

Formación



Cómo enseñar **MINDFULNESS** a niñ@s y jóvenes Tercera edición 2026-2027



FORMACIÓN

Mindfulness para Niños y Niñas

2026 – 2027 · Baraka + Cocotips

Te ofrecemos una formación práctica, vivencial y transformadora para aprender a introducir el mindfulness en contextos educativos infantiles.

Ya sea que quieras aplicarlo con tu alumnado, con tus hijos, o que sin tener relación con niños aún quieras formarte para dedicarte a enseñar mindfulness a la infancia, esta formación te puede interesar.

El mindfulness no es algo conceptual ni intelectual: es una experiencia en primera persona. Por eso consideramos que la manera de poder compartirlo con otros, y especialmente con los niños y las niñas, es a través de nuestra propia experiencia.

Solo cuando hemos recorrido un camino podemos guiar a otro a través de él. Teniendo esto como punto de partida, y basándonos en nuestra propia práctica de mindfulness y en años trabajando con niños, hemos diseñado una formación que se prolonga a lo largo de varios meses.

"Mindfulness es una forma de entrenamiento cuerpo-mente que ha demostrado reducir espectacularmente el estrés; intensificar las sensaciones de calma, relajación y armonía; aliviar la ansiedad y la depresión... y despertar los estados de conciencia más elevados."

— Ken Wilber, *Meditación Integral*

Aplicaciones de la Formación

Esta formación está diseñada para quienes deseen aplicar el mindfulness con niños en muy diversos contextos:

- Acompañamiento a los/as hijos/as.
- Aplicación en el aula y clases extra-escolares.
- Intervenciones en el aula como personal externo.
- Cursos y talleres para familias.
- Contextos terapéuticos.
- Clases de yoga, danza, música para niños.
- Como parte de tu propio camino de autoconocimiento y trabajo con tu niño/a interior.

Qué Ofrecemos durante esta Formación

Aunque durante esta formación ofreceremos numerosas técnicas, juegos, dinámicas, prácticas y metodologías, queremos hacerlo a partir de una toma de conciencia de cuál es nuestra motivación, profundizando en la naturaleza sensible y vulnerable de la infancia y cuidando con esmero desde dónde estamos trabajando con los niños y las niñas.

Esta formación invita a hacer un trabajo interior a través del mindfulness que impacte en el exterior; un trabajo de escucha y comprensión hacia nuestro propio niño o niña interior, que amplíe y profundice la mirada hacia los niños ahí fuera.

- **Experiencia en primera persona** Una visión y metodología completa para enseñar mindfulness a niños y niñas.
- **Juegos y dinámicas** Divertidos e interesantes juegos, dinámicas, canciones, cuentos y experimentos para todas las edades.
- **Prácticas efectivas** Para ampliar la consciencia, presencia y actitud compasiva del adulto mientras enseña mindfulness a los niños.
- **Espacios de reflexión** Pautas para comprender y afrontar las resistencias en los niños y en ti mismo/a.
- **Trabajo de sanación personal** Un profundo proceso de autoconocimiento y crecimiento interior.
- **Material en Euskera y Castellano** Para llevar a práctica todo lo aprendido.

Formato y Metodología

Presencial

Un tiempo solo para ti, completamente centrado/a en tu experiencia y aprendizaje. Aquí te lo llevas puesto —no solo información, sino experiencia real.

Grupal / Comunidad educativa

Aprende junto a personas con tus mismos intereses. Grupo mediano de 20–25 personas, que garantiza atención personalizada y diversidad enriquecedora.

Espacio de mentoría

Un tutor/acompañante que seguirá tu proceso de cerca, resolverá tus dudas y te orientará a lo largo de todo el viaje.

Material de apoyo

Manual con metodologías sesión por sesión (en Euskera y Castellano), más cuadernillos con dinámicas y juegos adicionales por módulo.

Tu proyecto

Espacio para concretar tu proyecto, establecer objetivos y diseñar sesiones propias. Podrás guiar a un grupo real de niños/as o familias.

Retiro residencial

Un fin de semana completo para profundizar en la práctica personal y cultivar las cualidades del docente de mindfulness.

Talleres online en vivo

4 talleres online que complementan y profundizan lo trabajado en los módulos presenciales.

Diploma acreditado

Al finalizar recibes un Diploma que avala tu formación como Instructor/a de Mindfulness para Niños/as, acreditado por Cocotips y el Instituto de Psicología Integral Baraka.

