



**REACREDITACIÓN
INSTITUCIONAL**

**MULTICAMPUS 2021-2027
ALTA CALIDAD**
Resolución MEN n.º 015865 (25-08-2021)



Facultad de Ciencias Económicas,
Administrativas y Contables

**Educación
Continuada**

**#SER
LIBRE**
ES APRENDER CON LOS MEJORES



SEMINARIO-TALLER

**Introducción al
Mindfulness**



TEMÁTICAS

- **Introducción a Mindfulness**
 - Definición y origen de mindfulness.
 - Beneficios de la práctica de mindfulness.
- **La Ciencia detrás de Mindfulness**
 - Investigación científica y estudios sobre mindfulness.
 - Impacto en el cerebro y el bienestar emocional.
- **Práctica Guiada: Respiración Consciente**
 - Ejercicios básicos de respiración.
 - Técnicas de atención plena en la respiración.
- **Técnicas Fundamentales: Mindfulness en la Vida Diaria**
 - Cómo incorporar mindfulness en las actividades cotidianas.
 - Técnicas para mantenerse presente.
- **Práctica Guiada: Escaneo Corporal**
 - Ejercicio de escaneo corporal para relajar el cuerpo y la mente.
- **Discusión y Reflexión**
 - Compartir experiencias y dudas.
 - Reflexión sobre la práctica y sus desafíos.
- **Profundizando en la Práctica Meditación Sentada**
 - Posturas y técnicas de meditación sentada.
 - Práctica guiada de meditación.
- **Mindfulness en la Comunicación**
 - Escucha activa y comunicación consciente.
 - Ejercicios prácticos en parejas.
- **Práctica Guiada: Meditación de la Bondad Amorosa**
 - Introducción y práctica de la meditación de la bondad amorosa.
- **Aplicaciones Prácticas Mindfulness en el Trabajo y el Estudio**
 - Técnicas para reducir el estrés y aumentar la concentración.
 - Ejercicios específicos para el entorno laboral y académico.
- **Práctica Guiada: Caminata Consciente**
 - Técnicas de mindfulness en movimiento.
- **Plan Personal de Práctica**
 - Creación de un plan personal para continuar la práctica.
 - Establecimiento de objetivos y seguimiento.
- **Evaluación y Cierre Revisión de Conceptos Clave**
 - Repaso de los principales conceptos y técnicas aprendidas.
- **Evaluación de la Experiencia**
 - Evaluación personal y grupal del seminario.
- **Práctica Guiada: Meditación Final**
 - Meditación guiada para cerrar el seminario.

EJES PROBLEMÁTICOS

- **Definición y Origen de Mindfulness**

Comprensión limitada o errónea sobre qué es mindfulness y su origen, llevando a una práctica incorrecta o subestimación de su efectividad.

- **Beneficios de la Práctica de Mindfulness**

Desconocimiento de los beneficios científicos y prácticos, desmotivando la incorporación del mindfulness en la vida diaria.

- **Mindfulness en la Vida Diaria**

Desafíos al integrar mindfulness en rutinas ocupadas y mantener la atención plena en actividades cotidianas.

- **Práctica Guiada: Escaneo Corporal**

Dificultades comunes en mantener la atención durante el ejercicio de escaneo corporal para relajar mente y cuerpo.

- **Discusión y Reflexión**

Retos al compartir experiencias personales y reflexionar sobre la práctica de mindfulness, incluyendo obstáculos para enfrentar y comprender sus desafíos.

- **Meditación Sentada**

- Desafíos al dominar posturas y técnicas adecuadas de meditación.
- Dificultades en mantener la concentración durante la práctica guiada.

- **Mindfulness en la Comunicación**

- Problemas en la aplicación de la escucha activa y la comunicación consciente.

- Obstáculos al participar en ejercicios prácticos efectivos en parejas.

- **Práctica Guiada: Meditación de la Bondad Amorosa**

- Retos al entender y aplicar la meditación de la bondad amorosa.
- Dificultades en cultivar sentimientos de bondad y compasión hacia uno mismo y los demás.

- **Mindfulness en el Trabajo y el Estudio**

- Desafíos al implementar técnicas efectivas para reducir el estrés y mejorar la concentración en ambientes laborales y académicos.
- Obstáculos al aplicar ejercicios específicos adaptados al contexto laboral y educativo.

- **Práctica Guiada: Caminata Consciente**

- Dificultades al practicar mindfulness en movimiento durante la caminata consciente.
- Retos al mantener la atención plena en el entorno dinámico y en movimiento.

- **Plan Personal de Práctica**

- Problemas al crear un plan personalizado para mantener la práctica de mindfulness de manera consistente.
- Obstáculos en el establecimiento de objetivos claros y efectuar un seguimiento adecuado para asegurar el progreso continuo.

- Desafíos en la comprensión y aplicación efectiva de conceptos y técnicas aprendidas, obstáculos en la reflexión personal y grupal sobre la experiencia del seminario, y dificultades para participar activamente en la práctica guiada de meditación final para integrar lo aprendido.

RESULTADOS ESPERADOS

- Comprender los conceptos básicos y la investigación científica detrás de mindfulness.
- Conocer los beneficios y técnicas específicas como la respiración consciente y el escaneo corporal.
- Practicar técnicas de mindfulness en sesiones guiadas como la meditación sentada y la caminata consciente.
- Aplicar mindfulness en situaciones diarias y entornos laborales o académicos mediante ejercicios prácticos.
- Desarrollar la capacidad de mantenerse presente y gestionar el estrés emocional con atención plena.
- Fomentar la autocompasión y la conexión con otros a través de prácticas como la meditación de la bondad amorosa.
- Participar en discusiones y reflexiones grupales para compartir experiencias y aprender de otros.
- Cultivar habilidades de comunicación consciente y escucha activa en interacciones personales y profesionales.

¿A quién va dirigido?

La propuesta está dirigida a personas interesados en aprender y aplicar mindfulness en su vida diaria, incluyendo profesionales, estudiantes y cualquier persona buscando mejorar su bienestar emocional y mental a través de técnicas prácticas y teóricas estructuradas.