

CURSO INTERNACIONAL DE EXPERTO EN MINDFULNESS, CONSCIENCIA Y COMPASIÓN

6/1/25	10/1/25	Familiarizarse con la plataforma online y la metodología a seguir	
13/1/25	17/1/25	Módulo 1. Introducción al Mindfulness	Qué es y qué no es Mindfulness. Teoría y práctica.
20/1/25	24/1/25		Respiración, meditación. Bases y beneficios.
27/1/25	31/1/25		Evidencia científica.
3/2/25	7/2/25	Módulo 2. Herramientas básicas del Mindfulness.	Escuchar el cuerpo. Prácticas de consciencia corporal.
10/2/25	14/10/24		Autocuidado y gestión del tiempo.
17/2/25	21/2/25		Regulación y gestión emocional.
24/2/25	28/2/25	Módulo 3. Mindfulness para la salud y el bienestar.	Gestión del estrés.
3/3/25	7/3/25		Comunicación consciente y escucha empática.
10/3/25	14/3/25		El arte del perdón. Resolución de conflictos.
17/3/25	21/3/25	Módulo 4. Mindfulness y compasión.	Mindfulness en los colectivos más vulnerables.
24/3/25	28/3/25		Mindfulness en la recuperación en las adicciones.
31/3/25	4/4/25		Aceptación del sufrimiento y resiliencia.
7/4/25	11/4/25	Módulo 5. Mindfulness en la educación.	Mindfulness en los contextos educativos
14/4/25	18/4/25		Mindfulness en la infancia, jóvenes y adolescentes.
21/4/25	25/4/25		Implementación del Mindfulness en la educación.
28/4/25	2/5/25	Semana de reflexión	Plan personal para introducir Mindfulness en el día a día
	9/5/25	Clausura del curso	¿Qué me llevo del curso?