



# Mindfulness para la vida cotidiana

Profesora  
**Trinidad Bergero**

Psicóloga especializada  
en psicología clínica



Inicio: 13 de enero de 2025

Información: [aulavirtual@psimatica.net](mailto:aulavirtual@psimatica.net)

**[INSCRIPCIÓN EN EL CURSO](#)**

## **Profesora: Trinidad Bergero**

### **Resumen currículum vitae**

- Psicóloga Clínica. Psicóloga Especialista en Psicología Clínica.
- Facultativo Especialista de Área Psicología Clínica. Servicio Andaluz de Salud. Hospital Carlos Haya de Málaga. Hospital Universitario de Málaga. Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental (1987-2016).
- Psicóloga Clínica en Hospital Universitario de Málaga, trabajando con pacientes hospitalizados (Mindfulness) y programas asistenciales específicos con los Servicios de Oncología, Hematología, Cirugía Digestiva, Medicina Interna, Endocrinología, Neumología, Neurología, Trasplante renal y hepático.
- Vocal de la Comisión de Investigación y Ensayos Clínicos Hospital Carlos Haya Málaga (1988-1989).
- Docente de los cursos para Residentes de la Unidad Docente de Medicina Familiar y Comunitaria de la provincia de Málaga en Hospital Civil (1992-2006).
- Docente de los cursos para Residentes de Medicina Familiar y Comunitaria de la Formación Común Transversal (1992-2006).
- Vicepresidente Comité Ética Asistencial del Hospital Carlos Haya Málaga (1997-1999).
- Miembro del grupo de trabajo “Nuevas estrategias en Salud Mental” “Estrategias para desmedicalizar el afrontamiento de vivencias adversas”, II Plan Integral de Salud Mental. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. Programa de Salud Mental y Escuela Andaluza de Salud Pública. Sevilla. (2010-2011).
- Miembro del grupo de trabajo “Diseño de la Estrategia de Apoyo Integral al Cuidado en Andalucía” (2011-2014) (EAICUIDA) Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, Granada.
- Docente Programa Común Complementario para especialistas en formación en Ciencias de la Salud en Andalucía (Programas MIR, PIR, EIR) Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. Málaga (2007-2014).
- Tutora de Rotación de Psicólogos Internos Residentes (Programa PIR) Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental. Hospital Universitario Carlos Haya, Málaga (1987-2016).
- Docente Master de Psicopatología, Salud y Neuropsicología. Facultad de Psicología, Universidad Jaume I. Castelló (2009-2016).
- Docente Master de Enfermería Nefrológica. Universidad de Málaga. Tema: Manejo del estrés en pacientes nefrológicos en diálisis (2005-2016).
- Docente Escuela Andaluza de Salud Pública, Granada y Consejería de Salud Principado de Asturias, Servicio de Salud de Baleares. Temática: afrontamiento y manejo del estrés de los profesionales sanitarios y programas psicoeducativos para los pacientes en relación al estrés. (1999-2009.)

- Docente cursos de Mindfulness para grupos profesionales (médicos, enfermeros, trabajadores sociales, psicólogos, docentes) (2013-2020). Hospital Universitario de Málaga y Centros de Salud de Málaga
- Autora de más de 25 publicaciones en revistas especializadas nacionales e internacionales.
- Investigadora principal de tres proyectos de investigación financiados por Fondo de Investigaciones Sanitarias, Junta de Andalucía y Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto de la Mujer.
- Investigadora Asociada en dos proyectos de investigación financiados por el Fondo de Investigaciones Sanitarias.
- Master Universitario en Ciencias Cognitivas. Estudios de post grado. Universidad de Málaga.

## **Presentación del curso**

### **Título: mindfulness para la vida cotidiana (atención plena)**

#### **Objetivo general**

Se presenta este curso estructurado en diez módulos, cada uno a ser trabajado durante el lapso de una semana dentro de la plataforma virtual. Ha sido diseñado para ser aplicado en el afrontamiento de los problemas de la vida cotidiana producidos por el desarrollo evolutivo normal, así como por las adversidades circunstanciales e inesperadas de la vida.

Se inicia con una sesión dedicada al estrés. La planificación terapéutica contempla un diseño que se inicia con la identificación y el abordaje de una construcción negativa como es el estrés asociado al sufrimiento producido por algunos desafíos de la vida cotidiana, para ir evolucionando hacia sesiones en las que se propicia el manejo de ese sufrimiento, el logro del equilibrio, la serenidad y la potenciación de la resiliencia.

