



ALICAP
CENTRO DE CAPACITACIÓN
OTEC

PROGRAMA
*Especialización
en Mindfulness
Aromaterapia*

Y GESTIÓN EMOCIONAL INFANTIL

65 HORAS

SINCRÓNICO / ASINCRÓNICO

Contenido

MÓDULO 1: LOS PILARES DEL MINDFULNESS

- ¿Qué es el Mindfulness?
- Orígenes del Mindfulness
- ¿Por qué Mindfulness para niños?
- Beneficios del Mindfulness

MÓDULO 2: ¿CÓMO SE PRACTICA?

- ¿Qué es la Atención y Concentración?
- La Respiración y sus beneficios
- Tipos de prácticas de Mindfulness

MÓDULO 3: REGULACIÓN EMOCIONAL CON MINDFULNESS

- Los 3 sistemas de Regulación Emocional
- Neurociencia de la Emoción
- ¿Cómo la práctica de Mindfulness ayuda a regular las emociones?

MÓDULO 4: PLANIFICACIÓN DE UN CLASE CON MINDFULNESS

- ¿Cómo involucrar el Mindfulness en tus clases?
- Momentos claves para practicar en el Aula
- Pasos para planificar una sesión Mindfulness
- Construcción de espacios seguros dentro del Aula/Casa

MÓDULO 5: MATERIAL DE PROFUNDIZACIÓN (MÓDULO GRABADO)

- Consejos base para Padres y Educadores: “Sólo podemos enseñar aquello que somos”
- Bases científicas: ¿Qué dice la Neurociencia de la Meditación?
- KIT de Videos con Prácticas de Mindfulness
- KIT de Audios con prácticas guiadas
- PDF: “Guía de Meditaciones prácticas para niños”

BONUS DE REGALO:

- Actividades de Educación Emocional para el Aula
- PDF: Guía práctica ¿Cómo actuar frente a un desborde emocional?

- Mini curso: “Práctica personal de Mindfulness”

MÓDULO 6: MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN Y CRIANZA

- ¿Cómo aplicar el mindfulness en la sala de clases
- ¿Cómo aplicar el mindfulness en el hogar?

MÓDULO 7: EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA VIDA Y EN CONTEXTOS EDUCATIVO

- ¿Qué son las emociones? Distintas miradas.
- Vocabulario Emocional
- ¿Cómo hablar de emociones en la Educación?

MÓDULO 8: CRIANZA RESPETUOSA

- ¿Qué es la Crianza Respetuosa?
- Distintos tipos de APEGO
- Crianza respetuosa y regulación emocional

MÓDULO 9: Material grabado

- Actividades prácticas de mindfulness en la educación y Crianza
- Música como apoyo en el trabajo de la atención plena
- Estrategias de regulación emocional
- Meditaciones activas: ideal para trabajar el mindfulness de manera lúdica y en movimiento.

BONUS DE REGALO:

- Cuentos de Educación emocional pdf
- 16 ejercicios de Mindfulness pdf

Módulo 10: Introducción a la aromaterapia

- ¿Qué es la aromaterapia?
- Historia de la aromaterapia
- Métodos de extracción
- Acción de aceites esenciales
- Vías de absorción
- Beneficios
- Almacenamiento, manejo y pureza.
- Precauciones

- Formas de uso
- Aceites portadores o vehiculares
- Índice de yodo
- Propiedades de los aceites vehiculares
- Cómo hacer un aceite macerado
- Ejercicio de hacer un aceite macerado
- Clasificaciones de aceites esenciales por grupo molecular, familia botánica, clasificación de la planta y propiedades.
- Quimiotipo
- Notas aromáticas.

Módulo 11: Aceites esenciales y propiedades

- Yin yang
- Los 5 elementos de la medicina china
- Emoción, órganos afectados, puntos de aplicación y aceites esenciales por elemento
- Aceites esenciales y chakras
- Principales propiedades de aceites esenciales

Módulo 12: Trabajo específico con aceites esenciales

- Emociones relacionadas a los aceites esenciales
- Especificaciones para trabajo con niños
- Especificaciones para el trabajo con TEA
- Aplicación de los aceites esenciales según etapa del desarrollo
- Introducción a las preparaciones aromaterapéuticas.
- Regla de tres

Módulo 4: Aplicaciones ambientales y tópicas

- Sprays ambientales
- Spray tópicos
- Roll-on
- Aceite de masaje
- Vaporización
- Ungüento
- Realización de roll-on de aromaterapia
- Realización de ungüento

Materiales para utilizar:

- Aceite prensado se recomienda caprilic o jojoba 100ml
- Roll-on de 5 o 10ml idealmente de color ámbar
- De 1 a 5 aceites esenciales para trabajar una emocionalidad u objetivo propio.
- Pote de 30 a 50ml de vidrio idealmente ámbar.
- Cera de abeja, carnauba o candelilla 20grs mínimo
- Aceite de maravilla marca natura (supermercado)
- Plantas secas (se recomienda eucalipto, lavanda, caléndula)
- Frascos conserveros.
- Manteca de karité 20grs mínimo
- 1 pipeta para manipular los aceites y guantes.
- 1 spray con alcohol desnaturalizado de 70°

Detalles

Para este curso certificado, tendrás acceso a nuestra Aula virtual desde el día Lunes 10 de enero, tendrás una Bienvenida con las 3 relatoras del Curso, con una duración de 1 hora.

