



MINDFULNESS

DESARROLLO DE LA ATENCIÓN PLENA PARA
LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y ESTUDIO DE LAS
FORTALEZAS HUMANAS

OBJETIVO GENERAL DEL CURSO



El **objetivo general** es el aprendizaje de las técnicas de la atención plena, tal como han sido dadas por su fundador Jon Kabat Zinn en el programa MBSR que se inicio en los años 70 en el hospital Universitario de la facultad de medicina de Massachusetts.

Para el estudio de las fortalezas humanas nos basamos en la Psicología Positiva

El programa tiene una duración de 8 semanas, con una parte presencial y otra de estudio y práctica del alumno en casa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Aumentar la calidad de la atención y concentración

Reconocer y reducir automatismos

Lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas

Disfrutar más del momento presente

Relajarse, mejorar la respiración, reducir el estrés, regular la presión arterial, potenciar el sistema inmunológico

Experimentar cambios positivos a nivel neurobiológico.

Comprender y estudiar las fortalezas humanas.

Conocer el funcionamiento del sistema nervioso central y su equilibrio para una mayor salud y calidad de vida

Enfrentar y superar las crisis vitales con resiliencia, bondad y compasión.

Contenidos modulo 1



TODO SOBRE
EL
MINDFULNESS

Concepto del Mindfulness

Beneficios y fundamentos de la práctica

Investigación Científica y Mindfulness.

El Mindfulness y el Nuevo Paradigma de la Medicina. El Modelo de Salud Pública que apoya el Mindfulness.

Considera tus Intenciones para la práctica y la enseñanza de Mindfulness

Crea tu propio Manual de Estudiante.

Tu práctica diaria: práctica formal y práctica informal

Práctica formal: la exploración corporal

Práctica informal: presta atención plena a alguna de las rutinas de tu día.



CAPACIDADES
DEL CEREBRO
HUMANO

La capacidad para prestar atención

La capacidad para estar presente

Cómo el cerebro crea nuevas conexiones
neuronales: la neurogénesis

Neuroplasticidad. Cerebro y supercerebro.

La práctica de atención a la respiración

La práctica de atender a los momentos
agradables

Lecturas y material de apoyo para el
aprendizaje

Contenidos modulo 2

Contenidos modulo 3



MINDFULNESS Y EL POTENCIAL DE LA MENTE

Mindfulness y la conexión mente-cuerpo. Pautas de pensamiento

Principales beneficios neuro-fisiológicos de dirigir nuestra atención hacia el presente.

Práctica formal: manejar los pensamientos en la Vida y en la práctica

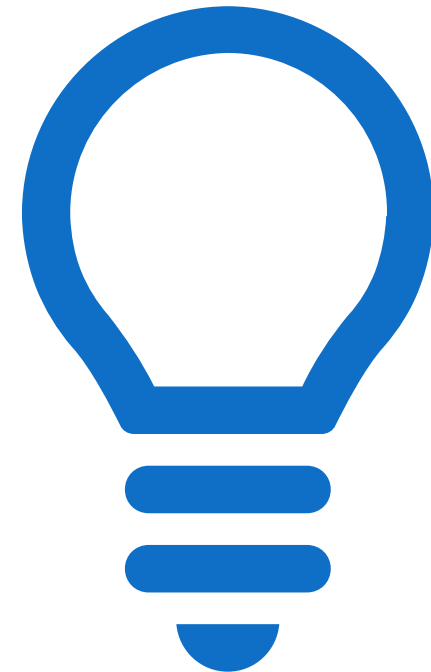
Práctica informal: rutina para empezar el día

