

Atencion plena para la gestion del estres, las emociones y el bienestar diario

Modalidad: curso e-Learning Duración: 5 horas

Categorías: Sanidad

OBJETIVOS

- Identificar los fundamentos del mindfulness y su base científica
- Comprender el concepto de atencion plena y su aplicacion en la vida diaria
- Diferenciar entre funcionamiento automatico y consciente de la mente
- Aplicar tecnicas de respiracion consciente para regular emociones
- Identificar y gestionar el estres mediante practicas de atencion plena
- Reconocer la relacion entre pensamientos, emociones y respuestas conductuales
- Desarrollar la consciencia corporal a traves del escaner corporal y la observacion
- Identificar tensiones fisicas y emocionales y aplicar tecnicas de liberacion
- Reconocer pensamientos automaticos y patrones mentales
- Observar emociones sin juicio y responder de forma consciente
- Aplicar la aceptacion, la compasion y la gratitud en el dia a dia
- Desarrollar el autoconocimiento como base del bienestar personal
- Integrar el mindfulness en actividades cotidianas y profesionales
- Mejorar la concentracion, la toma de decisiones y la comunicacion
- Crear rutinas y habitos de practica diaria sostenibles

CONTENIDOS

Atencion plena para la gestion del estres, las emociones y el bienestar diario

UNIDAD - Principios basicos del mindfulness y la atencion plena

Identificacion de los fundamentos del mindfulness y la atencion plena

Definicion de los conceptos de mindfulness y atencion plena

Contexto Historico

Fundamentos o principios basicos del Mindfulness

¿Que es y que no es Mindfulness?

Ciencia y Mindfulness

Aplicacion de tecnicas de respiracion y relajacion

Tipos de respiracion: abdominal, toracica y completa

Relacion entre respiracion, sistema nervioso y emociones

Tecnicas de relajacion muscular progresiva
Identificacion de tensiones corporales y su liberacion
Mindfulness de la respiracion
Adquisicion de consciencia corporal
Introduccion al escaner corporal (body scan)
Mindfulness del cuerpo y la postura (conciencia corporal)
Gestion del estres
Mindfulness y estres laboral
Iniciacion a la practica de la meditacion
Regulacion emocional a traves de la respiracion consciente
Creacion de rutinas basicas de practica diaria
Obstaculos iniciales en la practica del mindfulness y como superarlos
Practica: meditacion con atencion a la respiracion
Practica: escaneo corporal

UNIDAD - Ampliacion de los niveles de consciencia

Descripcion de la consciencia y el autoconocimiento
Niveles de consciencia: automatico vs consciente
Identificacion de pensamientos automaticos
Diferenciacion de los mecanismos de reaccion emocional
La mente reactiva frente a la mente observadora
Desarrollo del testigo interno (observador consciente)
Mindfulness de las emociones
Comprension del termino aceptacion
Gestion de emociones dificiles (ansiedad, miedo, frustracion)
Aceptacion radical y su aplicacion practica
Reduccion del juicio
Ampliacion de la compasion
Desarrollo de la autocompasion en el dia a dia
Eliminacion de expectativas
Creencias limitantes y su impacto en la consciencia
Conexion con la gratitud
Atencion a las intenciones

UNIDAD - Incorporacion del mindfulness en el dia a dia

Utilizacion del mindfulness en el ambito personal y profesional
Mindfulness en la empresa
Beneficios del Mindfulness en contextos empresariales
Ejecucion de los diferentes tipos de meditacion

Gestion del tiempo

Reduccion del multitasking y mejora del foco

Aplicacion del fluir con la accion o flow

Comunicacion consciente y asertiva en las relaciones personales y laborales

Practica: la escucha activa

Mindfulness en la vida cotidiana: comer, caminar y descansar

Practica formal

Practica informal

Mindfulness y dinamicas de grupo

Integracion del mindfulness en el entorno laboral

Gestion consciente de conflictos

Toma de decisiones desde la atencion plena

Mindful eating

Baño de bosque

Practica: mindfulness en el bosque

Mindfulness en la gestion del estres laboral

Desarrollo de habitos conscientes sostenibles

Diseño de un plan personal de practica de mindfulness

Evaluacion del progreso y mantenimiento de la practica