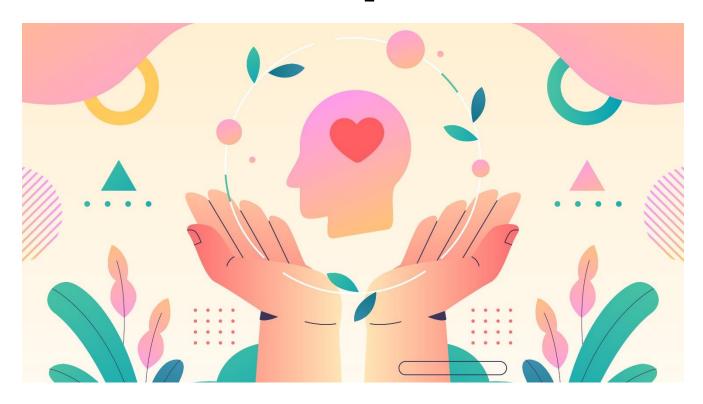


# Gestión del Estrés Con Mindfulness

**MODALIDAD E LEARNING** 



# **OBEJTIVOS**

Este curso de Gestión del estrés con Mindfulness está basado en el cultivo de la atención plena ofreciendo técnicas y herramientas básicas que permite funcionar mejor en cualquier entorno y en tu día a día:

- Con las técnicas de mindfulness aprenderás a **detectar los generadores del estrés** y el sufrimiento y a cambiar tu relación con ellos.
- Aprenderás a tener conciencia de las sensaciones reales con aceptación y auto compasión.
- Te permitirá **mejorar la forma en que gestionas las emociones** en lo cotidiano y ante situaciones complejas.
- Aprendiendo a mejorar las relaciones intra e inter-personales.

**HORAS** 24 HORAS



# ¿QUÉ RESULTADOS OBTENDREMOS?

- Reducción y prevención del estrés y burnout.
- Mayor Autoconocimiento.
- Altos niveles de resiliencia.
- Aumento de la capacidad concentración, atención y comunicación.
- Altos niveles de bienestar y satisfacción en la vida.
- Percibir los procesos mentales y emocionales con mayor claridad.
- Conciencia del yo.
- Desarrollar el optimismo.
- Cultivar la empatía.
- Mejora de las habilidades sociales y compasión.

# ¿CÓMO LO CONSEGUIREMOS?

- Aprendiendo a responder frente a las demandas del entorno en vez de reaccionar incontroladamente.
- Observando los hábitos de la mente como generadores del estrés y el conflicto y cambiar la relación con ellos.
- Aprendiendo técnicas respiratorias para regular los estados de activación y sobre-activación que nos restan energía de una forma innecesaria.
- Siendo capaces de parar, observar y dar una respuesta adecuada frente a los estímulos.
- Siendo conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico. Liberando tensiones crónicas que son manifestación de la forma en que nos relacionamos con nuestra experiencia de vida.
- Recuperando la presencia, es decir, estar completamente atentos en el aquí y ahora.
- Trabajando la compassion hacia mí y mi entorno.

# PROGRAMA DEL CURSO

- LECCIÓN 1 Qué es Mindfulness, origen y práctica.
  - MINDFULNESS, QUÉ ES Y CÓMO NOS PUEDE AYUDAR
  - ¿Nos dejamos llevar por el piloto automático?.
    - ¿Qué es Mindfulness?.
    - Mindfulness y Estrés, Salud, Ciencia y Conciencia.
    - ¿Qué me puede aportar Mindfulness?.



#### ORIGEN Y PRÁCTICA

- Mindfulness en Occidente.
- Practicando Mindfulness, tipos y hábitos de práctica.
- ¿Cómo puedo ser consciente?. Aprendiendo a responder en vez de reaccionar.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 1.

# LECCIÓN 2 – Conciencia de la respiración

#### LA RESPIRACIÓN

- El proceso llamado respiración.
- La Ansiedad, el Estrés y su relación con la respiración.
- Los músculos respiratorios.
- Tipos de respiración (Torácica, Abdominal y Mixta)
- Respiración abdominal o diafragmática.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 2.

## LECCIÓN 3 – Conociendo la Mente y los Pensamientos

#### MENTE, NEUROCIENCIA Y MINDFULNESS

- Modos en los que opera la mente del modo Haciendo al modo Siendo.
- Neurociencia y Mindfulness.
- El cerebro y Mindfulness.

#### CONOCIENDO LOS PENSAMIENTOS DESDE LA ATENCIÓN PLENA

- Los pensamientos no son los hechos.
- Realidad e Interpretación.
- ¿Cómo puedo trabajar los pensamientos y mi relación con ellos?.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 3.

#### LECCIÓN 4 – Atención consciente a las Emociones

#### CONOCIENDO LAS EMOCIONES

- Atención consciente a las emociones.
- Función de las Emociones.
- Las emociones básicas.
- La Carga emocional.
- ¿De dónde sale el sentimiento?

#### REGULACIÓN EMOCIONAL

- Regular las Emociones a través de Mindfulness.
- Práctica de Regulación Emocional.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 4.

# LECCIÓN 5 – Actitudes como base para la Atención Plena.

#### ACTITUDES MINDFULNESS

- No Juzgar. Mente de Principiante.
- Confianza. Paciencia.
- No esforzarse. Ceder.
- Aceptación.

#### LA ECUANIMIDAD COMO ESTADO DE CALMA Y EQUILIBRIO



- Aceptación de las experiencias desagradables.
- Encontrar y sensibilizarse a los elementos agradables.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 5.

#### LECCIÓN 6 – El Estrés.

### • EL ESTRÉS QUE AFECTA AL CUERPO Y A LA MENTE

- ¿Qué es el estrés y como lo percibimos y manipulamos?.
- Los 3 Sistemas Emocionales (Amenaza, Incentivo, Calma)
- La reacción al estrés.
- ¿Cómo cultivar con conciencia la respuesta al estrés en nuestra vida diaria?
- El ciclo del sobreesfuerzo
- El embudo del agotamiento
- ¿Cómo evitamos el embudo del agotamiento?
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 6.

## LECCIÓN 7 – La Resiliencia, facilitador emocional como respuesta al Estrés.

#### LA RESILIENCIA

- ¿Qué es la Resiliencia?.
- Dimensiones de la resiliencia.
- Factores que podemos desarrollar para ser más resilientes.
- Formas de construir la resiliencia.
- Estrategias de afrontamiento.
- La personalidad resiliente.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 7.

#### • LECCIÓN 8 – La Conexión.

#### LA EMPATÍA

- ¿Qué es empatía?.
- Autoconocimiento = Empatía
- Diferencia entre empatía y simpatía y contagio emocional.
- Niveles y reto de la empatía.
- Formas de reforzar la empatía.

#### COMPASIÓN Y AUTO-COMPASIÓN

- ¿Qué es la compasión y auto-compasión?
- Componentes fundamentales de la auto-compasión.
- ¿Cómo aplicar la auto-compasión en mi práctica y en mi día a día?
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 8.