


CURSO  
ONLINE

Plenua  
EDUCACIÓN UNIVERSITARIA

UNED

A pregnant woman is shown in a yoga pose, sitting on a white mat on a sandy beach. She is wearing a grey long-sleeved top and grey leggings. Her hands are in a mudra position, with her index and middle fingers pointing upwards. The background is a blurred view of the beach and the ocean.

Formación de facilitadores/as de  
intervenciones basadas en mindfulness

## PROFESORAS:

**Eva Gómez**

Profesora acreditada de MBSR

Máster en mindfulness

Experta en mindfulness en contextos educativos

Profesora del Método Eline Snel

**Diana Prieto**

Profesora acreditada de MBSR

Máster en técnicas neurocognitivas

Experta en mindfulness en contextos educativos

Profesora de acompañamiento en procesos de duelo



## TEMARIO DEL CURSO\*

### 1. Mindfulness: Marco teórico.

- Contextualización teórica: Orígenes y definición de mindfulness. La práctica de la atención plena en la tradición budista.
  - Definición de mindfulness. Concepto y fundamentos de la práctica: Los tipos de atención. La postura. Los objetos de atención. Fundamentos actitudinales. Componentes y elementos clave. Las cinco facetas de la atención plena. Tipos de prácticas. Principales contextos de práctica.
  - Principios de la práctica de la atención plena en la filosofía budista.
- La práctica de mindfulness en occidente: Intervenciones basadas en mindfulness.
  - Principales intervenciones basadas en mindfulness.
    - Mindfulness en la reducción de estrés. Fisiología y principales modelos teóricos.
    - Programa MBSR.
    - Otros programas.
- Mecanismos de acción de mindfulness y beneficios de la práctica.
- Evidencia científica de las intervenciones basadas en mindfulness en los ámbitos clínico y educativo.

### 2. Mindfulness y ciencia.

- Neurociencia de mindfulness.
  - Memoria, aprendizaje y atención.
  - Estructuras cerebrales implicadas en la meditación. Neuroplasticidad cerebral.
  - Red Neuronal por Defecto: La mente errante o “mind- wandering”.

### 3. Mindfulness en psicología.

- Procesamiento perceptivo “Top-down” y “Bottom-up”.
- Metacognición.
- Mindfulness como herramienta en terapias de tercera y cuarta generación.
- Teoría polivagal.
  - Etapas filogenéticas del SNA.
  - La coregulación.

### 4. Mindfulness interpersonal.

- Las relaciones personales: el componente social de la experiencia. Consciencia vs piloto automático en las relaciones.
- El diálogo interno: el estereotipado interpersonal.



## TEMARIO DEL CURSO\*

- El sufrimiento relacional: el estrés social. Las comunicaciones difíciles.
- Insight Dialogue: El diálogo en plena conciencia.
- 5. Mindfulness en educación.**
  - Principales intervenciones psicoeducativas basadas en la atención plena en el ámbito educativo.
- 6. Mindfulness en el ámbito empresarial: Liderazgo consciente.**
- 7. Fundamentos de la enseñanza de mindfulness a adultos, niñ@s y adolescentes.**
  - Bases de la enseñanza de la atención plena: El pilar de la intención. Directrices. Elaboración de sesiones.
  - Competencias del instructor. Guía de prácticas. El proceso de indagación. Dar y recibir feedback.
  - Mindfulness con niñ@s y adolescentes: Principios básicos. Objetivos por edades. Metodología y retos.
- 8. Prácticas de mindfulness con adultos, niñ@s y adolescentes.**
  - Prácticas en quietud y en movimiento con adultos.
  - Prácticas en el aula: ejemplos y supervisión.
- 9. Afrontamiento de la muerte y procesos de duelo.**
  - La presencia como guía.
  - Prácticas vivenciales.
- 10. Supervisión de prácticas guiadas.**

\* Puedes consultar las fechas de las clases y los días intensivos en el calendario de sesiones recogido en el último apartado de este dossier.



