



**EDUCA  
BUSINESS  
SCHOOL**



Titulación certificada por  
**EDUCA BUSINESS SCHOOL**



## Master en Meditación y Mindfulness



**EDUCA  
BUSINESS  
SCHOOL**



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



# Educa Business Formación Online



Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

## SOBRE **EDUCA**

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

## NOS COMPROMETEMOS CON LA **CALIDAD**

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con **el Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones

Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, **los cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones**, dentro de la Administración Pública. Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida como una Empresa Socialmente Responsable.

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya** (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

## Master en Meditación y Mindfulness



DURACIÓN:

600 horas



MODALIDAD:

Online



PRECIO:

1.495 €

Incluye materiales didácticos,  
titulación y gastos de envío.

CENTRO DE FORMACIÓN:

Educa Business School



## Titulación

Titulación Expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Educa Business School vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



**Educa Business School**como Escuela de Negocios de Formación de Postgrado  
EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con D.N.I. XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre de la Acción Formativa**de 425 horas, perteneciente al Plan de formación de EDUCA BUSINESS SCHOOL en la convocatoria de 2019  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX/XXXX/XXXXCon una calificación de **NOTABLE**Y para que consiste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 11 de Noviembre de 2019La Dirección General  
JESÚS MORENO HIDALGO

Sello

Firma del Alumno/a  
NOMBRE DEL ALUMNO**RESPONSABILIDAD  
SOCIAL  
CORPORATIVA**

El presente Título es parte del Sistema Formativo de la Escuela Formadora de Negocios de Postgrado de EDUCA BUSINESS SCHOOL, en el marco de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, de Educación, y de la Ley Orgánica 2/2009, de 12 de febrero, de Promoción de la Empleo y Garantía de la Formación Profesional. Este Título es expedido por la Escuela Formadora de Negocios de Postgrado de EDUCA BUSINESS SCHOOL, en el marco de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, de Educación, y de la Ley Orgánica 2/2009, de 12 de febrero, de Promoción de la Empleo y Garantía de la Formación Profesional. Este Título es expedido por la Escuela Formadora de Negocios de Postgrado de EDUCA BUSINESS SCHOOL, en el marco de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, de Educación, y de la Ley Orgánica 2/2009, de 12 de febrero, de Promoción de la Empleo y Garantía de la Formación Profesional.

## Descripción

Este Master en Meditación y Mindfulness le ofrece una formación especializada en la materia. Si le interesan los aspectos relacionados con las técnicas de relajación y respiración para la reducción de estrés u otros trastornos este es su momento, con el master en relajación, Meditación y Mindfulness podrá adquirir los conocimientos necesarios para realizar esta función de la mejor manera posible. Hoy en día el conocimiento de técnicas que ayuden a mejorar la calidad de vida y algunos trastornos que nos hacen más difícil la vida cotidiana ha cobrado mucha importancia. Por ello realizando Este Master en relajación, Meditación y Mindfulness conocerá los factores esenciales de este fenómeno para desenvolverse profesionalmente en este entorno.



## Objetivos

- Adquirir las técnicas de relajación y respiración como procedimiento para el control de la activación. - Conocer la relajación progresiva. - Aplicar el entrenamiento de autógeno. - Adquirir las técnicas de control de la respiración. - Conocer la importancia de las emociones en la práctica de Mindfulness. - Determinar la relación existente entre Mindfulness e inteligencia emocional. - Describir el proceso básico de meditación. - Describir los beneficios derivados de la práctica de la atención plena. - Aprender los beneficios terapéuticos de este tipo de meditación en diversas patologías. - Gestionar las emociones y pensamientos negativos. - Dominar técnicas de mantras, de relajación y de interiorización precisando elementos que la componen y su intencionalidad, y siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga. - Dominar técnicas de pratyahara, dharana y dhyana, y siguiendo los principios filosóficos y éticos de la tradición del Yoga. - Describir y contextualizar diferentes etapas del desarrollo infantil. - Analizar diferentes técnicas de relajación infantil. - Conocer los conceptos básicos relacionados con la relajación. - Identificar actitudes y comportamientos problemáticos en los niños. - Aprender sobre el concepto de Vipassana. - Conocer diferentes técnicas de meditación. - Estudiar sobre la propagación de la meditación Vipassana por el mundo.

## A quién va dirigido

Este Master en Meditación y Mindfulness está dirigido a todos aquellos profesionales de esta rama profesional. Además el presente master en relajación, Meditación y Mindfulness está dirigido a todas aquellas personas que quieran ampliar sus conocimientos y conocer todo lo relacionado con la relajación, meditación y el mindfulness.

