ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Mindfulness en la Vida Cotidiana: Rutinas Breves de Atención Plena

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Mindfulness en la Vida Cotidiana: Rutinas Breves de Atención Plena, una propuesta educativa diseñada para quienes buscan integrar la atención plena en su día a día de forma práctica y accesible. En un contexto donde el estrés, la multitarea y el ritmo acelerado afectan la salud mental y el bienestar, esta formación te ofrece herramientas concretas para cultivar la presencia consciente sin necesidad de grandes inversiones de tiempo.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos históricos, filosóficos y conceptuales del mindfulness, diferenciando sus orígenes contemplativos orientales de su desarrollo secular en el contexto occidental contemporáneo.

Conocer las bases neurocientíficas y psicofisiológicas de la atención plena, analizando críticamente la evidencia científica sobre sus efectos en la salud mental, física y cognitiva.

Dominar las técnicas nucleares de mindfulness, aplicando prácticas de respiración consciente, escaneo corporal, meditación sentada y observación de pensamientos y emociones.

Integrar la atención plena en las actividades cotidianas, incorporando micropráticas en las rutinas matutinas, la alimentación, el movimiento corporal y el descanso.

Aplicar el mindfulness al ámbito laboral y las relaciones interpersonales, desarrollando habilidades de comunicación consciente, productividad atenta y gestión de conflictos.

Utilizar las prácticas de atención plena como herramienta de regulación emocional, identificando recursos específicos para afrontar el estrés, la ansiedad y las emociones difíciles en la vida diaria.

Diseñar rutinas breves y personalizadas de mindfulness, adaptando las micropráticas al contexto, las necesidades y el nivel de experiencia del practicante.

Evaluar el progreso y la sostenibilidad de la práctica a largo plazo, empleando indicadores de seguimiento y estrategias de consolidación y profundización continuada.

Temario

01 Fundamentos históricos, filosóficos y conceptuales del mindfulness

1.1. Orígenes del mindfulness en las tradiciones contemplativas orientales
1.2. Evolución y secularización del mindfulness en el contexto occidental contemporáneo
1.3. Definición operativa y componentes esenciales de la atención plena
1.4. Diferencias conceptuales entre mindfulness, relajación, meditación y concentración
1.5. Marco ético y deontológico en la enseñanza y facilitación del mindfulness

02 Bases neurocientíficas y psicofisiológicas de la práctica de mindfulness

2.1. Neurociencia de la atención, la conciencia y la autorregulación
2.2. Fisiología del estrés y mecanismos de regulación activados por la atención plena
2.3. Evidencia científica sobre los beneficios del mindfulness en la salud mental
2.4. Evidencia sobre los efectos del mindfulness en la salud física y el rendimiento cognitivo
2.5. Limitaciones metodológicas y precauciones en la interpretación de la evidencia
2.6. Criterios para la lectura crítica de la investigación actual sobre atención plena

Temario

03 Prácticas fundamentales de mindfulness: técnicas nucleares y principios de aplicación

3.1. La respiración consciente como ancla primaria de la atención plena
3.2. El escaneo corporal (body scan) como práctica de conexión somática
3.3. La meditación sentada: postura, estructura temporal y variaciones de enfoque
3.4. Prácticas de mindfulness en movimiento: caminar consciente y estiramientos atentos
3.5. La observación de pensamientos y emociones sin identificación ni reactividad
3.6. Prácticas de atención plena basadas en la percepción sensorial
3.7. Principios metodológicos para adaptar las prácticas formales a formatos breves y cotidianos
3.8. Errores frecuentes en la práctica de mindfulness y estrategias para abordarlos

Temario

04 Mindfulness en las rutinas matutinas y los momentos de transición del día

4.1. El despertar consciente: prácticas de atención plena al inicio de la jornada
4.2. Integración del mindfulness durante la higiene personal y el cuidado matutino
4.3. Rutinas breves de atención plena durante los desplazamientos habituales
4.4. Gestión atenta de las transiciones entre actividades y espacios a lo largo del día
4.5. Diseño de una rutina matutina personalizada basada en los principios de la atención plena

