

# Mindfulness y desarrollo personal ¡El momento es ahora!

Técnicas para la relajación, bienestar y la atención consciente.

## 1.-INTRODUCCIÓN

Vivimos en una sociedad marcada por la complejidad, los cambios vertiginosos, ligera en sus afectos y llena de incertidumbres. Cambios sociales a los que nos enfrentamos actualmente en los llamados entornos VUCA, han generado en nuestra sociedad una tendencia al aumento de problemas psicosociales y bloqueos físicos recurrentes.

Las técnicas de Mindfulness 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.

## 2.- OBJETIVOS

El objetivo general de este programa es reducir el “edadismo”, las barreras y prejuicios de la edad con el que mantenemos activos. Fabricar entusiasmo y motivación. Integrar las técnicas basadas en Mindfulness, desarrollar habilidades sociales, creando espacios para la salud, el cuidado y la alimentación de nuestro entorno creando nuestro propio 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

- BioPedaSicoSociales.

## 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.

Desde una pedagogía transformacional se activarán procesos de aprendizaje y desarrollo personal.

Durante las sesiones se abordarán conceptos teóricos sobre los procesos de la mente y del cuerpo, (atención, percepciones, prejuicios, etiquetas, emociones, actitud, estrés, autocompasión motivación...) y se introducirán ejercicios prácticos: (PR) reflexivos (PF y PI) 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.

## 15 SESIONES

- 1.- Sesión ¿Qué es Mindfulness o conciencia plena?
- 2.- Sesión Las mochilas de nuestro viaje.
- 3.- Sesión Las piedras del camino. El mapa no es el territorio
- 4.- Sesión Calmar la mente. Preocupaciones a Pernambuco
- 5.- Sesión Aceptación y Compromiso La búsqueda de nuestro refugio.
- 6.- Sesión Desconectar el automático
- 7.- Sesión El viaje del ahora
- 8.- Sesión Las malas hierbas. Reacciones al estrés.
- 9.- Sesión Las lentes de nuestra realidad
- 10.- Sesión Conocer. El poder de las emociones
- 11.- Sesión Reconocer. El poder de las emociones
- 12.- Sesión Comunicar. El poder de las emociones.
- 13.- Sesión Elegimos la forma de Integrar Mindfulness en el día a día
- 14.- Sesión Atención plena y Compasión
- 15.- Sesión Tejedores de Alas

## 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.

