

CURSO BÁSICO DE MINDFULNESS

Objetivos:

- Ofrecer al PTGAS los conocimientos básicos para practicar mindfulness a nivel personal y extender sus beneficios a nivel profesional.
- Desarrollar la atención y la inteligencia emocional.
- Incidir en los indicadores de salud y bienestar psicológico como mayores niveles de afecto positivo y menores niveles de afecto negativo, mayor satisfacción personal y mayor calidad de vida.
- Prevenir y tratar el estrés laboral o del síndrome del quemado profesional, así como aumentar la satisfacción en el trabajo y el rendimiento profesional.

Destinatarios:

Curso dirigido a todo el PTGAS.
Máximo: 15 alumnos.

Duración:

12 horas (6 sesiones de 2 horas de duración).

Profesorado:

Monitores internos de la UZ: D. Javier García Campayo y D^a. Marta Modrego Alarcón.

Certificado:

Se otorgará a los participantes Certificado de Asistencia y Aprovechamiento, siendo requisito necesario para obtenerlo la asistencia a clase durante al menos el 90 % del horario lectivo y la superación de las pruebas de evaluación de conocimientos que se realicen en el curso.

Contenidos:

1. Introducción a mindfulness.
 - 1.1. Presentación del grupo y objetivos.
 - 1.2. La atención plena.
 - 1.2.1. El piloto automático.
 - 1.2.2. Desmecanización de las actividades rutinarias.
 - 1.2.3. Información sobre la postura.
 - 1.3. Prácticas formales e informales.
 - 1.3.1. Prácticas sencillas de mindfulness.
 - 1.3.2. Práctica de la uva pasa.
 - 1.3.3. Práctica de los 3 minutos.
2. Los pensamientos y la relación con los pensamientos.
 - 2.1. Pensamientos y gestión de los pensamientos.
 - 2.1.1. Pensamientos en la esfera privada y en la esfera laboral.
 - 2.1.2. El mundo de las interpretaciones y los juicios.
 - 2.1.3. La profecía autocumplida o autorrealizada.
 - 2.2. Figura del observador de los pensamientos.
 - 2.2.1. La mente del principiante.
 - 2.2.2. Metáforas visuales de la mente.
 - 2.3. Prácticas formales e informales.
 - 2.3.1. Hola, gracias y adiós.
 - 2.3.2. Práctica de la respiración.
3. El cuerpo y la relación con el cuerpo.

CURSO BÁSICO DE MINDFULNESS

- 3.1. Las sensaciones corporales como punto de anclaje.
- 3.2. Cómo estructurar las prácticas de mindfulness.
 - 3.2.1. Cuánto, cuándo, dónde y cómo.
- 3.3. Prácticas formales e informales.
 - 3.3.1. Body-scan o escaneo corporal.
 - 3.3.2. Mindfulness caminando.
 - 3.3.3. Movimientos corporales conscientes.
4. Emociones, valores y mindfulness.
 - 4.1. Las emociones desde el punto de vista psicológico.
 - 4.2. Cómo desactivar las emociones con mindfulness.
 - 4.3. La importancia de los valores en mindfulness.
 - 4.4. La congruencia de los valores.
 - 4.5. La acción comprometida.
 - 4.6. Prácticas de manejo de las emociones mediante el anclaje de las sensaciones y prácticas de valores.
5. La aceptación.
 - 5.1. El problema de la resistencia y del control.
 - 5.2. Estilos de afrontamiento ante situaciones que no podemos controlar.
 - 5.3. La realidad del sufrimiento.
 - 5.3.1. Sufrimiento primario.
 - 5.3.2. Sufrimiento secundario.
 - 5.4. Aceptación de la realidad del dolor y la inutilidad del sufrimiento.
 - 5.5. Prácticas de aceptación.
6. La compasión.
 - 6.1. La definición de la compasión.
 - 6.1.1. Origen y concepto.
 - 6.1.2. Diferencias y similitudes con otros términos (p.ej., empatía).
 - 6.1.3. La compasión hacia uno/a mismo/a: la autocompasión.
 - 6.2. La voz crítica.
 - 6.2.1. La voz crítica destructiva.
 - 6.2.2. La sustitución de la voz crítica destructiva por una voz crítica autocompasiva.
 - 6.3. Prácticas de compasión.
 - 6.3.1. Respiración y body-scan compasivos.
 - 6.3.2. Práctica de la voz crítica compasiva.
 - 6.3.3. Práctica del afrontamiento compasivo.
 - 6.4. Recapitulación de conceptos del curso.