



Espai Educa



# Mindfulness en el Aula.

[contacto@espaieduca.com](mailto:contacto@espaieduca.com)

**EspaiEduca**

# CURSO DE MINDFULNESS.

**Duración 60 Horas.**

**Modalidad On Line.**

## 1. ¿Qué es el Mindfulness?

Mindfulness, literalmente atención o conciencia plena, es una de las múltiples formas de meditación que se basa en centrar la mente en el momento presente, es decir, es una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida y deliberada sin juzgar las experiencias del aquí y del ahora (Kabat-Zinn, 2013).

Ya hace mucho tiempo que se incorporaron con éxito los programas terapéuticos de reducción del estrés basados en el mindfulness (del inglés, MBSR) para sobrellevar el dolor crónico, aliviar el sufrimiento psicológico o mitigar la ansiedad y la depresión pero, en los últimos años, se han identificado los cambios cerebrales que producen este tipo de prácticas: 8 semanas de entrenamiento son suficientes para incrementar la actividad de la corteza prefrontal izquierda que está asociada al bienestar y la resiliencia (Davidson y Begley, 2012) o para aumentar la concentración de materia gris en regiones cerebrales que intervienen en procesos relacionados con la memorización y aprendizaje, la atención o la regulación emocional (Hölzel et al., 2011).

## 2. Objetivos del Curso

Acercar la práctica y beneficio de Mindfulness a todos los participantes. Dotar a los asistentes de las prácticas y conocimientos de Mindfulness de forma que puedan integrar sus beneficios en su día a día:

- Incrementar los estados de calma y bienestar, tanto físicos como mentales.
- Reducir los efectos negativos de los estados de estrés y ansiedad.
- Aprender a identificar y regular nuestras emociones y nuestros pensamientos.
- Aprender a vivir el presente, el Aquí y Ahora.
- Iniciación a la meditación.

### 3. ¿A quién va dirigido?

*A cualquier persona que quiera iniciarse en la práctica de Mindfulness o de la meditación*, que quiera incrementar sus estados de calma y bienestar, tanto físicos como mentales, y que necesite técnicas que pueda implementar de forma autónoma en su día a día.

### 4. Temario del Curso.

Introducción

Tema 1. Qué entendemos por Mindfulness

Tema 2. Técnicas de Meditación, Respiración y sus Beneficios.

Tema 3. Atención Plena. Aquí y Ahora.

Tema 4. Las emociones. Gestión Emocional.

Tema 5. Autoconocimiento, Compasión y Aceptación.

Tema 6. Gestión de Competencias. Gestión de la Atención, Gestión del tiempo, Gestión del Cambio, Gestión del estrés, Gestión del Conflicto.

Tema 7. Conclusiones y Recomendaciones finales.

## Contacto e Información.

[contacto@espaieduca.com](mailto:contacto@espaieduca.com)

Teléfono 695488884