A Quién va Dirigido

- Profesores/as, terapeutas, padres y madres o cualquier persona que tenga una relación con los niños y las niñas y quiera acompañarlos a vivir con plena consciencia.
- Equipos directivos de centros escolares y encargados de convivencia escolar.
- Personas interesadas en facilitar programas de intervención basados en mindfulness y dirigir sesiones individuales y grupales para niños/as o en familia.
- Personas que, sin tener una relación con los niños aún, busquen una profesión con un sentido vital más profundo y quieran involucrarse en un proceso de crecimiento personal.
- A nivel personal, como proceso de práctica y profundización en la consciencia plena a través del juego y la creatividad, o para personas en un proceso de trabajo con su niño/a interior.

Nota: Esta formación está dirigida a personas que ya tienen un conocimiento de mindfulness o meditación y practican regularmente. Si no te has iniciado, escríbenos para informarte sobre el **Módulo o de Sensibilización** o los cursos de iniciación.

Contenido del Curso

Aprende a acompañar espacios de enseñanza y práctica de mindfulness facilitando el bienestar y el desarrollo integral de la infancia en el aula o en múltiples contextos.

MÓDULO 0 Sensibilización — Toma de contacto

Concebido para quienes no han tenido ningún o poco contacto con la práctica de Mindfulness. Trabajaremos los aspectos más relevantes tanto a nivel conceptual como experiencial para situarnos en el marco del Mindfulness y la educación: de dónde viene, sus beneficios y qué nos puede aportar.

Contenidos principales

- Qué es mindfulness y qué no es mindfulness.
- Principios de la práctica: actitud y postura.
- Ser docente es ser uno mismo.
- Beneficios y tipos de atención.
- La raíz del sufrimiento.
- La construcción de un Yo flexible.
- Cualidades de la mente: amabilidad y ecuanimidad.

MÓDULO 1 Dirigiendo el Timón

Tomaremos conciencia de hacia dónde queremos ir para dirigir bien nuestro timón. Contemplaremos las características esenciales de los niños y las del mindfulness, descubriendo grandes claves a la hora de compartir esta práctica con la infancia.

También profundizaremos acerca de nuestro propio niño o niña interior, conociendo cuáles son las heridas que se forman en la infancia para poder cuidar nuestra relación con los niños.

Contenidos principales

- Descubriendo las claves para compartir la práctica de la plena consciencia con la infancia.
- En la piel del niño: dinámicas experienciales para recordar cómo se sienten los niños.
- La importancia del vínculo.
- Presentación de los currículos que guiarán las enseñanzas del mindfulness con niños de infantil y primaria.
- Cómo presentar a los niños qué es mindfulness.
- La postura: un proceso inspirador.
- La A de atención. Atención plena a los sonidos.
- Juegos y dinámicas experienciales para cultivar la atención.

MÓDULO 2 Preparando Anclas y Haciendo que el Viento Sople a Favor

Una de las claves es la consciencia del cuerpo como ancla al momento presente. En este módulo experimentaremos el cultivo progresivo de esa consciencia somática a través de metodologías adaptadas a la edad.

También exploraremos el cultivo de las cualidades positivas de la mente —lo que en algunas escuelas de mindfulness se denomina *heartfulness*— y cómo enfrentarnos a situaciones difíciles en nuestro trabajo con los niños.

Contenidos principales

- La importancia de reconectar con el cuerpo. El segundo cerebro.
- La respiración como regulador del sistema nervioso.
- Atención plena a las sensaciones corporales y escaneo corporal para niños/as.
- Juegos y dinámicas con la respiración y las sensaciones corporales. Música, canciones y movimiento.
- Cómo se cultiva formalmente el *heartfulness* y las cualidades positivas de la mente.
- Cuando la amabilidad, la gratitud o la generosidad no viene desde el querer agradar al adulto.
- Herramientas: el jardín de la amabilidad, las varitas de la paz, el refugio emocional, ruedas de amigos...
- Fortaleciendo las neuronas espejo a través del juego.

MÓDULO 3 Tormentas, Piratas y Monstruos Marinos

Todo viaje entraña retos y peligros. En este módulo exploraremos maneras de relacionarnos con los inevitables retos e incomodidades de la vida —ya sean emociones, pensamientos o sensaciones corporales— y cómo acompañar a los niños en ese proceso.

Contenidos principales

- Neurobiología, mindfulness y educación.
- Comprender el funcionamiento del sistema nervioso para entender la condición humana.
- Cómo relacionarnos con los pensamientos (etiquetarlos, dejarlos pasar...).
- Gestión emocional basada en mindfulness.
- Variedad de maneras para conectar con el mundo interior y reconocer estados de ánimo y tonos emocionales.
- Exploración de diversas maneras de relacionarnos con las emociones difíciles.
- Separar el estímulo de la reacción para ser libres.
- Consciencia sensorial: los cinco sentidos como ancla al momento presente.

