



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Curso Mindfulness para Docentes





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

# ÍNDICE

1 | Somos Euroinnova

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Euroinnova

7 | Financiación y Becas

8 | Métodos de pago

9 | Programa Formativo

10 | Temario

11 | 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 estudiantess de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente 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**  
INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION



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



**QS, sello de excelencia académica**  
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

## 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



## Descripción

---

El docente desempeña un papel esencial en el ámbito educativo, por lo que requiere de una buena salud y bienestar personal y emocional que le permita salir o controlar situaciones que le puedan ser estresantes. Gracias a este en Curso en Mindfulness para docentes podrás conocer la enorme importancia de la inteligencia emocional, así como la relajación para desarrollar y fomentar habilidades como son la atención, la concentración, la creatividad o la memoria, entre otras, para la labor de los profesores. Lo que ayuda a ese autocontrol emocional, disminuyendo, a la vez que se previene, el estrés y la ansiedad. Podrás conocer técnicas y recursos realmente útiles, además de diversos programas.

## Objetivos

---

- Conocer el funcionamiento de la inteligencia emocional y sus aspectos más relevantes.
- Aprender a gestionar cambios emocionales y reducir el estrés.
- Tener la posibilidad de reducir los niveles de angustia y ansiedad mejorando la toma de decisiones.
- Identificar los principales beneficios de la práctica del Mindfulness en docentes.
- Mejorar la capacidad de autorregulación y comportamiento de los docentes para promover una práctica más efectiva en el aula.
- Adquirir aquellas herramientas que permitan mantener la calma, la concentración y la atención mejorando el rendimiento profesional.

## A quién va dirigido

---

Este Curso de Mindfulness para docentes se encuentra dirigido a todos aquellos educadores que deseen conocer el funcionamiento del autocontrol emocional además de diversas técnicas para poder llevarlo a cabo con la intención de incrementar su bienestar y, con ello, mejorar sus resultados en el aula.

## Para qué te prepara

---

Con este Curso en Mindfulness para docentes tendrás la posibilidad de aprender diversas estrategias y recursos que te ayuden a mejorar tu bienestar personal y emocional en el aula, dando lugar a una relación positiva entre el docente-discente, obteniendo mejores resultados en tu desempeño. Así mismo, te proporcionará la motivación necesaria para llevar a cabo tu entrenamiento y obtener las claves para mejorar los efectos en tu labor docente.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Salidas laborales

---

Entre las diversas salidas profesionales que ofrece este Curso de Mindfulness para docentes nos encontramos con educación infantil, educación primaria, educación secundaria, y educación social, tanto de centros públicos como privados, entre otros. Se puede decir que todas las posiciones relacionadas con el ámbito educativo y, sobre todo, con la docencia.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## TEMARIO

---

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

1. Emoción y mindfulness
2. ¿Qué es una emoción?
3. Biología de la emoción
4. Gestión de las emociones
5. La utilidad de experimentar emociones. Funciones
6. Teorías emocionales
7. Influencia de las emociones en el estado de salud

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Inteligencia emocional y mindfulness
2. Concepto de Inteligencia Emocional
3. Falsos mitos
4. Teorías y Modelos
5. Habilidades que componen la IE
6. Aptitudes de la EI
7. Abordaje de la IE
8. Técnicas para potenciar la Inteligencia Emocional

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. APTITUDES ESENCIALES PARA LA IE

1. Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias
2. Asertividad y empatía
3. Autoestima
4. El lenguaje emocional

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN

1. La personalidad
2. La importancia de la autoconciencia en la IE
3. Entendiendo nuestros sentimientos
4. Impulsividad emocional

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. MINDFULNESS

1. El origen de Mindfulness
2. Mindfulness
3. Mindfulness y neurobiología
4. Componentes de la atención o conciencia plena
5. Práctica de Mindfulness

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

[Ver en la web](#)



1. La respiración en mindfulness
2. Alcanzar un estado de calma: La relajación
3. La relajación progresiva
4. Yoga y meditación: aprende a relajarte
5. Postura corporal: actitud durante la práctica

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS COGNITIVAS Y DE AUTOCONTROL. UNA APROXIMACIÓN A LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

1. Técnicas y procedimientos cognitivos y de autocontrol
2. Solución de problemas
3. Tratamiento de pensamientos obsesivos
4. Afrontación de las experiencias estresantes
5. Destrucción de hábitos
6. Técnica de visualización cognitiva
7. Entrenamiento en habilidades sociales: asertividad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

1. 1.Imaginación/Visualización
2. Entrenamiento asertivo
3. Técnica de control de la respiración
4. Administración del tiempo
5. La relajación
6. Metáforas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. 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)
6. Acreditación Mindfulness

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. 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 11. 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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 12. MINDFULNESS PARA DOCENTES

1. Beneficios del mindfulness para profesores
2. Importancia del entrenamiento de atención plena en docentes
3. Importancia de la atención en la relación docente/discente
4. Ejercicios mindfulness para docentes
5. La salud en los docentes en el ámbito laboral y su relación con el mindfulness

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## ¿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)

 900 831 200

 [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