ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Mindfulness en el Aula: Atención Plena para Mejorar la Concentración del Alumnado

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Mindfulness en el Aula: Atención Plena para Mejorar la Concentración del Alumnado y adquiere las competencias necesarias para transformar la experiencia educativa de tus estudiantes. En un contexto donde la sobreestimulación digital y las dificultades atencionales representan desafíos crecientes, la atención plena se posiciona como una herramienta pedagógica respaldada por la evidencia científica para favorecer el aprendizaje y el bienestar emocional en las aulas.

A través de este programa, profundizarás en los fundamentos teóricos y neurocientíficos del mindfulness, comprendiendo cómo la práctica continuada genera cambios cerebrales que mejoran la concentración, la memoria de trabajo y la regulación emocional.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar los principios teóricos y neurocientíficos del mindfulness, identificando los mecanismos atencionales y neuroplásticos que sustentan su aplicación en el ámbito educativo.

Desarrollar las competencias intrapersonales, interpersonales y pedagógicas del docente como facilitador de mindfulness, incorporando la práctica personal sostenida y el autocuidado profesional como requisitos esenciales.

Adaptar las prácticas de mindfulness a las distintas etapas educativas y a las necesidades específicas del alumnado, ajustando duración, lenguaje, soporte sensorial y nivel de abstracción a cada perfil.

Analizar los retos atencionales del alumnado actual y la justificación pedagógica y normativa del mindfulness, relacionando su integración con las competencias clave del currículo y la atención a la diversidad.

Dominar las técnicas fundamentales de mindfulness aplicables al aula —respiración consciente, escaneo corporal, atención sensorial, movimiento consciente y prácticas prosociales—, diferenciando su selección, secuenciación y dosificación según el objetivo didáctico.

Diseñar estrategias de integración curricular del mindfulness en la dinámica cotidiana del aula, vinculándolo con áreas curriculares concretas, micromomentos de atención plena y la creación de entornos facilitadores de la calma.

Objetivos del curso

Comprender la contribución del mindfulness a la regulación emocional y a la convivencia escolar, aplicando prácticas de conciencia emocional, comunicación no violenta y compasión para la prevención y gestión de conflictos.

Elaborar un programa completo de mindfulness para un contexto educativo real, implementando un diseño basado en la evidencia que integre diagnóstico de necesidades, planificación temporal, evaluación del impacto y estrategias de sostenibilidad institucional.

Temario

01 Fundamentos teóricos y conceptuales del mindfulness y la atención plena

1.1. Origen histórico y filosófico del mindfulness: de las tradiciones contemplativas a la ciencia contemporánea
1.2. Definición y delimitación conceptual del mindfulness en el ámbito científico y aplicado
1.3. Principales paradigmas y modelos teóricos del mindfulness
1.4. Diferencias entre mindfulness y otras prácticas de bienestar, relajación y meditación
1.5. Evidencia científica acumulada sobre los beneficios del mindfulness en distintas poblaciones

02 Bases neurocientíficas de la atención, la concentración y la práctica de mindfulness

2.1. Arquitectura funcional del sistema atencional: redes y mecanismos cerebrales implicados
2.2. Desarrollo madurativo de las funciones atencionales y ejecutivas en la infancia y la adolescencia
2.3. Neuroplasticidad y cambios cerebrales asociados a la práctica continuada de mindfulness
2.4. El papel del sistema nervioso autónomo y la respuesta de estrés en los procesos atencionales y de aprendizaje
2.5. Mecanismos neurocognitivos que explican la mejora de la concentración mediante mindfulness
2.6. Implicaciones prácticas de la neurociencia para la intervención de mindfulness en entornos educativos

Temario

03 El mindfulness en el contexto educativo: justificación pedagógica y marco normativo

3.1. Análisis de los retos atencionales del alumnado en el aula contemporánea
3.2. Justificación pedagógica de la integración del mindfulness en la práctica educativa
3.3. Marco normativo y legislativo que respalda las intervenciones de bienestar emocional en centros educativos
3.4. Revisión de la evidencia empírica del mindfulness aplicado específicamente al contexto escolar
3.5. Experiencias internacionales y nacionales de referencia en la implementación del mindfulness educativo

