Escuela Internacional
COACHING
PROFESIONAL

EICP

Diplomado en Mindfulness



Escuela Internacional de Coaching Profesional

www.carreradecoaching.com

Diplomado en Mindfulness

Modalidad a distancia



CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

- Nivel 1: PRACTICANTE MINDFULNESS
- Nivel 2: MASTER MINDFULNESS

MINDFULNESS- Introducción

Mindfulness es más que una Psicoterapia o una Técnica, es una forma de Vida. No tiene ninguna Adscripción Religiosa ni Filosófica. Es una Disciplina para el Crecimiento y Desarrollo Humano con una sólida base científica.

Mindfulness Inicia su desarrollo moderno en Norteamérica y actualmente se expande a nivel mundial consolidándose como la disciplina de más rápida expansión para el desarrollo del auto transformación desde la dimensión espiritual hacia la mental y física. **S**e asocia a una Ética Humanitaria y Colectiva Básica, intrínsecas al ser humano, que nos conectan con el resto de seres vivos y con nuestro entorno para percibir la UNIDAD.



Presenta Tres niveles básicos de aplicación:

- -Como modalidad de terapia para diferentes enfermedades físicas, emocionales y psicológicas;
- -En individuos sanos –adultos y niños- y en profesionales, permite prevenir enfermedades y desarrollar un mayor bienestar integral
- -Permite acercarnos a estados más elevados de ética y conciencia humana.

Mindfulness es actualmente uno de los más importantes motores de cambio de la sociedad actual en la búsqueda de nuevos modelos de convivencia más justos para lograr en el siglo **XXI** un planeta sustentable y con paz.



Cambios en el cerebro al practicar Mindfulness

Una de las áreas más estudiadas en relación a Mindfulness son los cambios a nivel funcional y estructural del cerebro a partir de la práctica de Mindfulness. Uno de los estudios más sobresalientes en esta área es el realizado por Hölzel, et al. (2011) en donde participaron 16 personas que tomaron el Programa se Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR por sus siglas en inglés) con una duración de 8 semanas y otras 16 personas que estuvieron en el grupo control; es decir, que no recibieron ninguna intervención.

Los participantes que recibieron la intervención tuvieron una sesión presencial a la semana de Mindfulness, con prácticas relacionadas con la conciencia no juiciosa de sensaciones, emociones y estados mentales. Adicionalmente se les proporcionó audios con prácticas de Mindfulness y se les pidió que anotaran el tiempo que practicaban diariamente.

A ambos grupos se les realizó un estudio de resonancia magnética cerebral antes y después de la intervención. El grupo que recibió la intervención reportaron haber practicado Mindfulness 27 minutos diarios en promedio y sus respuestas en un cuestionario de Mindfulness indicaron un incremento significativo después de recibir la intervención. Los estudios de resonancia magnética cerebral indicaron un incremento en la densidad de materia gris en el hipocampo, estructura importante para el aprendizaje y la memoria, así como en estructuras asociadas a la autoconciencia, la compasión y la introspección.

Asimismo, la reducción de estrés reportada por los participantes se correlacionó con un decremento en la densidad de materia gris en la amígdala, estructura que juega un papel importante en la respuesta de estrés y ansiedad. Por otro lado, no se observaron cambios en el grupo control.

Beneficios de esta Práctica

Ayuda a manejar las emociones y pensamientos negativos, además de ejercitar la capacidad de estar en el momento presente. La práctica de Mindfulness también es un poderoso recurso para mantener y desarrollar nuevos niveles de bienestar y afectar positivamente la capacidad de tomar decisiones desde un lugar de claridad y compasión.

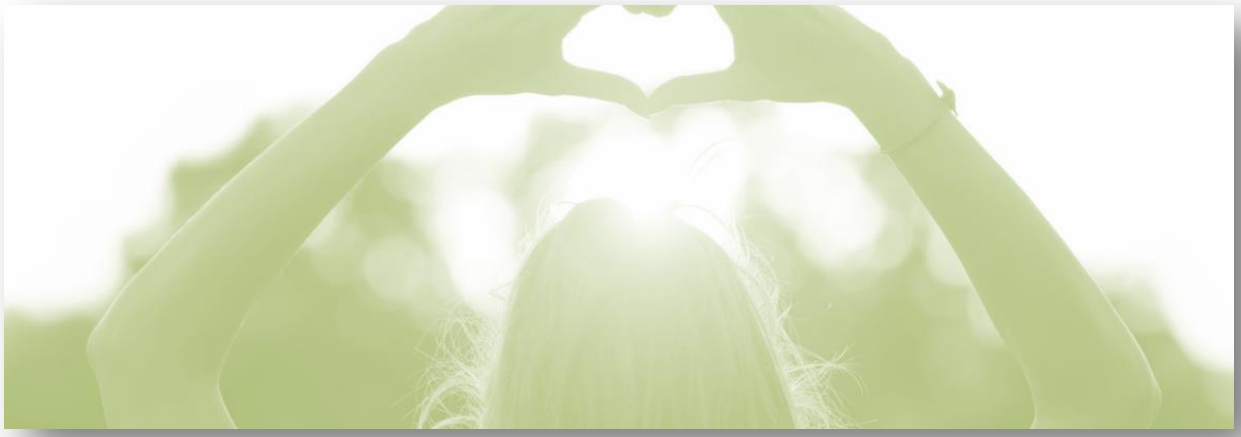
Una de las grandes ventajas de Mindfulness es que cualquier persona, independientemente de sus condiciones de vida, puede aprender a practicar y obtener beneficios en periodos relativamente cortos.

