

# Mindfulness

Horas

20

## Acerca de este curso

**Cod: PA40**

### **Unidad 1: Definir y comprender el mindfulness (I):**

1. Orígenes del mindfulness.
2. Definición de mindfulness.
3. Comprender el mindfulness.

### **Unidad 2: Definir y comprender el mindfulness (II):**

1. Atrapados en nuestros pensamientos.
2. El modo ser.
3. Las actitudes necesarias para vivir el presente.
4. La instrucción fundamental.

### **Unidad 3: Entrenar mindfulness, la práctica formal:**

1. Tipo de práctica/entrenamiento en mindfulness.
2. Mitos sobre la meditación.
3. Meditación mindfulness.
4. Beneficios de la meditación: el mito de la meditación como algo pseudocientífico.
5. Meditaciones mindfulness específicas. Ejercicios de meditación.
6. La compasión.

### **Unidad 4: Entrenar mindfulness, la práctica informal:**

1. El puzle de la práctica mindfulness.

2. Los liberadores de hábitos.
3. El piloto automático.
4. La conciencia plena en las actividades diarias.
5. Ejercicios para situaciones concretas.
6. ¿Cómo practicar pautas?

## **Unidad 5: Beneficios y aplicaciones del mindfulness:**

1. Beneficios de la práctica del mindfulness.
2. Ámbitos de aplicación del mindfulness.

## **¿Qué aprenderás?**

- 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 ruminaciones, 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.