



Instituto Nacional de Formación Online

**MEDICINA Y SALUD**

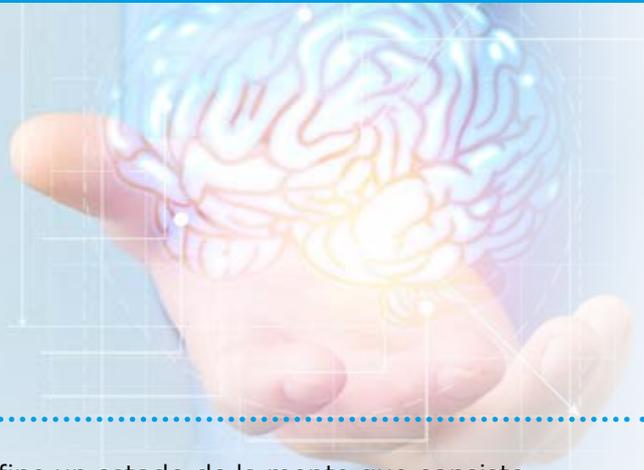
**Programa de autoaprendizaje  
en *mindfulness* básico**



MODALIDAD  
**100%  
ONLINE**

ÁREA  
**SALUD**

DURACIÓN  
**180  
HORAS**



## DESCRIPCIÓN

**Mindfulness**, es decir, **atención o conciencia plena**, define un estado de la mente que consiste simplemente en estar aquí y ahora, con atención y con aceptación. Es decir, estamos en el presente de forma atenta, observando lo que ocurre, no haciendo varias cosas a la vez o pensando en otra cosa como suele ser habitual y, además, estamos con aceptación, sin juzgar si lo que ocurre es bueno o malo, nos gusta o no nos gusta. Simplemente, estamos.

**La clave es que aquí y ahora lo tenemos todo. Si no podemos ser felices aquí y ahora no podremos serlo nunca, porque siempre nos va a faltar algo o vamos a tener miedo de que nos pase algo. Pero si somos capaces de estar aquí y ahora sin juzgar, disfrutando de lo que está ocurriendo en cada momento, podremos ser felices siempre.** Esto es *mindfulness*.

La forma de conseguir este estado mental es mediante la práctica de *mindfulness*. Por eso, también se denomina "*mindfulness*" a una psicoterapia, denominada de "tercera generación", que se caracteriza por considerar los fenómenos mentales (pensamientos, emociones) como eventos privados no relacionados con la realidad y que el individuo puede observar de manera objetiva, sin identificarse con ellos.

## AUTOR

### Dr. Javier García Campayo

- *Psiquiatra del Hospital Universitario Miguel Servet. Catedrático acreditado de Psiquiatría en la Universidad de Zaragoza.*
- *Expresidente de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática. Coordina el Grupo de Investigación en Salud Mental de Aragón que pertenece a la Red de Investigación de Atención primaria (REDIAPP) del Ministerio de sanidad y a la Red de Promoción de la salud Mental (Promosam) del Ministerio de Economía.*

## OBJETIVOS

Esta psicoterapia se relaciona significativamente con **indicadores de salud y bienestar psicológico**, como: **mayores niveles de afecto positivo y menores niveles de afecto negativo, mayor satisfacción personal**, mayor **vitalidad**, mayor **calidad de vida...**, también ha demostrado su eficacia en la prevención de enfermedades, en el tratamiento de enfermedades psiquiátricas como la depresión, ansiedad, trastorno obsesivo, trastornos de conducta alimentaria o adicciones y en el tratamiento de enfermedades médicas como cáncer, dolor crónico, enfermedades cardiovasculares y otros trastornos. Así mismo se ha usado con éxito en psicología laboral por los profesionales de recursos humanos y coaching, para prevención y tratamiento del estrés laboral y de problemas como el síndrome del profesional quemado o burnout.

Por último, también se está empleando para mejorar los rendimientos deportivos y en todos los niveles de la educación para el desarrollo de la atención (es útil en el trastorno por déficit de atención e hiperactividad) y para aumentar la inteligencia emocional.



## CONTENIDOS

### 1. El funcionamiento de la mente

### 2. La felicidad y el sufrimiento

### 3. ¿Qué es y qué no es *mindfulness*?

- Video: Práctica de la uva pasa
- Audio: Práctica de la uva pasa

### 4. ¿Por qué practicar *mindfulness*? ¿Cuáles son sus beneficios?

### 5. ¿Qué hacer con el cuerpo?

- Video: La postura

### 6. ¿Qué hacer con la mente?

- Video: El diario
- Video: Práctica en la respiración
- Audio: Metáfora visuales

### 7. Las prácticas formales nucleares de *mindfulness*

- Video: Práctica del escaner corporal
- Audio: Body scan + Body scan compasivo
- Audio: Práctica de los 3 min. + 3 min compasivos
- Audio: Respiración 2 + Respiración compasiva

### 8. Las prácticas formales accesorias

- Video: Práctica caminar con atención plena
- Video: Práctica ejercicios corporales con atención plena
- Audio: Caminar con atención plena

### 9. *Mindfulness* en la vida diaria

- Video: Práctica de los 3 minutos
- Video: Prácticas informales

### 10. Sentido de la vida, valores y *mindfulness*

- Video: Práctica tomar conciencia de los valores
- Audio: El anciano y el funeral

### 11. ¿Cómo empezar la práctica de *mindfulness*?

### 12. Principales dificultades y problemas que surgen en la meditación

### 13. Practicar *mindfulness* sin practicar *mindfulness* - Aceptación de la realidad

### 14. ¿Cómo actúa *mindfulness*?

- Audio: Disolución del yo

### 15. *Mindfulness* y compasión

- Video: Práctica meditación en la bondad
- Audio: Metta
- Audio: La voz crítica
- Audio: Sustituir la voz crítica por compasiva
- Audio: Gesto compasivo y darnos afecto a nosotros mismos
- Audio: Práctica del afrontamiento compasivo

### 16. Contraindicaciones, precauciones, abandonos y efectos adversos de *mindfulness*

### 17. Seguir practicando *mindfulness* como forma de vida