**\*Curso 100% online en directo (240 horas)** en el que se presentan los fundamentos para la creación, el desarrollo y la implementación de intervenciones basadas en mindfulness.

El temario del curso pretende proporcionar al alumnado el marco teórico sobre el que se asienta la práctica de la atención plena, así como sus principales aplicaciones, los contextos en que se lleva a cabo y las bases de la enseñanza de mindfulness a adultos, niñ@s y adolescentes. Al tratarse de una formación vivencial, se realizarán prácticas de mindfulness en todas las sesiones y habrá varios días dedicados a la práctica intensiva (consultar calendario).

El/la alumno/a conocerá las bases y la metodología para el diseño y puesta en marcha de sesiones dirigidas a adultos, niñ@s y adolescentes. Se expondrán ejemplos de ejercicios guiados en quietud y en movimiento y se efectuarán prácticas guiadas supervisadas.

**\*Este curso no capacita a los/as participantes como facilitadores/as de MBSR, MBCT, MSC ni cualquier otro programa de mindfulness que cuente con un currículum estandarizado y un itinerario formativo propio.**

## REQUISITOS DE ADMISIÓN

- El curso está dirigido principalmente a **profesionales del área de la salud, la psicología, la empresa y la educación en sus diferentes vertientes, además de estudiantes de último año de dichas disciplinas, profesionales del desarrollo personal y otros perfiles\***.
- Dada la intensidad y el nivel de práctica del curso, es recomendable contar con una **práctica personal diaria de meditación, preferiblemente de larga duración (más de 6 meses de práctica continuada)**.

*\*Se valorará la admisión de otros perfiles previa consulta vía email con las profesoras. Alumn@s que se matriculen sin cumplir los requisitos para inscribirse podrán seguir las clases, aunque no serán evaluad@s.*



## REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN

- **Asistencia en directo y participación activa a través del diálogo** en las clases a través de Zoom. La participación activa implica **compartir verbalmente reflexiones y experiencias relacionadas con las prácticas con el resto del grupo, además de la realización de ejercicios en salas** (por parejas y en grupos pequeños y medianos). Aunque las clases serán grabadas, dado el carácter experiencial de la formación, **no se podrá realizar el curso total ni parcialmente en diferido.**
- **Asistencia obligatoria a las tres sesiones intensivas de sábado** (consultar calendario de sesiones).
- **Máximo de ausencias sin justificar de 20 días o 60 horas en todo el curso.** Se realizará el cómputo de cada participante a través de los reportes de asistencia de Zoom; cada alumn@ deberá a su vez llevar al día el recuento de sus ausencias.
- Se considerarán ausencias justificadas aquellas relacionadas con enfermedad, fallecimiento o requerimiento administrativo o judicial de carácter inexcusable (será preciso presentar justificante). Ausencias relacionadas con la actividad laboral, otras formaciones o momentos de ocio no se considerarán justificadas. **Una vez superado el límite de ausencias no justificadas, no se podrá optar a evaluación.** En caso de ausencia, es necesario que el/la participante asuma el compromiso de llevar los contenidos al día, viendo la grabación correspondiente dentro de los 15 días siguientes para no perder el hilo del curso.
- **Práctica de mindfulness en las sesiones y diaria en casa durante la totalidad del curso.**
- Para favorecer las condiciones para la práctica y respetar la seguridad del grupo, es indispensable contar con un **ordenador con cámara, micrófono y buena conexión a internet** y disponer de una **habitación libre de distracciones, ruidos e interrupciones** (sin mascotas, otros adultos o niños) **en la que se pueda ver all/la alumn@ de cuerpo entero. No se podrá acceder a clase desde la vía pública, en desplazamientos ni desde el puesto de trabajo o lugares públicos.** Tampoco se podrá acceder desde tablets o teléfonos móviles.
- L@s participantes deberán estar presentes en clase con la cámara y el micrófono operativos. Personas con la cámara apagada/ausentes en pantalla serán excluidas de la sesión.



