

CERTIFICACIÓN EN MINDFULNESS

A TRAVÉS DEL DIPLOMADO DE ENSEÑANZA DE MINDFULNESS EN EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA®
QUE CERTIFICA COMO FACILITADOR EN “EL REGALO DEL ELEFANTE”
Y EL “PROGRAMA DE EMBAJADORES DE MINDFULNESS”

¿Qué es Mindfulness?

Aprender a dirigir nuestra atención a nuestras experiencias, momento a momento, con una actitud abierta, de curiosidad y aceptación. En vez de preocuparnos por lo que ha pasado, el Mindfulness nos prepara para enfocar nuestra atención a lo que está ocurriendo en este momento sea esta positiva o negativa.

¿Para que sirve el Mindfulness?

- Mejora la capacidad de enfoque y atención
- Incrementa la sensación de calma y bienestar general
- Disminuye el estrés y la ansiedad
- Mejora el control de impulsos
- Nos ayuda a tener respuestas hábiles a emociones difíciles
- Incrementa la empatía y el entendimiento de los demás
- Incrementa las habilidades de resolución de conflictos

Mindfulness en la Educación

Este diplomado te dará todo el conocimiento teórico y las herramientas prácticas necesarias para la enseñanza exitosa de Mindfulness en preescolar, primaria, secundaria, preparatoria y universidad.

A través del diplomado de enseñanza en Mindfulness en Educación Básica y/o Media®. La finalización exitosa de este diplomado y cumplir con los requisitos recibirán una certificación como facilitadores en los programas: “El Regalo del Elefante” y el “Programa de Embajadores de Mindfulness” dos programas de

corte internacional. Acreditado por la UNAM (27/08/17, Clave DI17917, No. Créditos:15). Para recibir la constancia y el diploma de la UNAM es necesario cumplir con la normatividad correspondiente de la institución (costo adicional).

Modalidades del Diplomado:

La estructura del diplomado consta de 10 módulos, un fin de semana (viernes, sábado y domingo). El cupo máximo es de 25 personas. Existen tres modalidades para cursar el diplomado:

1. Educación Básica: (Módulos 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7)
2. Educación Media: (Módulos 1, 2, 3, 4, 8, 9 y 10)
3. Educación Básica y Media: (Todos los Módulos)

Facilitadora:

Mtra. Amira Valle – Facilitadora-Trainer en Mindfulness MWB y Creadora y Autora del programa el Regalo del Elefante.

Informes e inscripciones:

Mtro. Jhonatan Barrios Bustos

Tel. 26140732

Cel. 04455 61918707

Informescertificacion2018@gmail.com

TEMARIO:

Módulo 1: Desarrollo de una práctica personal de Atención Plena (Mindfulness)

- a) Definiciones
- b) Estrés
- c) Métodos del cultivo de la atención
- d) Atención a la respiración
- e) Escaneo corporal
- f) Atención a través del movimiento
- g) Escucha atenta
- h) Atención sensorial
- i) Atención a los pensamientos

Módulo 2: El Arte Emocional de la Enseñanza, Parte I

- a) Mindfulness y manejo de emociones en los adultos (maestros, padres de familia),
- b) Burnout del maestro
- c) El arte de cultivar Emociones Positivas

Módulo 3: El Arte Emocional de la Enseñanza, Parte II

Educación Socio-Emocional; Integración cerebral del niño y del adolescente

- a) El desarrollo del cerebro del niño,
- b) Estrategias educativas para fomentar la integración cerebral en el niño
- c) Autoconocimiento y autorregulación emocional en el niño,
- d) El desarrollo del cerebro del adolescente
- e) Bullying
- g) Los Derechos de los Niños y Adolescentes en México

Módulo 4: Filosofía y Pedagogía de Mindfulness en Educación y Salud

- a) Atención como fundamento de la educación
- b) Estructura y objetivos de las lecciones de Mindfulness
- c) Las cinco competencias en la enseñanza de Mindfulness,
- d) Filosofía Montessori
- e) Espacio seguro

Módulo 5: “El Regalo del Elefante”

- a) Fundamentos teóricos y metodología de enseñanza de cada uno de los temas cubiertos en el curriculum
- c) Prácticas adecuadas para reforzar cada tema del programa en diferentes grados escolares

Módulo 6: Seminario de práctica - “El Regalo del Elefante”

- a) Desarrollo de una lección adecuada para la edad del grupo,
- b) Presentación de lección ante grupo de niños
- c) Observación de las lecciones presentadas por los participantes,
- d) Retroalimentación

Módulo 7: Ejercicio, Arte y Ecología para el cultivo de la Atención y la Salud

- a) El juego y el movimiento como metodologías de manejo de grupo y de auto-regulación emocional,
- b) Ejercicio físico, su importancia en la salud y regulación del niño y el adolescente,
- c) Artes plásticas
- d) Música y Danza circular
- e) Ecología y conciencia global,
- f) La Carta de la Tierra

Módulo 8: “Programa de Embajadores de Mindfulness”

- a) Fundamentos teóricos y metodología de enseñanza de cada uno de los temas cubiertos en el curriculum
- c) Prácticas y planeación de sesiones e instrucciones en técnicas de facilitación grupal

Módulo 9: Trauma y Autolesión

- a) Trauma y sus efectos en el niño y en el adolescente
- b) Autolesión en el adolescente

Módulo 10: Seminario de práctica - “Programa de Embajadores de Mindfulness”

- a) Desarrollo de una lección adecuada para la edad del grupo,
- b) Presentación de lección ante grupo de adolescentes, jóvenes y adultos
- c) Observación de las lecciones presentadas por los participantes
- d) Retroalimentación