

Técnico Profesional en Mindfulness

Modalidad:

e-learning con una duración 112 horas

Objetivos:

- Conocer la importancia de las emociones en la práctica de Mindfulness.
- Determinar la relación existente entre Mindfulness e inteligencia emocional.
- Describir el proceso básico de meditación.
- Describir los beneficios derivados de la práctica de la atención plena.
- Aprender los beneficios terapéuticos de este tipo d meditación en diversas patologías.
- Gestionar las emociones y pensamientos negativos.

Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

Emoción y mindfulness
¿Qué es una emoción?
Biología de la emoción
Gestión de las emociones
La utilidad de experimentar emociones. Funciones
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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APTITUDES ESENCIALES PARA LA IE

Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias
Asertividad y empatía
Autoestima
El lenguaje emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

Control del estrés y la ansiedad
La ansiedad
El conflicto

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN

La personalidad
La importancia de la autoconciencia en la IE
Entendiendo nuestros sentimientos
Impulsividad emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MINDFULNESS

El origen de Mindfulness
Mindfulness
Mindfulness y neurobiología
Componentes de la atención o conciencia plena
Práctica de Mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

La respiración en mindfulness
Alcanzar un estado de calma: La relajación
La relajación progresiva
Yoga y meditación: aprende a relajarte
Postura corporal: actitud durante la práctica

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ESTRÉS

El estrés

¿Qué genera el estrés?

Tipos de estrés

Categorías en la que se clasifica el estrés

Salud y estrés

Programa de Reducción de Estrés basado Mindfulness

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

Afrontación de las experiencias estresantes

Destrucción de hábitos

Técnica de visualización cognitiva

Entrenamiento en habilidades sociales: asertividad

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOTERAPIA Y MINDFULNESS. CONTROL EMOCIONAL

El tratamiento: Psicoterapia

El trabajo de las emociones en la psicoterapia

Aproximación a la Psicología positiva y terapia transpersonal

Abordaje corporal de las emociones

Mindfulness