



Nombre del Curso: Introducción al Mindfulness (Atención Plena AP)

Docente: NELSON GILBERTO PACHECO CAMACHO

Correo electrónico del docente: nelson.pacheco@udla.edu.ec

Pre-requisito: NINGUNO

A. Descripción del curso

Mindfulness es un método de meditación basada en antiguas técnicas del Yoga y el Budismo. Se aborda desde la perspectiva de la ciencia moderna, en especial de las neurociencias que dan mucha claridad sobre la interacción cuerpo mente.

En el curso se darán las bases necesarias para continuar con la práctica como parte de un estilo de vida saludable

B. Resultados de aprendizaje (RdA) del curso

RDA1 Aprender las bases de Mindfulness.

RDA2 Conocer los beneficios físicos y mentales del Mindfulness

RDA3 Entender una metodología para procesar el estrés (ansiedad)

RDA4 Los estudiantes aprenderán el método para poder aplicarlo en la cotidianidad

C. A quien va dirigido

El presente curso está diseñado para el personal administrativo y académico de la Universidad de Las Américas

Sesiones					Materiales y recursos para el aprendizaje autónomo	Sesiones en tiempo real	Actividades para la aplicación del aprendizaje
	RDA1	RDA2	RDA3	RDA4			
1	x				Mirar el video de 10 minutos en youtube: <u>Cómo meditar con mindfulness La mejor explicación para principiantes - YouTube</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida 2. Alcance del curso 3. Breve explicación del origen de la Atención Plena 4. Practica de sensibilización 5. Beneficios 6. Practica de Atención Plena 	Cada persona practicara en casa la práctica de sensibilización por lo menos durante 5 minutos diarios
2	x	x	x			<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión de conceptos 2. Reacciones biológicas con la práctica de la AP 3. Practica de Atención Plena para generar salud física y mental 4. Dialogo y retroalimentación 	Practicar diariamente el ejercicio de AP para generar salud
3	x			x		<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisión de inquietudes 2. Ejercicios de calentamiento con movimientos articulares 3. Practica de Atención Plena para procesar el estrés (ansiedad) 4. La Cerotonina Vs la Dopamina 5. Dialogo y retroalimentación 	Observa tus emociones sin negarlas
4	x	x	x		Video de 1 hora de duración: <u>"Neurociencia de la meditación" En directo con Nazareth Castellanos - YouTube</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. La Neurociencia aclara los conceptos de la Atención Plena 2. Ejercicios cervicales y respiratorios 3. Practica de Atención Plena para procesar el estrés 4. Dialogo y retroalimentación 	
5	x			x		<ol style="list-style-type: none"> 1. Concepto budista de la compasión, sus efectos en el cuerpo y la mente 	

							<ol style="list-style-type: none"> 2. Practica de Atención plena basado en la compasión 3. Dialogo y retroalimentación 	
6	x	x					<ol style="list-style-type: none"> 1. La Compasión, segunda parte 2. Ejercicios de sensibilización para hacer consciente las zonas estresadas 3. Ejercicio de Atención plena: caminar consciente 4. Dialogo y retroalimentación 	Practica: transitando por las emociones
7	x	x	x	x			<ol style="list-style-type: none"> 1. Dialogo y aclaración de inquietudes 2. Transitando por las emociones, construyendo emociones saludables y limpiando emociones toxicas 3. Practica de atención plena para las emociones 4. Dialogo y retroalimentación 	
8	x	x	x	x			<ol style="list-style-type: none"> 1. Las emociones segunda parte 2. La química de las emociones 3. Practica de Atención Plena en base a movimientos de Llan Gong 4. Dialogo y retroalimentación final 5. Cierre del curso 	Los estudiantes habrán aprendido varios ejercicios sencillos para realizarlos cotidianamente