Los estudios han encontrado que este tipo de programas mejoran comportamientos de salud: la calidad del sueño, la incorporación del ejercicio físico a la vida diaria, la mayor eficacia en la resolución de los problemas, entre otros.

La búsqueda de las personas de nuevos objetivos en sus vidas, así como el uso de estrategias de regulación de las emociones parecen jugar un papel importante en el bienestar psicológico.

En este curso los participantes aprenderán a ser más conscientes de los mecanismos de la mente, a manejar pensamientos y emociones asociados al dolor y el sufrimiento en la vida cotidiana, como así también las fortalezas y recursos con que cuentan para afrontar las adversidades, ayudándoles a centrarse más en las experiencias positivas de la vida diaria y la búsqueda de nuevos objetivos significativos.

En este curso se aúna el trabajo sobre las emociones y los pensamientos con el trabajo con el cuerpo, con el objeto de disminuir el estrés, mejorar la calidad de vida y proporcionar la oportunidad de tomar un papel activo de crecimiento personal.

En resumen, entre los **objetivos más relevantes** de este curso, se encuentran:

1. Lograr un importante nivel de autoconocimiento y autoconciencia.
2. Aprender distintas técnicas tanto físicas como mentales para regular el estrés y el sufrimiento. Son prácticas mente-cuerpo.
3. Posibilitar que las personas puedan tomar un papel activo en sus vidas cotidianas.
4. Aprender opciones de cuidado de sí mismo que promuevan los sentimientos de competencia y dominio, de compasión y autocompasión.
5. Mejorar la flexibilidad y la adaptación a los cambios que suponen los nuevos retos de la vida.
6. Lograr una gestión positiva del estrés. Conseguir un mejor manejo de las emociones negativas: estrés, ansiedad, ira, tristeza...
7. Proporcionar una oportunidad para examinar y desarrollar una comprensión de las respuestas cognitivas y emocionales negativas y activar estrategias que permitan modificarlas.
8. Potenciar la resiliencia para posibilitar el desarrollo de una personalidad resistente.

9. A través de la práctica de la atención plena, lograr el proceso de desidentificación con los pensamientos y emociones conflictivas asociadas, en vez de reaccionar automáticamente desde patrones habituales.
10. Conseguir un adecuado control de emociones y pensamientos automáticos.
11. Desarrollar habilidades para la prevención de problemas y la resolución de éstos.

### ¿Para quién es este curso?

Además de ser de utilidad para cualquier persona (profesional o no) que quiera iniciar un **programa de crecimiento personal**, este curso puede ser también muy útil para profesionales del campo de la salud, psicosocial y sociosanitario: profesionales de la psicología, psiquiatría, medicina, psicoterapia, enfermería, biología, pedagogía, educación social, trabajo social, integración social, docencia, etc. **Podrá ser de utilidad aplicado para sí mismos, como para ser trabajado con sus pacientes, estudiantes, etc.**

**Precio:** 260 euros

**Fecha de inicio:** 13 de enero de 2025

**Duración:** 10 semanas (80 horas)

### Programas requeridos:

Para acceder a la plataforma online y seguir tu formación no se necesita ningún software específico, solo el programa Adobe Acrobat Reader (o cualquier lector de PDF), un procesador de textos y un navegador (recomendamos, para esta plataforma, trabajar con Chrome).

### En cada sesión encontrarás:

- **Un video con los contenidos de la clase** (entre 1 hora / hora y media de duración)
- **Una guía de autoayuda** para que el alumno se oriente de forma práctica durante el estudio de cada sesión (descargable), con descripción y fotos de prácticas mente-cuerpo para realizar en casa, actividad física diaria, yoga, ejercicios de respiración para regular el estrés, meditaciones guiadas, etc.
- **Un video con las prácticas mente-cuerpo**, explicadas de forma detallada (entre 30-40 minutos de duración).
- **Las diapositivas de ambos videos de cada clase**, en PDF (descargable)
- **Foros en cada sesión**, que permiten la consolidación de conocimientos y aclarar posibles dudas durante el curso.
- **Tutoría constante** por parte de la profesora del curso.
- **Documentos complementarios** relacionados con el tema del curso.
- **Sugerencias bibliográficas**

Los nuevos contenidos se irán estructurando sobre la base de los anteriores, de manera que los conocimientos se integren unos con otros hasta alcanzar una visión global y profunda de los aspectos teóricos y técnicos de mindfulness aplicables a la vida cotidiana.

