



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**NFC** | **NEBRIJA**  
**FORMACIÓN**  
**CONTINUA**

## Mindfulness en el Aula (Titulación Universitaria con 4 Créditos ECTS)





Elige aprender en la escuela  
**líder en formación online**

# ÍNDICE

**1 |** Sobre Euroinnova

**2 |** Alianza

**3 |** Rankings

**4 |** Alianzas y acreditaciones

**5 |** By EDUCA  
EDTECH  
Group

**6 |** Metodología

**7 |** Razones por las que elegir Euroinnova

**8 |** Financiación y Becas

**9 |** Metodos de pago

**10 |** Programa Formativo

**11 |** Temario

**12 |** Contacto

## SOMOS EUROINNOVA

**Euroinnova International Online Education** inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiandes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminetemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de  
**19**  
años de  
experiencia

Más de  
**300k**  
estudiantes  
formados

Hasta un  
**98%**  
tasa  
empleabilidad

Hasta un  
**100%**  
de financiación

Hasta un  
**50%**  
de los estudiantes  
repite

Hasta un  
**25%**  
de estudiantes  
internacionales

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige Euroinnova**

## ALIANZA EUROINNOVA Y UNIVERSIDAD DE NEBRIJA

**Euroinnova International Online Education y la Universidad de Nebrija** consolidan de forma exitosa una colaboración estratégica. De esta manera, la colaboración entre Euroinnova y la Universidad de Nebrija impulsa un enfoque colaborativo, innovador y accesible para el aprendizaje, adaptado a las necesidades individuales de los estudiantes.

Las dos instituciones priorizan una formación práctica y flexible, adaptada a las demandas del mundo laboral actual, y que promueva el desarrollo personal y profesional de cada estudiante. El propósito es asimilar nuevos conocimientos de manera dinámica y didáctica, lo que facilita su retención y contribuye a adquirir las habilidades necesarias para adaptarse a una sociedad en constante y rápida transformación.

Euroinnova y la Universidad de Nebrija se han fijado como objetivo principal la democratización de la educación, buscando llevarla incluso a las áreas más alejadas y aprovechando las últimas innovaciones tecnológicas. Además, cuentan con un equipo de docentes altamente especializados y plataformas de aprendizaje que incorporan tecnología educativa de vanguardia, asegurando así un seguimiento tutorizado a lo largo de todo el proceso educativo.



[Ver en la web](#)

## RANKINGS DE EUROINNOVA

---

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## BY EDUCA EDTECH

Euroinnova es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



### ONLINE EDUCATION



Ver en la web

# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.



Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

## 4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca  
**ALUMNI**

**20%** Beca  
**DESEMPLEO**

**15%** Beca  
**EMPRENDE**

**15%** Beca  
**RECOMIENDA**

**15%** Beca  
**GRUPO**

**20%** Beca  
**FAMILIA  
NUMEROSA**

**20%** Beca  
**DIVERSIDAD  
FUNCIONAL**

**20%** Beca  
**PARA PROFESIONALES,  
SANITARIOS,  
COLEGIADOS/AS**



[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Mindfulness en el Aula (Titulación Universitaria con 4 Créditos ECTS)



**DURACIÓN**  
110 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
4 ECTS

### Titulación

Titulación Universitaria en Mindfulness en el Aula con 4 Créditos Universitarios ECTS. Formación Continua baremable en bolsas de trabajo y concursos oposición de la Administración Pública.



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Descripción

---

El presente **CURSO HOMOLOGADO DE MINDFULNESS EN EL AULA** ofrece una formación especializada en la materia. 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. Derivado de estas premisas se puede decir que la meditación es una técnica muy importante para el desarrollo personal. Por este motivo es de vital importancia conocer y aplicar este tipo de conocimientos al ámbito educativo, lo que permitirá un excelente desarrollo personal del alumnado, favoreciendo sus habilidades académicas y personales. Con el presente curso de Mindfulness aplicado al aula, conocerás todo lo referente a esta práctica y los beneficios derivados de su aplicación al ámbito educativo. **ES UN CURSO HOMOLOGADO BAREMABLE PARA OPOSICIONES.**

## 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.
- Conocer los beneficios derivados de su práctica en el aula.
- Especificar los recursos y estrategias empleadas para su puesta en marcha en el ámbito educativo.

## Para qué te prepara

---

El CURSO ONLINE HOMOLOGADO DE MINDFULNESS EN EL AULA está 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 especializar e en este ámbito, ampliar sus conocimientos sobre Mindfulness y educación y/o quieran conseguir una **TITULACIÓN UNIVERSITARIA HOMOLOGADA**.

