



## Introducción

¿Llegas a los sitios y no recuerdas ni cómo has llegado allí porque vas pensando en tus cosas? ¿Estás tan concentrado en tus pensamientos y preocupaciones que tienes despistes a menudo en tu día a día? ¿Vas con el piloto automático puesto?

Estar presente en el aquí y el ahora, es la forma de evitar sufrir por anticipado. La técnica de mindfulness nos enseña a parar, estar presentes, disminuir el estrés del día a día y ayudarnos a disfrutar de las pequeñas cosas de la vida cotidiana.

Los beneficios directos de practicar este tipo de meditación, están relacionados con una mejora en el bienestar físico y mental.

En esta asignatura teórico- práctica aprenderás a aplicar la técnica de mindfulness, en tu día a día y puedas obtener todos los beneficios que se derivan de ella.

---

## Programa

- 1. Historia del mindfulness.** ¿Cómo surge esta técnica? Evolución. La llegada de la meditación de mindfulness a occidente. Beneficios de la práctica. Prácticas sencillas para entrar en contacto con la meditación.
- 2. Conceptos clave en la atención plena.** La compasión, la aceptación, atención, y los juicios.
- 3. La importancia de la plena conciencia.** Aprender a practicar la atención plena: práctica de la respiración, mindfulness en movimiento, comiendo, scanner corporal. Diferencias entre la atención y la plena conciencia.
- 4. Prácticas cotidianas para afrontar emociones y relaciones difíciles.** Afrontar el miedo la preocupación y la ansiedad. Mindfulness y los buenos hábitos: aprender a hacer elecciones adecuadas. Plena conciencia aplicada a las relaciones sociales/familiares.

(\* )Los temarios son orientativos, pudiendo variar a lo largo del curso.