



Centro de Psicología

CURSO DE MINDFULNESS

QUÉ ES MINDFULNESS

Mindfulness o atención plena es prestar atención a los contenidos de la mente sin juzgarlos y con aceptación. En la práctica se conoce con el nombre de **meditación**.

Se trata de focalizar la atención en el momento presente a través de la respiración. Con ello conseguimos calma. A partir de ahí se puede trabajar en objetivos más ambiciosos a través de la práctica de la observación, consciencia y aceptación de los fenómenos de la mente ya sean pensamientos, emociones o sensaciones.

Mindfulness o atención plena es, por tanto, ser consciente, estar presente momento a momento a nuestra experiencia externa e interna con aceptación y sin juicio.

DIRIGIDO A

Este taller práctico está dirigido a aquellos que deseen aprender a gestionar el estrés, prevenir la depresión, mejorar en conocimiento sobre sí mismo y aumentar su bienestar emocional.



Estas técnicas comenzaron a utilizarse para el tratamiento del dolor crónico (J. Kabat-Zinn Universidad de Massachusetts) y se ampliaron principalmente para el tratamiento del estrés: MBSR = Mindfulness Based Stress Reducción (Reducción del estrés basado en atención plena); y de la prevención de la depresión: MBCT = Mindfulness Based Cognitive Therapy (Terapia Cognitiva basada en Mindfulness)

- En los últimos años se ha revelado como una de las técnicas más eficaces en salud mental
- Representa una fusión entre la psicología moderna y la filosofía oriental



BENEFICIOS

Son muchas las investigaciones que se han llevado a cabo con respecto a los beneficios del mindfulness, desde que el doctor Jon Kabat-Zinn, en los años 80, creó el curso de MBSR (REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN LA ATENCIÓN PLENA), en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts.

Este programa resulta eficaz para :

- Jaquecas
- Hipertensión
- Dolor crónico
- Problemas psicossomáticos
- Estrés
- Depresión
- Tensiones musculares
- Mejorar la función inmunológica
- Aumentar el bienestar emocional y la serenidad
- Ayudar al autoconocimiento y al crecimiento personal

En una investigación con el dr. Richard Davidson, el dr. Kabat– Zinn demostró que los meditadores manejaban emociones como la ansiedad y la frustración con más efectividad que el grupo de no meditadores.

OBJETIVOS

Este programa basado en 8 semanas pretende dotar a sus participantes de recursos, estrategias y habilidades necesarias para poder enfrentarse a las acciones que llevan hacia una dirección orientada a valores y en cada una de las áreas más importantes en el ser humano, a pesar del malestar y ansiedad que le acompañen.

Este programa trata de cumplir con otro objetivo general: enseñar, mediante la teoría y la práctica, las técnicas y ejercicios basados en Mindfulness (Atención plena) para aprender el propio funcionamiento de nuestra mente, el autoconocimiento y conseguir el bienestar emocional.

PROGRAMA

El curso se desarrolla en sesiones de dos horas durante ocho semanas. Cada sesión está dedicada a un tema específico.

Semana 1: Mindfulness y Estrés

Semana 2: Estrés y Respiración

Semana 3: Pensamientos, emociones y relación con la ansiedad

Semana 4: La respuesta de apego

Semana 5: Resistencia vs aceptación

Semana 6: Silencio Interno

Semana 7: Compasión y Autocompasión

Semana 8 : Resiliencia

Los ejercicios y prácticas que se aprenderán serán las siguientes:

- Mindfulness en la respiración con cuenta atrás; Mindfulness en la respiración; Posición de bombeo y ejercicios de yoga para localizar en el cuerpo la respuesta de estrés; Body-scan; Práctica de la atención abierta (pensamientos, emociones, sensaciones) ante la ansiedad; Atención plena sostenida y abierta; Meditación del miedo; Meditación con los ocho sentidos; Meditación del silencio; Meditación de la montaña; Meditación Metta; Meditación del Tonglen; Meditación de la gratitud



METODOLOGIA

Cada sesión se divide en tres módulos:

- Teoría de la práctica
- Práctica. Esta parte ocupa el 60%-70% de la sesión
- Feedback. Comentarios, dudas, preguntas....

A través del correo electrónico cada semana se les proporcionarán las tareas y ejercicios aconsejados para practicar en casa, así como videos, artículos y capítulos de libros relacionados con el tema de la semana. Semanalmente habrá sugerencias para la práctica informal, es decir, para la práctica de los ejercicios de mindfulness aplicado a las distintas actividades de la vida diaria y a los distintos momentos conflictivos del día a día.

REQUISITOS

Será necesario tener ordenador con acceso a internet y poseer los conocimientos básicos para el uso del mismo.

Es aconsejable acudir con ropa cómoda y con un zafú o cojín de meditación y una esterilla.

PROFESORADO

El curso lo imparte Maria del Mar Rua Silva

- Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid
- Psicóloga General Sanitaria
- Master en Psicología Clínica
- Acreditada como psicoterapeuta por la federación de psicólogos europeos
- Directora y Fundadora de Psicosalud Alcalá. Centro de Psicología
- Ejerce la psicología clínica desde 1991
- Certificado y Diploma de Mindfulness en Contextos de Salud por la Universidad Complutense de Madrid
- Formación en Meditación y Yoga por Nirakara
- Programa de reducción de estrés basado en Mindfulness por UCM (2012)
- Actualmente en el programa para ser instructora de MBSR por la Universidad de Brown
- Ha asistido a varios retiros de mindfulness en el monasterio budista del maestro Thich Nhat Hanh; en el País Vasco con Gustavo Diex de Nirakara y en Valencia con Alan Wallace, especialista en budismo tibetano.

PSICOSALUD ALCALA

PSICOSALUD ALCALA. CENTRO DE PSICOLOGIA es una empresa privada que viene prestando sus servicios desde 1999

El equipo de profesionales está formado por psicólogos especializados en distintas psicopatologías en **adultos, niños y adolescentes** y cuentan con una amplia experiencia profesional.

También forma parte del equipo una pedagoga especializada en aprendizaje y educación. La orientación de los psicólogos es cognitivo conductual. En los últimos 30 años ésta es la principal corriente en psicoterapia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL CURSO

- Bajar el nivel de activación o arousal de las personas con síntomas de ansiedad
- Dotar, mediante ejercicios de mindfulness de herramientas para que estas persona se expongan a las situaciones generadoras de ansiedad y miedo. Poder dirigir la acción hacia las áreas que son importantes: pareja, familia, relaciones sociales, trabajo, ocio....En definitiva, exponerse a lo temido no para librarse del sufrimiento sino para liberarse en el sufrimiento.
- Aceptación de las emociones de ansiedad y de los pensamientos asociados a estas emociones. No hay emociones malas y buenas, sólo hay emociones. Aceptación de uno mismo y de su propia mente como creadora de su propio sufrimiento.
- Ante situaciones adversas que los participantes consigan responder eligiendo la respuesta en vez de reaccionar impulsivamente y de manera automática.
- Potenciar los recursos y autocompetencias para fortalecer la habilidad de la resiliencia y utilizar las situaciones adversas como oportunidad de cambio y crecimiento personal.
- Aprender a vivir con atención plena el presente en detrimento de los pensamientos rumiativos del pasado y del futuro que, a veces, acompañan a los estados de ansiedad.

Centro de Psicología Psicosalud Alcalá

Plaza España, nº 5, 1º A - 28805
Alcalá de Henares (Madrid)

Tel. y fax: 918 825 054
657589887

info@psicologosalcala.com



Centro de Psicología