## Para qué te prepara

Este Master en Meditación y Mindfulness le prepara para conseguir una titulación profesional. Este Master en relajación, Meditación y Mindfulness le prepara para conocer a fondo el entorno de las diferentes formas de relajación y respiración, prestando atención a los métodos de aplicación existentes para cada caso y adquiriendo las pautas para realizar esta función con éxito.

## Salidas Laborales

Psicología / Experto en técnicas de relajación y respiración / Actividad física / Sanidad

## Formas de Pago

- Contrareembolso
- Tarjeta
- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses

+ Envío Gratis.

Llama gratis al teléfono  
**(+34) 958 050 217** e  
infórmate de los pagos a  
plazos sin intereses que  
hay disponibles



## Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

**10% Beca Alumnos:** Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



## Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado**.



## Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa**, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.



## Reinventamos la Formación Online



### Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



### Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.





### Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



### Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.



### Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



### Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.



### Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



### Revista Digital

El alumnado puede descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, y otros recursos actualizados de interés.



### Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

## Acreditaciones y Reconocimientos



## Temario

# PARTE 1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA RELAJACIÓN

1. Concepto de relajación
2. Efectos derivados de la relajación
3. Experiencia vivencial de la relajación
4. Beneficios y contraindicaciones de la relajación

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

1. El estrés
2. La ansiedad
3. Técnicas de relajación para el control del estrés y la ansiedad

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA

1. Relajación progresiva de Jacobson
2. Introducción al método
3. Sesión práctica de relajación progresiva de Jacobson
4. Variantes a la técnica de Jacobson

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICA DE RELAJACIÓN AUTÓGENA

1. Relajación autógena
2. Ejercicios prácticos de entrenamiento autógeno

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA MEDITACIÓN

- 1.La meditación como técnica de relajación
- 2.Postura corporal: actitud durante la práctica de la meditación
- 3.Efectos de la práctica de técnicas de meditación
- 4.Beneficios y contraindicaciones de la meditación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL BIOFEEDBACK**

- 1.Biofeedback
- 2.Técnicas de biofeedback
- 3.Biofeedback en función del sistema fisiológico
- 4.Cómo practicar la técnica del biofeedback

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. RISOTERAPIA**

- 1.La risoterapia
- 2.Beneficios de la risoterapia
- 3.Risoterapia y estrés
- 4.La sesión de risoterapia

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. OTRAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

- 1.Euritmia
- 2.Eutonía
- 3.Sonoterapia
- 4.Tai chi
- 5.Yoga
- 6.Técnicas de visualización

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA RESPIRACIÓN Y LA IMPORTANCIA DE SU CONTROL**

- 1.Anatomía del aparato respiratorio
- 2.Fisiología de la respiración
- 3.La respiración. La acción de respirar
- 4.La importancia de respirar bien
- 5.Beneficios de una respiración correcta
- 6.El control de la respiración

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN**

- 1.Técnicas de respiración
- 2.Tipos de respiración. Ejercicios prácticos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. TERAPIA CORPORAL INTEGRATIVA**

## **PARTE 2. MINDFULNESS**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES**

- 1.Emoción y mindfulness
- 2.¿Qué es una emoción?
  - 1.- Clasificación de las emociones
- 3.Biología de la emoción

4. Gestión de las emociones
5. La utilidad de experimentar emociones. Funciones
  - 1.- Funciones adaptativas
  - 2.- Funciones sociales
  - 3.- Funciones motivacionales
6. Teorías emocionales
7. Influencia de las emociones en el estado de salud

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

1. Inteligencia emocional y mindfulness
2. Concepto de Inteligencia Emocional
3. Falsos mitos
4. Teorías y Modelos
5. Habilidades que componen la IE
6. Aptitudes de la IE
7. Abordaje de la IE
8. Técnicas para potenciar la Inteligencia Emocional
  - 1.- Pensamientos positivos
  - 2.- Imaginación/visualización
  - 3.- Reestructuración cognitiva
  - 4.- Resolución de problemas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. APTITUDES ESENCIALES PARA LA IE**

1. Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias
2. Asertividad y empatía
  - 1.- La asertividad
  - 2.- Entrenamiento en asertividad
  - 3.- Técnicas específicas para hacer frente a las críticas
  - 4.- La empatía
3. Autoestima
  - 1.- Formación de la autoestima
  - 2.- Técnicas para mejorar la autoestima
4. El lenguaje emocional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS**

