionados con la práctica de Mindfulness (24 h)

1. ¿Qué es mindfulness? Herramientas para su práctica (8 h). Docente: **Daniel Pinazo/Alfonso Barros**
 1. Introducción a mindfulness (no juicio, no reacción, concentración, autoobservación, atención al presente)
 2. Diferencia entre meditar y Mindfulness
 3. Meditar, características: Qué no es meditación y qué es no meditar
2. Elementos implicados en la práctica de Mindfulness. (13 h). Docente: **Rufino Pérez**
 1. Respiración
 2. Relajación
 3. Conciencia de los eventos externos
 4. Conciencia corporal
 5. Conciencia mental y emocional

Mindfulness en la práctica (80h)

1. Conciencia emocional (5h). Docente: **Marta Montalvá**
2. Atención al cuerpo. (48 h)
 1. Conciencia corporal (28 h). Docente: **Estela Pérez**
 2. Ejercicios de yoga para hacer con niños (20 h). Docente: **Isabel Blasco y Susana Grifo**
3. Atención a la mente (12 h)
 1. Ejercicios de meditación y observación mental. Docente: **José Cánovas**
4. Mindfulness para niños y adolescentes (10h). Docente: **Laura Teresa García Prieto**

MÓDULO 2. Mindfulness en la docencia (96 h)

1. La educación consciente (16h)

1. ¿Qué es? ¿Cuál es su función? (4h). Docente: **Rufino Pérez**
2. Profesores/alumnos/padres. Relaciones conscientes en la comunidad educativa (4 h). Docente: **Rufino Pérez**
3. El aula: organización consciente (4h). Docente: **Rufino Pérez/Lidón Blanch**
4. Competencias clave y Mindfulness: una aproximación al sistema educativo actual (4h). Docente: **Rufino Pérez**
2. **Factores psicológicos de mindfulness en el contexto educativo (32 h)**
 1. Atención y concentración (8h). Docente: **Rufino Pérez**
 2. Inteligencia Emocional (8h). Docente: **Edgar Bresó**
 3. Regulación Emocional (8h). Docente: **Edgar Bresó**
 4. Hábitos y comportamientos de vida saludable (8h). Docente: **Rufino Pérez**
3. **Mindfulness en las necesidades especiales (12h). Docente: Desiré Sanchez**
 1. Niños con necesidades especiales
 2. Agitación, hiperactividad, nerviosismo
 3. Baja autoestima, inseguridad
 4. Desadaptación social
 5. La perspectiva de la atención consciente
4. **Mindfulness en los conflictos del aula (12 h). Docente: Rufino Pérez/ Lidón Blanch**
 1. Conflictos interpersonales
 2. Mediación y negociación
 3. La perspectiva de la atención consciente
5. **Práctica de la enseñanza de la atención consciente en los niños (20 h). Docente: Rufino Pérez/Lidón Blanch**
 1. Ejercicios de atención consciente para niños y adolescentes
 2. Practicar la docencia con atención consciente
 3. Ejercicios de inteligencia emocional
6. **Implementación de programas de mindfulness en el contexto educativo (Trabajo dirigido) (12 h). Docentes: Rufino Pérez / Daniel Pinazo.**

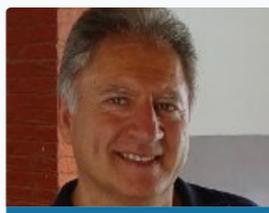
DIRECTORES ACADÉMICOS

Dr. Daniel Pinazo Calatayud



Doctor en Psicología Social, profesor en la Universitat Jaume I de Castellón. Es miembro del Grupo de Investigación de desarrollo social y paz en la citada universidad. Departamento de Psicología Evolutiva, Educativa, Social y Metodología - Psicología Social. Experto en técnicas de meditación y *mindfulness*.

D. Rufino Pérez Miguel



Diplomado Especialista en Desarrollo personal y Mindfulness (Atención plena) Universidad de Almería. Diplomado Especialista en Educación consciente y Mindfulness. Universidad de Almería. Máster profesional en Coaching personal, ejecutivo y empresarial. Centro de formación superior de Postgrados INESEM. Titulado en el curso "Aprendiendo a entender el Análisis funcional. ¿Cómo evaluar los trastornos emocionales?" VIU. Certificado de formación en Liderazgo "learn to lead". Agencia Europea para la Educación, Cultura y Audiovisual. Titulado en el curso "Coaching para el éxito". UJI.