MÓDULO 4 Fin de Semana Residencial — Cultivando las Cualidades del Docente

Un fin de semana completo en formato retiro para profundizar en la práctica personal de mindfulness a través del contacto con la naturaleza y de juegos y dinámicas que, en formato de retiro, adquieren mucha más profundidad y sentido.

Cualidades que exploraremos

- Sensibilidad: desarrollar la capacidad de recibir información a través del cuerpo.
- Solidez: acostumbrarnos a un estado natural del sistema nervioso 'asentado'.
- Voz: no solo buscar las palabras con cuidado sino atender también la calidad de la voz.
- Autenticidad: dejar que la sensación de naturalidad deje huella.
- Curiosidad: basar las clases en una curiosidad genuina por la experiencia vivida por los niños.
- Éxito: saber manejar las experiencias positivas sin expectativas.

MÓDULO 5 Llegando a Puerto y Tocando Tierra

Concretaremos todo lo aprendido en forma de proyecto personal —ya sea de mindfulness para niños o para familias— y lo llevaremos a la práctica en un entorno seguro.

Contenidos principales

- Diferentes contextos en los que puedes enseñar mindfulness a los niños y las niñas.
- Aspectos a tener en cuenta al diseñar sesiones propias: objetivos, grupos de edades, contextos, duración, estructuras...
- Peculiaridades de las sesiones de mindfulness para grupos de niños/as.
- Peculiaridades de las sesiones de mindfulness para grupos de familias.
- PRÁCTICAS: Cada participante diseña en pequeño grupo una clase de mindfulness que impartirá a niños o familias reales.
- Proceso de feedback como poderosa herramienta de aprendizaje.

Talleres Online en Vivo

Se realizarán 4 talleres online en directo vía Zoom, facilitados por expertas que profundizan o complementan lo trabajado en los módulos presenciales.

"¿Acaso no tendría sentido enseñar a los niños qué es la mente y convertir la función reflexiva en una parte fundamental de la educación básica?" — Daniel Siegel, médico y profesor clínico de psiquiatría

1.º Taller El cuidado del niño/a interior

Dentro de ti habita aquella niña que fuiste y sobre la que se ha ido construyendo la adulta que hoy eres. Aprender a reconocerla, escucharla y cuidarla puede significar sanar viejas heridas y relacionarte de manera más sana con tu entorno y con los niños.

2.º Taller Dialogando con el cuerpo

Una de las herramientas más poderosas para la correulación es nuestro propio cuerpo. Aprenderemos claves para escuchar sus señales y prácticas que nos ayudarán a aportar seguridad.

3.º Taller Un mapa para navegar nuestras emociones

Si queremos acompañar a los niños cuando atraviesan emociones difíciles, es fundamental que primero sepamos reconocer y gestionar las nuestras. Exploraremos una técnica que nos ayudará a hacerlo con mayor claridad y conciencia.

4.º Taller Tesoros para el día a día

Aprenderemos a cultivar cualidades que nos hagan brillar por dentro y por fuera —amabilidad, presencia, atención consciente y creatividad— para poder ofrecerlas a los niños.

Espacio de Mentoría entre Módulos

Después de cada módulo habrá un espacio de mentoría grupal (sesión de 1,5 horas online con la tutora) donde podrás hacer preguntas sobre todo lo relacionado con tu proceso de formación.

Organización

Fechas — Módulos Presenciales (nov. 2026 – may. 2027)

Módulo 0 — Sensibilización	7 y 8 de noviembre 2026
Módulo I	16 y 17 de enero 2027
Módulo II	13 y 14 de febrero 2027
Módulo III	13 y 14 de marzo 2027
Módulo IV — Residencial	23, 24 y 25 de abril 2027
Módulo V	22 y 23 de mayo 2027

Fechas — Talleres Online

Taller I	30 de enero 2027
Taller II	27 de febrero 2027
Taller III	10 de abril 2027
Taller IV	8 de mayo 2027

Horarios

Módulos presenciales: Sábado de 10:00 a 14:30 y de 16:30 a 18:30 h Domingo de 10:00 a 14:30 h

Retiro residencial: Viernes de 19:00 h hasta el domingo a las 14:30 h (después de la comida)

Talleres online: De 10:00 a 12:30 h

Modalidad

Los módulos y el retiro se realizan en modalidad presencial. Los talleres se realizan únicamente en modalidad online.

Recursos para los Participantes

Los alumnos/as formarán parte de un foro educativo donde compartir dudas y experiencias. Tras cada módulo recibirán material didáctico para repasar y profundizar en las enseñanzas, incluyendo audios de meditaciones guiadas. También podrán acceder al servicio de meditaciones matutinas online de Baraka (varios horarios disponibles de lunes a domingo).