Los componentes de los contenidos son:

1. Cognitivos
2. Meditación
3. Yoga
4. Ejercicios de respiración
5. Cultivo de actitudes y pensamientos
6. Prácticas informales



## [INSCRIPCIÓN EN EL CURSO](#)

### **Estructura del curso:**

A continuación, se resumirán los contenidos de las diez sesiones de este curso:

- **1ª SESIÓN.** Acogida. Adversidad en la vida. Sufrimiento y equilibrio.
- **2ª SESIÓN.** Las terapias psicológicas. Mindfulness: objetivo: recuperar el equilibrio.
- **3ª SESIÓN.** Cuerpo-Palabra-Pensamiento
- **4ª SESIÓN.** Somos una unidad mente-cuerpo. Mindfulness: recuperar el equilibrio. Meditación. Ejercicios respiración. Hatha Yoga.
- **5ª SESIÓN.** Cultivo de actitudes, pensamientos y conductas que nos ayudan a manejar el sufrimiento y recuperar el equilibrio (I) Autovigilancia. Autoconciencia. Autocontrol. Compasión y autocompasión. Aceptación.
- **6ª SESIÓN.** Procesos cognitivos. Identificación/Desidentificación.



- **7ª SESIÓN.** Cómo afrontar las adversidades y el sufrimiento y recuperar el equilibrio.
- **8ª SESIÓN.** ¿Qué hacer con los pensamientos y emociones del dolor y el sufrimiento que vienen del pasado y del futuro?
- **9ª SESIÓN.** Cultivo de actitudes, pensamientos y conductas que nos ayudan a afrontar el dolor y el sufrimiento y recuperar el equilibrio (II). Vivir el presente, aceptar que la vida es cambio. Evitar juzgar. No violencia. Curiosidad. Permanecer abiertos. Saber vivir.
- **10ª SESIÓN.** Repaso y despedida. Plan terapéutico a partir de ahora.

## Contenidos generales:

El curso aproxima los contenidos de mindfulness al alumno mediante un lenguaje asequible y la ayuda de imágenes, gráficos y vídeos.

Los temas a tratar en las sesiones son los siguientes:

**Estrés.** Primera sesión. Se dedica la primera sesión a este tema, presente en todo el curso y que está dedicado al afrontamiento a situaciones de cambio y adversidad en general en la vida cotidiana.

**Las terapias psicológicas. Mindfulness. Objetivo: recuperar el equilibrio.** Segunda sesión. Se explica brevemente el marco teórico y práctico del mindfulness. Se insiste en las prácticas que nos ayudan a manejar el sufrimiento y a recuperar el equilibrio.

**Cuerpo-Palabra-Pensamiento.** Tercera sesión. Se enfoca al ser humano como una unidad mente-cuerpo y al programa como un instrumento mente-cuerpo.

**Instrumentos/Prácticas para manejar el estrés y recuperar el equilibrio.** Cuarta sesión. Se describen las prácticas de meditación. Ejercicios de respiración. Hatha Yoga.

**Cultivo de actitudes, pensamientos y conductas que nos ayudan a manejar el estrés y recuperar el equilibrio.** Sesiones quinta y novena.

**Instrumentos cognitivos.** Sesiones sexta, séptima y octava. Se explican los procesos de identificación/desidentificación, cómo afrontar las adversidades, recuperar el equilibrio y ¿qué hacer con los pensamientos y emociones del estrés que vienen del pasado y del futuro?

**Despedida del grupo y plan terapéutico a partir de este momento.**  
Décima sesión



---

## 1ª SESIÓN

### TEMAS:

Acogida.

Adversidad en la vida. Sufrimiento y Equilibrio.

### OBJETIVOS DE LA PRIMERA SESIÓN:

1. Definiciones de adversidad, estrés, dolor y sufrimiento en la vida cotidiana.
2. Conocer la repercusión de la adversidad sobre el individuo, su familia, su trabajo.
3. Cómo enfrentamos las situaciones difíciles de la vida.
4. Conocer la importancia del papel del equilibrio en el manejo del dolor y el sufrimiento.

---

## 2ª SESIÓN

### TEMAS: Las Terapias

psicológicas. Mindfulness.

