



C&P  
CONSULTORES



C&P

ORGANIZACIÓN NO GUBERNAMENTAL



ATE  
ELENA PALMA SIERRA

*Mindfulness en el aula*



## **METODOLOGÍA GENERAL**

La capacitación se basa en estudio de casos ejemplificadores que permitan a todos los asistentes participar activa e interactivamente en relación a experiencias previas y de acuerdo al espacio laboral en el cual se desenvuelven cotidianamente. Esta metodología implica el uso de material tendiente a que sea posible replicar y aplicar los conocimientos adquiridos, una vez vuelvan a sus contextos laborales.

Las clases se realizan de manera Sincrónica, vale decir en vivo a través de internet; los participantes reciben día a día un link de acceso para asistir a la clase que se activa a la hora acordada. Una vez ingresa a la plataforma el todos pueden interactuar utilizando micrófono, cámara o el chat que trae el sistema incorporado, la idea es que todos puedan compartir sus experiencias y participar activamente en la clase.

## **MATERIALES**

Se hará entrega de todos los documentos trabajados durante las clases en formato digital editable. Material de autoría propia, que no puede ser difundido en redes sociales, ni comercializado; sólo es para el uso de los participantes y se autoriza la utilización en sus establecimientos educacionales.

## **CERTIFICACIÓN**

La capacitación contempla la entrega de un certificado digital para cada participante.

**NOTA:** Una vez terminado el curso a quienes han cancelado se enviará el material y el certificado correspondiente. Esto será vía mail en un plazo de 5 días hábiles.



## OBJETIVO GENERAL

Conocer diversos fundamentos y técnicas del Mindfulness para aplicarlo al aula desde una mirada del autocuidado y la promoción del bienestar en la comunidad educativa.

<b>MÓDULO I</b>	
<b>OBJ. ESPECÍFICO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer los conceptos y definiciones de Mindfulness (plena conciencia)</li><li>• Explorar variedad de prácticas y herramientas de Mindfulness.</li><li>• -Cultivar un clima nutritivo basado en la energía colectiva de la plena conciencia para la práctica individual y grupal.</li></ul>
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿ Qué es Mindfulness</li><li>• Prácticas Mindfulness</li><li>• Mindfulness aplicado en la Educación</li><li>• Pilares</li><li>• Aprendiendo en comunidad</li></ul>

<b>MÓDULO II</b>	
<b>OBJ. ESPECÍFICO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explorar la comprensión y la experiencia de varios aspectos del bienestar a través del Mindfulness.</li><li>• Aprender estrategias de enseñanza para atraer la atención y el bienestar en las aulas.</li><li>• Identificar partes del cerebro y sus funciones.</li></ul>
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Practica Informal</li><li>• Mi cerebro consciente</li><li>• Sentidos Atentos</li><li>• Estrés</li><li>• Scanner Corporal</li></ul>



### MÓDULO III

<b>OBJ. ESPECÍFICO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explorar la comprensión y la experiencia de varios aspectos del bienestar a través del Mindfulness.</li><li>• Aprender estrategias de enseñanza para atraer la atención y el bienestar en las aulas.</li><li>• Reconocer sensaciones internas del cuerpo mediante movimientos conscientes.</li><li>• Identificar diferentes sentimientos.</li></ul>
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Practica Movimientos consciente</li><li>• Construyendo Bienestar</li><li>• Empatía</li><li>• Optimismo</li><li>• Gratitude</li><li>• Amabilidad</li></ul>



## **ANTECEDENTES GENERALES**

### **HORARIO**

3 días de la semana, 21:00 a 23:40 horas.

### **DURACIÓN**

8 horas cronológicas, 10 pedagógicas

### **VALOR**

La capacitación tendrá un valor de **\$25.000 (veinticinco mil pesos)**

### **INSCRIPCIÓN**

Completar datos en [www.cyp-consultores.cl](http://www.cyp-consultores.cl) (no requiere pago por adelantado)

### **FORMA DE PAGO**

Transferencia electrónica. Se puede financiar con recursos institucionales; de ser así se entrega factura para el establecimiento.

### **DATOS TRANSFERENCIA**

Nombre: Elena Palma Sierra

Cuenta: Cuenta Corriente Banco de Crédito e Inversiones (BCI) N° 45503508

RUT: 15.174.326-9

Correo: [pagos@cyp-consultores.cl](mailto:pagos@cyp-consultores.cl)

### **CONTACTO**

#### **Pedro Chávez Leyton**

Gerencia General

[pedro.chavez@cyp-consultores.cl](mailto:pedro.chavez@cyp-consultores.cl)

Celular: +56932652245

#### **Elena Palma Sierra**

Gerencia de Desarrollo Académico

[elena.palma@cyp-consultores.cl](mailto:elena.palma@cyp-consultores.cl)

Celular: +56944601413

Página Facebook ATE-Elenapalmasierra

[www.cyp-consultores.cl](http://www.cyp-consultores.cl)