

CURSO DE MINDFULNESS

- MINDFULNESS

El Mindfulness o Atención Plena es un conjunto de prácticas que tiene su origen hace más de 2500 años. Es lo que originariamente se conoce como meditación.

En Occidente tiene su origen como disciplina científica por el Dr. Jon Kabat- Zinn que a finales de los 70 fundó la clínica de Reducción del Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts para tratar el dolor crónico, demostrando ser una herramienta muy eficaz para disminuir los síntomas de dolor y reducir el consumo de analgésicos. Los programas de Mindfulness aportan una serie de estrategias para ayudar al autoconocimiento y afrontar la vida de manera más resiliente.

Según algunas definiciones Mindfulness “es la posibilidad de ser consciente de los contenidos de la mente, momento a momento” (V. Simón); “es prestar atención de una manera especial intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar” (j. Kabat-Zinn); “Conciencia de la experiencia presente, con aceptación” (Germer)

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.

La técnica más utilizada consiste en centrar la atención en la respiración siguiendo el ritmo inspiración-espирación. Cuando la mente se aparta del objeto de concentración se vuelve a dirigir la atención a la respiración.

- OBJETIVOS

- ✓ Potenciar los recursos y auto competencias 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.

- ✓ 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 semanales. Cada sesión se divide en tres módulos:

- ✓ Teoría de la práctica
- ✓ Práctica. Esta parte ocupa el 60%-80% de la sesión
- ✓ Feedback. Comentarios, dudas, preguntas....

En el programa se incluyen prácticas de interiorización, concentración y meditación siguiendo las prácticas del Raja Yoga o yoga mental, prácticas de pranayama y, entre meditaciones estiramientos del cuerpo con el objetivo de prepararle para espacios largos de tiempo de meditación.

- A QUIEN VA DIRIGIDO

El curso va dirigido a todos aquellos que ya se hayan iniciado en la práctica del mindfulness, deseen profundizar en las prácticas de la meditación y en el autoconocimiento personal y quieran continuar con prácticas meditativas para lograr una mayor gestión de las emociones y a un mayor bienestar emocional.

- MATERIAL

Es aconsejable disponer de correo electrónico para poder enviar las grabaciones de las meditaciones realizadas en clase y disponer de esterilla para realizar los estiramientos (no imprescindible)

- DOCENTE

M^a DEL Mar Rúa Silva

- ✓ **Licenciada en Psicología** por la UCM, 1986 y Psicóloga General Sanitaria y fundadora de Psicosalud Alcalá. Centro de Psicología en Alcalá de Henares desde 1999 ejerciendo la práctica clínica desde 1990
- ✓ **Instructora de Cursos de Mindfulness** de ocho semanas desde 2014. Tres cursos al año y sesiones de mindfulness de continuación
- ✓ **Formación en Meditación y Yoga** (Nirakara 2017,2018 y 2019)
- ✓ **Mindfulness en contextos de Salud** por la UCM (2012 y 2013)
- ✓ **Programa de reducción de Estrés basado en Mindfulness** por la UCM (2012)