



Diplomatura en Mindfulness

PROGRAMA NIVEL INICIAL DE 3 MESES

ESCUELANEWCOACHING.COM



MÓDULO 1

- **Bienvenida e introducción.**
- **Origen e historia del Mindfulness.**
- **Definición y beneficios.**

MÓDULO 2

- **Tipos de prácticas - Formal e informal.**
- **Acuerdos y principios básicos del programa.**

PRÁCTICA: MEDITACIÓN BÁSICA DE ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Tarea: Reflexionar sobre las primeras impresiones de mindfulness y registrar al menos 3 prácticas breves durante dos semanas.

Objetivo: Explorar los orígenes y la historia del Método Mindfulness. Establecer acuerdos y principios que guiaran la formación. Dar los primeros pasos en la práctica para sentar las bases de este camino de autoconocimiento y transformación.



MÓDULO 3

- **Introducción a la interocepción y propiocepción.**
- **Exploración a través de los sentidos.**

MÓDULO 4

- **Impacto del Mindfulness en el cerebro y el sistema nervioso.**
- **Mindfulness de los pensamientos**

PRÁCTICA: EJERCICIO DE EXPLORACIÓN SENSORIAL Y DE ESCANEO CORPORAL

Tarea: Realizar el escaneo corporal 3 veces por semana y registrar sensaciones. Compartir un registro en el grupo después de la primera semana de práctica.

Objetivo: Explorar la conexión entre la mente y el cuerpo, comprendiendo cómo interactúan y se influyen mutuamente. Además, comprender el impacto del Mindfulness en el cerebro y el sistema nervioso, y cómo estas prácticas pueden promover el bienestar y su importancia en la conexión con el cuerpo y la percepción interna.



MÓDULO 5

- Tipos de prácticas de Mindfulness relacionadas con la respiración.
- Impacto de la respiración en la mente y el cuerpo.

MÓDULO 6

- Superar las creencias limitantes para practicas conscientes

PRÁCTICA: EJERCICIO DE EXPLORACIÓN SENSORIAL Y DE ESCANEEO CORPORAL

Tarea: Practicar la respiración consciente en momentos de estrés o ansiedad y registrar efectos antes y después de la práctica.
Compartir al menos una de las experiencias

Objetivo: Explorar una poderosa herramienta al alcance de todos: nuestra propia respiración. Conocer los efectos positivos que esta práctica puede tener para tu bienestar integral. Al mismo tiempo, al incorporar el enfoque del coaching ontológico, se ofrece una oportunidad para explorar cómo la disciplina personal y las creencias limitantes juegan un rol crucial en el proceso de transformación.



MÓDULO 7

- **La naturaleza de los pensamientos y las emociones.**
- **Gestión emocional.**
- **Inteligencia emocional y meditación**

PRÁCTICA: MEDITACIÓN ENFOCADA EN LAS EMOCIONES Y EJERCICIO BREVE DE AUTOINDAGACIÓN EMOCIONAL

Tarea: Registrar situaciones en las que lograron aplicar mindfulness para gestionar emociones.

Objetivo: Integrar conceptos de inteligencia emocional con la meditación para una mayor autorregulación. Realizar una meditación guiada para observar y procesar emociones de manera consciente.

Practicar la autoindagación emocional para fomentar el autoconocimiento.