

TEMARIO

CURSO SUPERIOR DE MINDFULNESS

Módulo 1: Introducción al mindfulness

1. Teoría, contextualización y fenomenología: qué es y dónde surge

- Antecedentes del mindfulness en las tradiciones meditativas de Oriente
- Historia del mindfulness en Occidente
- Modos de práctica

2. Mindfulness: relaciones entre cerebro, mente, cuerpo y estilo de vida saludable

- Neuroplasticidad y mindfulness
- Efectos relacionales del cuerpo y la mente en la práctica de la meditación

3. Neurocientíficos, investigadores y profesionales de la salud

- Principales profesores e investigadores en el área del mindfulness
- Hitos importantes en el estudio del mindfulness
- ¿Por qué tenemos que asociar el bienestar emocional y la meditación mindfulness?

4. La experiencia del mindfulness y el papel de la atención

- El eje de la práctica
- Atención y supervivencia
- Los perfiles atencionales

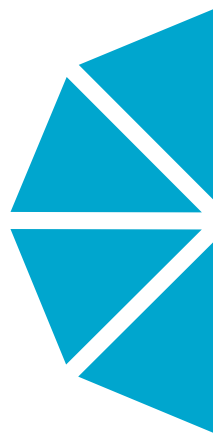
5. Aplicaciones del mindfulness en atención primaria y otras áreas médicas

- Requisitos básicos para introducir el mindfulness
- Hacia una intervención clínica basada en el mindfulness

Módulo 2: ¿Qué es el mindfulness y cómo empezar a practicarlo?

1. Elementos que intervienen en el mindfulness

- El entrenamiento del mindfulness
- Algunas reflexiones sobre salud y hábitos mentales negativos



2. Vías para practicar el mindfulness: semana a semana

- Examinar opuestos para encontrar el equilibrio
- Introducción al programa mindfulness de ocho semanas en el ámbito socio-sanitario

3. Primera semana: más allá de los hábitos y las rutinas

- Tema principal de la primera sesión
- Introducción al primer ejercicio: ejercicio del fruto seco
- Introducción al segundo ejercicio: exploración corporal o body scan
- Cierre de la primera sesión y tareas individuales

4. Segunda semana: otra manera de ver el mundo

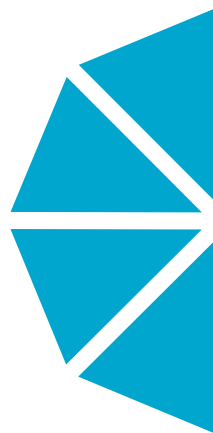
- Tema principal de la segunda sesión
- Introducción al primer ejercicio: escaneo corporal
- Recapitulación del recorrido
- Introducción al segundo ejercicio: meditación sedente
- Cierre de la segunda sesión y tareas individuales

5. Tercera semana: poner en orden el presente

- Tema principal de la tercera sesión
- Introducción al primer ejercicio: meditación sedente
- Recapitulación del recorrido
- Introducción al segundo ejercicio: la clepsidra
- Cierre de la tercera sesión y tareas individuales

6. Cuarta semana: reconocer los obstáculos

- Tema principal de la cuarta sesión
- Introducción al primer ejercicio: meditación de los sonidos
- Recapitulación del recorrido
- Introducción al segundo ejercicio: meditación ambulante
- Cierre de la cuarta sesión y tareas individuales



Módulo 3: Avanzar en las prácticas del mindfulness

1. Quinta semana: deja que el mundo sea como es

- Tema principal de la quinta sesión
- Introducción al primer ejercicio: tres meditaciones combinadas
- Recapitulación del recorrido
- Introducción al segundo ejercicio: la clepsidra
- Cierre de la quinta sesión y tareas individuales

2. Sexta semana: los pensamientos no son hechos

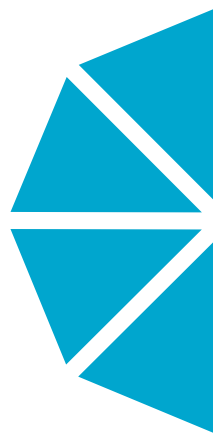
- Tema principal de la sexta sesión
- Introducción al primer ejercicio: meditación de la amabilidad
- Recapitulación del recorrido
- Introducción al segundo ejercicio: atención a pensamientos y emociones
- Cierre de la sexta sesión y tareas individuales

3. Séptima semana: el cuidado en acción

- Tema principal de la séptima sesión
- Introducción al primer ejercicio: cuidarse a uno mismo
- Recapitulación del recorrido
- Introducción al segundo ejercicio: jornada de atención plena
- Cierre de la séptima sesión y tareas individuales

