

MINDFULNESS Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

Según el programa MBSR



Mindfulness

Se traduce al español como Atención Plena o Conciencia Plena y es una cualidad de la mente que todos tenemos. Todos somos capaces de prestar atención a lo que sucede en una situación determinada, lo que ocurre es que como seres humanos con capacidad de pensar que somos, nuestra mente está constantemente emitiendo pensamientos, la mayoría de las veces sobre el pasado o el futuro, por lo que raramente estamos centrados en el presente a menos que lo hagamos de forma intencionada. Del mismo modo ese devaneo mental por el pasado y el futuro es lo que genera más sufrimiento, ansiedad, temor, remordimientos, culpa, por lo que centrarnos en el presente ayudará a reducir ese malestar.

En eso consiste cultivar Mindfulness a través de la meditación. La meditación es una práctica o herramienta para cultivar un determinado estado mental, en este caso la atención plena, la conciencia del momento presente.

¿Por qué el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)?

El MBSR es una de las intervenciones psico-educativas de mayor evidencia científica en la reducción del estrés en todo el mundo y sus beneficios se han estudiado y comprobado a lo largo de los últimos 30 años.

Fue creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en 1979, en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts como un nuevo paradigma en el modelo de medicina mente-cuerpo y para dar atención a pacientes de grupos heterogéneos al parecer desahuciados por el sistema.

El programa propone un entrenamiento mental progresivo orientado a aumentar la conciencia de la realidad tal y como se presenta, mediante la prácticas de concentración, atención y movimiento consciente.

Gracias al cultivo de la atención al momento presente, de forma intencionada y con actitud de amabilidad y apertura, desarrollamos una mayor conexión con nosotros mismos y nuestro entorno, haciendo posible la aceptación de lo que surge momento a momento y facilitando el desarrollo de cualidades como la resiliencia y la empatía. Mejorando la gestión emocional para mantener el equilibrio interno que es la base de la salud y la felicidad.

Los beneficios que se derivan de la práctica de Mindfulness están relacionados con

- Bienestar personal: aumento de la resiliencia y disminución del grado de estrés.
- Refuerzo de competencias y aptitudes personales (mayor atención, mejora de habilidades sociales, mejora en toma de decisiones...) que se traduce en beneficios a nivel personal y laboral.
- Mejoría de las relaciones interpersonales por el aumento de la empatía, disminución de la hostilidad.

Más detalles sobre el programa MBSR

MBSR es un programa experiencial e interactivo que incluye ejercicios prácticos de atención plena, meditación y estiramientos tipo yoga, así como explicaciones útiles sobre las bases fisiológicas del estrés, las emociones y el dolor. A mí personalmente me gusta introducir temas como la compasión, la auto-compasión, la gratitud y el perdón a través de ejercicios prácticos y explicaciones sencillas.

El objetivo es practicar la Conciencia Plena, para “estar presentes” en lo que ocurre mientras ocurre, y aprender a responder de forma más adecuada a los desafíos vitales tales como la enfermedad, la pérdida, situaciones de cambio.

Consta de 8 sesiones semanales de 2 horas y media de duración y un día de práctica intensiva, sumando un total de 30 horas presenciales.

Además al inicio de cada programa hay una sesión informativa de unas 2 horas de duración, gratuita y obligatoria para los interesados en asistir. Ésta facilita una mayor comprensión del programa y sus beneficios.

Temario del curso:

1. Qué es Mindfulness o Atención Plena.
2. La percepción de la realidad.
3. El poder de las emociones.
4. La reacción al estrés.
5. Responder en lugar de reaccionar al estrés.
6. Comunicación consciente.
7. Gestión del tiempo.
8. Integrando Mindfulness en la vida cotidiana.

Precio: 300€ (Incluye material escrito y encuadernado y audios en USB)

Para formalizar la inscripción hay que hacer pago de 50€ y el resto antes de comenzar el curso.

Se ofrecerán facilidades de pago si fuera necesario.

Para inscripciones y más información: nuria@mindfulness-khanti.com

Consulta el calendario de eventos para ver las próximas ediciones