



## **MINDFULNESS PARA EL BIENESTAR Y LA EFECTIVIDAD DIARIA**

### **OBJETIVO GENERAL**

Introducir a los participantes en los principios y prácticas fundamentales del mindfulness, proporcionando herramientas prácticas para reducir el estrés, mejorar la concentración, gestionar las emociones y aumentar el bienestar general en la vida personal y profesional.

### **DIRIGIDO A:**

Docentes de todos los niveles educativos, empresas, organismos, jefes y empleados de diversas áreas y sectores, público en general.

### **MODALIDAD:**

Teórico-Práctica presencial, con una combinación de exposiciones conceptuales, ejercicios individuales y grupales, estudios de caso, discusiones plenarias y herramientas de autoevaluación.

### **DURACIÓN SUGERIDA:**

Puede adaptarse según las necesidades, sugiriendo un mínimo de 12 horas divididas en módulos flexibles.

### **TEMARIO**

**Módulo 1: Introducción al Mindfulness: ¿Qué es y por qué practicarlo?**

- **Objetivos:** Comprender qué es (y qué no es) mindfulness. Identificar el "piloto automático". Conocer los beneficios principales respaldados por la ciencia. Realizar la primera práctica formal.
- **Contenido Teórico**
  - Bienvenida y presentación del curso.
  - Definición de Mindfulness: Atención plena, intencional, al momento presente y sin juzgar (Jon Kabat-Zinn).
  - Mitos comunes sobre mindfulness.
  - El modo "Hacer" vs. el modo "Ser". El piloto automático en la vida diaria (ejemplos: conducir, comer, reaccionar en clase o reuniones).
  - Beneficios clave: Reducción de estrés, mejora del enfoque, regulación emocional, aumento de la autoconciencia.

## Módulo 2: El Cuerpo como Ancla: Conectando con las Sensaciones

- **Objetivos:** Desarrollar la conciencia corporal. Aprender la técnica del escaneo corporal. Reconocer las señales físicas del estrés y las emociones.
- **Contenido Teórico:**
  - La importancia de habitar el cuerpo.
  - El cuerpo como fuente de información directa sobre el presente.
  - Relación mente-cuerpo: Cómo el estrés y las emociones se manifiestan físicamente.
  - Introducción a la técnica del Escaneo Corporal (Body Scan).

## Módulo 3: Observando la Mente: Relacionándonos con los Pensamientos

**Objetivos:** Comprender la naturaleza de los pensamientos. Aprender a observar los pensamientos sin identificarse con ellos. Reducir la rumiación mental.

- **Contenido Teórico:**
  - La mente "parlanchina": El flujo constante de pensamientos.
  - "Los pensamientos no son hechos": Diferenciar entre el pensamiento y la realidad.
  - Patrones de pensamiento comunes (preocupación, autocrítica). Impacto en el estrés y el ánimo.
  - Metáforas útiles: Los pensamientos como nubes, hojas en un río, trenes en una estación.

## Módulo 4: Navegando las Emociones: Aceptación y Regulación

**Objetivos:** Reconocer las emociones en el cuerpo. Aprender a relacionarse con las emociones difíciles con aceptación. Introducir la técnica RAIN.

- **Contenido Teórico:**
  - ¿Qué son las emociones? Señales importantes.
  - La diferencia entre sentir una emoción y reaccionar a ella.

- Resistencia vs. Aceptación: Cómo la lucha contra las emociones las intensifica.
- Introducción a la técnica RAIN (Reconocer, Aceptar/Permitir, Investigar, No-identificarse/Nutrir).

### Módulo 5: Mindfulness en Acción: Movimiento y Vida Cotidiana

- **Objetivos:** Integrar la atención plena en actividades diarias. Practicar mindfulness en movimiento.
- **Contenido Teórico:**
  - Llevar mindfulness más allá de la meditación formal sentada.
  - Beneficios del movimiento consciente.
  - Identificar oportunidades para practicar en la rutina: comer, caminar, ducharse, esperar, conducir (atención plena a la tarea).

### Módulo 6: Comunicación Consciente: Escuchar y Hablar con Presencia

**Objetivos:** Mejorar la calidad de la comunicación interpersonal. Practicar la escucha activa y empática. Hablar desde un lugar de mayor conciencia.

- **Contenido Teórico:**
  - Los desafíos de la comunicación habitual (distracciones, juicios, reacciones).
  - Componentes de la escucha consciente: Presencia, apertura, empatía, silencio.
  - Hablar consciente: Intención, pausa, elección de palabras.
  - El papel de la comunicación no verbal.

### Módulo 7: Manejo del Estrés, Resiliencia y Autocompasión

- **Objetivos:** Comprender la respuesta al estrés desde la perspectiva de mindfulness. Cultivar la resiliencia. Introducir y practicar la autocompasión.
- **Contenido Teórico:**
  - Revisión de la respuesta fisiológica al estrés (lucha/huida/congelación).
  - Mindfulness como herramienta para modular la respuesta al estrés: Crear espacio entre estímulo y reacción.
  - Resiliencia: La capacidad de recuperarse de la adversidad. Mindfulness como pilar de la resiliencia.
  - Introducción a la Autocompasión (Kristin Neff): Amabilidad hacia uno mismo, humanidad compartida, mindfulness. ¿Por qué es importante?

### Módulo 8: Integración y Sostenimiento de la Práctica

- **Objetivos:** Repasar los conceptos clave. Elaborar un plan personal para continuar la práctica. Identificar recursos y apoyo. Resolver dudas finales.
- **Contenido Teórico y Práctico:**
  - Breve repaso de los temas y prácticas principales del curso.
  - La importancia de la práctica regular, aunque sea breve. Formal e informal.
  - Identificar obstáculos comunes para mantener la práctica y cómo superarlos.
  - Creación de un plan de práctica personal realista (¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Qué práctica? ¿Cuánto tiempo?).
  - Recursos para seguir aprendiendo: Libros, apps, sitios web, grupos de práctica.
  - Práctica final guiada (combinando elementos aprendidos, (ej. respiración, cuerpo, pensamientos, amabilidad).
- **Certificación:** Se entregarán certificados de asistencia o aprobación de cursada a quienes hayan cumplido con el 75% de asistencia y/o presentado el trabajo final.



**Factum.org.ar**  
Ideas que se transforman en acciones