



Mindfulness. Atención plena al presente para vivir con bienestar

Objetivos

❑ **Objetivo General**

- Conocer la práctica del mindfulness o la atención plena en el presente y sus beneficios, así como despertar la inquietud y el interés por vivir y relacionarnos desde la misma.

❑ **Objetivos Específicos**

- Tomar conciencia de la importancia de parar, de vivir con calma y sosiego, y dedicar tiempo a lo que de verdad importa.
- Conocer las consecuencias de vivir sin equilibrio en los ámbitos que conforman a la persona.
- Aprender lo que es el mindfulness y cuáles son sus aspectos fundamentales.
- Descubrir el valor del silencio, de la relajación y de la meditación para alcanzar el equilibrio y el bienestar personal.
- Aprender a utilizar la atención plena como cauce para la compasión.
- Tomar conciencia de que la atención plena puede ser un estilo de vida para disfrutarla plenamente.

Contenidos

Mindfulness. Atención plena al presente para vivir con bienestar	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> • La necesidad de parar. Vivir sin consciencia del presente. <ul style="list-style-type: none"> ○ La filosofía de la lentitud. ○ Parar es aligerar la carga. • Equilibrio mente, cuerpo y emoción. <ul style="list-style-type: none"> ○ Hábitos tóxicos, pensamientos negativos y estrés. ○ Vivir sin estar alineados. ○ Círculo de preocupación y círculo de influencia. ○ Lograr el bienestar emocional y fluir I. ○ Lograr el bienestar emocional y fluir II. • Mindfulness. <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué es el Mindfulness? ○ ¿Qué elementos componen el Mindfulness? ○ ¿Para qué sirve el Mindfulness? I. ○ ¿Para qué sirve el Mindfulness? II. • Silencio, relajación y meditación como cauces para la atención plena. <ul style="list-style-type: none"> ○ El silencio que abre puertas I. ○ El silencio que abre puertas II. ○ Respirar, relajarse y meditar I. ○ Respirar, relajarse y meditar II. • Cuidarse y cuidar. Autocompasión y compasión. <ul style="list-style-type: none"> ○ Estudios sobre el valor de la compasión. ○ Mindfulness para trabajar la compasión. • Practicar mindfulness en la vida cotidiana. Creer, practicar, perseverar. <ul style="list-style-type: none"> ○ Atención plena en la vida cotidiana. 	
Cuestionario de Autoevaluación	30 minutos
1 unidad	7 horas