

GUÍA DIDÁCTICA

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD		MODALIDAD	CÓDIGO
CURSO MINDFULNESS EN EDUCACIÓN		CURSO	0009
Director/a de la actividad	JUSTO GOMEZ GIL		
Correo electrónico	cdlmurcia@cdlmurcia.org		
Horario de atención a los participantes	Al ser plataforma online, diaria sin horario específico.		
Teléfonos del Asesor/a		FAX del	
Teléfonos del CPR	968217205	FAX del CPR	
Justificación			
En la actualidad, el contexto educativo está profundamente afectado por una cultura de la inmediatez, la hiperconexión digital y la sobrecarga emocional. Estos factores están impactando negativamente en la capacidad atencional, la regulación emocional y la calidad del aprendizaje, tanto en alumnado como en docentes. Frente a este escenario, el mindfulness se presenta como una respuesta pedagógica transformadora que permite entrenar la atención sostenida, mejorar el bienestar socioemocional y fortalecer las funciones ejecutivas fundamentales para el aprendizaje. La implementación de la atención plena en el aula no solo responde a una necesidad académica, sino también a un imperativo ético: formar personas presentes, empáticas y con capacidad de autorregulación. Esta guía propone estrategias viables, inclusivas y respaldadas por evidencia neurocientífica para integrar el mindfulness en la práctica docente diaria. La competencia digital docente abarca un amplio conjunto de habilidades, conocimientos y actitudes necesarias para utilizar las tecnologías digitales de manera eficiente y creativa en el entorno educativo. Las formas de acceder al conocimiento están cambiando y las estrategias y metodologías educativas se están transformando con el apoyo de las TIC's, ya que no se puede enseñar hoy con los mismos métodos de otras épocas. Google nos ofrece un conjunto de herramientas gratuitas que mejoran la actividad investigadora y/o docente así como la divulgación científica. Para realizar adecuadamente nuestra actividad debemos ser competentes digitales en la creación de blog de aula, el uso de redes sociales, creación de cuestionarios online, gestión de horarios, estrategias de búsquedas,... Desarrollando en el aula estos servicios de Google dispondremos de una forma totalmente nueva de trabajar online en equipo: correo electrónico, chat, videoconferencias, medios sociales, colaboraciones en documentos en tiempo real y mucho más. Por lo que ahorraremos tiempo en tareas rutinarias y ese tiempo puede ser invertido en resolver dudas, en profundizar en otros temas o para dedicar tiempo de calidad al aprendizaje de nuestros alumnos mejorando igualmente colaboración y la comunicación.			
Objetivos			
1.- Objetivo general: Incorporar prácticas de atención plena como estrategia transversal en el aula para mejorar el bienestar integral, la capacidad de atención y la convivencia escolar. 2.- Objetivos específicos: - Entrenar la atención sostenida y la autorregulación emocional del alumnado. - Promover un clima de aula basado en la presencia, el respeto y la calma. - Fortalecer el rol docente como modelo de conciencia y cuidado. - Transformar las tareas escolares en espacios de aprendizaje significativo y vivencial. - Prevenir el estrés, la ansiedad y el agotamiento emocional en el entorno educativo.			
Días y horario			
Telemático			
Contenidos			

GUÍA DIDÁCTICA

- 1.- Fundamentos del mindfulness en la educación.
- 2.- Relación entre atención, emoción y aprendizaje.
- 3.- Neurociencia de la atención y funciones ejecutivas.
- 4.- Atención plena como competencia educativa y vital.

Ponentes

- Carlos Guardiola Ballesteros. Profesor Interino de Educación Secundaria.

Metodología y Fases

Actividad telemática (vía internet) constará de una atención tutorial individualizada.

Cada bloque de contenidos consta de un mínimo de contenido teórico para pasar directamente a la práctica con:

- Ejercicios guiados.
- Foros.
- Autoevaluaciones algunas de las actividades y proyectos se pondrán en práctica, en la medida de lo posible, con los respectivos alumnos.

Trabajos que han de elaborar los participantes y fechas de entrega

Las que aparecen en la plataforma en tiempo y forma.

Transferencias al aula que se pretenden conseguir

Entorno online a través de una plataforma.

Proceso de Evaluación y condiciones de certificación

- 1.- Acceder a todos los bloques que compone el curso.
- 2.- Cumplimentación de al menos el 85% de las cuestiones planteadas en las evaluaciones.
- 3.- Elaboración de ejercicios guiados sobre aplicación docente de los contenidos.

Otras informaciones de interés

NOTA: Por cortesía a los participantes y ponentes, la asistencia a las actividades ha de hacerse con la debida puntualidad. Deben evitarse en la medida de lo posible molestas interrupciones cuando ya han comenzado.