

MINDFULNESS II

MINDFULNESS II

Duración: 56 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

Objetivos:

Descripción: Comprender qué es la resiliencia emocional e introducir en la automotivación. Conocer las teorías sobre motivación (racionales, vinculadas al incentivo, condicionamiento operante, reducción de pulsión, disonancia cognitiva...). Aprender a practicar el mindfulness, a través de ejercicios para motivarnos. Capacitar en la integración del mindfulness en diferentes ámbitos. Fundamentación: En este curso de midfulness se introduce al alumno en la tarea de la resiliencia emocional, la motiviación y la automotivación. Son tres elementos esenciales en la salud emocional y psicología positiva. Para poder practicar el mindfulness es muy importante tener una serie de conocimientos sobre las teorías de la motivación, las claves del desarrollo personal, etc. Finalmente, se conseguirá con mucho entrenamiento, voluntad y práctica. Qué es la resiliencia El término resiliencia es relativamente reciente y desconocido para la mayoría de las personas. Por ello, consideramos que es esencial delimitar a qué se refiere este concepto en el uso habitual. Decimos que resiliencia es toda capacidad que tiene un ser humano para afrontar la adversidad y lograr adaptarse de forma positiva a las situaciones dolorosas, los traumas o las amenazas que le azotan. Es decir, a episodios de estrés severo. Una persona resiliente no implica que la persona no sienta ni padezca sufrimiento, que emocionalmente no se sienta mal, o que no demuestre tener dificultades ante las situaciones adversas. Esta persona también se somete a esos episodios que son inevitables en la vida de un ser humano, que tienen impacto sobre ese individuo y que le producen inseguridad. Sin embargo, consigue sobreponerse a esos episodios, por muy dolorosos que le resulten adaptarse a su nueva situación. Los pilares de la resiliencia En este curso veremos que la resiliencia se fundamenta en ocho pilares fundamentales. Estos son los siguientes: La autoestima. Es un factor esencial del individuo adulto, para poder conducirse con sensibilidad. Ayuda a que se desenvuelva con normalidad en la plenitud de su vida. Es decir, disfrutando de lo que esta puede ofrecerle. El autoconocimiento. Llega a un alto grado cuando el sujeto es capaz de evidenciar un hábito de autopreguntarse acerca de situaciones y factores complicados para él. También tiene la capacidad de aportarse respuestas honestas, sin autoengañarse. La independencia. La capacidad de delimitar las decisiones y las acciones que el sujeto pone en marcha con objetividad hacia el entorno que le rodea. La iniciativa. El sujeto es capaz de implicarse en proyectos de forma que actúe como tractor del mismo, como centinela. La ética y moral. Permite a un sujeto saber discriminar entre lo que es correcto y cuando cree en algo, poder llegar a defenderlo aunque pueda implicar un riesgo. El sentido del humor. Se trata de ser capaz de resaltar lo que es razonablemente gracioso dentro de una situación o un problema. La creatividad. La capacidad del sujeto de poder innovar. Aportar soluciones diferentes en situaciones que inicialmente podrían parecer poco posibles de solucionar. La comunicación y su capacidad para las relaciones humanas. Tener la habilidad para crear relaciones basadas en la amistad, el afecto y la sinceridad. La motivación en el mindfulness La motivación es el factor que encauza y potencia la orientación de un sujeto hacia un medio que le sirve para dar una satisfacción a una necesidad. Genera con esa orientación los impulsos precisos para que se de continuidad a esta acción en el tiempo o se deje de hacerlo. Se puede decir que la motivación se encuentra en la base del comportamiento humano. De manera que, en forma interna dentro del sujeto, consiguen incitar a este hacia una acción concreta. Es el estado que pone en marcha, orienta y da continuidad a una conducta determinada. Es un factor que ha sido estudiado bajo la perspectiva de diferentes disciplinas de la ciencia. Fundamentalmente por parte de la filosofía y la psicología. En el caso de la psicología, la motivación es el factor que desencadena los estados de ánimo internos del sujeto hacia la ejecución de unos objetivos determinados. Esa motivación se canaliza a mantener esa acción en el tiempo o a finalizarla, por lo que

tiene una relación directa con la voluntad que el sujeto tiene hacia esa orientación y el propio interés que desarrollo por lograr su objetivo. Automotivación y el mindfulness La automotivación se puede decir que es el motor que tiene cada individuo en su esencia personal que le conduce y empuja a ejecutar acciones, proyectos y deseos de forma autónoma o que no precisa de la intervención externa. El combustible de ese motor reside en el propio individuo y sus intereses y valores. Se trata del elemento básico que conduce al sujeto a sus metas y objetivos, a lo que quiere y desea. El individuo puede desempeñar acciones sin motivación. En este caso que lo hace por inercia, sin objetivo ni meta establecido y con la mínima inversión de energía, mostrando desinterés. Cuando el individuo está falto de motivación tiende a repetir acciones. Es decir, a desarrollar una costumbre o hábito de hacer o ejecutar una cosa. De forma que, se acostumbra a la monotonía y no se implica en cambios que supongan avances o mejoras. Es como si el organismo estuviese dormido manteniendo las constantes vitales y ejecutando actos reflejos que le permiten seguir con vida, pero sin animación ni interés por activarse. Claves del crecimiento personal El concepto del crecimiento personal está directamente unido al autoconocimiento y a la automotivación. Es la capacidad que el sujeto tiene para asumir retos que le supongan un crecimiento. Así como un mayor conocimiento de su entorno y de sí mismo. En este programa abordaremos las seis claves para el desarrollo de ese crecimiento personal: Autodescubrimiento. Se puede decir que el proceso de autodescubrirse implica no solo verse a sí mismo, sino mirarse, descubrir en el interior de su esencia, conocerse y aprender a experimentar consigo mismo y con el entorno en interacción constante con el individuo. Autorrealización. Cuando el sujeto consigue valorarse como autorrealizado, es cuando está interconectado con su yo verdadero, con su esencia y puede ser él mismo con independencia de los condicionantes externos. Autoaceptación. Autoaceptarse supone que el individuo empieza a resolver sus propios conflictos internos y a afrontar las incertidumbres y miedos que se le presentan, conseguir con todo ello además superarlos, es el objetivo que motiva la autoaceptación. Tomar conciencia de las emociones. La evidencia que produce tener conciencia de las propias decisiones y de las propias emociones es fundamental para automotivarse. Tomar decisiones. El mayor problema que el sujeto puede encontrar en este punto es la existencia de un tercero que condiciona su decisiones y que no le permite ejercitarlas con libertad.

© icaformación2026

Metodología:

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.

© icaformación2026

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.



© icaformación2026

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. Resiliencia emocional. Automotivación.

1. ¿Qué es la resiliencia?.
2. Motivación.
3. Automotivación.

Tema 2. Práctica de Mindfulness, ejercicios para motivarnos.

1. Introducción.
2. El cuerpo inteligente.
3. Crecimiento o desarrollo personal.

Tema 3. Integración del Mindfulness en todos los ámbitos. La paz interior, meditación Mindulness.

1. La paz interior.
2. Serenidad o tranquilidad de ánimo.
3. Autoestima.
4. Impacto vital de la autoestima.

© icaformación2026