Diseño: Cristina Isabel García Molina Fecha: 2024/25 Primer Cuatrimestre

Atención plena y consciente. Mindfulness

Técnicas de bienestar, alimentación consciente de la vida y relajación.

1.-INTRODUCCIÓN ¡Si quieres hazlo! Pero hazlo consciente.

Imagínate que al leer un libro no existiera la opción de volver la página atrás, ¿Con cuánta atención leerías ese libro? Eso es la vida. Desarrollar esa atención se convierte en nuestra necesidad de una existencia de calidad.

Esta disciplina de desarrollo humano trabaja la mirada o enfoque, la alimentación de la vida en entornos VUCA. (volatil, incierto, complejo y ambiguos) Necesaria la regulación consciente de nuestro sistema nervioso con mirada y entrenamiento de Mindfulnes.

Las técnicas de Mindfuness se sustentan en investigaciones neurocientíficas sobre las prácticas contemplativas. La neuroplasticidad se ha demostrado como la capacidad del cerebro de cambiar respuestas condicionadas, experiencias de entrenamiento, procesos de aprendizaje, mejorando las capacidades cognitivas y comunicaciones más eficientes con estas prácticas.

Nos proporciona herramientas para el entrenamiento de la atención, una actitud, un modo amable de observar nuestro mundo y lo que nos rodea. Nos enseña a darnos tiempo para reconectar con nosotros mismos y nuestras emociones, con lo que somos realmente sin condicionamientos. Un aprendizaje para la vida y con ello procurarse un envejecimiento activo.

Autoconocimiento, aceptación y alimentación como herramientas del cambio consciente, junto a técnicas de respiración y meditación.

2.- OBJETIVOS

El objetivo general de este programa es reducir el “edadismo”, las barreras y prejuicios de la edad con el que mantenernos activos. Fabricar entusiasmo y motivación. Integrar las técnicas basadas en Mindfulness, desarrollar habilidades sociales, creando espacios para la salud, bienestar y serenidad. Objetivos específicos:

* Comprender, reducir el estrés y la ansiedad.
* Gestionar más eficazmente los pensamientos, las emociones y el dolor debido a adquirir una mayor resistencia emocional y psicológica.
* Aprender a «responder» en vez de «reaccionar» ante los problemas.
* Vivir desde el presente, más plenamente.
* Reducir los problemas de insomnio.
* Mejorar la habilidad para lidiar con enfermedades y / o dolor crónico.
* Disminuir la presión sanguínea no saludable.
* Disminuir la frecuencia cardíaca.
* Desarrollo de la función inmune: menos resfriados y casos de gripe.
* Incremento del enfoque mental, claridad en el pensamiento y la percepción.
* Mejora de la función cerebral.
* Aumento de los sentimientos de conexión con los demás.

3.- BENEFICIOS

* BioPSicoSociales. Mente clara y corazón tierno.

4.- DIRIGIDO

* A personas mayores de 50 años, interesadas en afrontar la vida desde una perspectiva diferente, reducir su estrés y aumentar su bienestar. Personas que deseen iniciarse en prácticas contemplativas: meditación, introspección, en cómo ayudarse a reconectar consigo misma. No es necesaria experiencia previa en Mindfulness.

5.- DESARROLLO Y METODOLOGÍA.

**El curso dará comienzo con una 1 sesión de presentación + 14 sesiones** de 2:00hrs cada una por semana. El total del curso 30 hrs.

Durante las sesiones se abordarán conceptos teóricos sobre los procesos de la mente y del cuerpo (atención, percepciones, prejuicios, etiquetas, emociones, actitud, estrés, distrés, eustrés, compasión, autocompasión, motivación…) y se introducirán ejercicios prácticos: (PR) reflexivos (PF y PI) **respiración anclada al presente**, **meditación, relajación, movimientos conscientes.**

Durante el resto de la semana, **los participantes realizarán durante unos minutos al día, según su nivel** una serie de prácticas de entrenamiento **Mindfulness**. Cada programa se enfocará en aspectos de Midfulness, juntos “pasito a pasito de girasoles” caminamos a nuestro ritmo iniciado avanzado, pero juntos hacia la luz del sol.

15 SESIONES

1.- ¿Qué es Mindfulness?

2.- Sesión Tomarse un respiro

3.- Sesión Los tres procesos mentales

4.- Sesión El camino de nuestro interior

5.- Sesión Calmar nuestra mente.

6.- Sesión Desconectar el automático

7.- Sesión El viaje del ahora

8.- Sesión.Reacciones al estrés.

9.- Sesión Emociónate

10.- Sesión Conocer

11.- Sesión Reconocer

12.- Sesión Comunicar

13.- Sesión Integra Mindfulness

14.- Sesión Conciencia Plena

15.- Sesión Alimento para los sentidos

6.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD El desarrollo del curso tendrá una premisa previa para la adaptación de los contenidos y el desarrollo de éstos en el caso que tratemos con población que requiera atención específica (PE)

7.- EVALUACIÓN

Se realizará la evaluación inicial a través de un cuestionario de conocimientos previos. El diagnóstico real del que parte el alumnado al inicio del aprendizaje orientará la planificación permitiendo la adaptación a las necesidades educativas de los alumnos, centrándonos en sus  
características.

La evolución procesual, se realizará a lo largo del curso cumple una función formativa. Permite regular la acción pedagógica y está centrada en los procesos pedagógicos y en las actividades que va a desarrollar el alumnado adaptando tiempo para realizar los reajustes oportunos para que el proceso enseñanza-aprendizaje llegue a su fin. La evaluación final nos dará a conocer cómo los alumnos integran las prácticas y dan significado a los  
conocimientos y técnicas adquiridas. Mediante ejercicios evaluados y autoevaluación del propio alumnado e impacto social en su vida diaria a lo largo del curso.