1. Control del estrés y la ansiedad
2. La ansiedad
  - 1.- Técnicas para el control del estrés y la ansiedad
3. El conflicto
  - 1.- Técnicas de resolución de conflictos: la negociación

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN**

1. La personalidad

- 1.- Estructura de la personalidad
- 2.- Naturaleza de la personalidad
- 2.La importancia de la autoconciencia en la IE
- 3.Entendiendo nuestros sentimientos
  - 1.- Energía emocional
- 4.Impulsividad emocional

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. MINDFULNESS**

- 1.El origen de Mindfulness
- 2.Mindfulness
  - 1.- La Atención
- 3.Mindfulness y neurobiología
  - 1.- Disposición afectiva con Mindfulness
- 4.Componentes de la atención o conciencia plena
- 5.Práctica de Mindfulness
  - 1.- Práctica formal e informal

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS**

- 1.La respiración en mindfulness
  - 1.- Control de la respiración
- 2.Alcanzar un estado de calma: La relajación
  - 1.- Técnicas utilizadas
- 3.La relajación progresiva
  - 1.- Sesiones de relajación
- 4.Yoga y meditación: aprende a relajarte
- 5.Postura corporal: actitud durante la práctica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ESTRÉS**

- 1.El estrés
- 2.¿Qué genera el estrés?
  - 1.- Características de las situaciones estresantes
  - 2.- El estímulo amenazante dispara el estrés
- 3.Tipos de estrés
- 4.Categorías en la que se clasifica el estrés
  - 1.- Estrés como respuesta
  - 2.- Estrés como estímulo
  - 3.- Enfoque interactivo
- 5.Salud y estrés
  - 1.- Principales trastornos Psicofisiológicos
- 6.Programa de Reducción de Estrés basado Mindfulness

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS COGNITIVAS Y DE AUTOCONTROL. UNA APROXIMACIÓN A LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL**

1. Técnicas y procedimientos cognitivos y de autocontrol
2. Solución de problemas
3. Tratamiento de pensamientos obsesivos
  - 1.- Pasos a seguir en la técnica de detención del pensamiento
4. Afrontación de las experiencias estresantes
5. Destrucción de hábitos
6. Técnica de visualización cognitiva
  - 1.- Reglas para crear visualizaciones efectivas para la autoestima
7. Entrenamiento en habilidades sociales: asertividad

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOTERAPIA Y MINDFULNESS. CONTROL EMOCIONAL**

1. El tratamiento: Psicoterapia
2. El trabajo de las emociones en la psicoterapia
  - 1.- Emociones básicas
  - 2.- Control emocional
3. Aproximación a la Psicología positiva y terapia transpersonal
4. Abordaje corporal de las emociones
5. Mindfulness
  - 1.- Mindfulness aplicado a psicoterapia

## **PARTE 3. RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN EN YOGA**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. RELAJACIÓN EN YOGA**

1. Requisitos básicos
2. Fases de la relajación
3. Técnicas orientales de relajación
4. Efectos derivados de la relajación
5. Experiencia vivencial de la relajación
6. Benéficos y contraindicaciones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN, CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN**

1. Mantras
2. Pratyahara
3. Dharana: Concentración
4. Dhyana
5. Técnicas orientales de meditación
6. Beneficios y contraindicaciones
7. Efectos de práctica de técnicas de observación, concentración y meditación

## **PARTE 4. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN INFANTIL**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL DESARROLLO INFANTIL**

1. El desarrollo normal de la infancia

2.La lactancia vista por diferentes teóricos

3.La lateralización

- 1.- Para identificar la lateralidad
- 2.- Logrando la lateralidad
- 3.- Tipos de lateralidad

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. DESARROLLO INFANTIL DURANTE EL PRIMER AÑO DE EDAD**

1.Desarrollo infantil del primer año del bebé

- 1.- El primer mes del bebé
- 2.- El segundo mes del bebé
- 3.- El bebé a los 3 meses
- 4.- El bebé a los 4 meses
- 5.- El bebé a los 5 meses
- 6.- El bebé a los 6 meses
- 7.- El bebé a los 7 meses
- 8.- El bebé a los 8 meses
- 9.- El bebé a los 9 meses
- 10.- El bebé a los 10 meses
- 11.- El bebé a los 11 meses
- 12.- El bebé a los 12 meses