Existen numerosas investigaciones realizadas que sugieren una serie de beneficios para la salud y el bienestar, entre los que se encuentran:

- Mejoras en la función del sistema inmune
- Mayor empatía y compasión
- Incrementos en emociones positivas y decrementos en negativas
- Mayor creatividad y capacidad para toma de decisiones
- Menor estrés
- Cambios en la estructura y función del cerebro
- Mayor capacidad de manejar tus emociones
- Mejor rendimiento académico y laboral
- Mayor sensación de **Vitalidad y Rejuvenecimiento.**
- Mayor Alegría.
- Mayor **Estabilidad Emocional**
- Activación **de la Inteligencia Espiritual**

Efectos Fisiológicos de la Práctica de Mindfulness

- Induce un **Estado de Calma**, con descenso de la tasa metabólica, del ritmo cardíaco y del trabajo del corazón!
- **Disminuyen l**os niveles de Cortisol y Lactato, los cuales están asociados con el estrés.



- Disminución de los radicales libres (los radicales libres pueden dañar los tejidos, aumentan y facilitan la proliferación de células cancerígenas e influyen en el envejecimiento y en otras numerosas enfermedades).
- Disminución de la Presión Sanguínea.
- **Aumenta la Resistencia** de la Piel. La resistencia de la piel baja está asociada con el estrés y la ansiedad.
- **Reduce** los Niveles de Colesterol.
- **Aumenta** el flujo de aire a los pulmones facilitando la respiración, esta práctica resulta muy beneficiosa para las personas con asma.
- Se produce un Aumento de la Coherencia de las ondas cerebrales
- Disminución de la ansiedad.
- Disminución de la depresión.
- Disminución de la irritabilidad y mal humor.
- Aumento de la capacidad de aprendizaje y memoria.

Mindfulness es el medio por el cual podemos vivir una vida más consciente, no sólo para nuestro propio beneficio, sino también para el de aquellos que nos rodean y de todo el mundo.

Supuestos de la Práctica de Mindfulness

1.- Los Humanos son Ordinariamente muy poco Conscientes de su Experiencia momento a momento, a menudo están operando en **"Piloto Automático"**

2.- La **Falta de Conciencia de sus propios contenidos y procesos Mentales** proveen un terreno fértil para **Malas Percepciones y el Autoengaño**

3.- Nosotros Somos Capaces de **Desarrollar la Habilidad de sostener un Darse Cuenta** altamente discriminativo Momento a Momento de nuestros contenidos mentales

4.- El Desarrollo de esta Capacidad es **Gradual y Progresivo** requiriendo de una **Practica regular.**

5.- **El Darse cuenta** Momento a Momento de la experiencia proveerá un sentido más rico y vital de la existencia, y en la medida que la experiencia llega a ser más viva y activa la **Conciencia Plena** reemplaza la **Reactividad Inconsciente**.

6.- Esta **Persistente y No Evaluativa** Observación del Contenido Mental llevara gradualmente a un aumento de la **Veracidad de las Percepciones.**

7.- En la **Medida que información más precisa** de las propias respuestas a los estímulos externos e internos es lograda, información adicional es reunida que mejorara la acción efectiva y **llevara a una Mayor Sensación de Control y Mayor Calidad de Vida**

5.- **El Darse cuenta** momento a momento de la experiencia proveerá un sentido más rico y vital de la existencia, y en la medida que la experiencia llega a ser más viva y activa la **Conciencia Plena** reemplaza la Reactividad Inconsciente.

