



PRIMER EXAMEN PARCIAL

DIPLOMADO EN ENSEÑANZA DE MINDFULNESS EN EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA

MÓDULO 1 MINDFULNESS PERSONAL

Nombre del estudiante: _____

Fecha: _____

Instrucciones: *Contesta la totalidad del examen y envía tu archivo en el espacio solicitado dentro de la plataforma. Recuerda que esta es una evaluación que te ayuda a consolidar el aprendizaje adquirido dentro del primer módulo, no es una medida aprobatoria o reprobatoria como tal, pero es importante que reflexiones tus respuestas y las plasmes de manera completa.*

1. Definición de Mindfulness

- a. Escribir la definición operacional de Jon Kabat-Zinn (JKZ).
- b. En la definición se sugiere una diferencia entre 'mindfulness' y atención, ¿cuál es la diferencia entre ellas?
- c. De la definición, infiere algunas habilidades que entrenamos con la práctica.
- d. De la definición, infiere las instrucciones básicas de la práctica de mindfulness.
- e. ¿Qué estilo afectivo está implícito en la definición de JKZ?

2. Programa de intervención diseñado por JKZ.

- a. ¿Cuál es su nombre?
- b. El programa de JKZ presenta una estructura progresiva ¿cuáles son los 4 niveles principales?
- c. El programa de JKZ tiene efectos a diferentes niveles, investiga y describe concisamente los efectos a nivel de función y estructura del cerebro.



3. El estrés.

- a. ¿Cómo se define comúnmente el estrés?
- b. ¿Cómo afecta el estrés a la salud?

Efectos comunes del estrés en el cuerpo

Efectos comunes del estrés en el estado de ánimo

Efectos comunes del estrés en el comportamiento

4. La práctica meditativa.

- a. ¿Qué es la meditación?
- b. ¿Cuál es su objetivo?
- c. ¿Qué diferencias encuentras entre mindfulness y meditación?
- d. ¿Qué es un objeto de atención?
- e. Menciona cinco diferentes objetos de atención utilizados en las prácticas que hemos presentado hasta el tercer módulo.

5. Mindfulness del cuerpo.

- a. ¿Cuál es la diferencia, en cuanto a intención entre el “escaneo corporal” y “la relajación progresiva”?
- b. ¿Cuál es la diferencia central entre el “escaneo corporal” y la “práctica de arraigo”?
- c. ¿Cuál es el objetivo de la práctica “movimiento atento”?
- d. ¿Cuál es el objeto de atención de la práctica “caminata atenta”?
- e. Identifica, al menos tres prácticas de “movimientos atentos”



6. Prácticas informales.

- a. ¿A qué le llamamos práctica informal?
- b. Identifica, al menos cinco prácticas informales.
- c. ¿Qué es una gatha?

7. Escucha atenta

- a. ¿Cuáles son las características de la escucha atenta?
- b. Identifica los centros de escucha
- c. Describe los tres tipos de comunicación.
- d. Describe la estructura de un mensaje en primera persona.
- e. Escribe un párrafo sobre la importancia de la escucha atenta, tanto a nivel individual como colectivo.

8. Comer Consciente.

- a. Escribe un párrafo sobre la importancia de 'comer conscientemente'.
- b. Identifica las características de comer atentamente.
- c. Escribe sobre las diferencias entre 'comer atentamente' y 'hacer dietas cuyo objetivo es adelgazar' (tomando en consideración que algunos de los efectos de comer atentamente es bajar de peso).

9. El ejercicio de la pasa.

- a. Este ejercicio se reconoce como uno de los ejercicios/prácticas fundacionales del mindfulness moderno, escribe al menos un párrafo sobre su utilidad/importancia.

10. Mindfulness de los pensamientos.

- a. Mindfulness de los pensamientos y de la actividad mental es crucial en el entrenamiento de mindfulness, ¿a qué se debe su importancia?
- b. ¿Cómo describirías un pensamiento?
- d. ¿Por qué crees que se hace una distinción entre un pensamiento aflictivo (también conocido como destructivo), y un pensamiento no aflictivo (o positivo)?



- e. Identifica 4 tipos de pensamientos aflictivos.
- f. Métodos para gestionar y regular los pensamientos aflictivos

11. Práctica de Mindfulness Personal

Escribe un breve ensayo sobre tu experiencia con las prácticas que has aprendido en este curso hasta el momento, teniendo en cuenta los siguientes puntos

- a) ¿Qué efectos han tenido en ti?
- b) ¿Cuál ha sido tu práctica favorita y por qué?
- c) ¿Crees que estas prácticas pueden aportar algo en tu vida y en la de tus alumnos?