Lecturas complementarias

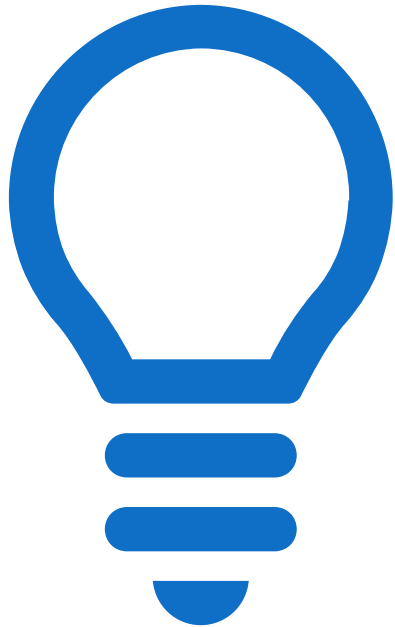
Manual de ejercicios

Contenidos modulo 4

- ▶ MINDFULNESS Y EL ESTRÉS
- ▶ ¿Qué es el estrés? Eutrés, distrés.
- ▶ Las respuesta fisiológica que provoca el estrés.
- ▶ Relacionándote con el miedo.
- ▶ Práctica formal: movimiento Físico Consciente y “el espacio mindful de 1 minuto”
- ▶ Práctica informal: stop al estrés
- ▶ Lecturas y cuaderno de ejercicios



Contenidos modulo 5

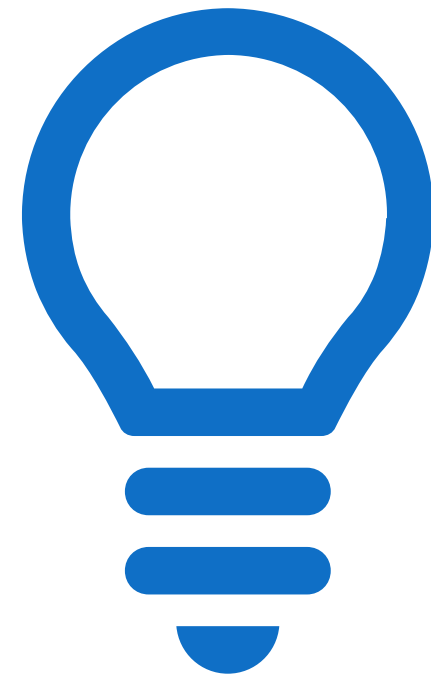


- ▶ MINDFULNESS Y LAS EMOCIONES DIFÍCILES
 - ▶ Tratar con las dificultades y el dolor
 - ▶ Componentes de la Autocompasión
 - ▶ Prácticas meditativas "Acercarse a las emociones difíciles" y "Calmar, Suavizar, Permitir"
 - ▶ ¿Qué es la Inteligencia en las emociones?
 - ▶ Lectura (opcional) y cuaderno de ejercicios

Contenidos modulo 6

MINDFULNESS Y LA COMUNICACIÓN

- ▶ El arte de escuchar
- ▶ El arte de ser oído
- ▶ Tratando con los conflictos.
- ▶ Comunicación no violenta y Mindfulness en la relaciones
- ▶ Práctica formal: comunicación consciente con uno mismo.
- ▶ Práctica informal: atención en la comunicación con el entorno
- ▶ Lectura (opcional) y cuaderno de ejercicios.





MINDFULNESS
Y LA
COMPASIÓN

Cómo cultiva Mindfulness la compasión

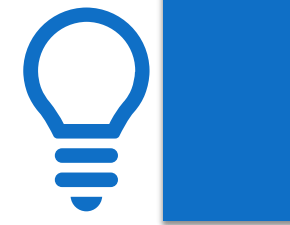
Mitos de la autocompasión

La práctica de la Bondad Amorosa

Lecturas y cuaderno de ejercicios

Contenidos modulo 7

Contenidos modulo 8



MINDFULNESS
Y LA VIDA
COTIDIANA

El desarrollo de tu propia práctica después de terminar este curso.

Sugerencias para la práctica diaria

Puesta en común de opiniones sobre el aprendizaje y aprovechamiento de estas enseñanzas.

Autoevaluación del aprendizaje

Evaluación de todos los componentes de este Curso.

Entrega del título de Asistencia y Aprovechamiento del Curso de Mindfulness.

