

Programa: Mindfulness para el Equilibrio Emocional

PROGRAMA DE OCHO SEMANAS PARA MEJORAR LA
REGULACIÓN EMOCIONAL Y LA RESILIENCIA

Santa Cruz de la Sierra, BO | +591 73157424 | arturocdb@gmail.com

Objetivo

Aprenda técnicas de atención plena (mindfulness) para:

- Identificar desencadenantes
- Reducir la reactividad emocional
- Cultivar la amabilidad, la compasión y el perdón
- Recuperarse más rápidamente de las emociones intensas

PARTE 1: Fundamentos

Presenta un contenido teórico mínimo necesario que aclara el significado de mindfulness e introduce en los detalles cognitivos esenciales.

Capítulo 1 Mindfulness

Presenta el concepto en detalle de mindfulness. Desglosa una definición ampliamente aceptada de mindfulness y explora cada componente en profundidad, considerándolo también como parte de un todo mayor.

Capítulo 2 Emociones

Trata sobre cómo funcionan las emociones y cómo podemos relacionarnos con ellas de forma más consciente, explorando maneras de regularlas que van más allá de la represión, la supresión o la expresión ciega.

Capítulo 3 Clarificación de valores e intenciones

Analiza en detalle el porqué aclarar tus intenciones con tus valores fundamentales es una estrategia importante para cultivar el equilibrio emocional.

Experimento: Observar la intención

Ejercicio 1: El pozo

Ejercicio 2: Las tres preguntas

Observación de campo: Establecimiento de intenciones.

PARTE 2: El programa

Ofrecer un conjunto de prácticas, ejercicios y experimentos de meditación diseñados para guiarte y acompañarte en tu proceso de aprendizaje experiencial hacia el equilibrio emocional.

Capítulo 4 Aprender a prestar atención

En este capítulo, exploraremos cómo entrenar la atención utilizando la respiración y el cuerpo como base para el entrenamiento de mindfulness. Trabajar con la respiración es el método más aceptado para la regulación emocional.

Experimento: Observa tu respiración

Ejercicio: Atención plena a la respiración

Práctica de meditación: El escaneo corporal

Observación de campo 1: Observa la calidad de tu respiración.

Observación de campo 2: Estar presente en pequeñas cosas.

Capítulo 5 Sentimientos agradables, desagradables y neutrales

En este capítulo, exploraremos cómo los momentos agradables, desagradables y neutros tienen el potencial de convertirse en angustia emocional, así como de influir en comportamientos y decisiones que impactan directamente en nuestra sensación de bienestar.

Ejercicio: El poder de sentir los tonos

Experimento: Observar la naturaleza cambiante de las experiencias desagradables.

Práctica: Conciencia de la respiración y atención plena a los sentimientos.

Observación de campo: Observar el deseo y el fin del deseo.

Capítulo 6 Atención a los pensamientos

En este capítulo, exploraremos cómo saber que no eres tus pensamientos es un componente crucial del equilibrio emocional. Todos tenemos comentarios recurrentes en la cabeza, que a menudo se confunden con nuestra verdadera esencia.

Ejercicio: Cómo reaccionarías?

Experimento: Reconocer pensamientos como pensamientos

Práctica de meditación: Conciencia de la respiración y de los pensamientos.

Observación de campo: Es verdadera?

Capítulo 7 Explorar el perdón

En este capítulo, analizaremos qué es el perdón y cómo trabajar con el resentimiento para que podamos empezar a sanar nuestra relación con el pasado y abrir espacio para el florecimiento eudaimónico.

Ejercicio: Tus propias creencias sobre el perdón.

Experimento: Efectos de la falta de perdón.

Práctica de meditación: El perdón.

Observación de campo: El perdón cotidiano.

Capítulo 8 Trabajar con la ira

En este capítulo, exploramos qué es la ira, trabajar con la ira para fortalecer la capacidad de la atención plena ante experiencias agradables y desagradables. Nos centramos en aprender maneras de relacionarnos con la ira de forma consciente. Sin tener que reprimirla ni negarla, es posible cultivar emociones sanadoras como el amor, la compasión, la alegría y la felicidad.

Ejercicio: Atención plena a la ira.

Experimento: Dibuja tu perfil de ira.

Práctica de meditación: Atención plena a la respiración, pensamientos y estados mentales.

Observación de campo: Diario de la ira.

Capítulo 9 Cultivar la bondad

En este capítulo, presentaremos diferentes maneras de conectar con la corriente de la amabilidad y, a partir de ahí, exploraremos maneras de expandir esta capacidad natural.

Experimento: Reconocer la bondad natural

Ejercicio: Diario de gratitud.

Práctica de meditación: bondad.

Observación de campo: Amabilidad

Capítulo 10 Trabajar con el miedo

En este capítulo, exploramos qué es el miedo, por qué lo sentimos y por qué es uno de los principales desafíos que encontramos en el camino hacia el equilibrio emocional.

Experimento: Respirar y observar el miedo

Aún tienes dudas sobre si el programa te ayudara?

Haz clic [Aquí](#) para agendar una sesión gratuita