

## Técnico profesional en mindfulness

**Modalidad:** Online

**Duración:** 120 horas

### **Objetivos:**

Mindfulness o atención plena, es una práctica meditativa basada en el entrenamiento de la atención, por este motivo también se conoce la técnica de mindfulness como la técnica de la atención focalizada, ya que se centra en que aprendamos a focalizar nuestra atención para comprender qué es lo que ocurre en el interior de nuestra mente, para comprenderlo y controlarlo. Hoy en día, el ritmo de vida requiere que se encuentre un camino fácil y sencillo que nos guíe y nos ayude a recuperar nuestra calma interior, y nos enseñe el modo para que nuestras emociones no se apoderen de nuestro cuerpo y mente. Diversos estudios demuestran que la práctica continuada de mindfulness reduce los niveles de estrés y ansiedad, aumentando la capacidad de atención y concentración, lo que permite controlar nuestro estado emocional.

### **Contenidos:**

#### **MÓDULO 1. MINDFULNESS.**

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES.**

Emoción y mindfulness.

¿Qué es una emoción?

- Clasificación de las emociones.

Biología de la emoción.

Gestión de las emociones.

La utilidad de experimentar emociones. Funciones.

- Funciones adaptativas.

- Funciones sociales.

- Funciones motivacionales.

Teorías emocionales.

Influencia de las emociones en el estado de salud.

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

Inteligencia emocional y mindfulness.

Concepto de Inteligencia Emocional.

Falsos mitos.

Teorías y Modelos.

Habilidades que componen la IE.



Aptitudes de la EI.

Abordaje de la IE.

Técnicas para potenciar la Inteligencia Emocional.

- Pensamientos positivos.
- Imaginación/visualización.
- Reestructuración cognitiva.
- Resolución de problemas.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. APTITUDES ESENCIALES PARA LA IE.**

Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias.

Asertividad y empatía.

- La asertividad.
- Entrenamiento en asertividad.
- Técnicas específicas para hacer frente a las críticas.
- La empatía.

Autoestima.

- Formación de la autoestima.
- Técnicas para mejorar la autoestima.

El lenguaje emocional.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS.**

Control del estrés y la ansiedad.

La ansiedad.

- Técnicas para el control del estrés y la ansiedad.

El conflicto.

- Técnicas de resolución de conflictos: la negociación.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN.**

La personalidad.

- Estructura de la personalidad.
- Naturaleza de la personalidad.

La importancia de la autoconciencia en la IE.

Entendiendo nuestros sentimientos.

- Energía emocional.

Impulsividad emocional.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. MINDFULNESS.**

El origen de Mindfulness.

Mindfulness.

- La Atención.

Mindfulness y neurobiología.

- Disposición afectiva con Mindfulness.

Componentes de la atención o conciencia plena.

Práctica de Mindfulness.



- Práctica formal e informal.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS.**

La respiración en mindfulness.

- Control de la respiración.
- Alcanzar un estado de calma: La relajación.

- Técnicas utilizadas.

La relajación progresiva.

- Sesiones de relajación.

Yoga y meditación: aprende a relajarte.

Postura corporal: actitud durante la práctica.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ESTRÉS.**

El estrés.

¿Qué genera el estrés?

- Características de las situaciones estresantes.
- El estímulo amenazante dispara el estrés.

Tipos de estrés.

Categorías en la que se clasifica el estrés.

- Estrés como respuesta.
- Estrés como estímulo.
- Enfoque interactivo.

Salud y estrés.

- Principales trastornos psicofisiológicos.
- Programa de Reducción de estrés basado mindfulness.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS COGNITIVAS Y DE AUTOCONTROL. UNA APROXIMACIÓN A LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL.**

Técnicas y procedimientos cognitivos y de autocontrol.

Solución de problemas.

Tratamiento de pensamientos obsesivos.

- Pasos a seguir en la técnica de detención del pensamiento.

Afrontación de las experiencias estresantes.

Destrucción de hábitos.

Técnica de visualización cognitiva.

- Reglas para crear visualizaciones efectivas para la autoestima.

Entrenamiento en habilidades sociales: asertividad.

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOTERAPIA Y MINDFULNESS. CONTROL EMOCIONAL**

El tratamiento: Psicoterapia.

El trabajo de las emociones en la psicoterapia.

- Emociones básicas.
- Control emocional.

Aproximación a la Psicología positiva y terapia transpersonal.



Abordaje corporal de las emociones.  
Mindfulness.  
- Mindfulness aplicado a psicoterapia.

