

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



# 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



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



- 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



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



- 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



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



## 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

