

Mindfulness para reducir el estrés

(8 sesiones +1)

Mindfulness puede traducirse como **“atención plena”**. Describe un estado o **rasgo de la mente humana** que se da en mayor o menor medida en todas las personas y **que puede entrenarse** por medio de prácticas y ejercicios sencillos.

**“Mindfulness es prestar
atención al Presente con
apertura, curiosidad y
aceptación”**

¿Qué es mindfulness?

1. **Estar atento:** el individuo no está distraído, somnoliento o indolente, sino atento y perfectamente centrado en la experiencia que está viviendo.
2. **Al presente:** uno puede estar atento en el pasado, echándolo de menos o preocupado por lo sucedido. O centrado en el futuro, temiendo algo que va a ocurrir en él. En mindfulness, la persona está centrado exclusivamente en el presente.
3. **De manera intencional:** la atención plena supone un ejercicio deliberado, al menos al principio de la práctica. Con el tiempo el proceso se vuelve natural y se puede estar en ese estado durante más tiempo.
4. **Con aceptación:** El sentido es de apertura y curiosidad hacia la experiencia, no en pensar sobre lo experimentado, o en la crítica de lo vivido. Aceptación es diferente de resignación o pasividad.

Beneficios

(Hölzel et al, 2011)

1. Aumenta la **concentración y atención**.
2. Mejora en la **regulación de las emociones**, generando una mayor estabilidad psicológica.
3. **Disminuye el estrés** y la ansiedad (permite un mejor manejo de situaciones desafiantes y de cambio).
4. Mejora la **resiliencia** (capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas).
5. Mejora la salud y el **bienestar** (well-being) y disminuye el dolor físico.
6. Mejora el conocimiento de uno mismo y favorece la **toma de decisiones**.
7. Mejora la memoria y la **creatividad**.
8. Mejora la **empatía** y la compasión y favorece la **resolución de conflictos**.

Objetivos

1. Conocer la teoría y práctica de mindfulness
2. Experimentarlo de forma supervisada
3. Aumentar el bienestar psicológico
4. Reducir el estrés
5. Adquirir las habilidades mindfulness básicas para gestionar las emociones

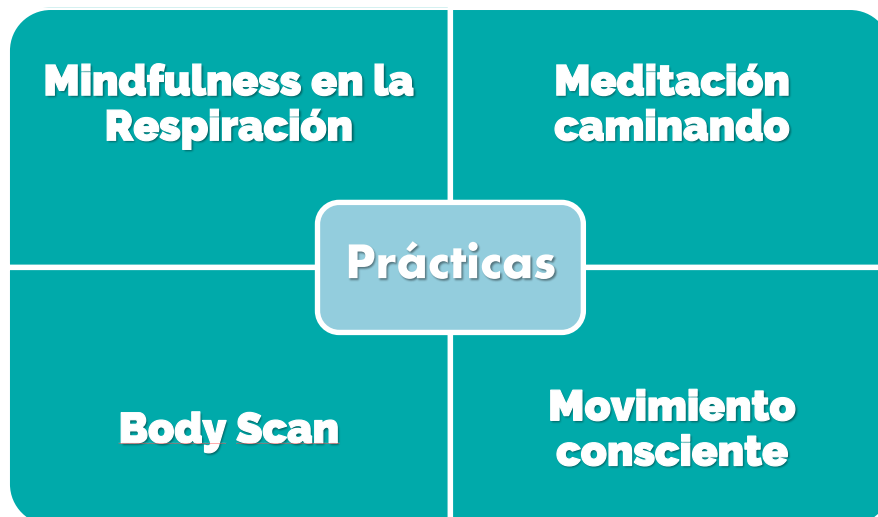
El programa

El curso sigue el modelo del programa de entrenamiento en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza, diseñado por el equipo del Dr. Javier García Campayo. Ha sido elaborado con un **enfoque práctico**, destinado a mejorar la atención, reducir el estrés y dotar a los participantes de herramientas para manejar sus emociones en situaciones complejas.

El programa está **avalado por ensayos clínicos** que han permitido comprobar y verificar su eficacia y beneficios. Está desarrollado en el *Manual práctico Mindfulness: Curiosidad y aceptación* (Siglantana, 2015).

Contenidos

- Introducción. Qué es mindfulness o conciencia plena.
- Body-Scan. El estrés.
- Mindfulness y la respiración. Cómo percibimos la realidad.
- Caminar con atención plena.
- Integrar el mindfulness en la vida cotidiana.
- Ejercicios corporales con atención plena.
- Práctica de la amabilidad.
- Comunicación consciente
- Integración de todas las prácticas.



Instructor

Imanol Osácar.

Profesor del Máster en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza.

Teacher in Training MBCT. Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP) de la **Universidad de Bangor** (Reino Unido) en colaboración con la Asociación Española de Mindfulness (AEmind).

Máster en mindfulness Universidad de Zaragoza.



La importancia de la práctica

Para un **aprovechamiento óptimo** del programa, además de la asistencia a las sesiones, es indispensable un **compromiso con la práctica** en casa durante toda la duración del programa. La dedicación es de, aproximadamente, **25 minutos al día**.



Información Práctica

Duración:

8 sesiones de 2 horas, los miércoles + sesión práctica intensiva (4 horas)

Lugar de impartición:

ON LINE, a través de la plataforma ZOOM.

Para quién:

Público general mayor de 18 años

Inversión:

245€.

195 € si te inscribes antes del 20 de abril.

Disponibles BECAS para autónomos, personas desempleadas y personas con discapacidad. Puedes solicitar más información en el correo

info@ancladoalpresente.com

Incluye:

- Material didáctico (PDF)
- Archivos de audio en formato MP3

Horario:

HORARIO MAÑANAS: Miércoles de 10.00 a 12.00 h.

HORARIO TARDES: Miércoles de 19.00 a 21.00 h.

Fechas:

Abril: 29

Mayo: 6, 13, 21, 28

Junio: 3,10,18

Sesión práctica: Sábado 6 de mayo (10.00 a 14.00).



Inscripciones

Para realizar la **inscripción** y garantizar la plaza en el curso se debe **abonar el importe** total del curso.

TRANSFERENCIA BANCARIA

Cuenta. ES28 2100 5175 2102 0013 0557

Indicar: "curso mindfulness sábados" + nombre y apellidos

Una vez hecho el ingreso, enviar un mail a la dirección de correo **info@ancladoalpresente.com** adjuntando el **acuse de recibo** para formalizar la inscripción.

PAYPAL

También puedes hacer el ingreso a través de paypal en la dirección: **paypal.me/ancladoalpresente**

BIZUM

O por bizum (**605 860 979 Imanol Osácar**).

Si tienes cualquier duda o consulta sobre el curso puedes contactar con nosotros por teléfono o whatsapp: 605 860979 (Imanol).

La admisión se hará por orden de inscripción.



Sesión online de orientación (gratuita)

Miércoles 15 de abril

- de 10:00 a 11.30 (grupo mañanas)
- de 19:00 a 20.30 (grupo tardes)

Miércoles 22 de abril

- de 10:00 a 11.30 (grupo mañanas)
- de 19:00 a 20.30 (grupo tardes)

Para participar en la sesión de orientación gratuita es necesario apuntarse.

Puedes apuntarte a través del teléfono o whatsapp:

605 860 979

También a través del correo

info@ancladoalpresente.com

La sesión se realizará a través de la plataforma ZOOM.

¿Donde se imparte este curso normalmente?

OrekaTmejora. Entrenamiento físico consciente.
C/ Hermanos Noáin, 2
31013 Ansoáin
NAVARRA

