



**Código:** P21.02 **Título:** EL MILAGRO DEL MINDFULNES O EL ARTE  
DE LA ATENCIÓN PLENA

<b>Dirigido a:</b>		
P.A.S.: <input checked="" type="checkbox"/>		
P.D.I.: <input checked="" type="checkbox"/>		
<b>Número de horas:</b>		<b>Número máximo de participantes:</b>
120 minutos		Sin límite de participantes
<b>Fechas:</b>	<b>Lugar:</b>	<b>Horario:</b>
18/05/2021	MS Teams	De 10:00 a 12:00 horas
<b>Modalidad y carácter de la actividad formativa:</b>		
<b>Modalidad:</b>		<b>Carácter:</b>
<input type="checkbox"/> Presencial		<input type="checkbox"/> Obligatoria
<input type="checkbox"/> Semipresencial		<input checked="" type="checkbox"/> Voluntaria
<input checked="" type="checkbox"/> Online		
<b>Requisitos:</b>		
Ninguno		
<b>Breve presentación</b>		
Toma de conciencia de los beneficios de la práctica del Mindfulness como entrenamiento para reducir la vulnerabilidad cognitiva. Compartir los principios y elementos que lo conforman y realizar ejercicios para experimentar como mejora el bienestar percibido y la salud al desarrollar esta habilidad.		
<b>Formadoras/es:</b>		



- Ane Miren Sierra Charola, Técnico de Prevención del Area de Actividades Preventivas de Mutua MAZ, Licenciada en Psicología.
  - Master Mediación y Resolución de conflictos
  - Miembro titular Asociación Española Constelaciones Sistémicas y Familiares
  - Trabajo Corporal Integrativo Donostia Institutio Vasco de Gestalt
  - Terapia Aceptación y Compromiso: ACT

#### Competencias que se pretenden:

Experimentar como mejora el bienestar percibido y la salud al desarrollar la habilidad del Mindfulness.

#### Contenidos

##### 1.- Los beneficios de Mindfulness:

- Definición: qué es Mindfulness
- Una habilidad
- Beneficios de la práctica: salud física y mental
- Elementos y componentes clave
  - o Objetivos y preceptos
  - o Apertura ante la experiencia
  - o Aceptación
  - o No juicio
  - o Regulación de la atención

##### 2.- conciencia plena y respiración

- Mind full & Mindfull
  - o Características de la mente
  - o Objeto de atención de Mindfulness
- La respiración

##### 3.- Prácticas Mindfulness en tu día a día

- La práctica Mindfulness en tu día a día
  - o Escaneo corporal
  - o Técnica del saboreo o mindfull eating
  - o Zen driving o el arte de la conducción consciente
  - o Visualización consciente

#### Acreditación

Asistencia