4. Octava semana: comprender lo aprendido

- Tema principal de la octava sesión
- Introducción al primer ejercicio: escaneo corporal
- Recapitulación del recorrido Lo más importante es el proceso
- Introducción al segundo ejercicio: definir nuestro plan personal de prácticas
- Cierre de la octava sesión



5. Consolidar el mindfulness en la vida cotidiana

- Mantener la atención sin interpretar nuestras experiencias
- Actividades posteriores al entrenamiento
- Hábitos para la vida cotidiana
- Identifica tu motivación

Módulo 4: Efectos del mindfulness

1. Efectos del mindfulness relacionados con las competencias profesionales

- Aumento de la concentración y la observación
- Incremento de la asertividad
- Mejora del trabajo en equipo

2. Efectos del mindfulness relacionados con el sector socio-sanitario

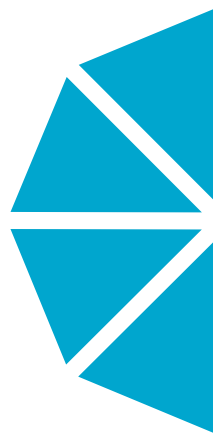
- Estrés y adaptación
- Prevención del burnout
- Aumento de la capacidad de decisión

3. Efectos del mindfulness relacionados con las habilidades sociales

- Clasificación de las habilidades sociales
- Incremento del autocuidado y la autogestión
- El concepto de la compasión
- Aumento de la resiliencia

4. Efectos del mindfulness relacionados con la gestión del dolor

- Características del dolor
- Reducción de la intensidad del dolor
- Relajación muscular y disminución de la tensión
- Fortalecimiento del sistema inmunológico



5. Efectos del mindfulness relacionados con la gestión de las emociones

- Definición de las emociones
- Gestión de las emociones y de la inteligencia emocional
- Integración cuerpo-mente
- Aumento de la capacidad de aceptación

6. Efectos del mindfulness relacionados con la calidad de vida

- Reducción del sentimiento de soledad
- Desarrollo de la asertividad, la resiliencia y la reactividad
- La sensación de felicidad

Módulo 5: Aplicaciones terapéuticas

1. Aplicaciones terapéuticas del mindfulness

- Consideraciones para la aplicación del mindfulness
- Mecanismos de cambio terapéutico a través del mindfulness
- Comprender el mindfulness

2. Mindfulness y depresión

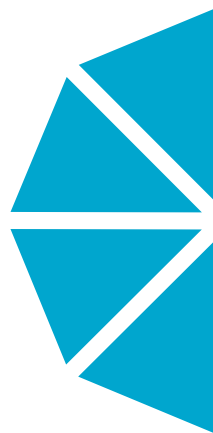
- Aplicación terapéutica del mindfulness ante la depresión
- Estudios científicos principales

3. Mindfulness en estrés, ansiedad y dolor crónico

- El mindfulness y la ansiedad
- El mindfulness en estrés y dolor crónico

4. Mindfulness y adicciones

- Beneficios del mindfulness frente a la adicción
- La importancia del terapeuta



5. Mindfulness y la conducta alimentaria

- ¿Qué es la anorexia?
- ¿Qué es la bulimia?
- El mindfulness ante la anorexia y la bulimia

6. Mindfulness en trauma, enfermedad y muerte

- Trauma y estrés postraumático
- Enfermedad y muerte

Módulo 6: Aplicación del mindfulness según el ciclo vital

1. Los ciclos de la vida. La infancia

- Los ciclos de la vida
- Nacimiento e infancia
- Mindfulness en la infancia
- Fundamentos y objetivos

2. Infancia: casos específicos

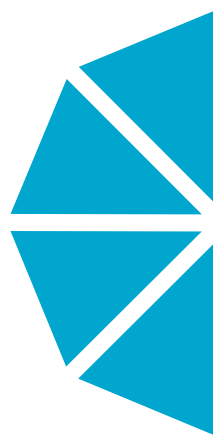
- Hijos de familias monoparentales
- Hijos de familias adoptantes
- Niños extranjeros en familias de acogida
- Fundamentos teóricos

3. Mindfulness en la adolescencia

- Rasgos propios de la adolescencia
- La mente adolescente

4. Mindfulness en la edad adulta

- De jóvenes a adultos
- Adultos padres, adultos madres



5. Mindfulness en la tercera edad

- El último ciclo
- Beneficios del mindfulness en la tercera edad

