



ESCUELA EUROPEA DE
TERAPIAS NATURALES
Y BIENESTAR

DOBLE TITULACIÓN

MONITOR DE YOGA

+

**MÁSTER EN MEDITACIÓN Y
MINDFULNESS**

- CERTIFICADO POR APENB - ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
NATUROPATÍA Y BIOTERAPIA -

TNB029



MONITOR DE YOGA + MÁSTER EN MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

METODOLOGÍA

Este **Máster en Monitor de Yoga y Máster en Meditación y Mindfulness** está dirigido a profesionales, técnicos y a todas aquellas personas que estén interesadas en este ámbito profesional.

El yoga es conocido por sus posiciones corporales. Se trata de un sistema de posturas físicas cuyo propósito es lograr que el cuerpo esté apto para la meditación. Generando serenidad física y mental. Además, el mindfulness o atención plena, es una práctica meditativa basada en el entrenamiento de la atención, por este motivo también se la conoce como la técnica de la atención focalizada, ya que se centra en que aprendamos a focalizar nuestra atención para comprender qué es lo que ocurre en el interior de nuestra mente, para comprenderlo y controlarlo.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre la Escuela Europea de Terapias Naturales y Bienestar. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA



CARGA HORARIA
DE 600H



MODALIDAD
MIXTA / ONLINE



DURACIÓN DE
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORÍAS
INDIVIDUALES



IDIOMA
CASTELLANO





IMPORTE TOTAL

VALOR ACTUAL:
2480€ 620€

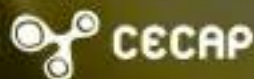
PAGO
FRACCIONADO
DISPONIBLE

DIFERENTES
MÉTODOS DE
PAGO

ENVÍO DEL
DIPLOMA
INCLUIDO

RECONOCIMIENTO

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MONITOR DE YOGA + MÁSTER EN MEDITACIÓN Y MINDFULNESS**”, de la ESCUELA EUROPEA DE TERAPIAS NATURALES Y BIENESTAR, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP.



PLAN DE ESTUDIOS

PARTE 1. YOGA

TEORÍA DEL YOGA

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. PRINCIPIOS ÉTICOS Y FILOSÓFICOS DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO, DEFINICIÓN Y OBJETIVOS DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ORIGEN Y EVOLUCIÓN DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. YOGA CLÁSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ÁRBOL DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SENDEROS DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MAESTROS DE REFERENCIA

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 2. FILOSOFÍA Y MÍSTICA HINDÚ

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HINDUISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TANTRA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COSMOVISIÓN DEL TANTRISMO HINDÚ

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MEDICINA TRADICIONAL HINDÚ O AYURVEDA

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 3. ANATOMÍA ENERGÉTICA HINDÚ

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE PRANA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA ENERGÉTICA DEL SER HUMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CUERPO PRÁNICO DEL SER HUMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HERRAMIENTAS DE CONTROL INTERNO DEL PRANA

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 4. GLOBALIZACIÓN DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. YOGA COMO CULTURA UNIVERSAL

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BENEFICIOS DLE YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIFERENCIAS ENTRE EL YOGA Y OTRAS PRÁCTICAS FÍSICAS

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

PRÁCTICA DEL YOGA

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 5. SADHANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DEL YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONCEPTO, DEFINICIÓN Y OBJETIVOS DE LA SADHANA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BASES DE LA SADHANA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS PARA LA SADHANA

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 6. SHATKARMA Y ASANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES SHATKARMA?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿QUÉ ES ASANA?

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 7. PREPARACIÓN PARA LA PRÁCTICA DEL ASANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONSIDERACIONES PRELIMINARES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FASES DEL ASANA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PASOS PREVIOS AL ASANA

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 8. ASANAS PRINCIPALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CLASIFICACIONES MÁS COMUNES DEL ASANA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES GENERALES

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 9. PRANAYAMA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿QUÉ ES PRANAYAMA?

