

# 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?

- 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

### 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

---

## 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