PROFESORADO UJI

Dr. Edgar Bresó Esteve



Doctor en Psicología de las Organizaciones y del Trabajo por la Universidad de Castellón (España). Profesor Contratado Doctor de la Universitat Jaume I de Castellón. Premio Extraordinario de doctorado en Ciencias Humanas (2008). Premio a la Excelencia Docente de la UJI en el año 2014. Mención honorífica en la X edición del Premio científico-técnico de la ciudad de Algemesí (2015). Director del Equipo de Investigación: Organizaciones Emocionalmente Inteligentes. Acreditado con 1 sexenio de Investigación por el ministerio de educación de España.

Ha publicado decenas de artículos de revistas de investigación. Es miembro de la Junta ejecutiva de la Asociación Nacional de Inteligencia Emocional (ASNIE) y miembro de la ISEI (International Society of Emotional Intelligence).

En el ámbito más aplicado, es consultor-experto internacional en Evaluación de la Inteligencia Emocional y desempeño Organizacional y es Socio Fundador de www.emotional-apps.com. Twitter: @ebreso. LinkedIn: [es.linkedin.com/in/ebreso](https://www.linkedin.com/in/ebreso)

Dña. Desirée Sánchez Chiva



Profesora del Departamento de Psicología Evolutiva, Educativa, Social y Metodología - Psicología Social de la UJI. Profesora de Educación Infantil y especialista en el Tratamiento terapéutico de los trastornos de atención e hiperactividad.

D. Alfonso Barros Loscertales



Profesor del departamento de Psicología Básica, Clínica i Psicobiología de la UJI.

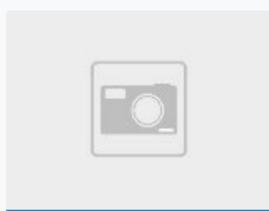
PROFESORADO EXTERNO

Dña. Lidón Blanch Pascual



Maestra de Educación Primaria, tutora de Quinto de Primaria en el Colegio Ramiro Izquierdo de Castellón.

Dña. Isabel Blasco Prades



Coop Salus, Castellón (España). Profesora de yoga en varios centros, asociaciones y ayuntamientos, especializada en yoga y educación: yoga para niños, familias, mamás y bebés, embarazadas, yoga en el aula, yoga adultos.

Dña. Susana Grifo Agustí



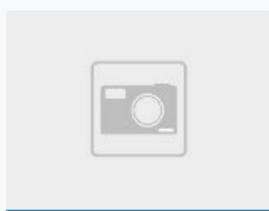
Programa ECOSAFE y Programa FAMlyoguis. Profesora de yoga en varios centros y asociaciones, especializada en yoga y educación: yoga para niños, familias, embarazadas, y yoga adultos.

D. José Cánovas Pino



Formación en meditación Vajrayana, instructor de meditación e iniciado como profesor de meditación por Rinpoche (Jamyang Dorje) y Lama Dondrup. Iniciado en meditación Vipassana de A Goenca. Formado en Meditación natural con Diravamsa y Tung Kuan Yen.

Dña. Laura García Prieto



Licenciatura en Ciencias Económicas y Empresariales. Universidad de Valencia (1989). Taller Constelaciones Familiares (Jutta Ten Herkel) (2007). Método Silva de Control Mental (2011). Practitioner PNL (IPH- Instituto Potencial Humano) (2011). Formación Instructores MBSR – Capacitación y Prácticum (2015).

Instructora Acreditada Método Eline Snel "La atención funciona" por la Internationale Academie voor Mindful Teaching (AMT), Holanda (2015).

Realizando el 2º año Master Mindfulness, Universidad de Zaragoza (2015-2017). MBSR in Mind –Body Medicine, Saki Santorelli y Florence Meleo-Meyer, Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts (2016).

Dña. Estela Pérez Vila



Directora Centro Momento Yoga en Castellón. Imparte clases de yoga y organiza actividades relacionadas con éste, en concreto, meditación mindfulness y conciencia corporal.

Dña. Marta Montalvá

Formadora y terapeuta. Más de diez años de experiencia en el ámbito de la comunicación y el desarrollo humano. Desde pequeña fue muy inquieta; las preguntas sobre el ser humano y sus dificultades para vivir esa vida que anhela la llevaron a formarse en PNL, Coaching, Terapia ayurvédica, Yoga, Psicología y Constelaciones familiares. Tras una enfermedad se dedica a acompañar a las



personas en su camino de desarrollo humano, a escribir, a dar cursos, a estar en silencio, a viajar.