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONSIDERACIONES PRELIMINARES

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS DE PRANAYAMA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 10. SECUENCIAS: INTEGRACIÓN DE ASANA Y PRANAYAMA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ SON LAS SECUENCIAS?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SECUENCIAS ESTABLECIDAS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES GENERALES

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 11. RELAJACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 12. PRATYAHARA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES PRATYAHARA?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE PRATYAHARA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 13. DHARANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES DHARANA?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE DHARANA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRÁCTICA DE DHARANA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

Resumen
Autoevaluación
Solucionario

MÓDULO 14. DHYANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES DHYANA?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE DHYANA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRÁCTICA DE DHYANA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

Resumen
Autoevaluación
Solucionario

CONOCIMIENTOS BÁSICOS DEL INSTRUCTOR DE YOGA

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 15. PERFIL DEL INSTRUCTOR DE YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL INSTRUCTOR DE YOGA?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HABILIDADES Y COMPETENCIAS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CÓDIGO DEONTOLÓGICO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. GUIAR A LOS DEMÁS

Resumen
Autoevaluación
Solucionario

MÓDULO 16. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA I

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y CONOCIMIENTOS BÁSICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO

Resumen
Autoevaluación
Solucionario

MÓDULO 17. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA II

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SISTEMA CARDIOVASCULAR

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SISTEMA RESPIRATORIO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SISTEMA DIGESTIVO Y EXCRETOR

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SISTEMA NERVIOSO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. SISTEMA ENDOCRINO, LINFÁTICO E INMUNITARIO

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 18. ESTILO DE VIDA ACORDE A LA FILOSOFÍA YÓGUICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HÁBITOS SALUDABLES COMPLEMENTARIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HÁBITOS NO SALUDABLES

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 19. PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS BÁSICOS EN SITUACIONES DE URGENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACTUACIONES DE SOPORTE VITAL BÁSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIOBRAS BÁSICAS DE ASISTENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE INSTRUCCIÓN EN YOGA

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 20. ANÁLISIS DE LOS PRACTICANTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANTECEDENTES Y OBJETIVOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. METODOLOGÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANÁLISIS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RESULTADOS

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 21. PROGRAMACIÓN Y ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CRITERIOS DE PROGRAMACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVALUACIÓN

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 22. ADAPTACIÓN A LOS PRACTICANTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES DEL APRENDIZAJE Y EL DESARROLLO MOTOR

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ADAPTACIÓN SEGÚN LA ETAPA VITAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ADAPTACIÓN ANTE LA DIVERSIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RESPUESTA A LA PRÁCTICA

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

MÓDULO 23. GESTIÓN DE UN CENTRO DE YOGA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANÁLISIS EXTERNO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS INTERNO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. RECURSOS HUMANOS

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TRATAMIENTOS DE DATOS

UNIDAD DIDÁCTICA 7. COMUNICACIÓN EMPRESARIAL

Resumen

Autoevaluación

Solucionario

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

PRUEBA DE EVALUACIÓN

PARTE 2. MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

INTRODUCCIÓN

FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN Y EL MINDFULNESS

MÓDULO 1. EL CUERPO EN LA MEDITACIÓN Y EL MINDFULNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA CONCIENCIA CORPORAL

1. Sentidos en la conciencia del cuerpo
2. Beneficios de la conciencia corporal en la meditación
3. Tener una relación saludable con el cuerpo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONEXIÓN ENTRE LAS SENSACIONES CORPORALES Y EL BIENESTAR

1. Identificación y liberación de la tensión corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RESPIRACIÓN COMO ANCLA PARA LA ATENCIÓN PLENA

1. Beneficios y contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RELACIÓN SALUDABLE CON EL CUERPO

1. Aceptación y no-juicio hacia el cuerpo
2. Autocuidado a través de la conciencia corporal
3. El cuerpo como fuente de sabiduría y compasión

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. LA MENTE EN LA MEDITACIÓN Y EL MINDFULNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA MENTE

1. Dimensiones de la mente
 - Cognición
 - Emociones
 - Voluntad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RELACIÓN ENTRE MENTE Y CUERPO

1. Influencia del estado mental en el cuerpo
2. Influencia del estado corporal en la mente
3. Sincronización de mente y cuerpo a través de la respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 3. OBSERVACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS SIN APEGO

1. Identificación de patrones de pensamiento recurrentes
2. Reconocimiento de las trampas del apego mental

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. LAS EMOCIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

1. Concepto de emoción
 - Sensación vs. emoción
2. Influencia de las emociones en el estado de salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE EMOCIONES

1. Clasificación según la valencia emocional
 - Emociones positivas
 - Emociones negativas
2. Clasificación según la complejidad
 - Emociones básicas o primarias
 - Emociones complejas o secundarias

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

1. Regulación social
2. Comunicación no verbal
3. Motivación
4. Aprendizaje y memoria
5. Adaptación
6. Identidad personal

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TEORÍAS DE LA EMOCIÓN

1. Fisiológicas
2. Neurológicas
3. Cognitivas

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. CONTROL DEL ESTRÉS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CARACTERÍSTICAS