Serán 9 clases en vivo, online, a través de zoom. Cada clase quedará grabada y subida a la plataforma, para que puedas volver a verlas las veces que necesites.

El resto de clases, 6 en total, estarán disponibles semana a semana, dependiendo de cada relatora. Al finalizar cada clase grabada, deberás responder un formulario Google con 3 preguntas principales.

Ese formulario se debe enviar: MÁXIMO 2 DÍAS DESPUES DE SUBIDA LA CLASE: Ejemplo: 13/01 clase grabada Regulación Emocional, Relatora María José Ipinza. Fecha entrega Formulario Google 3 preguntas hasta el 15/01.

Tendrás HORAS DE ESTUDIO INDEPENDIENTE, también certificadas dentro de las 65 horas totales.

Reglamento Evaluación

En este proceso de aprendizaje, te acompañaremos fielmente, para que logres un aprendizaje significativo y puedas aprobarlo con éxito. Para que este Curso sea frutífero para ti, contarás con distintos tipos de evaluaciones:

Tipo evaluación	Descripción	Porcentaje
Participación en clases	Consultas, dudas, comentarios, cámara encendida (a menos que la situación amerite apagarla)	10%
Tareas	Cada relatora entregará tareas según sus necesidades Incluye formularios Google de las clases grabadas (3 preguntas principales de la clase vista)	25%
Evaluación final Escrita	Evaluación de contenido teórico, cargada en la plataforma, en fecha y horario acordado.	25%
Proyecto final	Proyecto escrito, en base a lo aprendido junto a las 3 relatoras.	40%

- Debes cumplir con un 75% mínimo de asistencia.
- Las inasistencias deben ser justificadas a través de correo: contacto@otecalicap.com
- Toda inasistencia sin justificar, será considerada como tal “inasistencia”. Recuerda que el medio oficial para justificar inasistencias, siempre será el correo.
- Contarás con un grupo de whatsapp de acompañamiento durante todo el mes. En él se recordarán fechas, tareas, horarios y por su puesto dudas y consultas.
- Los trabajos o tareas deben ser enviadas en el tiempo acordado con cada relatora. El no envío de las tareas, será evaluado con la nota mínima: 2.0

- El envío con atraso también será evaluado con menor nota (un día de atraso, nota máxima 6.0, dos días de atraso, nota máxima 5.0 y así sucesivamente)

A continuación, verás las fechas para cada clase, su horario, nombre y relatora a cargo:

Fecha	Módulo o Encuentro	Relatora	Horario
10/01	Bienvenida	María José Ipinza Carla Godoy Rosa Barrera	Revisar video de Bienvenida en plataforma <ul style="list-style-type: none"> • Presentación de las relatoras • Revisión Reglamento de participación y evaluación • Acceso a plataforma • Uso de las clases grabadas y más.
10/01 Acceso a aula virtual	Envío de usuario y contraseña para entrar	Encargada Otec Alicap	10:00 hora de envío correos
11/01	Los pilares del Mindfulness	María José Ipinza	19:30 a 21:30 hrs.
12/01	¿Cómo practicar Mindfulness?	María José Ipinza	19:30 a 21:30 hrs.
13/01	Regulación Emocional	María José Ipinza	Clase grabada Revisar plataforma desde las 12:00
18/01	Introducción a la Aromaterapia	Rosa Barrera	19:30 a 21:30 hrs.
19/01	Aceites esenciales y propiedades	Rosa Barrera	19:30 a 21:30 hrs.
20/01	Trabajo específico con aceites esenciales	Rosa Barrera	Clase grabada Revisar plataforma desde las 12:00
25/01	Actividades prácticas de Mindfulness para la Educación y Crianza	Carla Godoy	19:30 a 21:30 hrs.
26/01	Crianza Positiva y Respetuosa	Carla Godoy	19:30 a 21:30 hrs.
27/01	Educación emocional: explicada a los niños y niñas	Carla Godoy	Clase grabada Revisar plataforma desde las 12:00
01/02	Planificación de una clase con Mindfulness	María José Ipinza	19:30 a 21:30 hrs.

02/02	Aplicación Ambientales y tópicas	Rosa Barrera	19:30 a 21:30 hrs.
03/02	Sesión de Mindfulness para la niñez: Foco en las emociones.	Carla Godoy	19:30 a 21:30 hrs.
Desde el 04/02 al 07/02	Evaluación Final	Encargada de área Carla Godoy	Disponible en plataforma <ul style="list-style-type: none"> • Desde las 18:00 horas del 04/02 a las 18:00 del 07/02 • Un formulario Google con 15 preguntas • Responder encuesta de satisfacción

EVALUACIÓN

Para aprobar se exige obtener 75% o más en el resultado de la evaluación final. Se envía por e-mail CERTIFICADO DE CAPACITACIÓN, una vez aprobado el curso.

Nuestros cursos o talleres están certificados bajo la Norma Chilena de Calidad NCh2728 2015 por lo que esta actividad se considera como Capacitación (perfeccionamiento) mejorando competencias profesionales y laborales.

Centro de Capacitación Alicap está reconocido por Sence para impartir cursos con franquicia tributaria.



CENTRO DE CAPACITACIÓN ALICAP

Av. Exequiel Fernández 3397, Macul, Santiago

Contacto: 942089262

contacto@otecalicap.com

www.otecalicap.com