

# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

AVAL INTERNACIONAL

**PROGRAMA  
2024**

  
ESCUELA  
INTERNACIONAL de FORMACIÓN  
**newcoaching**

  
**AIIE**  
Asociación Internacional  
de Inteligencia Emocional



[ESCUELANEWCOACHING.COM](http://ESCUELANEWCOACHING.COM)

**FORMACIÓN AVALADA POR:**

**ASOCIACIÓN  
INTERNACIONAL  
DE INTELIGENCIA  
EMOCIONAL**

**ESCUELA INTERNACIONAL  
DE FORMACIÓN  
NEW COACHING**



## **UNIDAD 1: INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS**

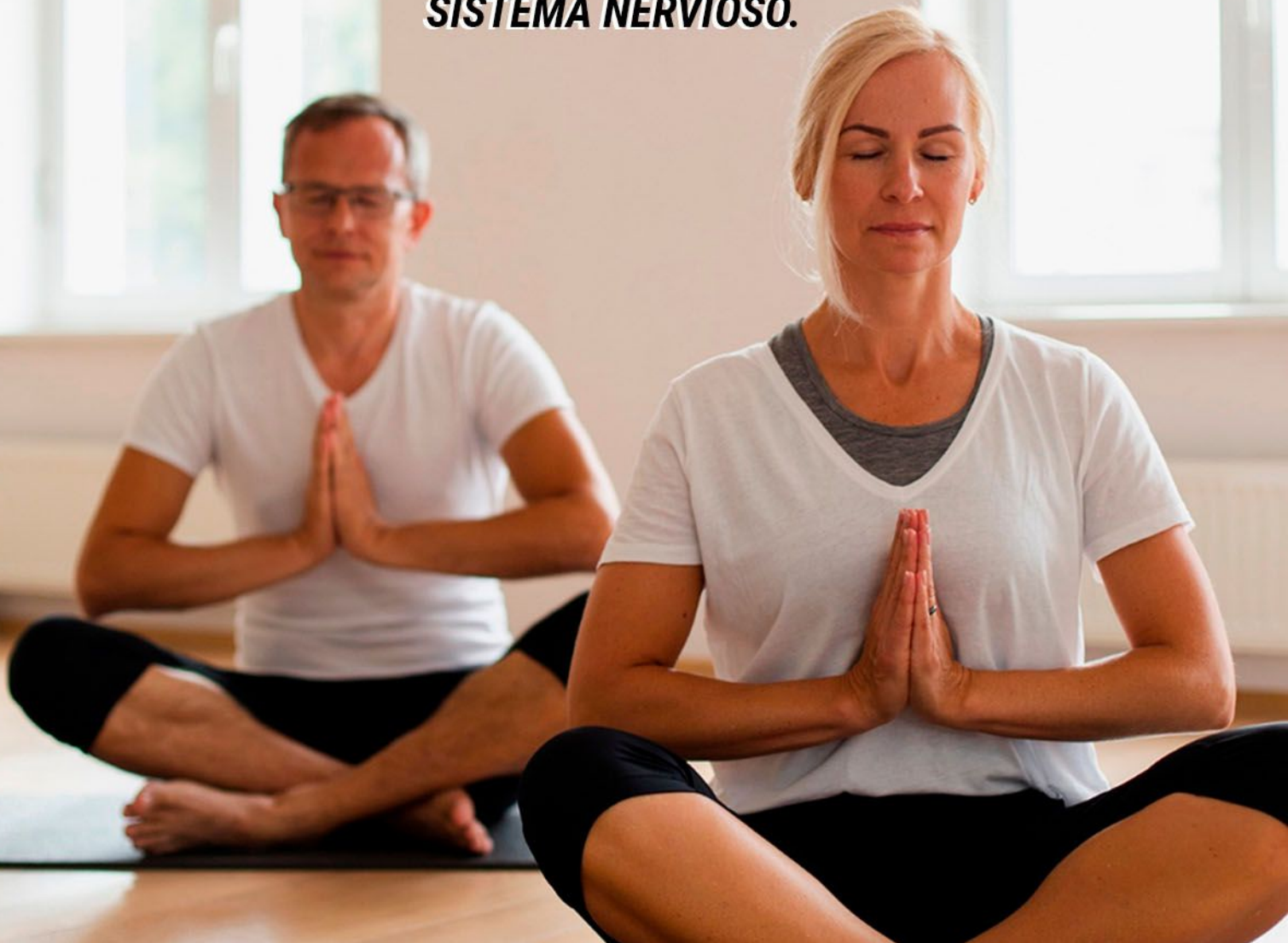
- Introducción al curso de Mindfulness
- Origen e historia del Mindfulness
- Practica de exploración
- Definición de Mindfulness
- Beneficios del Mindfulness
- Cuestionario e integración de los conceptos



# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

- Conexión entre la mente y el cuerpo
- Impacto del Mindfulness en el cerebro y el sistema nervioso
- Cuestionario
- Material de lectura para la siguiente clase
- Mindfulness en diferentes contextos
- Preguntas integradoras
- Mindfulness en diferentes ámbitos
- Trabajo de investigación: Trabajar con pacientes crónico.

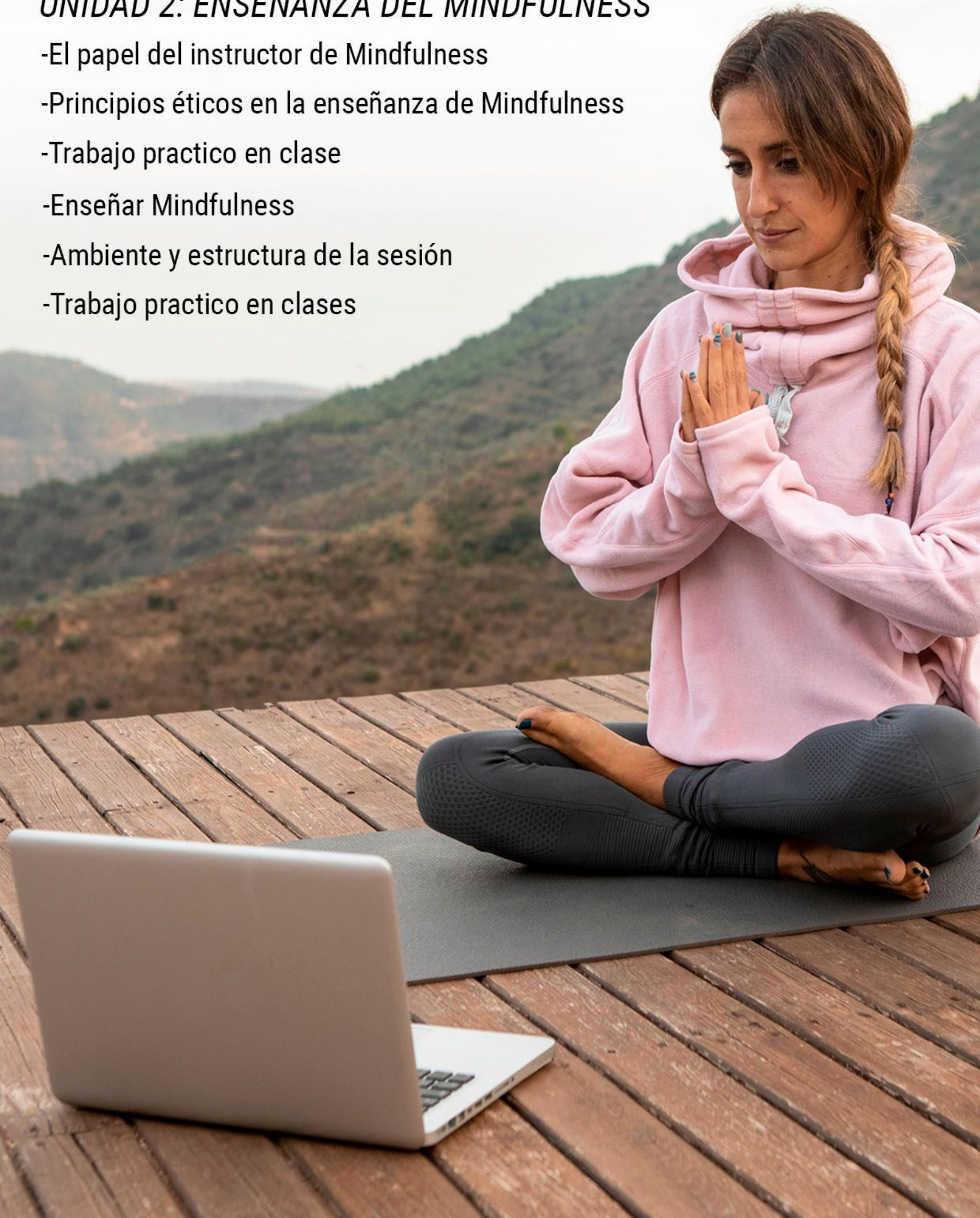
***EN ESTA UNIDAD COMPRENDERÁS EL ORIGEN E HISTORIA DEL MINDFULNESS, SUS BENEFICIOS Y SU IMPACTO EN EL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO.***



# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

## UNIDAD 2: ENSEÑANZA DEL MINDFULNESS

- El papel del instructor de Mindfulness
- Principios éticos en la enseñanza de Mindfulness
- Trabajo practico en clase
- Enseñar Mindfulness
- Ambiente y estructura de la sesión
- Trabajo practico en clases



# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

- Practica de técnicas de respiración
- Meditación basada en la respiración
- Guía práctica de Mindfulness
- Actividad: Proyecto de simulación
- Evaluación

***EN ESTA UNIDAD APRENDERÁS SOBRE EL ROL DEL INSTRUCTOR DE MINDFULNESS, LOS PRINCIPIOS ÉTICOS INHERENTES A ESTA PRACTICA Y ADQUIRIRÁS HERRAMIENTAS PARA GUIAR A OTROS EN LA MEDITACIÓN CONSCIENTE. SISTEMA NERVIOSO.***



## **UNIDAD 3: PRÁCTICAS DEL MINDFULNESS**

- Técnicas de respiración consciente
- Impacto de la respiración en la mente y el cuerpo
- Respiración consciente
- Técnica de meditación en movimiento
- Meditación caminando
- Meditación con Yoga
- Trabajo practico



# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

- Inteligencia Emocional
- Meditación de bondad plena
- Técnica de meditación de bondad amorosa



**EN ESTA UNIDAD DOMINARAS TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE MEDITACIÓN, INCLUYENDO LA BONDAD PLENA Y LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE. ADEMÁS, EXPLORARAS COMO APLICAR EL MINDFULNESS EN ACTIVIDADES COMO EL YOGA**



## UNIDAD 4: APLICACIONES DEL MINDFULNESS

- Mindfulness y el estrés
- Mindfulness y la ansiedad
- Mindfulness y la depresión
- Mindfulness y la resiliencia emocional
- Mindfulness y la concentración



# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

- Mindfulness en el trabajo
- Mindfulness y el sueño
- Recomendaciones para la higiene del sueño
- Integrar Mindfulness en la vida cotidiana
- Programa de 8 semanas de Mindfulness
- Trabajo practico de integración
- Evaluación

***EN ESTA UNIDAD APRENDERÁS COMO EL MINDFULNESS  
ES UTILIZADO EN EL ÁMBITO CLÍNICO PARA MANEJAR  
EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN.***



***Nuestro mundo está cambiando  
y necesita nuevas profesiones  
que den respuesta a los nuevos  
paradigmas.***