INFORMACIÓN SOBRE LA MATRÍCULA

IMPORTE DE LA MATRÍCULA

550 euros

DOCUMENTACIÓN QUE HAY QUE APORTAR

- 1 Fotocopias del título
- 1 copias del Expediente Académico
- Curriculum Vitae
- 1 fotografías a color.
- 1 fotocopias del DNI (alumnos extranjeros, NIE o pasaporte).
- Justificante del ingreso de 300 € como reserva de plaza
- Número de cuenta para hacer efectiva la domiciliación bancaria

MODALIDADES DE PAGO

Los alumnos que deseen matricularse en este Máster, deben efectuar en el momento de la matrícula, un ingreso de 300 € a cuenta, en concepto de reserva de plaza y cumplimentar el "Formulario de Inscripción".

Nº de cuenta: ES64- 2100-4236-14-2200003795 (Entidad: La Caixa)

Resto del pago de la matrícula

1. Ingreso/Transferencia Bancaria: Nº de cuenta: ES64-2100-4236-14-2200003795 (Entidad: La Caixa)
2. Domiciliación bancaria: Junto a la documentación que hay que aportar a la hora de realizar la matrícula se deberá entregar un número de cuenta para poder hacer efectivo la domiciliación bancaria, que se realizará al inicio del Curso.
3. Existen fuentes de financiación personalizadas

Si quiere concertar una **tutoría personalizada** con el director del curso, puede hacerlo enviando un correo a formacion@fue.uji.es

1. ¿Qué diferencia hay entre un título de especialización y un título de experto o experta?

Los diplomas de especialización tienen una carga lectiva de entre 30 y 60 créditos ECTS, mientras que los títulos de experto o experta son de menor carga lectiva y comprenden entre 15 y 29 créditos ECTS.

2. ¿Dónde puedo informarme de los trámites y plazos oficiales de solicitud de preinscripción al curso?

3. ¿Cuándo y dónde puedo hacer la preinscripción y la matrícula?

4. ¿Qué documentación debo presentar junto con mi solicitud de admisión?

5. ¿Puedo acceder al curso con una titulación de acceso extranjera?

6. ¿Dónde se cursa?

7. ¿Cuáles son las formas de pago?

8. ¿Es obligatoria la asistencia a las clases presenciales?

9. Si no he acabado la carrera, ¿puedo cursarlo?

10. Si no tengo titulación universitaria, ¿puedo cursarlo?

11. ¿Existe la posibilidad de realizar prácticas en empresas o instituciones?

12. ¿Qué es un crédito ECTS?

13. ¿Qué pasa si suspendo una asignatura?

14. ¿Qué es el Aula Virtual?

15. ¿Quién expide los títulos de postgrado?

16. ¿En la cantidad abonada en la matrícula se incluyen las tasas de expedición del título?

BONIFICADO POR LA FUNDAE

La formación de la FUE-UJI puede ser bonificable a través de la FUNDAE para la formación en el empleo (FTFE).

Para poder acceder a las ayudas para formación se deben cumplir esencialmente los siguientes requisitos:

1. La persona participante debe ser un trabajador por cuenta ajena, (no autónomos ni administraciones públicas).
2. La formación debe ser pagada por la empresa.
3. La empresa debe tener ubicación en el territorio español.

Toda empresa dispone cada año de un crédito para gastar en formación. Para calcular dicho crédito hay que considerar dos factores:

1. Plantilla media del año anterior.
2. Importe (total) de las bases de cotización por contingencias profesionales pagadas por la empresa en el año anterior.

A partir de ahí, y en función del número de personal en plantilla, se aplicará un porcentaje de bonificación.

El coste máximo bonificable de cada curso dependerá del número de personas participantes, la modalidad y duración del curso.

Si tienen pensado realizar algún curso de los que ofrecemos en el catálogo de la FUE-UJI y quieren bonificarse, pueden ponerse en contacto con formacion@fue.uji.es o al teléfono 964 387 212 y estaremos encantados de asesorarles

Si decides hacer un Curso de Postgrado con nosotros dispondrás de tu carné de estudiante de la Universitat Jaume I y de todos los beneficios que esto supone.

