



MARÍA JOSÉ GONZÁLEZ

Psicología y meditación clínica

PROGRAMA CURSO MINDFULNESS PARA PRINCIPIANTES PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

- ¿Qué es la ansiedad?
- Curva de la ansiedad
- Tipos de ansiedad
 - Adaptativa
 - Desadaptativa
- Qué es meditar
- Qué no es meditar
- Beneficios físicos y emocionales de la meditación
 - Práctica formal
 - Práctica informal
- Cómo incorporar la meditación de forma efectiva
- Cómo mantener la continuidad
 - Facilitadores
 - Recursos para superar las dificultades
- Ejercicios específicos:
 - Respiración
 - Puntos de contacto
 - Hipoventilación
 - Sonidos
 - Contacto con el entorno
 - Autoinstrucciones
 - Body Scan
 - Respiración alterna
- Instrucciones para el uso de los diferentes ejercicios en función del tipo de ansiedad y de la persona