

GUÍA DEL CURSO

Nombre del Curso: MINDFULNESS

Departamento: MEDITACIÓN

Área de Conocimiento: PSICOLOGÍA

Idioma: ESPAÑOL

Horas de formación: 200

Precio original: 589€

Precio Groupon España: 19.90€

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

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

CONTENIDOS

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

CONTENIDOS**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

GRUPO
MENTA