



Denominación	MINDFULNESS PARA PROFESIONALES DEL SECTOR SANITARIO				
Línea estratégica (indicar)/necesidad sentida	Atención al usuario y salud laboral				
Destinatarios	Todo tipo de personal de la red asistencial				
N.º de horas	25	Participantes por edición	25		
Metodología	Tipo ac. formativa	Curso	Método	Teleformación	

Objetivos:

El objetivo al finalizar del presente curso será conocer qué es la inteligencia emocional plena, conocer algunas de las técnicas de Mindfulness de gran importancia en la actualidad, aplicar saber regular nuestros estados emocionales aumentando el bienestar personal e incrementar la capacidad de apreciar lo positivo.

- Aumentar el autoconocimiento, el autocontrol y por lo tanto el autoestima.
- Fomentar la empatía, mejorar las relaciones sociales. Responsabilizarse más de los propios problemas sin culpabilizar a los demás.
- Aumentar la satisfacción personal y profesional; logrando clarificar los objetivos que se desean alcanzar en la vida.

Contenido y horas de cada módulo:

Contenidos	Tiempo previsto para la actividad
ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aproximación al término Mindfulness ▪ Funciones de la Conciencia Plena <ul style="list-style-type: none"> ○ Componentes de Mindfulness ○ Actitudes básicas para empezar la práctica ▪ Efectos positivos de la práctica de Mindfulness 	3 horas
INTELIGENCIA EMOCIONAL. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Emociones <ul style="list-style-type: none"> ○ Qué son y para qué sirven ○ Funciones de las emociones ○ Conocimiento de las propias emociones ▪ De la distorsión a la madurez emocional ▪ Reducir la vulnerabilidad emocional ▪ El modelo de habilidades de la inteligencia emocional <ul style="list-style-type: none"> ○ Percepción y expresión emocional ○ Comprensión emocional ○ Facilitación emocional ○ Regulación emocional 	4 horas
AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Nos conocemos realmente? ▪ ¿Qué importancia tiene la autoestima en nuestras vidas? ▪ La autoaceptación. 	2 horas
INTELIGENCIA EMOCIONAL PLENA <ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción ▪ Programa de entrenamiento de la inteligencia emocional plena (PINEP) <ul style="list-style-type: none"> ○ Atención a la respiración ○ Atención a los sentidos ○ Atención al cuerpo (conciencia corporal) ○ Atención al movimiento 	7 horas

<ul style="list-style-type: none"> ○ Atención a la mente ○ Atención en actividades de la vida cotidiana 	
<p>LAS SESIONES DE LA NUEVA TERAPIA COGNITIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sesión 1: El piloto automático ▪ Sesión 2: Aprendiendo a romper las respuestas automáticas ▪ Sesión 3: El cuerpo, la mente y la meditación ▪ Sesión 4: Viviendo el presente ▪ Sesión 5: Aceptación ▪ Sesión 6: Los pensamientos no son los hechos ▪ Sesión 7: Pasar a la acción. El cuidado de uno mismo ▪ Sesión 8: Gracias, valor y sabiduría 	9 horas
Plan de acción personal	