



# mindfulness: autoestima, equilibrio y bienestar.

¿Qué incluye este curso?

Incluye acceso, soporte administrativo y pedagógico a través del tutor personal y diploma acreditativo.

Duración: 25 horas

Tiempo estimado: 1 mes

# mindfulness: autoestima, equilibrio y bienestar

## Objetivos del curso

Aprender los principios del Mindfulness para poder detectar síntomas de estrés y otras alteraciones a nivel emocional

Desarrollar habilidades de gestión emocional

Mejorar la autoestima, el equilibrio y el bienestar

## Estructura general del curso

### Origen y significado del término Mindfulness

- Instrucciones básicas para la práctica del Mindfulness
- Acercándonos al Mindfulness
- Qué es Mindfulness
- Otras definiciones de Mindfulness
- Todos podemos meditar
- Los beneficios de la Práctica de Mindfulness
- Mindfulness y entornos laborales
- Qué resultados puedo esperar de practicar Mindfulness
- Cómo puedo aplicarlo a mi vida

### ¿Tengo yo estrés?

- ¿Tengo yo estrés? Los indicadores del estrés
- Introducción
- Respuestas físicas al estrés
- ¿Cómo descubrir los indicadores de estrés?
- Relación existente entre salud y estrés
- Indicadores y respuestas de estrés

### Aumenta tu energía y relájate

- Técnicas que ayudan a reducir el estrés. Aumenta tu energía y relájate
- Introducción
- Intervención cognitiva
- Intervención anatomofisiológica
- La relajación muscular progresiva
- Practica la relajación muscular progresiva
- Pasos para relajarse
- Recomendaciones

- Ahora practica tú
- Beneficios
- Pon especial atención...
- No te olvides...
- Entrenamiento autógeno de Schultz
- Practica el entrenamiento autógeno
- Dónde puedes realizarlos
- Qué posición debes adoptar
- Te resultará más fácil si...
- Comenzamos...
- Si dispones de menos tiempo...
- Meditación
- Para iniciarte en la meditación
- Comenzamos...
- Los beneficios de la meditación
- La intervención sensitiva
- La intervención reflexiva
- La intervención analítica
- La intervención químico-activa
- Dieta antiestrés
- La relajación
- Para aumentar tu relajación
- Cómo sacar el máximo partido de tu relajación
- La respiración profunda para eliminar tensiones
- La visualización guiada
- Yoga para aliviar el estrés
- Tai Chi para aliviar el estrés
- Terapia de masajes para aliviar estrés

## Elimina los bloqueos mentales

- Elimina los bloqueos mentales
- Bloqueos frecuentes que impiden el desarrollo de la creatividad
- ¡No hagas el ridículo!
- Ejercicio: Transparencias y percepciones "la independencia de campo"
- Lo necesario para comenzar
- Pasos a seguir
- Solución del ejercicio
- ¡La respuesta correcta!
- Ejercicio: Pensamiento lateral
- Lo que necesitas
- Solución del ejercicio
- ¡Eso es ilógico!
- Ejercicio: piensa sobre un problema que te inquieta
- Lo que necesitas
- Pasos a seguir

- ¡Sigue las reglas del juego!
- Ejercicio: Sigue las reglas del juego
- Lo que necesitas
- Pasos a seguir
- Solución del ejercicio
- ¡Se práctico!
- Ejercicio: Busca similitudes para librarte de las ideas fijas
- Lo que necesitas
- Solución del ejercicio
- ¡Evita la ambigüedad!
- Ejercicio de descripciones
- Lo que necesitas
- Solución del problema
- ¡Los errores como trampolines!
- Ejercicio "La cuerda"
- Lo que necesitas
- Pasos a seguir
- Solución del ejercicio
- ¡Jugar es una frivolidad!
- Ejercicio: "El mensaje secreto"
- Lo que necesitas
- Solución del ejercicio

## Desarrolla habilidades de gestión personal

- Habilidades de gestión personal
- La planificación y la gestión del tiempo
- Cómo invertimos el tiempo
  - Ladrones del tiempo
- Ladrones internos
  - Ladrones externos
  - Utilizar mejor nuestro tiempo
- Establecer prioridades.
  - Planificar: la importancia y la urgencia
- Mejora tu planificación.
- Aprende a fijar objetivos
  - 7 Pasos formulados para alcanzar tus objetivos
- Cómo dar instrucciones de forma eficaz
- Cuando necesites delegar
- Mejorar tu efectividad
- Efectividad dentro de las organizaciones
- Ocho pasos para aumentar tu efectividad
  - Piensa en prioridades

## Autoestima, equilibrio y bienestar

- Bienestar y equilibrio
- Introducción
- ¿Qué es para ti el bienestar?
- El bienestar es cuestión de actitud
- El bienestar es cuestión de elecciones
- El bienestar es una percepción
- El bienestar está en el presente
- Aplícate la moraleja
- El bienestar es salud
- El bienestar está en el camino del amor
- El bienestar necesita que dejes de quejarte
- El bienestar necesita que aprendas a soltar
- El bienestar requiere que salgas del frasco
- El bienestar requiere que diseñes el futuro
- El bienestar necesita tu aceptación
- El bienestar es una cuestión de prioridades
- El bienestar es acción

## Instrucciones básicas para la práctica del Mindfulness

- Instrucciones básicas para la práctica del Mindfulness
- Ejercicio 1: Un minuto de mindfulness o atención plena
- Ejercicio 2: Observación Consciente
- Ejercicio 3: Contar hasta 60
- Ejercicio 4: Señales de atención
- Ejercicio 5: Meditación
- Ejercicio 6: Respiración profunda
- Ejercicio 7: Escucha música relajante
- Ejercicio 8: Limpieza por fuera y por dentro
- Ejercicio 9: Observa tus pensamientos
- Ejercicio 10: Cantar Mantras
- Ejercicio 11: soltar, aceptar y amar
- Ejercicio 12: Meditación consciente de autocompasión
- Ejercicio 13: Andando compasivamente
- Ejercicio 14: Escucha una meditación guiada
- Ejercicio 15: Crea tu propia técnica

## Plan personal para la autoestima, el equilibrio y el bienestar

- Elaboración de tu Plan personal para el desarrollo de competencias y el aprendizaje
- Aprender a aprender
- Identifica las competencias fundamentales para tu mejora
- Puede serte de ayuda saber a dónde quieres ir. Visualízate en el futuro
- Identifica las competencias fundamentales



- Elige aquellas tres que consideres prioritarias
- Conoce tus fortalezas y tus debilidades
- Identifica tu motivación de partida para el desarrollo de las tres competencias
- Incrementa la motivación que tienes para alcanzar los objetivos
- Autogestiona tu autoaprendizaje para que sea más eficaz
- Desarrollar el Plan de Acción
- pasos
- Previene las recaídas o las dificultades
- Mide tus resultados
- Practica siempre que puedas
- Busca modelos a seguir
- Busca apoyos en otras personas
- Busca apoyos en tu organización
- Identifica valores de diferentes ámbitos de tu vida
- Sabré que lo estoy consiguiendo cuando...
- Resumen

## Recomendaciones técnicas

Para poder ejecutar la plataforma de formación necesitarás un navegador web (recomendamos IE8 o posterior / Firefox / Opera / Safari / Chrome) con el plugin de Flash 9 o posterior.

Además, recomendamos una resolución de pantalla de 1024 x 768 Así como, que la conexión a Internet sea al menos de 256 kbits/s