

Mindfulness

Aprendiendo a cultivar un estado
de **Atención y Conciencia Plena**



Introducción

¿Qué es Mindfulness?

¿A quién va dirigido?

Objetivos

Beneficios

Metodología y formato

Formato

Requisitos

Inscripción y calendario

Programa de entrenamiento en Mindfulness

Isabel Martínez San Esteban

¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness es una forma de entrenamiento cuerpo-mente que ha demostrado reducir espectacularmente el estrés; intensificar las sensaciones de calma, relajación, armonía; aliviar la ansiedad, la depresión, aumentar la capacidad de aprendizaje, el coeficiente intelectual y la creatividad.

La práctica de Mindfulness, o Conciencia Plena, es un entrenamiento mental que permite desarrollar una mente más sana y conectada con la vida, con la que afrontar de forma más eficaz los desafíos cotidianos del ámbito laboral o personal.

Practicando Mindfulness aprendemos a parar y vivir el presente. Además, facilita la atención y concentración en las tareas, a la vez que mejora las relaciones interpersonales.

Mindfulness es un hermoso camino de autoconocimiento, y nos enseña a vivir de manera más plena y sabia. Nos ayuda a percibir la realidad tal y como es, con aceptación de lo que vaya surgiendo. De esta manera, aprendemos a no ser reactivos, a ver las cosas con perspectiva, a responder de manera sabia a las vicisitudes del día a día.

¿A quién va dirigido?

Cualquier persona que quiera mejorar su salud mental y física, así como a cualquiera que quiera emprender un camino de autoconocimiento y maduración personal.



Objetivos

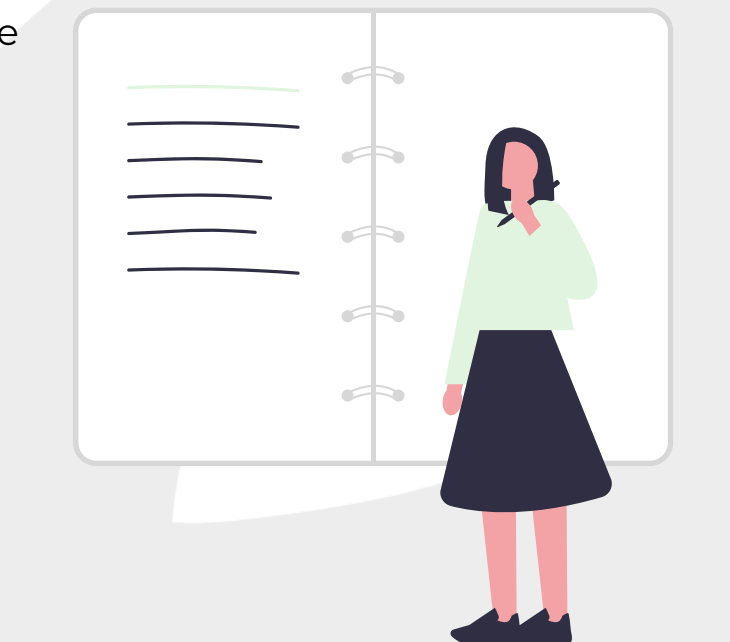
Entrenar a nuestra mente a vivir en el momento presente y aumentar la conciencia de nuestras experiencias tal como son, si distorsionarlas.

Debilitar nuestros patrones automáticos de respuesta incentivando la aparición de respuestas más adecuadas y eficaces. Aprendiendo a responder en vez de reaccionar. Comprender los procesos psicológicos que están en la base de muchos de nuestros problemas emocionales y de relación con los demás.

Desarrollar habilidades de autogestión emocional manteniendo mayor equilibrio en los estados de ánimo.

Aprender a cuidar mejor de nosotros mismos, de forma que seamos capaces de vivir nuestras vidas de forma más saludable y completa.

Aprender habilidades que ayudan a prevenir espirales de ansiedad o bajo estado de ánimo.



Beneficios

Mejorar la forma en que gestionamos las emociones en lo cotidiano y ante situaciones complejas.

Recuperar la presencia, es decir, estar completamente atentos en el aquí y en el ahora.

