

Reducción de Estrés con Mindfulness: Tabla general de contenidos

Semana	Título	Propósito general	Objetivos específicos	Material complementario
1	Detenerse para comenzar — El asombro de estar vivos	Abrir la puerta de la conciencia a través del acto de detenerse y reconocer el presente como punto de partida de la transformación.	1. Reconocer los automatismos cotidianos. 2. Comprender el sentido del mindfulness como presencia plena.	Lectura: <i>Vivir con plenitud las crisis</i> (J. Kabat-Zinn). Audio:
2	El cuerpo como ancla — La sabiduría que habita en las sensaciones	Reconectar con el cuerpo como territorio de calma, escucha y autoconocimiento.	1. Comprender la relación cuerpo-mente-respiración. 2. Identificar las sensaciones como puertas al presente..	Lectura: <i>El milagro del mindfulness</i> (Thich Nhat Hanh). Audio
3	La mente y sus olas — Conocer el flujo del pensamiento	Observar los pensamientos sin identificarse con ellos, cultivando claridad mental y libertad interior.	1. Comprender la naturaleza cambiante del pensamiento. 2. Reconocer los juicios y narrativas mentales. .	Lectura: <i>Mindfulness: Guía práctica para encontrar la paz</i> (Williams & Penman). Audio
4	El campo emocional — Habitar sin huir, sentir sin ahogarse	Cultivar una relación consciente y compasiva con las emociones, aprendiendo a acompañarlas con sabiduría.	1. Reconocer la función de las emociones. 2. Observar su surgimiento y disolución. .	Lectura: <i>La aceptación radical</i> (Tara Brach). Audio.
5	El estrés y la mente reactiva — Comprender para transformar	Comprender el estrés desde su raíz fisiológica y psicológica para transformar la reactividad en sabiduría práctica.	1. Conocer el funcionamiento del estrés y sus señales. 2. Identificar los patrones automáticos de reacción.	Lectura: <i>The Stress of Life</i> (Hans Selye). Audio
6	Relaciones conscientes — Escucha, empatía y comunicación plena	Desarrollar la presencia y la empatía en las relaciones humanas, transformando la comunicación en espacio de encuentro.	1. Reconocer los automatismos relacionales. 2. Desarrollar la escucha profunda y la comunicación consciente. .	Lectura: <i>Insight Dialogue</i> (Gregory Kramer). Audio
7	Cuidar el corazón — La compasión como medicina	Cultivar la autocompasión y la compasión hacia los demás como fuente de equilibrio y sanación interior.	1. Diferenciar empatía, compasión y lástima. 2. Desarrollar amabilidad hacia uno mismo.	Lectura: <i>Self-Compassion</i> (Kristin Neff). Audio
8	Vivir despiertos — Integrar la atención en la vida cotidiana	Integrar mindfulness como una forma de vivir, cultivando continuidad, gratitud y ecuanimidad.	1. Consolidar la práctica personal más allá del curso. 2. Identificar condiciones que sostienen la presencia. .	Lectura: <i>Wherever You Go, There You Are</i> (Jon Kabat-Zinn). Audio: .