



E-Convive

CORPORACIÓN DE DESARROLLO DE LA NIÑEZ Y JUVENTUD

2025

Curso

“Mindfulness en el aula:
atención plena para el
bienestar escolar”

¿Quiénes somos?

La Corporación de Desarrollo de la Niñez y Juventud E-Convive, es una organización que responde al interés colectivo de personas comprometidas en promover y contribuir en el desarrollo integral de niños, niñas y jóvenes de nuestro país.

E-Convive lo integra un grupo de profesionales de amplia experiencia profesional y académica, impulsados por el compromiso de aportar en el desarrollo de las comunidades, en especial en el ámbito del fortalecimiento de habilidades socioemocionales y vida en comunidad.



Curso

“Mindfulness en el aula: atención plena para el bienestar escolar”

·Presentación del Servicio: El curso "Mindfulness en el aula: atención plena para el bienestar escolar" está diseñado para proporcionar a los equipos de gestión escolar y docentes herramientas prácticas y teóricas basadas en el mindfulness y sus aplicaciones psicológicas. Se busca promover el bienestar emocional, la reducción del estrés y el fortalecimiento de la atención plena en el contexto educativo.

Objetivo del curso:

Desarrollar y fortalecer las competencias de los equipos de gestión escolar y docentes en la práctica del mindfulness desde una perspectiva psicológica, para mejorar el bienestar emocional y profesional en la comunidad educativa.

¿A quién va dirigido?

Curso destinado a profesionales, técnicos, personal administrativo y auxiliar que se desempeñen en establecimientos educacionales de todas las modalidades y niveles educativos.

Resultados esperados:

- Mejora en el bienestar emocional: Los docentes y equipos de gestión escolar desarrollarán habilidades para manejar el estrés y fomentar la atención plena, mejorando su bienestar emocional.
- Incremento en la atención plena: Se espera un aumento significativo en la capacidad de atención plena y autorregulación emocional de los participantes.
- Desarrollo de habilidades críticas: Los participantes del curso desarrollarán habilidades clave como la autorregulación emocional, la atención plena y la gestión del estrés, todas esenciales para un entorno educativo positivo.
- Implementación en el aula: Los participantes estarán capacitados para integrar prácticas de mindfulness en sus aulas, beneficiando tanto a ellos mismos como a sus estudiantes.



Curso

“Mindfulness en el aula: atención plena para el bienestar escolar”

Contenidos:

Módulo 1: Introducción al Mindfulness

- Fundamentos del mindfulness.
- Concepto y origen del mindfulness.
- Beneficios del mindfulness en la salud mental y emocional.
- Actividades: Presentación teórica, debate grupal, lluvia de ideas.

- Mindfulness en el contexto escolar.
- Principios del mindfulness en el contexto escolar.
- Aplicaciones del mindfulness en la práctica docente.
- Actividades: taller de autoevaluación, discusión guiada, estudio de casos.

- Introducción a las prácticas de mindfulness.
- Fundamentos de las prácticas de mindfulness.
- Beneficios de la atención plena en la vida diaria.
- Actividades: Ejercicios básicos de mindfulness, reflexión grupal, dinámicas de integración.

Módulo 2: Técnicas de mindfulness para el bienestar emocional

- Técnicas de atención plena.
- Introducción a las técnicas de atención plena.
- Prácticas de respiración y conciencia corporal.
- Actividades: Ejercicios de respiración consciente, dinámicas de atención plena, práctica guiada.

- Mindfulness para la gestión del estrés.
- Estrategias de mindfulness para la reducción del estrés.
- Técnicas de relajación y manejo del estrés.
- Actividades: Prácticas de relajación, ejercicios de gestión del estrés, análisis de experiencias.

- Exploración de emociones a través del mindfulness.
- Reconocimiento y aceptación de emociones.
- Técnicas de mindfulness para la autorregulación emocional.
- Actividades: Ejercicios de exploración emocional, prácticas de autorregulación, presentación de experiencias.

“Mindfulness en el aula: atención plena para el bienestar escolar”

Módulo 3: Aplicación del mindfulness en el contexto educativo

- Mindfulness para docentes y equipos de gestión.
 - Beneficios del mindfulness para profesionales de la educación.
 - Estrategias para la práctica personal y profesional.
 - Actividades: Taller de mindfulness para docentes, ejercicios prácticos, planificación personal.
- Implementación del mindfulness en el aula.
 - Estrategias para integrar el mindfulness en el currículo.
 - Técnicas de mindfulness para estudiantes.
 - Actividades: Diseño de actividades de mindfulness, simulación de clases, discusión grupal.
- Dinámicas grupales y prácticas colaborativas.
 - Técnicas de mindfulness en grupo.
 - Beneficios del mindfulness colaborativo.
 - Actividades: Dinámicas grupales, prácticas colaborativas, análisis de resultado.

Módulo 4: Fomento del bienestar y la atención plena

- Atención plena en la vida diaria.
 - Aplicaciones prácticas del mindfulness en la vida cotidiana.
 - Técnicas para mantener la atención plena en diversas situaciones.
 - Actividades: Ejercicios de atención plena diaria, discusión grupal, simulaciones.
- Desarrollo del bienestar integral.
 - Concepto de bienestar integral y su relación con el mindfulness.
 - Estrategias para el desarrollo del bienestar en el ámbito educativo.
 - Actividades: Taller de bienestar, prácticas de mindfulness integrales, proyectos colaborativos.
- Análisis de casos y resolución conjunta.
 - Estudio y análisis de casos reales de aplicación del mindfulness.
 - Estrategias conjuntas para resolver problemas de bienestar y atención plena.
 - Actividades: Análisis de casos, resolución colaborativa de problemas, presentación de resultados.

“Mindfulness en el aula: atención plena para el bienestar escolar”

Módulo 5: Evaluación y práctica continua del mindfulness

- Evaluación de la práctica de mindfulness.
 - Métodos de evaluación de la práctica de mindfulness.
 - Técnicas de retroalimentación y mejora continua.
 - Actividades: Ejercicios de evaluación, prácticas de retroalimentación, análisis de experiencias.
- Estrategias para la práctica continua del mindfulness.
 - Planificación e implementación de una práctica continua.
 - Técnicas para mantener la motivación y el compromiso.
 - Actividades: Taller de planificación continua, ejercicios prácticos, análisis de planes.
- Reflexión y mejora continua.
 - Importancia de la reflexión y la mejora continua en la práctica del mindfulness.
 - Estrategias y prácticas de mejora continua.
 - Actividades: Taller de reflexión, planificación personal, presentación de resultados.

Metodología:

El curso se desarrollará a través de una metodología activa y participativa, combinando sesiones teóricas con talleres prácticos. Se utilizarán técnicas de mindfulness, ejercicios de atención plena, dinámicas grupales y análisis de casos para asegurar la integración y aplicación de los conocimientos adquiridos. Las sesiones estarán estructuradas de la siguiente manera:

- Introducción teórica: Presentación de los conceptos y objetivos de la sesión.
- Análisis y reflexión: Discusión sobre teorías pedagógicas y su aplicación práctica.
- Talleres y actividades prácticas: Ejercicios para aplicar los conceptos aprendidos.

Evaluación y retroalimentación: Análisis de resultados y planificación de mejoras.