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESARROLLO INFANTIL A PARTIR DEL AÑO DE EDAD**

- 1.Etapa de 12 a 24 meses
- 2.Etapa de 2 a 6 años
- 3.Etapa de 6 a 12 años

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA EDUCACIÓN INFANTIL**

- 1.Educación en los buenos hábitos y las rutinas
- 2.Importancia de la relación educador-niño
- 3.Técnicas de control de conducta en la clase
  - 1.- La economía de fichas
  - 2.- El principio de Premack
  - 3.- Las estrategias paradójicas
  - 4.- Los métodos operantes

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTRODUCCIÓN A LA RELAJACIÓN**

- 1.Qué es la relajación
- 2.Tipos de relajación
  - 1.- La relajación estática
  - 2.- La relajación en movimiento
- 3.Importancia de la relajación
- 4.Beneficios de la relajación en los niños
- 5.Cómo enseñar al niño a relajarse

6. Previa a la relajación
7. Técnicas de relajación infantil

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN SEGÚN EDAD**

1. Introducción a las técnicas de relajación
2. Técnicas de relajación para la primera infancia (de 2,5 a 6 años)
3. Técnicas de relajación para la infancia (de 7 a 9 años)
4. Técnicas de relajación para la preadolescencia (de 10 a 12 años) y adolescencia (de 13 a 17 años)
5. Relajación progresiva de Jacobson
6. Relajación pasiva
7. Relajación autógena
8. Respuesta de relajación

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS PARA RELAJAR**

1. Momentos tranquilos: el masaje infantil
2. Relajación progresiva de los músculos
3. Relajar jugando: la mecedora, la tormenta, el reloj de sol y el universo
  - 1.- La mecedora
  - 2.- La tormenta
  - 3.- El reloj de sol
  - 4.- La tarta de cumpleaños
  - 5.- El universo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACTITUDES PROBLEMÁTICAS EN LA INFANCIA**

1. El niño inquieto
2. El niño que miente
3. El niño que explora
4. El niño que lo quiere todo aquí y ahora
5. El niño que discute
6. El niño que no quiere compartir

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. COMPORTAMIENTOS PROBLEMÁTICOS EN EL NIÑO**

1. El niño que pega
2. El niño que pinta en los sitios inadecuados
3. El niño que no obedece y no sigue instrucciones
4. El niño que no ayuda en las tareas cotidianas
5. El niño que llora sin parar y actúa con rabietas o pataletas
6. El niño que dice palabrotas e insultos
7. El niño que es rebelde y respondón

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. EDUCACIÓN Y FAMILIA**

1. La familia como base educativa
2. El papel de los educadores
3. Relación entre familia y educadores



4. Cómo deben corregir los padres

## PARTE 5. MEDITACIÓN VIPASSANA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN VIPASSANA

1. Concepto de meditación
  - 1.- Postura y relajación
  - 2.- Respiración
  - 3.- Atención consciente
2. Efectos derivados de la meditación
  - 1.- Calma
  - 2.- Equilibrio psicofísico
  - 3.- Eliminación de la fatiga
3. ¿En qué consiste la meditación vipassana?
4. Fases de la meditación vipassana: anapana y vipassana
5. Relación entre meditación vipassana y mindfulness
  - 1.- La emoción
6. Beneficios y contraindicaciones

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DE LA MEDITACIÓN VIPASSANA

1. Budismo
  - 1.- Escuela theravada
  - 2.- Escuela mahayana
  - 3.- Escuela vajrayana
2. Conceptos clave del budismo
  - 1.- Tri Laksana
  - 2.- Karma
  - 3.- Renacimiento
  - 4.- Nibbana
  - 5.- Las cuatro nobles verdades
  - 6.- El noble camino óctuple
3. La meditación budista
4. Canon Pali
  - 1.- La meditación en los textos pali
5. El movimiento vipassana

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS DE MEDITACIÓN VIPASSANA

1. Retiros de meditación
  - 1.- Estructura de los retiros de diez días
2. Técnicas de meditación
  - 1.- Seguimiento de la respiración
  - 2.- Atención al cuerpo

- 3.- Atención a la mente
- 4.- Atención plena o consciente
- 5.- Técnicas de tensión-relajación
- 6.- Técnicas de autocontrol

3.Efectos de la meditación vipassana

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ORGANIZACIÓN**

- 1.Organizaciones de meditación alrededor mundo
- 2.Pagoda vipassana
- 3.Maestros vipassana
- 4.El movimiento vipassana en distintos lugares del mundo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. VIPASSANA Y EL CAMBIO SOCIAL**

- 1.Concepto de cambio social
- 2.Vipassana en cárceles
- 3.Vipassana en la rehabilitación de la drogadicción
- 4.Vipassana en la formación y gestión de negocios
- 5.Vipassana en la gestión del conflicto