Enriquecer las relaciones, las actividades cotidianas, el aprendizaje, la creatividad y todos los demás aspectos de la vida.

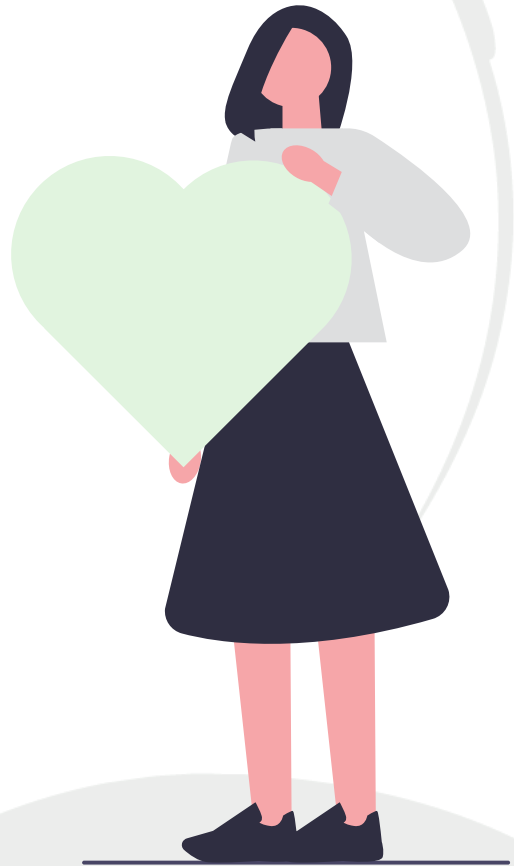
Reconocer claramente el estrés y los estresores causantes de reacciones.

Responder frente a las demandas del entorno en vez de reaccionar incontroladamente.

Entender el poder liberador de la aceptación.

Mayor capacidad de tolerancia al dolor y a la frustración.

Desarrollo de un papel activo en la mejora de la salud y la calidad de vida.



Metodología y formato

¿Cómo se desarrolla el programa?

La experiencia práctica de la atención plena es mucho más poderosa que hablar sobre ella.

El enfoque de estos talleres es experiencial e interactivo, dotando al participante de la información teórica necesaria para integrar las prácticas de forma adecuada.

Es importante trabajar en casa para ir integrando el Mindfulness en la vida diaria.

Desarrollo de las sesiones

Comenzaremos las sesiones con un trabajo de conciencia corporal. Seguiremos con una meditación básica que iremos desarrollando durante todo el programa, semana a semana y será también parte de nuestro trabajo personal entre sesiones. Puesta en común de nuestra experiencia, de cómo nos ha ido la práctica durante la semana.

El compartir nos ayudará a entender nuestros procesos y ver que son similares a los de nuestros compañeros.

Desarrollaremos un tema diferente por sesión con la finalidad de que nos ayude a reflexionar sobre diferentes cuestiones relacionadas con el funcionamiento de nuestro organismo, de nuestro cuerpo-mente, de cómo interactúan.

El programa se desarrolla en 8 semanas. Se facilitará un plan de entrenamiento para las 8 semanas y el material necesario para continuar con el entrenamiento diario.

Formato

A lo largo de 8 semanas, a razón de 1 sesión semanal de dos horas y media se realizará el entrenamiento en Mindfulness o conciencia plena.

Durante el desarrollo del programa, habrá un seguimiento semanal que complementa y apoya el desarrollo de la práctica individual.

Aunque contiene elementos didácticos, este es un programa totalmente experiencial.

Requisitos

El programa de Mindfulness no es una intervención terapéutica, sino un entrenamiento en habilidades.

Es un curso totalmente práctico, basado en la experiencia directa. No obstante, se realiza un profundo trabajo personal y exige compromiso y dedicación.

Es indispensable un compromiso riguroso para realizar las prácticas en casa.

Una parte de cada sesión se centrará en reflexionar sobre tus experiencias en la práctica en casa durante la semana y cualquier dificultad que puedas experimentar y una buena parte del aprendizaje del curso se derivará de estas experiencias.

Esto posiblemente implique reorganizar algunos aspectos de tu vida para encajar la práctica en tu agenda diaria.