UN CAMPUS ÚNICO. La UJI ofrece toda su formación reglada en un único campus, moderno y atractivo, que permite unas relaciones humanas más próximas. El campus cuenta con unas modernas instalaciones que concentran actividades académicas e investigadoras, culturales y sociales que enriquecen la vida universitaria. <http://www.campus.uji.es>.

PRÁCTICAS EN EMPRESAS Y EMPLEO. La Oficina de Inserción Profesional y Estancias en Prácticas (OIPEP) lleva a cabo otras acciones como la orientación y formación para el empleo, realización de ferias y jornadas de empleo, intermediación laboral, Observatorio Ocupacional, prácticas internacionales, etc. preocupat@uji.es

La FUE-UJI gestiona el programa de prácticas extracurriculares voluntarias para estudiantado de postgrado, asimismo también se ocupa de las becas para titulados y tituladas universitarios en empresas. Dispone de una bolsa de empleo de titulados y tituladas de postgrados propios.

BIBLIOTECA. El alumnado matriculado en los másteres y cursos de especialización de la UJI tiene acceso a los más de 500.000 ejemplares de la Biblioteca, así como a las 54.000 revistas electrónicas y los 5.500 DVD disponibles. El Centro de Documentación – Biblioteca es un centro de recursos de información que se ubica en un único edificio y cuenta con diferentes espacios y equipos adaptados a distintas modalidades de estudio e investigación (2.100 espacios de lectura y más de 90 salas de trabajo en grupo), con un amplio horario durante todo el año.

biblioteca@uji.es – <https://www.uji.es/serveis/cd/>

CURSOS DE IDIOMAS. La UJI dispone del Centro de Autoaprendizaje de Lenguas (CAL) donde pueden estudiarse lenguas extranjeras y donde se realizan cursos presenciales de distintos idiomas, entre ellos cursos intensivos de español para extranjeros y catalán. También se organizan grupos de conversación de las diferentes lenguas para perfeccionar la expresión oral.

SERVICIO DE DEPORTES. El Servicio de Deportes es la unidad encargada de procurar a la comunidad universitaria un bienestar añadido por medio de la formación y mejora de la condición física. El fomento de la actividad física y deportiva favorece el desarrollo de bienes y valores relacionados con la salud, los hábitos higiénicos, la competitividad y la mejora de la calidad de vida, como complemento necesario a la actividad académica normal. se@uji.es – www.uji.es/serveis/se/

NUEVAS TECNOLOGÍAS. La UJI impulsa la innovación en todos sus ámbitos y es pionera en la utilización de las nuevas tecnologías dirigidas al estudiantado: 100 % de aulas multimedia, acceso wifi gratis a Internet en el campus, numerosas aulas de informática de acceso libre, préstamo de ordenadores portátiles y cámara de video, etcétera.

AULAS MULTIMEDIA. Las aulas del campus de la UJI disponen de las más modernas tecnologías para la docencia de los cursos de postgrado. El profesorado dispone de equipamiento audiovisual y multimedia integrado en la mesa del aula que facilita considerablemente el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Patrons FUE-UJI

empreses i entitats



Posa't en contacte amb nosaltres

t'ajudem a trobar allò que necessites



Silvia Membrilla

Telèfon: 964 38 72 09
formacion@fue.uji.es



Andrea Navarro

Telèfon: 964 38 72 12
formacion@fue.uji.es



Reyes Riera

Telèfon: 964 38 72 10
formacion@fue.uji.es



+34 964 38 72 22



Fundación Universitat Jaume I - Empresa, Campus Riu
Sec.
Edif. Escola de Doctorat i Consell Social, s/n
12071 Castelló de la Plana, España



Accessos

[Home](#)
[Informació institucional](#)
[R & D & I](#)
[Formació](#)
[Jornades](#)
[Pràctiques](#)
[Beques per a titulats](#)
[EuroFUE-UJI](#)

Més visitats

[Cursos FUE-UJI](#)
[Ofertes de Pràctiques](#)
[Ofertes de Beques per a](#)
[Titulats](#)
[Projectes EuroFUE-UJI](#)
[Pròxims Congressos i](#)
[Jornades](#)

Altres webs de la FUE-UJI

[elfue.com](#)
[EuroFUE-UJI](#)
[InnovaUJI](#)

[Avis Legal](#)

[Portal de transparència](#)

Fundación Universitat Jaume I - Empresa de la Comunitat Valenciana M.P. CIF: G-12366993