

Programa formativo:

Curso online en Mindfulness Activo

Módulo 1: Un acercamiento experiencial al Mindfulness

Tema 1. ¿Qué es el Mindfulness?

- 1.1 ¿De qué estamos hablando cuando hablamos de Mindfulness?
- 1.2 ¿Cuál es su utilidad y qué dice la investigación del Mindfulness?
- 1.3 Más allá del piloto automático
- 1.4 Comer con atención plena
- 1.5 Meditación de exploración corporal

Tema 2. Una manera diferente de acercarnos a nuestra experiencia

- 2.1 Visualizándonos en situaciones difíciles
- 2.2 Meditación de exploración corporal: un paso más allá
- 2.3 Llevando Mindfulness a la vida diaria

Tema 3. Conectando con nuestro cuerpo

- 3.1 Estiramientos con atención plena
- 3.2 Prestando atención a nuestra respiración

Tema 4. Haciendo espacio al malestar

- 4.1 Contemplando nuestros pensamientos difíciles
- 4.2 Meditar caminando

Tema 5. Acercándonos a lo importante

- 5.1 Mindfulness y valores personales
- 5.2 Conectando con nuestras barreras para alcanzar nuestra metas

Tema 6. Observando nuestros pensamientos

- 6.1 Tomando los pensamientos como lo que son
- 6.2 Los pensamientos más inútiles que nos da la mente

Tema 7. Dejando que el Mindfulness impregne nuestra vida

7.1 El Mindfulness como herramienta para afrontar situaciones difíciles

7.2 Haciendo de la práctica algo cotidiano

Tema 8. Cómo mantener la práctica

8.1 Valorando el camino recorrido

8.2 Sugerencias para seguir practicando

Módulo 2. El Mindfulness en la intervención psicológica - Bloque adicional para licenciados y graduados en psicología

Tema 1. Definición y fundamentos del Mindfulness

Tema 2. Práctica de Mindfulness y habilidades implicadas

Tema 3. El Mindfulness en diferentes intervenciones y terapias psicológicas

Tema 4. Mecanismos de acción del Mindfulness

Tema 5. Una reconceptualización del mindfulness desde el contextualismo funcional y la teoría del marco relacional

Tema 6. Eficacia de Mindfulness