

Atención plena para la gestión del estrés, 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 atención plena y su aplicación en la vida diaria
- Diferenciar entre funcionamiento automático y consciente de la mente
- Aplicar técnicas de respiración consciente para regular emociones
- Identificar y gestionar el estrés mediante prácticas de atención plena
- Reconocer la relación entre pensamientos, emociones y respuestas conductuales
- Desarrollar la conciencia corporal a través del escaner corporal y la observación
- Identificar tensiones físicas y emocionales y aplicar técnicas de liberación
- Reconocer pensamientos automáticos y patrones mentales
- Observar emociones sin juicio y responder de forma consciente
- Aplicar la aceptación, la compasión y la gratitud en el día a día
- Desarrollar el autoconocimiento como base del bienestar personal
- Integrar el mindfulness en actividades cotidianas y profesionales
- Mejorar la concentración, la toma de decisiones y la comunicación
- Crear rutinas y hábitos de práctica diaria sostenibles

CONTENIDOS

Atención plena para la gestión del estrés, las emociones y el bienestar diario

UNIDAD.- Principios básicos del mindfulness y la atención plena

- Identificación de los fundamentos del mindfulness y la atención plena
- Definición de los conceptos de mindfulness y atención plena
- Contexto Histórico
- Fundamentos o principios básicos del Mindfulness
- ¿Que es y que no es Mindfulness?
- Ciencia y Mindfulness
- Aplicación de técnicas de respiración y relajación
- Tipos de respiración: abdominal, torácica y completa
- Relación entre respiración, sistema nervioso y emociones
- Técnicas de relajación muscular progresiva
- Identificación de tensiones corporales y su liberación
- Mindfulness de la respiración
- Adquisición de conciencia corporal
- Introducción al escaner corporal (body scan)
- Mindfulness del cuerpo y la postura (conciencia corporal)
- Gestión del estrés
- Mindfulness y estrés laboral
- Iniciación a la práctica de la meditación
- Regulación emocional a través de la respiración consciente
- Creación de rutinas básicas de práctica diaria
- Obstáculos iniciales en la práctica del mindfulness y cómo superarlos
- Práctica: meditación con atención a la respiración

UNIDAD.- Ampliacion de los niveles de consciencia

Descripción de la consciencia y el autoconocimiento

- Niveles de consciencia: automatico vs consciente
- Identificación de pensamientos automaticos
- Diferenciación de los mecanismos de reacción emocional
- La mente reactiva frente a la mente observadora
- Desarrollo del testigo interno (observador consciente)
- Mindfulness de las emociones
- Comprensión del termino aceptación
- Gestión de emociones difíciles (ansiedad, miedo, frustración)
- Aceptación radical y su aplicación práctica
- Reducción del juicio
- Ampliación de la compasión
- Desarrollo de la autocompasión en el día a día
- Eliminación de expectativas
- Creencias limitantes y su impacto en la consciencia
- Conexión con la gratitud
- Atención a las intenciones

UNIDAD.- Incorporación del mindfulness en el día a día

- Utilización del mindfulness en el ámbito personal y profesional
- Mindfulness en la empresa
- Beneficios del Mindfulness en contextos empresariales
- Ejecución de los diferentes tipos de meditación
- Gestión del tiempo
- Reducción del multitasking y mejora del foco
- Aplicación del flow con la acción o flow
- Comunicación consciente y asertiva en las relaciones personales y laborales
- Práctica: la escucha activa
- Mindfulness en la vida cotidiana: comer, caminar y descansar
- Práctica formal
- Práctica informal
- Mindfulness y dinámicas de grupo
- Integración del mindfulness en el entorno laboral
- Gestión consciente de conflictos
- Toma de decisiones desde la atención plena
- Mindful eating
- Bagno de bosque
- Práctica: mindfulness en el bosque
- Mindfulness en la gestión del estrés laboral
- Desarrollo de hábitos conscientes sostenibles
- Diseño de un plan personal de práctica de mindfulness
- Evaluación del progreso y mantenimiento de la práctica