Objetivo: recuperar el equilibrio.

### OBJETIVOS DE LA SEGUNDA SESIÓN:

1. Conocer el marco teórico de este curso. Mindfulness, concepto.
2. Conocer las terapias de alta y baja intensidad y las Psicoterapias basadas en la resiliencia. Prácticas formal e informal. Cultivo de actitudes, pensamientos y conductas que nos ayudan a equilibrarnos.
3. Aprender maneras de afrontar y manejar mejor el estrés y el dolor/sufrimiento que en ocasiones produce la adversidad e identificar y usar nuestros mecanismos para recuperar el equilibrio.

---

### 3ª SESIÓN

TEMAS: Cuerpo.  
Palabra.  
Pensamiento

#### **OBJETIVOS DE LA TERCERA SESIÓN**

1. Reflexionar acerca de nuestro estilo de vida.
2. Conocer el funcionamiento habitual de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra comunicación con los demás.
3. Concienciar de la necesidad del esfuerzo personal para restablecer el equilibrio.
4. Conocer y reflexionar sobre el modelo de felicidad de Lyubomirsky y de la importancia de nuestras acciones en ese modelo.

---

### 4ª SESIÓN

**TEMAS:** Somos una unidad mente-cuerpo  
Mindfulness: recuperar el equilibrio.  
Meditación  
Ejercicios respiración  
Hatha Yoga.

#### **OBJETIVOS DE LA CUARTA SESIÓN**

1. Comprender que somos una unidad mente-cuerpo.
2. Conocer y practicar técnicas para recuperar el equilibrio.
3. Importancia de las terapias utilizando la mente. Comprender en qué consiste la meditación y por qué se incluye en este curso.
4. Conocer distintos tipos de meditación.
5. Importancia de las terapias con el cuerpo.
6. Conocer la importancia de las terapias corporales. El Hatha Yoga. Los ejercicios de respiración.

---

## 5ª SESIÓN

### TEMAS:

Cultivo de actitudes, pensamientos y conductas que nos ayudan a manejar el estrés, el dolor y el sufrimiento y recuperar el equilibrio (I)

Autovigilancia. Autoconciencia. Autocontrol. Compasión. Autocompasión. Aceptación.

### OBJETIVOS DE LA QUINTA SESIÓN

1. Cultivo de actitudes, pensamientos y conductas que nos ayudan a manejar el estrés y recuperar el equilibrio.
2. Conocer por qué es importante desarrollar el estado de alerta y vigilancia de nosotros mismos, la autoconciencia y el autocontrol, la compasión y autocompasión y la aceptación.

---

## 6ª SESIÓN

### TEMAS:

Procesos cognitivos.  
Identificación y Desidentificación.

### OBJETIVOS DE LA SEXTA SESIÓN

1. Aprender a conocer los mecanismos de identificación y utilizar los mecanismos de desidentificación para manejar el estrés y recuperar el equilibrio.

---

## 7ª SESIÓN

**TEMAS:** Cómo afrontar las adversidades y el sufrimiento con técnicas de Mindfulness y recuperar el equilibrio.

### **OBJETIVOS DE LA SÉPTIMA SESIÓN:**

1. Aprendizaje de estrategias para afrontar las adversidades, manejar el estrés y recuperar el equilibrio.

---

## 8ª SESIÓN

**TEMAS:** ¿Qué hacer con los pensamientos y emociones del dolor y el sufrimiento que vienen del pasado y del futuro?

### **OBJETIVOS DE LA OCTAVA SESIÓN:**

1. Aprender a identificar los pensamientos y emociones asociados al estrés y la adversidad como una actividad mental automática que viene de nuestros aprendizajes en el pasado.
2. Aprender a identificar los pensamientos y emociones asociados al estrés como una actividad mental automática aprendida en el pasado que se traslada al futuro.
2. Aprender a manejar dichos pensamientos y emociones centrándonos en el presente.

## 9ª SESIÓN

**TEMAS:** Cultivo de actitudes, pensamientos y conductas que nos fortalecen para afrontar el dolor y el sufrimiento y recuperar el equilibrio.  
(II). Vivir en el presente, aceptar que la vida es cambio, Evitar juzgar. No violencia. Permanecer abiertos. Saber vivir.