1. Síntomas físicos
2. Síntomas psicológicos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE ESTRÉS

1. Según el origen
 - Físico
 - Psicológico
 - Social
2. Según la duración y frecuencia
 - Agudo
 - Agudo episódico
 - Crónico
3. Según la consecuencia
 - Positivo o eustress
 - Negativo o distress

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TIPOS DE ESTRESORES

1. Físicos
2. Psicológicos
3. Sociales
4. Ambientales
5. Químicos
6. Biológicos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS DE CONTROL DEL ESTRÉS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. GESTIÓN DE LA ANSIEDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA ANSIEDAD

1. Sintomatología física
2. Sintomatología psicológica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE ANSIEDAD

1. Según la duración y frecuencia
 - Aguda
 - Crónica
2. Según la manifestación
 - Ansiedad generalizada
 - Trastorno de pánico
 - Fobias específicas
 - Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS DE GESTIÓN Y CONTROL DE LA ANSIEDAD

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FUNDAMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MODELOS

1. Modelo de las habilidades de Salovey y Mayer
2. Modelo de las competencias de Goleman
3. Modelo de rasgo de Petrides
4. Modelo de Bar-On: cociente emocional o CE

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS DE DESARROLLO

1. Pensamientos positivos
2. Imaginación y visualización
3. Reestructuración cognitiva
4. Resolución de problemas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APTITUDES ESENCIALES

1. Asertividad y empatía
2. Autoestima
3. Lenguaje emocional

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

CONCEPTOS, TÉCNICAS Y APLICACIONES DE LA MEDITACIÓN

MÓDULO 7. FUNDAMENTOS DE LA MEDITACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y CONCEPTOS CLAVE

1. Origen y evolución

UNIDAD DIDÁCTICA 2. OBJETIVOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BENEFICIOS

1. Beneficios para la salud física
 - Mejora del sistema inmunológico
 - Mejora de la calidad del sueño
 - Control del dolor crónico
 - Reducción de la presión arterial
 - Mejora de la función respiratoria
 - Reducción de síntomas de enfermedades crónicas
2. Beneficios para la salud mental
 - Reducción del estrés, ansiedad y depresión
 - Mejora de la concentración
 - Aumento de la resiliencia emocional
 - Fomento de la creatividad
 - Regulación emocional mejorada
 - Disimulación de la sensibilidad al dolor
3. Beneficios sociales
 - Mejora de la empatía
 - Fortalecimiento de las relaciones
 - Cohesión en la comunidad
 - Mejora de la comunicación
 - Reducción de conflictos
 - Aumento de la tolerancia

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. MEDITACIÓN EN DIFERENTES TRADICIONES ESPIRITUALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BUDISMO

1. Vipassana
2. Samatha
3. Metta

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HINDUISMO

1. Meditación en los mantras
2. Meditación de los chakras
3. Kundalini
4. Principales prácticas

- Yoga
- Puja
- Bhagavad-gita

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TAOÍSMO

1. Neidan
2. Zuo Wang
3. Circulación de la energía
4. Tipos de enseñanzas
 - Ejercicios energéticos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CRISTIANISMO

1. Meditación contemplativa
2. Oración centrante
3. Meditación basada en los salmos
4. Prácticas y enseñanzas
 - Ejercicios espirituales de Ignacio de Loyola
 - Meditación con el Rosario

UNIDAD DIDÁCTICA 5. OTRAS TRADICIONES

1. Judaísmo
 - Meditación en la Cábala
 - Meditación Hitbodedut
 - Oraciones contemplativas (kavanah)
2. Islamismo
 - Meditación sufi
 - Recitación meditativa del Corán
3. Religiones indígenas

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. ELEMENTOS FUNDAMENTALES EN LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. POSTURA Y POSICIÓN

1. Postura sentada
2. Postura de loto y medio loto
3. Posición en silla
4. Postura en movimiento
5. Postura acostada

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

1. Diafragmática
2. Básica
3. Rítmica
4. Alternada o Nadi Shodhana

5. Pranayama

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ENFOQUE Y VISUALIZACIÓN

1. Técnicas de concentración
2. Visualización guiada
3. Mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 4. AMBIENTE IDEAL EN LA MEDITACIÓN

1. Espacio físico
2. Iluminación y temperatura
3. Sonidos y música
4. Elementos adicionales

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. MEDITACIÓN Y NEUROCIENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. IMPACTO DE LA MEDITACIÓN EN EL CEREBRO

1. Actividad cerebral
2. Reducción de la reactividad emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA CEREBRAL Y SUS CAMBIOS

