MINDFULNESS I

MINDFULNESS I

Duración: 56 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

Objetivos:

© icaformación2025

Descripción: Comprender qué es el Mindfulness, sus elementos básicos (mente, ego, ser...) Conocer los fundamentos del budismo y la meditación. Aprender a gestionar el silencio y entender el ser holístico. Capacitar en la autorregulación de las emociones, el estrés y la ansiedad. Fundamentación: Este curso de mindfulness hace que tomemos conciencia de las diferentes facetas de nuestra experiencia en el momento presente. Uno de los objetivos más importantes es profundizar en el estudio del término mindfulness. Este procede de la lengua inglesa y se utiliza para designar la agrupación de todas las actividades que se focalizan en el entrenamiento mental necesario para afrontar los retos y el día a día con serenidad y con plena conciencia del momento que es aquí y ahora. El mindfulness es la práctica o interpretación que se hace de los métodos y técnicas de meditación en base a la doctrina budista. Podríamos decir que occidentalizada o en interacción con los principios de la disciplina científica occidental y su aplicación al mundo moderno. Diversos estudios e investigaciones demuestran que si se aplica ese conjunto de técnicas que componen el mindfulness se posibilita que el estrés y sufrimiento emocional, al que está sujeto un individuo, pueda disminuir considerablemente. Es decir, que pueden actuar como un paliativo eficiente y, en paralelo, pueden constituirse como una alternativa para la disminución del estrés y potenciar las emociones positivas y afrontar las situaciones del día a día con una predisposición excelente. En este programa verás cómo el mindfulness se conforma como parte de una nueva disciplina que aparece también en el siglo XX y que es la denominada neurociencia. El mindfulness puede ayudar en el tratamiento o simplemente en la intervención encaminada a una mejora de los hábitos de vida para lograr un mayor bienestar del individuo. Si nos centramos específicamente en la neurociencia, estamos ante una disciplina que toma sus conocimientos del análisis y estudio de otras disciplinas científicas y no solamente de una única fuente. Se toma la multidisciplinaridad y la transdiciplinaridad como una ventaja que ayuda a complementar los propios objetos de su estudio, focalizándose en el sistema nervioso del ser humano y especialmente en lo concerniente al cerebro. Nos vamos a basar en uno de los principales teóricos que estudian esta disciplina, llamado Jon Kabat-Zinn. Este teórico define el mindfulness como “la acción de prestar atención de un modo particular, con un fin en el momento presente y sin juzgar”. Descubrirás que los elementos esenciales son la atención como es la discriminación de la mente humana sobre los objetos o ideas, el momento presente que es el que únicamente es real ahora y el juicio que se entiende como la ausencia de sesgos e interpretaciones. Esto indica que el sujeto ha de vivir el presente, con la ausencia posible de juicios e ideas preconcebidas y con una observación constante. Para todo ello, con este curso vamos a profundizar en el autoconocimiento y la auto-percepción. Por tanto, se te va a introducir en la tarea de la atención y a aceptar el momento presente que vives, a través de un propósito deliberado y una actitud que te permitirá vivir cada segundo y abstenerte de hacer juicios de lo que observas a tu alrededor. Todo ello nos lleva a la concepción holística del individuo, como un ser humano que se compone de sus partes, pero que es mucho más que la suma de esos componentes o partes. Es un todo en el que se debe de dar la armonía interna y la coherencia. Sobre esa concepción holística, la metodología que se sigue en el tratamiento es considerar al ser humano como un todo integrado por partes o dimensiones que interaccionan y se influyen entre todas ellas. Esas dimensiones con la material, la energética, la emocional, la mental y la espiritual. Los elementos esenciales de estudio en el mindfulness son los siguientes: la mente, el piloto automático, el ego, el ser, la emoción, la presencia, la compasión y la autocompasión. Una de las corrientes que vertebra el mindfulness es la relativa al estudio del silencio y la importancia que tiene como tal, no solamente como la ausencia de ruido. Es un estado consciente de paz interior. Ese silencio es esencial en la comunicación humana y se hace esencial dominarlo en la meditación y la relajación de cuerpo y alma. En este curso también se aborda la autorregulación de las emociones, así como combatir el estrés, la ansiedad y emociones destructivas. Las emociones son todas las reacciones o acciones que el sujeto manifiesta en su interacción con otros sujetos o con el medio, como el sentimiento de tristeza, la alegría, etc. evidenciando que el ser humano es un ser social y emocional. Con este curso conocerás como las emociones son capaces de favorecer o de motivar una respuesta concreta en el sujeto. Normalmente, se inclinan a que el sujeto obtenga una recompensa positiva que satisfaga sus necesidades de forma positiva y que se tienda a evitar lo que puede generar insatisfacción o nos impida obtener esa satisfacción. En definitiva, vas a aprender a ser consciente de como te mueves, como te sientes y cómo reaccionas a cada momento de la vida. Esta tarea es algo complicada. Es muy difícil diferenciar entre la conciencia propia que se tiene de algo de la actividad mental y ese hecho solo lo podrás lograr a través de entrenamiento, voluntad y práctica, por lo que esta primera parte del mindfulness te servirá para empezar a lograr esos objetivos.

Metodología:

© icaformación2025

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.

© icaformación2025

Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.

© icaformación2025

Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Programa del curso:

Tema 1. Qué es el Mindfulness. Una primera incursión en la actitud plena consciente.

1. Aproximación al Mindfulness.
2. Fundamentos del budismo.
3. La meditación.

Tema 2. Cómo gestionar el silencio.

1. Introducción.
2. El ser holístico.
3. Elementos básicos del Mindfulness.
4. El silencio.

Tema 3. Autorregulación de las emociones. Combatir el estrés, la ansiedad y emociones destructivas.

1. Las emociones.
2. El estrés.
3. La ansiedad.

© icaformación2025