### **OBJETIVOS DE LA NOVENA SESIÓN:**

1. Tomar conciencia de la necesidad de cultivar actitudes, pensamientos y conductas que nos fortalecen y nos ayudan a manejar mejor el estrés y recuperar el equilibrio.
2. Conocer la importancia de vivir el presente, aceptar que la vida es cambio, evitar juzgar, no violencia, permanecer abiertos.
3. Reflexionar sobre en qué consiste saber vivir.

## 10ª SESIÓN

**TEMAS:** Repaso  
Plan terapéutico a partir de ahora  
Despedida

### **OBJETIVOS DE LA DÉCIMA SESIÓN:**

1. Repaso de los principales contenidos del programa psicoterapéutico.
2. Esbozar un plan terapéutico a partir de este momento.
3. Despedida.

## Actividades en cada sesión

1. **Exposición teórica (video).** Presentación Power Point. Se trata de una exposición teórica donde se proporcionan contenidos teóricos que sirven de base y fundamento de la práctica de Mindfulness. Una correcta información de los procesos actitudinales, cognitivos, conductuales permite reducir el estrés. Estas exposiciones no son clases magistrales, sino lugares de información y reflexión. Se reconoce el sufrimiento, se habla de él, pero se incide, sobre todo, en que se están proporcionando instrumentos eficaces para manejarlo, para recuperar el equilibrio. De eso se trata.
2. **Actividades para casa.** Consisten en una serie de prácticas heterogéneas (**que son presentadas y analizadas en video**) y sistemáticas que incluyen siempre, actividad física diaria, meditación, yoga con estiramientos suaves de pie, sentados o acostados llevando la atención plena hacia las sensaciones corporales como una variante más de meditación, ejercicios de respiración y práctica informal (actividades cotidianas fuera de las sesiones tales como comer, cepillarse los dientes o caminar, en una actitud de presencia y atención hacia la experiencia presente) con sus correspondientes registros. En algunas sesiones, se incluyen también escribir mantras que ayudan al anclaje durante la semana y el ejercicio de apuntar tres cosas que han ido bien en el día de hoy.
3. **Autoayuda guiada.** Dirigida a mejorar el resultado clínico mediante el refuerzo de la información recibida en las sesiones y el adiestramiento en técnicas y habilidades para manejar el estrés y recuperar el equilibrio. Incluye uso de materiales escritos y de audio y bibliografía recomendada. Son un material de apoyo para monitorizar el progreso, propiciando la autoevaluación de las prácticas mente-cuerpo.

## Metodología:

- El curso se imparte totalmente por Internet en el Aula Virtual de Psimática Editorial en la plataforma Moodle ([www.psimatica.net](http://www.psimatica.net)).
- Los alumnos ingresan al curso con usuario y contraseña.
- No hay restricciones de horario para el ingreso a la plataforma virtual, cada alumno ingresa según su propia disponibilidad de tiempo.
- En las fechas previstas de apertura de cada módulo (visibles dentro del Aula Virtual), los alumnos tendrán acceso a nuevo material del curso. – El curso consta de 10 sesiones, una cada semana.

- Las sesiones vistas, foros, videos, documentos, etc. quedan abiertos durante todo el desarrollo del curso.
- Los alumnos cuentan con la tutoría constante de la profesora para resolver dudas, también con el apoyo de la directora del Aula Virtual para temas relacionados con la plataforma y la gestión general del curso.
- Al finalizar el curso, y ya sin actividad docente, los alumnos tendrán acceso a la plataforma durante un mes más.
- En este curso no hay clases en directo, los videos de las clases, prácticas, guías de autoayuda, etc. están dentro de la plataforma del Aula Virtual.

### Criterios de evaluación:

Para aprobar el curso y recibir un diploma de aprovechamiento, el alumno requiere cumplir con las prácticas de las diez sesiones. Luego, al final del curso y al finalizar la sesión Nº 10 realizará su plan de trabajo individual, adaptado a sus propias condiciones de vida, lo cual será valorado por la profesora.

### ¿Cómo inscribirse?

Haciendo el pago directamente en la web de Psimática Editorial ([www.psimatica.com](http://www.psimatica.com) / Cursos online), siguiendo este enlace: [INSCRIPCIÓN EN EL CURSO](#) ) o mediante transferencia bancaria (solicitar número de cuenta):

### Contacto

Gladys Veracoechea Troconis  
Psicóloga infanto-juvenil  
Directora del Aula Virtual de Psimática  
[aulavirtual@psimatica.net](mailto:aulavirtual@psimatica.net)