Inversión y Formas de Pago

Esta formación puede subvencionarse a través de FUNDAE (Fundación Estatal para la Formación en el Empleo), pudiendo alcanzar hasta el 100% del coste para empresas que cumplan los requisitos.

Precios

Matrícula hasta el 30 septiembre 2026	Sin Módulo o: 1.000 € Con Módulo o: 1.200 €
Matrícula posterior al 30 septiembre 2026	Sin Módulo o: 1.200 € Con Módulo o: 1.400 €
Retiro residencial (alojamiento + comidas)	120 € (a abonar al llegar al retiro)

Precio especial a estudiantes de magisterio/psicología/pedagogía/educación social 900€

Plan de Pagos

- 1.^a cuota: 400 € de matrícula para reservar la plaza.
- 2.^a cuota — febrero 2027: 300 € (matrícula antes del 30/09/2026) o 400 € (posterior).
- 3.^a cuota — abril 2027: 300 € (matrícula antes del 30/09/2026) o 400 € (posterior).
- 4.^a cuota — mayo 2027: 200 € adicionales, únicamente si se cursa el Módulo o.

En caso de baja hasta un mes antes del inicio se reembolsará el 50% de la matrícula. Una vez iniciado el curso no se devolverá el importe de la matrícula.

Inscripción

Para hacer efectiva la inscripción y reservar tu plaza será necesario cumplimentar el formulario de inscripción y realizar el pago de la matrícula.

Los pagos se realizarán por transferencia bancaria al número de cuenta ES60 2095 5001 0091 1539 1590 (indicando en el concepto: F3 + N^o DNI + Nombre) o bien vía Bizum desde la página web de Baraka.

Contacto: baraka@barakaintegral.org · 605 626 055 · 943 42 67 50

Web: www.barakaintegral.org

Alojamiento

Baraka ofrece la posibilidad de alojamiento en un establecimiento colaborador con precios acordados. Dispone de habitaciones individuales y dobles con opción de desayuno, media pensión o pensión completa, y parking incluido.

Comunidad Baraka

Pertenecer a la Comunidad Baraka incluye:

- Préstamo de libros o revistas recomendados por los instructores para profundizar en la práctica.
- Acceso gratuito a las Sanghas presenciales (jueves, 20:15–21:00 h) y a las Sanghas online diarias.
- La matinal intensiva de un domingo al mes online (4 meditaciones de 45 minutos en una mañana).
- Los encuentros de Baraka un sábado al mes, presencial y online.
- Información sobre retiros urbanos y residenciales, y el resto de actividades que ofrece Baraka.

Equipo Docente



Victoria Martín-Moreno

Docente y tutora de la formación

Educadora Infantil Montessori (AMI). Experto Universitario en Psicopatología. Profesora de mindfulness cualificada para impartir el programa MBSR (Universidad de Massachusetts). Profesora de mindfulness para niños certificada por Mindful Schools. Comparte meditación con niños desde 2010 y ha creado el proyecto educativo CocoTips.



Danel Iñurritegi Tellería

Docente y coordinador de la formación

Formado en Educación Infantil (Univ. Eskoriatza), Psicomotricidad (UNED) y Educación Social (UPV). Formado en Terapia Gestalt y en el SAT de Claudio Naranjo. Instructor de Mindfulness (Instituto Baraka) y Profesor de Mindfulness para Niños (Cocotips). Ha acompañado proyectos pedagógicos holísticos en Gipuzkoa y Navarra.



Izaskun Robledo Muñoz

Docente y ayudante en la formación

Arte terapeuta humanista (Hephaisto). Instructora de mindfulness (Instituto Baraka) e instructora de mindfulness para la infancia (Cocotips). Psicomotricista educativa preventiva (UNED). Educadora Social (UPV). Ponente y tutora del curso 'Creando' en el Instituto Baraka.



Olatz Txapartegi Eizagirre

Docente y ayudante en la formación

Profesora de Educación Infantil y Primaria (UPV). Coach personal (Instituto Coaching Aldaketa). Instructora de Mindfulness (Instituto Baraka) y profesora de Mindfulness para niños (Cocotips). Más de veinticinco años en docencia, con formación en educación emocional y CNV.



Eneka Delgado Barrutia

Docente y ayudante en la formación

Educadora Social (UPV). Instructora de Mindfulness (Instituto Baraka) especializada en Mindfulness para la Infancia. Trabaja con infancia y juventud en intervención familiar, en colegios de Gipuzkoa, centros de protección de menores y el Departamento de Justicia del Gobierno Vasco.

¿Tienes dudas o quieres inscribirte?

Estamos encantados de acompañarte en este primer paso.

Email: baraka@barakaintegral.org

Teléfono: 605 626 055 · 943 42 67 50 · 665128321

Web: www.barakaintegral.org