Temario

04 Competencias del docente como facilitador de mindfulness: práctica personal y desarrollo profesional

4.1. El rol diferenciado del docente facilitador de mindfulness frente al instructor clínico o terapeuta
4.2. La práctica personal de mindfulness como requisito previo e ineludible para la enseñanza
4.3. Competencias específicas del facilitador de mindfulness en el ámbito educativo
4.4. Programas de formación y certificación para docentes en mindfulness educativo
4.5. La supervisión reflexiva y la práctica entre iguales como herramientas de desarrollo competencial
4.6. Autocuidado del docente facilitador y consideraciones éticas en la práctica de mindfulness educativo

Temario

05 Técnicas y prácticas fundamentales de mindfulness aplicables al aula

5.1. Prácticas de atención focalizada en la respiración como ancla atencional básica
5.2. El escaneo corporal (body scan) adaptado al contexto escolar
5.3. Prácticas de atención a los sentidos y percepción consciente del entorno
5.4. Prácticas de movimiento consciente y mindfulness en acción
5.5. Prácticas de monitoreo abierto y atención sin objeto específico
5.6. Prácticas orientadas al cultivo de actitudes prosociales: amabilidad, gratitud y compasión
5.7. Prácticas de visualización guiada y mindfulness con soporte narrativo
5.8. Criterios de selección, secuenciación y dosificación de las prácticas según el objetivo didáctico

Temario

06 Adaptación de las prácticas de mindfulness según la etapa educativa y las necesidades del alumnado

6.1. Principios generales de adaptación: duración, lenguaje, soporte sensorial y nivel de abstracción
6.2. Mindfulness en Educación Infantil (3-6 años): características evolutivas y propuestas específicas
6.3. Mindfulness en Educación Primaria (6-12 años): estrategias diferenciadas por ciclo
6.4. Mindfulness en Educación Secundaria y Bachillerato (12-18 años): abordaje del alumnado adolescente
6.5. Adaptaciones para alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo
6.6. Atención a la diversidad cultural y sensibilidad intercultural en la facilitación de mindfulness

Temario

07 Integración curricular del mindfulness: estrategias para incorporarlo en la dinámica cotidiana del aula

7.1. Modelos de integración del mindfulness en el centro educativo: transversal, específico e híbrido
7.2. Micromomentos de mindfulness: prácticas breves integradas en las transiciones y rutinas escolares
7.3. Vinculación del mindfulness con áreas curriculares concretas
7.4. Creación de un entorno físico del aula que favorezca la atención plena y la calma
7.5. Gestión del aula basada en la atención plena: del control externo a la autorregulación del grupo
7.6. Incorporación del mindfulness en los documentos de planificación docente
7.7. Comunicación con las familias: información, sensibilización y extensión de la práctica al hogar

Temario

08 Mindfulness y regulación emocional: su contribución al clima de aula y a la convivencia escolar

8.1. Relación bidireccional entre atención plena y regulación emocional en el contexto del aprendizaje
8.2. Desarrollo de la conciencia emocional como primer paso hacia la autorregulación
8.3. Mindfulness como herramienta para la prevención y la gestión de conflictos interpersonales y el acoso escolar
8.4. Impacto del mindfulness en el clima de aula: evidencias sobre cohesión grupal, empatía y cooperación
8.5. El papel de la compasión y la autocompasión en la experiencia escolar del alumnado

09 Evaluación del impacto del mindfulness sobre la atención, la concentración y el rendimiento escolar

9.1. Diseño del proceso evaluativo: qué medir, cuándo medir y con qué finalidad
9.2. Instrumentos de medida de la atención, la concentración y el mindfulness en el ámbito educativo
9.3. Indicadores cualitativos de progreso: diarios de práctica, narrativas del alumnado y observación participante
9.4. Análisis, interpretación y comunicación de resultados

Temario

10 Diseño, implementación y sostenibilidad de un programa de mindfulness en el centro educativo

10.1. Fases del diseño de un programa de mindfulness escolar basado en la evidencia
10.2. Planificación temporal y estructural del programa a lo largo del curso académico
10.3. Estrategias de implicación del claustro, del equipo directivo y de las familias
10.4. Gestión de las dificultades, resistencias y situaciones inesperadas durante la implementación
10.5. Sostenibilidad a largo plazo del programa: institucionalización y cultura de centro
10.6. Recursos didácticos, bibliográficos y tecnológicos para el facilitador de mindfulness educativo
10.7. Elaboración del proyecto final: diseño completo de un programa de mindfulness para un contexto educativo real

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

