



# CURSO DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADA EN MINDFULNESS



## CONTENIDO TEMÁTICO

### **Módulo 1.**

- Introducción a Mindfulness.
- Escaneo corporal.

### **Módulo 2.**

- Aprender a estar con situaciones que percibimos como insatisfactorias.
- Escaneo corporal, yoga con atención plena y meditación guiada.

### **Módulo 3.**

- Patrones de reactividad cognitiva, conductual y mental.
- Yoga con atención plena, caminata meditativa, meditación guiada.

### **Módulo 4.**

- Reactividad al estrés y patrones desadaptativos.
- Yoga con atención plena, meditación guiada.

### **Módulo 5.**

- Formas de responder ante situaciones difíciles.
- Yoga y meditación.

### **Módulo 6.**

- Patrones de comportamiento y comunicación en situaciones de conflicto.
- Yoga, meditación.
- Retiro - Práctica intensiva de Mindfulness en silencio

### **Módulo 7.**

- Identificación de patrones desadaptativos y opciones de patrones más funcionales.
- Yoga y meditación.

### **Módulo 8.**

- Sostener la práctica de Mindfulness mas allá del curso