

Nombre de la actividad formativa

Mindfulness: hacia la quietud de la mente

Modalidad	Estrategia metodológica	Tipo de capacitación	Duración
Por participación	Capacitación no presencial-virtual *	Curso	16.0 horas efectivas *

* **Curso bimodal:** Dos semanas de sesiones telepresenciales y simultáneas a través de la Plataforma Zoom (una sesión por semana) y dos semanas de trabajo en la Plataforma virtual, es decir serán dichas sesiones intercaladas una telepresencial luego plataforma virtual.

Descripción:

Curso para desarrollar y llevar a la práctica los principios esenciales del mindfulness o atención plena, y conocer a fondo sus múltiples beneficios para el bienestar físico, cognitivo y emocional, avalados desde lo más avanzado de las neurociencias aplicadas.

Dirigido a:

Profesionales de las Ciencias Económicas interesados en fortalecer el conocimiento práctico sobre la forma en que se practica el mindfulness o atención plena, para generar múltiples beneficios para su bienestar personal, social y laboral.

Requisito: Tener muchos deseos de conocer los múltiples alcances positivos de una práctica específica de meditación como lo es el mindfulness.

Objetivo general

Desarrollar por parte del colegiado las competencias esenciales mediante el conocimiento de los fundamentos teóricos, lo vivencial y el desarrollo de destrezas para la práctica personal del mindfulness o atención plena.

Objetivos específicos	Contenido temático	Actividades a realizar	Tiempo
<p>Semana 1 Esta semana se trabajará con una sesión previamente calendarizada <u>a través de Zoom</u> y una tarea de trabajo a distancia</p> <p>Objetivo específico 1: Conocer los fundamentos, la ciencia, la teoría y los antecedentes del mindfulness como una forma de meditación altamente practicada en occidente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Origen e historia del mindfulness. - ¿Qué es mindfulness y que no es mindfulness? - Fundamentos esenciales del mindfulness. - La investigación científica del mindfulness. - Áreas de aplicación del mindfulness. 	<p>Tarea 1. Tiempo: 1 hora de trabajo a distancia</p> <p>Elaborar un mapa de inteligencia con base en dos lecturas específicas relacionados a los alcances positivos del mindfulness para la salud cognitiva, emocional y física.</p>	4 horas



Objetivos específicos	Contenido temático	Actividades a realizar	Tiempo
<p>Semana 2 Esta semana se trabajará un promedio de 4 horas en la <u>Plataforma Virtual</u> (Moodle)</p> <p>Objetivo específico 2: <i>Desarrollar las destrezas principales de la respiración adecuada y los beneficios que ésta tiene para aprender la atención plena y a estar en el aquí y en el ahora.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cómo desarrollar y llevar a la práctica el entendimiento vivencial del mindfulness mediante la respiración. - Métodos, técnicas y estrategias de la práctica de la atención plena mediante el respirar. - Gestión del pensamiento intencional. Teoría y práctica. - Simulador acompañante de la respiración. 	<ul style="list-style-type: none"> - Interacción directa con simuladores de respiración. - Curso corto mediante audios y vídeos sobre el arte y la práctica del mindfulness. - Lecturas y artículos para potenciar el conocimiento teórico y práctico. - Elaboración de una infografía con los elementos esenciales del mindfulness vistos en este módulo asincrónico. 	4 horas
<p>Semana 3 Esta semana se trabajará con una sesión previamente calendarizada <u>a través de Zoom</u> y una tarea de trabajo a distancia</p> <p>Objetivo específico 3: <i>Conocer y desarrollar mediante la práctica las múltiples ganancias físicas, cognitivas y emocionales, que se obtienen de la ejecución sostenida y metódica del mindfulness.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - El mindfulness y su impacto en la salud física, cognitiva y emocional de los seres humanos. - Hallazgos desde las neurociencias. - El cerebro y su impacto saludable con la práctica del mindfulness. - El mindfulness como método para reconfigurar el cerebro. 	<p>Tarea 2. Tiempo: 1 hora de trabajo a distancia</p> <p>Realizar un documento hecho a mano con relación a artículos específicos concierntes al impacto del mindfulness en la salud física, cognitiva y emocional.</p>	4 horas
<p>Semana 4 Esta semana se trabajará un promedio de 4 horas en la <u>Plataforma Virtual</u> (Moodle)</p> <p>Objetivo específico 4: <i>Desarrollar estrategias, herramientas y mecanismos para poner en marcha una práctica eficiente y exitosa del mindfulness, que prevalezca en el tiempo.</i></p>	<p>El mindfulness práctico y su puesta en marcha como un hábito de vida.</p> <p>Lecturas, artículos y vídeos prácticos de guía y entrenamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ingreso a la práctica experta del mindfulness. -Desarrollando hábitos de respiración consciente. - Guía de mindfulness diario. - Prácticas extendidas de mindfulness. 	<p>Elaborar un documento tipo ensayo de investigación personal sobre los beneficios comprobados, por la medicina y las neurociencias, del impacto favorable del mindfulness para la salud y bienestar de las personas.</p>	4 horas