Temario

05 Mindfulness aplicado al entorno laboral y la productividad consciente

5.1. El impacto del estrés laboral y la multitarea en el bienestar profesional
5.2. Prácticas de mindfulness para el inicio y el cierre consciente de la jornada laboral
5.3. Atención plena durante las reuniones, la comunicación profesional y el trabajo en equipo
5.4. Pausas conscientes y micropausas restauradoras integradas en la rutina de trabajo
5.5. Mindfulness y gestión del tiempo: priorización consciente y enfoque en tarea única
5.6. Prevención del agotamiento profesional (burnout) mediante prácticas sostenidas de atención plena
5.7. Adaptación de las prácticas de mindfulness a entornos de teletrabajo y trabajo híbrido

Temario

06 Mindfulness en la alimentación, el movimiento corporal y el descanso

6.1. Fundamentos del mindful eating: principios, actitudes y beneficios de la alimentación consciente
6.2. Prácticas guiadas de alimentación consciente aplicadas a las comidas principales
6.3. Reconocimiento consciente de las señales de hambre, saciedad y alimentación emocional
6.4. Mindfulness y movimiento corporal consciente en la actividad física diaria
6.5. Atención plena en los rituales de descanso y la preparación consciente para el sueño

07 Mindfulness en las relaciones interpersonales y la comunicación consciente

7.1. Fundamentos de la comunicación consciente y la presencia relacional atenta
7.2. La escucha profunda como práctica central del mindfulness relacional
7.3. Mindfulness aplicado a la gestión de conflictos y desacuerdos interpersonales
7.4. Prácticas de mindfulness en la vida familiar y la crianza consciente
7.5. Compasión y autocompasión como dimensiones esenciales del mindfulness relacional
7.6. Mindfulness en la vida social y el uso consciente y equilibrado de la tecnología digital

Temario

08 Mindfulness para la regulación emocional y la gestión del estrés cotidiano

8.1. El papel de la atención plena en los procesos de regulación emocional
8.2. Reconocimiento y exploración consciente de las emociones difíciles
8.3. Mindfulness aplicado a la ansiedad cotidiana y las preocupaciones recurrentes
8.4. Gestión del enfado, la frustración y la irritabilidad mediante prácticas de atención plena
8.5. Prácticas de autocompasión para el afrontamiento del sufrimiento emocional cotidiano
8.6. Recursos de mindfulness para la gestión del duelo, las pérdidas y los cambios vitales significativos
8.7. Indicaciones, contraindicaciones y precauciones del mindfulness en la regulación emocional

Temario

09 Diseño, personalización y estructuración de rutinas breves de mindfulness

9.1. Principios metodológicos para el diseño de programas personalizados de mindfulness cotidiano
9.2. Estructura y tipología de las micropráticas según su duración y función
9.3. Integración de las prácticas en el horario diario mediante anclajes y recordatorios
9.4. Adaptación de las rutinas a poblaciones y circunstancias específicas
9.5. Diseño de secuencias progresivas de práctica según el nivel de experiencia
9.6. Estrategias para mantener la motivación, la constancia y la fidelidad a la práctica
9.7. Planificación semanal y mensual de la práctica progresiva de mindfulness
9.8. Registro sistemático y autoevaluación de la práctica personal como herramienta de progreso

10 Evaluación, sostenibilidad y profundización en la práctica de mindfulness a largo plazo

10.1. Indicadores de progreso y consolidación en la práctica personal de mindfulness
10.2. Obstáculos frecuentes en la práctica sostenida a largo plazo y estrategias de afrontamiento
10.3. Profundización en la práctica: retiros, práctica intensiva y vías de formación continuada
10.4. El papel del profesional como facilitador de mindfulness y visión prospectiva

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

