

Mindfulness

Duración:

20 horas lectivas

Metodología:

- A través de un enlace a la plataforma se introduce un usuario y un password para poder acceder al curso de referencia.
- El alumno deberá superar las distintas unidades o capítulos de los que se componen los módulos, realizando los test, casos prácticos o ejercicios que se le vayan presentando.
- Cada curso tiene un tutor / a asignado, el cual podrá enviar a los alumnos aquellos ejercicios adicionales y pruebas de aptitud que considere necesarias.
- La comunicación con el tutor se realizará siempre a través de la herramienta de correo habilitada en la plataforma a tal efecto.
- Una vez cumplimentados los ejercicios, se deben enviar al tutor para su corrección. El tutor responderá las consultas que le plantee el alumno en un plazo máximo de 24 horas.
- A los alumnos que resulten APTOS se les enviará un CERTIFICADO DE APTITUD a la dirección indicada en la solicitud.

Objetivos:

- Conocer cómo funciona nuestro cerebro ante estados negativos como estrés, agotamiento, ansiedad, exceso de preocupaciones.
- Contar con un enfoque o perspectiva más amplia de nuestros estados de ánimo, emociones, comportamientos, pensamientos, que permita parar las rumiaciones, el autodiálogo negativo constante, y centrarse en el presente. Vivir en lugar de sólo "Existir".
- Guiar en el proceso de aprender a mantener una atención plena en el momento presente, en la vida en general y el trabajo en

particular, motivando y proporcionando las indicaciones necesarias para continuar tras el curso su propio entrenamiento.

Programa:

DEFINIR Y COMPRENDER EL MINDFULNESS I

1. Orígenes del mindfulness
2. Definición de mindfulness
3. Comprender el mindfulness
 1. El presente
 2. Comprender el mindfulness: intencionadamente
 3. Comprender el mindfulness: la atención
 4. Comprender el mindfulness: los pensamientos
 5. Comprender el mindfulness: aceptación
 6. Comprender el mindfulness: el piloto automático

DEFINIR Y COMPRENDER EL MINDFULNESS II

1. Atrapados en nuestros pensamientos
 1. Mente de mono
 2. El modo de hacer de nuestra mente
 3. Consecuencias
 4. ¿Qué podemos hacer entonces con nuestros pensamientos negativos?
2. El modo ser
 1. Introducción
 2. Piloto automático/elección consciente
 3. Analizar/sentir
 4. Luchar/aceptar
 5. Ver los pensamientos como algo sólido y real/tratarlos como hechos mentales
 6. Evitación/acercamiento
 7. Viaje mental en el tiempo/permanecer en el momento presente
 8. Actividades agotadoras/actividades energizantes

3. Las actitudes necesarias para vivir el presente
4. La instrucción fundamental

ENTRENAR MINDFULNESS, LA PRÁCTICA FORMAL

1. Tipo de práctica/entrenamiento en mindfulness
2. Mitos sobre la meditación
3. Meditación mindfulness
 1. Respiración
 2. Pautas imprescindibles para practicar la meditación mindfulness
 3. ¿Qué va a suceder cuando empiece a practicar la meditación?
 4. Condiciones para practicar la meditación
 5. Las dificultades u obstáculos
4. Beneficios de la meditación: el mito de la meditación como algo pseudocientífico
5. Meditaciones mindfulness específicas. Ejercicios de meditación
6. La compasión
 1. Explicación de la compasión en el mindfulness
 2. Meditaciones guiadas para la compasión hacia uno mismo

ENTRENAR MINDFULNESS, LA PRÁCTICA INFORMAL

1. El puzzle de la práctica mindfulness
2. Los liberadores de hábitos
 1. Introducción
 2. Pautas para realizar los liberadores de hábitos

3. La neuróbica

3. El piloto automático

4. La conciencia plena en las actividades diarias

1. Introducción
2. Pautas generales para generar el hábito mindfulness
3. Ejercicios para situaciones concretas
4. ¿Cómo practicar pautas?

BENEFICIOS Y APLICACIONES DEL MINDFULNESS

1. Beneficios de la práctica del mindfulness

1. Ventajas del mindfulness
2. El mindfulness reduce el estrés
3. El estudio del mindfulness

2. Ámbitos de aplicación del mindfulness

1. Ámbito médico
2. Ámbito empresarial
3. Ámbito educativo