

CONTENIDO TEMÁTICO:

fecha	nombre del módulo	temario	docente	horas	actividades	lecturas recomendadas	evaluación
17 - julio	Módulo 1: Introducción al Mindfulness y la neurociencia del bienestar	Historia y evolución del Mindfulness (Melissa). Perspectiva neurocientífica del bienestar (Melissa). Definiciones y tipos de prácticas (Melissa y Camilo)	Melissa Cárdenas y Camilo Rodríguez	1h 30min	Práctica inicial de atención plena. Clase magistral.	Siegel, D. J. (2007). <i>The Mindful Brain</i> . Barrows, P. et al (2024). <i>Current trends and challenges in EEG research on meditation and mindfulness</i> . <i>Discover Psychology</i> , 4(1), 148. Nhat Hanh, T. (2007). <i>Camino Viejo</i> , Nubes Blancas.	Cuestionario diagnóstico IRI/Asistencia
	Módulo 2: Neurobiología del Mindfulness y la regulación emocional	El cerebro: aproximaciones al funcionamiento general, Redes neuronales implicadas (DMN) (Melissa)	Melissa Cárdenas	1h 30min	Clase magistral.	Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). <i>The neuroscience of mindfulness meditation</i>	Asistencia

24- julio	Módulo 2: Neurobiología del Mindfulness y la regulación emocional	Redes neuronales implicadas (SN, CEN). Impacto en la amígdala, corteza prefrontal y sistema límbico (Juan Carlos)	Juan Carlos Caicedo	1h 30min	Clase magistral.	Goleman, D. (2011). Rasgos alterados: La ciencia revela cómo la meditación transforma la mente; el cerebro y el cuerpo. B DE BOLSILLO.	Asistencia
	Módulo 3: Regulación emocional y fisiológica usando Mindfulness	Estrés y ansiedad y respuesta neuroendocrina, regulación emocional, flexibilidad cognitiva y reducción de la rumiación cognitiva (Melissa Cárdenas)	Melissa Cárdenas	1h 30min	Clase magistral.	Farb, N. A. S., et al. (2010). Minding one's emotions: Mindfulness training alters the neural expression of sadness	Asistencia
31- julio	Módulo 4: Mindfulness en la vida cotidiana	Tarde de Mindfulness: manejo de ansiedad y reactividad emocional (ira) (Camilo)	Camilo Rodríguez	3 h	Práctica: Mindfulness en acción (actividad lúdica), meditación comiendo, percibiendo el entrecejo y caminando	Nhat Hanh, T. (2015). <i>Silencio.</i>	Asistencia
14-	Módulo 5: Mindfulness, atención y funciones	Impacto en la memoria y el control ejecutivo,	Juan Carlos	1h	Clase	Goleman, D. (2011). Rasgos alterados: La ciencia revela	Escrito reflexivo: Mi motivación en el trabajo y

agosto	cognitivas	efectos en la motivación en el trabajo	Caicedo	30min	magistral.	cómo la meditación transforma la mente; el cerebro y el cuerpo. B DE BOLSILLO.	cómo el mindfulness puede mejorarla
	Módulo 6: Aplicaciones de Mindfulness en entornos laborales	Estrategias para la reducción del estrés, y la toma de decisiones. Reflexión sobre la experiencia personal - Cómo mantener una práctica sostenida de Mindfulness (conversatorio entre Melissa, Camilo, Juan Carlos y espectadores)	Camilo Rodríguez y Juan Carlos	1h 30min	Conversatorio	Nhat Hanh, T. (2015). El arte de vivir.	Diseño de programa personal para el mantenimiento sostenido de la práctica en Mindfulness