## EVALUACIÓN

- Se llevará a cabo una **evaluación continua** (basada en la participación activa en las sesiones y en la evolución en relación a la práctica, en clase y en casa) además de una **evaluación final**. **Para obtener el certificado del curso es imprescindible superar ambas, cumplir los requisitos de asistencia y entregar dentro del plazo establecido el proyecto final.**
- La **evaluación completa** consistirá en:
  - El **cumplimiento de los requisitos de asistencia y participación**: no superar el máximo de faltas permitidas, presencia, implicación y realización de ejercicios y prácticas en las sesiones, respetar los acuerdos de convivencia, participar activamente, llevar los contenidos al día.
  - Establecer una **práctica diaria de mindfulness** en casa.
  - La elaboración de un **diario de práctica habitual (memoria)** durante la totalidad del curso. Se evaluará de forma oral durante el período de supervisión.
  - La **superación de la supervisión de prácticas guiadas**. Cada participante deberá practicar y guiar ante toda la clase diversas prácticas de mindfulness dirigidas a niñ@s, adolescentes y adultos.
  - La **creación de un proyecto final** (intervención basada en mindfulness de carácter grupal). Se entregará por escrito a final de curso y será evaluado por las profesoras.
- **No se corregirán proyectos presentados fuera de plazo.**
- La superación de la evaluación permitirá el/la participante obtener un **certificado de curso de extensión universitaria** expedido por UNED Pontevedra.
- Se recomienda a l@s participantes la **lectura de los libros “Vivir con plenitud las crisis”, de Jon Kabat-Zinn** y **“Sé amable contigo mismo”, de Kristin Neff** antes de la finalización del curso.



## CALENDARIO CURSO 2024/2025

- **Del 14 de septiembre de 2024 al 25 de junio de 2025.**
- **240 horas. Online en directo con grabación de las sesiones.**
- Clases los lunes y miércoles de 17:00 a 20:00 horas.
- Clase de presentación un sábado de 10:00 a 14:00 horas. Tres sábados de práctica intensiva en horario de mañana y tarde (alguno de ellos puede cambiar de fecha según la evolución del grupo y el curso).
- **Calendario de sesiones:**
  - **Septiembre:** sábado 14 (10:00 a 14:00), lunes 16, miércoles 18, lunes 23, miércoles 25, lunes 30.
  - **Octubre:** miércoles 2, lunes 7, miércoles 9, lunes 14, miércoles 16, lunes 21, miércoles 23.
  - **Noviembre:** lunes 4, miércoles 6, lunes 11, miércoles 13, lunes 18, miércoles 20, lunes 25, miércoles 27.
  - **Diciembre:** lunes 9, miércoles 11, lunes 16, miércoles 18.
  - **Enero:** miércoles 8, lunes 13, miércoles 15, sábado 18 (intensivo), lunes 20, miércoles 22, lunes 27, miércoles 29.
  - **Febrero:** lunes 3, miércoles 5, lunes 10, miércoles 12, lunes 17, miércoles 19, lunes 24, miércoles 26.
  - **Marzo:** lunes 3, miércoles 5, lunes 10, miércoles 12, sábado 15 (intensivo), lunes 17, lunes 24, miércoles 26, lunes 31.
  - **Abril:** miércoles 2, lunes 14, miércoles 16, lunes 21, miércoles 23, lunes 28, miércoles 30.
  - **Mayo:** lunes 5, miércoles 7, lunes 12, miércoles 14, lunes 19, miércoles 21, lunes 26, miércoles 28, sábado 31 (intensivo).
  - **Junio:** lunes 2, miércoles 4, lunes 9, miércoles 11, lunes 16, miércoles 18, lunes 23, miércoles 25.



## CONTACTO



**Si necesitas más información,  
puedes escribir a:**

*[info@plenua.com](mailto:info@plenua.com)*