



**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**

Manejo del **Estrés y la Ansiedad**  
a través de **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

- **Introducción Avanzada a Mindfulness**
  - Revisión crítica de conceptos básicos para profundizar en la comprensión y aplicación de mindfulness.
  - Exploración de la teoría subyacente a mindfulness para contextualizar su práctica avanzada.
- **Neurociencia del Estrés y la Ansiedad**
  - Análisis de cómo el estrés y la ansiedad impactan el funcionamiento cerebral emocional.
  - Discusión sobre los beneficios demostrados de mindfulness en la regulación emocional y la respuesta al estrés.
- **Práctica Guiada: Meditación de la Respiración Profunda:**
  - Instrucción y práctica de técnicas avanzadas de respiración como parte integral del entrenamiento en mindfulness.
  - Aplicación práctica de la meditación de la respiración profunda para promover la relajación y el bienestar emocional.
- **Identificación de Estrés y Ansiedad**
  - Reconocimiento y comprensión de los síntomas y desencadenantes del estrés y la ansiedad en contextos personales y profesionales.
- **Técnicas de Regulación Emocional**
  - Aplicación de prácticas específicas de mindfulness para reducir la ansiedad, incluyendo ejercicios de visualización y técnicas de relajación consciente.
- **Práctica Guiada: Escaneo Corporal Avanzado**
- Instrucción y práctica de técnicas avanzadas de escaneo corporal para inducir un estado profundo de relajación y liberación de tensiones físicas y mentales.
- Cultivando la Resiliencia se enfoca en tres ejes principales. Primero, explora cómo la práctica de mindfulness puede desarrollar la resiliencia, destacando la importancia de integrarla en la vida diaria. Segundo, enseña técnicas de mindfulness para manejar situaciones de alto estrés, subrayando la necesidad de mantener la calma y la claridad mental en momentos difíciles. Finalmente, aborda la práctica guiada de la meditación en movimiento, combinando mindfulness con el ejercicio físico, lo cual presenta el reto de integrar estas actividades para mejorar la resiliencia integral.
- Mindfulness en las Relaciones enfrenta ejes problemáticos cruciales para mejorar las interacciones personales y profesionales mediante la práctica de mindfulness. La comunicación consciente es fundamental, implicando técnicas que promueven la atención plena en el intercambio de ideas y emociones, aunque mantener esta atención en conversaciones cotidianas, especialmente en situaciones de alta tensión o conflicto, resulta desafiante. La resolución de conflictos a través

de mindfulness requiere manejar reacciones emocionales y responder calmadamente, lo cual puede ser difícil debido a patrones de comportamiento preestablecidos y la tendencia a reaccionar impulsivamente. Además, la práctica guiada de la meditación de la compasión es vital para desarrollar empatía hacia uno mismo y hacia los demás, pero es especialmente difícil para aquellos con tendencias autocríticas o dificultades para empatizar debido a experiencias personales. Estos ejercicios demandan un alto nivel de autoconciencia y una actitud abierta y sin juicio, siendo un desafío significativo para muchos. La práctica regular y la integración de estas técnicas en la vida diaria son esenciales para obtener resultados, pero pueden ser difíciles de mantener sin una guía constante y motivación personal.

- Plan de Acción Personalizado aborda desafíos clave para integrar mindfulness en la vida diaria: la creación de planes personales efectivos con metas claras y realistas, la dificultad de mantener una práctica diaria constante y disciplinada, y la integración fluida de diversas técnicas de mindfulness en sesiones de meditación integral. Estos desafíos destacan la necesidad de estrategias prácticas y compromiso personal para una implementación exitosa.
- Evaluación y Cierre se centra en varios ejes problemáticos esenciales para concluir efectivamente el seminario de mindfulness. Primero, la revisión de aprendizajes implica sintetizar y reflexionar sobre los contenidos de todos los módulos, asegurando una comprensión completa y aplicable

de las técnicas enseñadas. Sin embargo, la dificultad radica en integrar de manera cohesiva y significativa los conocimientos adquiridos a lo largo del curso. Segundo, la evaluación del seminario mediante el feedback de los participantes es crucial para identificar fortalezas y áreas de mejora, asegurando que el programa cumpla con las expectativas y necesidades de los asistentes. La implementación efectiva de este feedback puede ser desafiante debido a la diversidad de perspectivas y experiencias de los participantes. Por último, la práctica guiada de meditación final proporciona una oportunidad para consolidar y cerrar la experiencia del seminario, pero también plantea el desafío de mantener un ambiente reflexivo y centrado, para todos los asistentes, garantizando que la sesión final sea significativa y transformadora para cada individuo. Estos ejes problemáticos subrayan la importancia de un enfoque reflexivo y participativo para asegurar que los participantes puedan integrar y aplicar efectivamente los aprendizajes del seminario de mindfulness en su vida personal y profesional.

## RESULTADOS ESPERADOS

- Entender los fundamentos teóricos avanzados de mindfulness y su aplicación en el manejo del estrés y la ansiedad.
- Conocer la neurociencia detrás del estrés y la ansiedad, así como los beneficios específicos de mindfulness en la regulación emocional.
- Practicar técnicas avanzadas de mindfulness como la meditación de respiración profunda y el escaneo corporal avanzado para la relajación profunda.
- Aplicar estrategias específicas de regulación emocional y visualización para manejar situaciones estresantes y ansiosas.
- Desarrollar resiliencia a través de la práctica continuada de mindfulness, fortaleciendo la capacidad de manejar adversidades con calma y claridad.
- Cultivar la compasión hacia uno mismo y hacia los demás, mejorando las relaciones interpersonales y la comunicación consciente.
- Aplicar mindfulness en las relaciones interpersonales para mejorar la comunicación y resolver conflictos de manera consciente.
- Integrar mindfulness en la vida diaria mediante un plan personalizado, fomentando un entorno de convivencia

## ¿A quién va dirigido?

Cualquier persona interesada en aprender técnicas efectivas para gestionar el estrés y la ansiedad utilizando mindfulness. Está especialmente diseñado para profesionales que enfrentan altos niveles de estrés en su trabajo, estudiantes que lidian con presiones académicas, y cualquier individuo que busque herramientas prácticas para mejorar su bienestar emocional y mental.