

>>> *Curso*

Mindfulness

Programa Presencial





Mejora tu bienestar a través de la práctica consciente del mindfulness.

Introducción

Comprenderás y pondrás en práctica los principios del mindfulness mediante diversos recursos y ejercicios. Este enfoque contemporáneo y universal tiene como objetivo mejorar todos los aspectos de nuestra vida. Su práctica favorece la sensación de equilibrio y serenidad, a la vez que potencia nuestro bienestar físico y emocional.

Dirigido a

Este programa está diseñado para cualquier persona, ya sea que esté actualmente empleada o no, y que desee mejorar su bienestar físico y emocional.

ROI para el participante



Según los expertos, aquellos que practican el **mindfulness** pueden recuperar entre el **95% y el 100% del tiempo** que solían perder debido a interrupciones, multitarea y déficit de atención*.

**Revista Portafolio*





¿Qué hace único a este programa?

- Desarrollarás tu capacidad de atención y enfoque, fundamentales para alcanzar calma mental y claridad de pensamiento en tu vida diaria.
- Aprenderás a observar pensamientos, emociones y sensaciones como eventos en tu campo de conciencia, sin que definan tu identidad.
- Dominarás la habilidad de gestionar y convivir de manera positiva con situaciones estresantes.
- Experimentarás una reducción del pensamiento rumiativo y recurrente, aliviando el estrés y la ansiedad comunes en nuestra sociedad.
- Al terminar tu curso, obtendrás una insignia digital black con tecnología blockchain para fortalecer tu currículum digital y demostrar tus habilidades de una manera rápida y segura en plataformas digitales.

Temario



>>> Duración



18 horas



6 módulos

1 > Descubre el mindfulness

3 horas

Explorarás los conceptos fundamentales del mindfulness, respaldados por ejercicios y ejemplos de la vida cotidiana. Además, conocerás los efectos y beneficios de su aplicación en distintas áreas de la vida.

1. Introducción
2. ¿Qué es y cuál es el significado del mindfulness?
3. Los tres componentes fundamentales
4. El ruido mental y el piloto automático
5. La importancia de la atención
6. La ciencia lo confirma
7. ¿Qué no es mindfulness?
8. Beneficios y efectos de la práctica del mindfulness

2 > Entender es el primer paso

3 horas

Conocerás y comprenderás los elementos fundamentales necesarios para mejorar la gestión y realizar cambios en nuestras acciones y decisiones mediante la práctica del mindfulness.

1. Definición de mente
2. ¿Cómo funciona el cerebro?
3. El estrés y otros estados mentales
4. El cuerpo: un mensajero veraz
5. Los pensamientos: la historia que nos contamos
6. Las emociones: el motor oculto de nuestra conducta
7. Neuroplasticidad
8. El yo mental y el yo observador

3 > Actitudes, entrenamiento y práctica

3 horas

Implementarás las técnicas de entrenamiento y práctica del mindfulness, abarcando tanto sus aspectos formales como informales, y comprenderás su impacto en distintos ámbitos de la vida.

1. El momento presente
2. La atención: la sutil facultad
3. La meditación mindfulness
4. Observar: la base del mindfulness
5. ¿Qué observamos?
6. ¿Cómo lo observamos?: actitudes de fondo
7. Las prácticas: formal, informal y autoconocimiento
8. De la atención concentrada a la atención plena

4 > Mindfulness interpersonal

3 horas

Reconocerás tus propios pensamientos, sentimientos, emociones y filtros mentales, lo que te permitirá distinguir entre lo que es tuyo y lo que pertenece al otro en cualquier relación.

1. ¿Qué es el mindfulness interpersonal?
2. Los filtros en las relaciones
3. El papel de las emociones en las relaciones
4. Presencia, sintonía y resonancia
5. Las relaciones difíciles, una oportunidad de aprendizaje
6. Cualidades del mindfulness interpersonal
7. El Aikido: el arte de resolución de conflictos
8. Entender las relaciones

5 > Comunicación consciente

3 horas

Explorarás las habilidades de mindfulness en la comunicación, tanto en la escucha como en la expresión consciente, ya que son los medios más directos donde el desafío principal radica en prestar una atención plena.

1. ¿Qué es la comunicación consciente?
2. La escucha con atención plena
3. Los distractores de la escucha
4. Escuchar a través de las emociones
5. Las pausas y silencios en la escucha
6. El poder de la palabra
7. El arte del bien hablar
8. Recomendaciones para hablar consciente

6 > Plan de Vida

3 horas

Compartirás y expresarás experiencias y avances relacionados con los conocimientos, prácticas y aplicaciones del mindfulness.

1. La mente sabia
2. Recordando los beneficios del mindfulness
3. Invitación a participantes a comentar avances y experiencias
4. Tips para aplicación del mindfulness en la vida cotidiana
5. Tips para aplicación del mindfulness en el trabajo
6. Plan de acción individual
7. Meditación en grupo
8. Cierre y recapitulación



¿Por qué somos el mejor aliado para tu desarrollo profesional?



Mejor universidad privada de México,
QS University Rankings 2024.



Top 4 de las mejores universidades de Latinoamérica
según QS University Rankings: Latin America 2024.



Universidad #2 de las mejores universidades de Latinoamérica,
según QS World University Rankings: Latin America and The Caribbean 2024.



Universidad #5 en México en la opinión de los empleadores
QS Graduate Employability Rankings 2024.



Top 4 de las mejores universidades de Latinoamérica,
según Times Higher Education's (THE) Latin America University Rankings 2023.



¡Aprende más sobre tu programa!

Llama al

800 800 2114

Correo electrónico

educacion.continua@itesm.mx