## A quién va dirigido

---

Este *CURSO ONLINE HOMOLOGADO DE MINDFULNESS EN EL AULA* te prepara para conocer las bases de la disciplina mindfulness y adquirir los conocimientos necesarios para desarrollarlos en el ámbito educacional, así como conocer y comprender la importancia que tiene la atención plena para el desarrollo de habilidades indispensables en los alumnos. El presente Curso Universitario está Acreditado por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 4 créditos Universitarios Europeos (ECTS), siendo baremable en bolsa de trabajo y concurso-oposición de la Administración Pública.

## Salidas laborales

---

Profesionales del ámbito terapéutico en tareas de reducción de estrés, ansiedad y control de emociones negativas, así como cualquier persona que desee especializarse en esta terapia de tercera generación, como herramienta de control emocional y reducción de estrés y ansiedad.

## TEMARIO

---

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

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

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

1. El control emocional
2. Tolerancia a la frustración
3. La autorregulación emocional
4. Factores que influyen en el control emocional
5. Técnicas de control emocional

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

1. ¿Qué es la inteligencia emocional?
2. Aptitudes implicadas en la inteligencia emocional
  1. - Conciencia emocional
  2. - Control de las emociones
  3. - La motivación
  4. - Empatía
  5. - Relaciones sociales
3. El desarrollo de la inteligencia emocional
  1. - Autorregulación e interés por el entorno
  2. - Entre 3 y 7 meses
  3. - Desarrollo de la comunicación intencional
  4. - Aparición de un sentido organizado del yo
  5. - Creación de ideas emocionales
  6. - Razonamiento emocional

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. MINDFULNESS

1. Concepto de Mindfulness
  1. - Origen del Mindfulness
2. Las funciones del Mindfulness
3. La atención plena y el Mindfulness
4. La influencia del Mindfulness en el cerebro y sus conexiones
5. La influencia del Mindfulness en el control emocional

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN EN MINDFULNESS

1. La respiración
  1. - Ventilación pulmonar
  2. - Tipos de respiración
2. Técnica del control de la respiración en mindfulness
3. La importancia del control de la respiración en mindfulness

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

1. La relajación
2. Técnicas de relajación a lo largo del ciclo vital
  1. - Técnicas de relajación para la primera infancia (de 2,5 a 6 años)
  2. - Técnicas de relajación para la infancia (de 7 a 9 años)
  3. - Técnicas de relajación para la preadolescencia (de 10 a 12 años) y adolescencia (de 13 a 17 años)
  4. - Relajación progresiva de Jacobson
  5. - Relajación pasiva
  6. - Relajación autógena
3. La relajación en mindfulness
4. Otras técnicas relacionadas con el mindfulness
  1. - Chikung
  2. - Yoga

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROGRAMAS MINDFULNESS

1. Programa de reducción de estrés
2. Terapia breve relacional
3. Terapia de aceptación y compromiso
4. Terapia dialéctica conductual
5. Terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT)

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. MINDFULNESS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

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

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

1. Concepto de ansiedad
  1. - La ansiedad en los niños
2. Conceptualización del estrés
  1. - El estrés infantil
3. Tensiones en el aula
4. La relajación en niños tras el conflicto

1. - Método de relajación

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

1. Práctica de Mindfulness
  1. - Práctica formal e informal
2. Beneficios del Mindfulness
3. Beneficios del Mindfulness en el contexto educativo

UNIDAD DIDÁCTICA 11. CÓMO DESARROLLAR MINDFULNESS EN EL AULA

1. Programa de Mindfulness en el aula
2. Postura para el desarrollo del mindfulness en el aula
  1. - Posiciones de relajación
3. Ejercicios de familiarización
4. Ejercicios de toma de conciencia
5. Juegos de respiración

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

1. Recursos generales para la práctica de mindfulness en las aulas
2. Rincones educativos
3. Musicoterapia
  1. - Estrategias en musicoterapia
4. Danzaterapia
  1. - Estrategias en danzaterapia
5. El juego simbólico

## ¿Te ha parecido interesante esta información?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

### Solicita información sin compromiso

**¡Matricularme ya!**

### **!Encuétranos aquí!**

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 +57 601 50885563

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.edu.es](http://www.euroinnova.edu.es)

### **Horario atención al cliente**

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



By  
**EDUCA EDTECH**  
Group