1. Aumento de la materia gris
2. Desarrollo de la corteza prefrontal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTUDIOS CIENTÍFICOS

1. Metaanálisis sobre los efectos de la meditación
2. Estudios longitudinales

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. MEDITACIÓN EN EL MUNDO CONTEMPORÁNEO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MEDITACIÓN Y BIENESTAR LABORAL

1. Programas de meditación en empresas
2. Mejora de la productividad
3. Reducción del estrés laboral
4. Fomento de la creatividad y la innovación
5. Prevención del burnout

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MEDITACIÓN EN LA EDUCACIÓN

1. Programas en escuelas y universidades
2. Mejora en el rendimiento académico

3. Reducción de la ansiedad en estudiantes
4. Desarrollo de habilidades socioemocionales
5. Fomento de la atención y concentración

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MEDITACIÓN EN LA TERAPIA Y PSICOLOGÍA

1. Aplicación en trastornos específicos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MEDITACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA

1. Rutinas diarias
2. Uso de aplicaciones y tecnologías

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. DESAFÍOS Y BARRERAS EN LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PRINCIPALES OBSTÁCULOS COMUNES PARA PRINCIPIANTES

1. Inquietud física
2. Distracción mental

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PREJUICIOS CULTURALES

1. Asociación con prácticas religiosas específicas
2. Estigmas sociales
3. Falta de apoyo de la comunidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EXPECTATIVAS Y RESULTADOS NO REALISTAS

1. Percepción errónea de resultados inmediatos
2. Idealización de estados mentales específicos
3. Exceso de expectativas sobre la práctica

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRATEGIAS PARA SUPERAR DESAFÍOS

1. Ajuste gradual de la práctica
2. Acceso a recursos adecuados
3. Creación de una red de apoyo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. TIPOS DE MEDITACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MEDITACIÓN CONCENTRATIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MEDITACIÓN METTA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MEDITACIÓN DE CONTEMPLACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MEDITACIÓN DE ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

TEORÍA Y PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

MÓDULO 14. FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL MINDFULNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN

1. Orígenes y evolución
2. Fundamentos científicos del mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RELACIÓN CON LA MEDITACIÓN

1. Mindfulness vs. meditación tradicional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPIOS CLAVE

1. Atención plena
2. Aceptación
3. No juicio

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENFOQUES Y VARIACIONES EN LA PRÁCTICA

1. Programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness (MBSR)
2. Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT)
3. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)
4. Mindfulness y compasión

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 15. BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SALUD MENTAL

1. Reducción del estrés y la ansiedad
2. Mejora del estado de ánimo
3. Potenciación de la resiliencia
4. Función cognitiva mejorada

UNIDAD DIDÁCTICA 2. GESTIÓN DE EMOCIONES

1. Desarrollo de la inteligencia emocional

2. Reducción de la reactividad emocional
3. Fomento de la estabilidad emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SALUD FÍSICA

1. Reducción del dolor crónico
2. Fortalecimiento del sistema inmunológico
3. Mejoras en la calidad del sueño

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CALIDAD DE VIDA

1. Bienestar general
2. Relaciones interpersonales
3. Hábitos saludables

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 16. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN MINDFULNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ENFOQUES PEDAGÓGICOS

1. Modelos de aprendizaje experiencial
2. Enseñanza dialógica y reflexiva

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRUCTURA DE PROGRAMAS DE ENSEÑANZA

1. Programas estandarizados vs. personalizados
 - Creación de un plan personal de práctica
2. Duración y frecuencia de las sesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODALIDADES

1. Sesiones presenciales
2. Programas en línea
3. Talleres y retiros intensivos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CAPACITACIÓN DE LOS INSTRUCTORES

1. Función del instructor en mindfulness
2. Importancia de la enseñanza guiada
3. Formación profesional y acreditaciones
4. Desarrollo de habilidades pedagógicas comunicativas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. RESPONSABILIDAD Y ÉTICA PROFESIONAL

1. Códigos de ética y conducta profesional
2. Gestión de límites profesionales
3. Sensibilidad cultural

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 17. APLICACIÓN DE LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS EN DISTINTOS ÁMBITOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ÁMBITO EDUCATIVO

1. Rendimiento académico
2. Planes educativos
 - Educación primaria
 - Educación secundaria
 - Educación superior

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁMBITO DEPORTIVO

1. Reducción de la ansiedad competitiva
2. Mejora de la concentración en el deporte

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ÁMBITO SOCIAL

1. Crianza consciente
2. Conflictos familiares

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

SOLUCIONARIO