6.- Esta Persistente y No Evaluativa observación del contenido mental llevara gradualmente a un aumento de la **Veracidad de las Percepciones.**

7.- En la **Medida que información más precisa** de las propias respuestas a los estímulos externos e internos es lograda, información adicional es reunida que mejorara la acción efectiva y **llevara a una mayor sensación de control**

ENTRENAMIENTO BÁSICO

PRACTICANTE MINDFULNESS
Programa MINDFULNESS INTERNACIONAL



Los Objetivos Principales del entrenamiento básico en Mindfulness

- Conocer el concepto de Mindfulness, su historia, la relación con otras psicoterapias y familiarizarse con las prácticas tradicionales que lo componen a nivel espiritual.
- Desarrollar un plan de práctica personal así como la capacidad de formar a otros en la práctica de Mindfulness.
- Conocer el impacto de Mindfulness en la salud y en el desarrollo personal
- Utilizar las nuevas tecnologías tics para mejorar la práctica de Mindfulness.
- Conocer y analizar la metodología de investigación y principales líneas de investigación realizadas actualmente en Mindfulness.
- Activar las bases de la práctica de la autocompasión para conocer su utilidad a nivel personal y profesional.

Programa – Plan de estudios

MÓDULO I: *INTRODUCCIÓN A LA MINDFULNESS.*

- Conocer el concepto de Mindfulness, su Historia, la relación con otras psicoterapias y

familiarizarse con las prácticas tradicionales que lo componen a nivel espiritual.

MÓDULO II: ***PRACTICAS DE LA MINDFULNESS.***

- Desarrollar un Plan de práctica personal de Mindfulness.
- Supuestos Actitudinales de la Práctica de Mindfulness
- Filosofía Zen I

MÓDULO III: ***SISTEMAS DE CREENCIAS CON ATENCIÓN PLENA.***

- Revisión de Sistemas de Creencias Sociales, Religiosos y Filosóficos.
- Dinámica de Limpieza de Creencias Limitantes con Atención Plena

MÓDULO IV: ***INTELIGENCIA ESPIRITUAL***

- Taller de Inteligencia Espiritual
- Clase sobre activar las bases de la práctica de la autocompasión para conocer su utilidad a nivel personal y profesional.
- Filosofía Zen II

Modalidad:

- **A distancia**

  Duración: 4 meses

  Entregas de Frecuencia Semanal

  Trabajo con módulos, videos y ejercicios (. Se le provee a cada participante su material **Kit por módulo** con presentaciones, libros, guía y película sugerida)

  Trabajamos por Módulos Instruidos cada 21 días

  Total del Entrenamiento: 150 Horas

Certificación

Diploma de **CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL PRACTICANTE EN MINDFULNESS otorgada por la Escuela Internacional de Coaching Profesional.**

PROGRAMA MINDFULNESS INTERNACIONAL

-MASTER MINDFULNESS-

OBJETIVOS:

Los objetivos principales del Master en Mindfulness son:

-Profundizar la Utilidad de Mindfulness en el apoyo de tratamiento de Enfermedades Físicas, Emocionales y Psiquiátricas, desarrollando programas de Apoyo.

-Conocer y Preparar al alumno para el uso de Mindfulness en el Sistema Educativo y en la Formación de Profesionales Integrales para el Siglo XXI.

-Familiarizarse con el uso de Mindfulness en la Empresa, como herramienta de Coaching y en Capital Humano.

-Desarrollar Proyectos de Investigación y de Capacitación en Mindfulness.

PROGRAMA:

MÓDULO I: PROYECTO ***DE VIDA ESPIRITUAL.***

- Diseño de Plan de Vida con Atención Plena.
- Clase de Ética basada en la Atención Plena
- Filosofía Minzen

MÓDULO II: ESPECIALIZACIONES DEL MINDFULNESS

- **-MASTER MINDFULNESS EMPRESARIAL**
  Mindfulness y Reducción del Stress en Ambientes Empresariales y Corporativos.
- Atención Plena y Sinergia Empresarial.
- **-MASTER MINDFULNESS – GUÍA DE VIDA**
  Mindfulness y Coaching de Vida.
- **-MASTER MINDFULNESS EJECUTIVO**
  Mindfulness y Coaching Ejecutivo.

MÓDULO III

- **SESIONES DE GUIATURA Y ASESORÍAS**
  Código de Ética Profesional

MODALIDAD

- **Modalidad on-line**
- Trabajamos con Grupos o participantes Individuales **online** mediante clases

impartidas en cada Módulo vía Skype + Campus Virtual. Dinámicas individuales y en grupo.

- Se realiza seguimiento continuo vía Chat y vía campus virtual cada semana.
- Se le provee a cada participante su material **Kit por módulo** con presentaciones, libros, guía y película sugerida.
- Módulos Instruidos cada 21 días (podemos adaptarlo a una frecuencia cada 28 días de necesitarlo los alumnos)
- Duración: 5 meses

CERTIFICACIÓN

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL MASTER EN MINDFULNESS otorgada por la Escuela Internacional de Coaching Profesional

PROMOCIÓN DEL 15 % DE DESCUENTO

PARA INSCRIPCIONES A AMBOS NIVELES

Escuela Internacional COACHING PROFESIONAL