

CURSO: MINDFULNESS



OBJETIVOS GENERALES

Este programa 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.

El curso se desarrolla en sesiones de dos horas.

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....

Profundizaremos en prácticas meditativas realizadas durante el primer cuatrimestre: prácticas de concentración, meditaciones abiertas, compasión, pranayama y yoga nidra.

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.

- Aprender a meditar, prácticas milenarias que ayudan a equilibrar la mente .

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 Massachussets.

Este programa resulta eficaz para:

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

PROFESORADO

El curso lo imparte Maria del Mar Rua Silva

- Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid y Psicóloga General Sanitaria.
- Fundadora de Psicosalud Alcalá. Centro de Psicología en Alcalá de Henares.
- Instructora de Cursos de Mindfulness desde 2014.
- Certificado y Diploma de Mindfulness en Contextos de Salud por la Universidad Complutense de Madrid
- Formación en Meditación y yoga en 2017, 2018 y 2019.
- Programa de reducción de estrés basado en Mindfulness por la UCM (2012).
- Ha asistido a varios retiros de mindfulness en Plum Village en el monasterio budista del maestro zen Thich Nhat Hanh; en el País Vasco con Gustavo Diex de Nirakara y en Valencia con Alan Wallace, especialista en budismo tibetano