Mindfulness es un viaje hacia la Salud



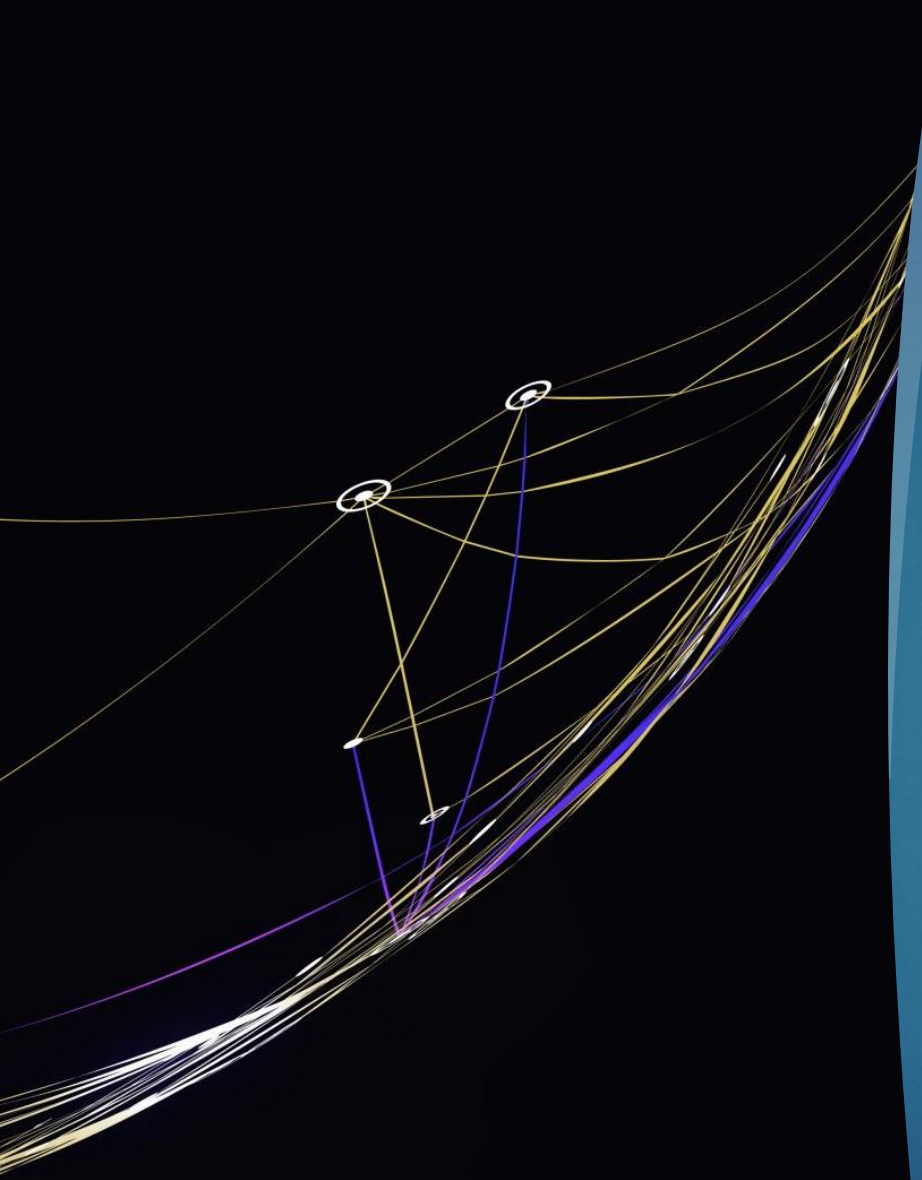
El programa está diseñado para que durante 8 semanas te sumergas en una experiencia transformadora que te aporte enormes beneficios en las áreas de tu vida que más lo necesites.

Se trata de un programa muy sencillo y eficiente para nuestro propósito: comprender el funcionamiento del estrés en el organismo humano.

El programa MBSR ha demostrado que funciona para la superación de las crisis vitales saliendo bien parados, con mayor resiliencia, bondad y salud.

Te acompañaré durante todo este proceso para que puedas realizarlo sin que te suponga un gran esfuerzo y obtengas resultados desde el primer día





Comienzo

16 Febrero 2024

Finalización

12 Abril 2024

Clase presencial: Viernes
de 17 a 19.30 horas

SOLICITA INFORMACIÓN EN

HOLA@BIENESTARINTEGRALTULATU.ES