

CURSO DE MINDFULNESS:

Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés (MBSR)

¿Te gustaría reducir el estrés y aprender a estar más en el presente?

Aprende cómo integrar las prácticas de mindfulness a tu día al día, para poder vivir más el momento.

¿DE QUÉ TRATA EL CURSO?

Este curso está basado el programa de reducción del estrés de Jon Kabat Zinn. Se aprenderá a focalizar tu atención, cultivar la calma y desarrollar la aceptación, el “no juzgar” a través de una serie de meditaciones y prácticas de consciencia. El curso te puede ayudar a reducir el estrés, gestionar o reducir el dolor crónico, manejar la ansiedad y vivir la vida plenamente. No necesitas tener una dificultad física o psicológica para encontrarlo útil.

¿QUE HACEMOS?

- La relevancia del trabajo con mindfulness para el estrés y la ansiedad
- Desarrollar la consciencia corporal y respiratoria
- Desarrollar la consciencia en los pensamientos, sentimientos, comportamientos
- Cultivar las ocho actitudes y cualidades de mindfulness
- Tener consciencia de los diferentes patrones de la mente
- Desarrollar la capacidad de responder en vez de reaccionar
- Prácticas sobre la compasión, con uno mismo y con los demás
- Desarrollar y supervisar la práctica personal en casa a lo largo del curso

¿QUÉ VOY A CONSEGUIR?

Al final de este curso, podrás

- Reconocer la importancia del trabajo con mindfulness para el estrés y la ansiedad
- Identificar los patrones mentales personales y reconocer cómo te pueden ayudar o dificultar tu vida
- Incorporar las prácticas informales de mindfulness en tu vida diaria
- Establecer una práctica diaria de meditación
- Tener una mayor aceptación de las experiencias vitales
- Vivir más en el presente con menos preocupación sobre el pasado y futuro

¿QUÉ NECESITO?

Este curso es abordable para principiantes y todos aquellos que quieran reiniciar o refrescar su práctica.

¿CÓMO SE HACE, Y QUÉ TAREAS HABRÁ PARA CASA?

Este es un curso experiencial. Cada semana participarás en una práctica de meditación dirigida por el tutor, y para poder beneficiarse del trabajo realizada, es muy recomendable comprometerse a hacer un trabajo diario en casa de unos veinte o treinta minutos. Habrá contenido teórico relacionado con la práctica de mindfulness y habrá un espacio para hablar sobre las experiencias de la práctica.

La formación estará a cargo de Jackie Albert, que practica y ha sido formada y cualificada como profesora de mindfulness por Mindful Academy (link to <http://mbsr.website/>) y Respira Vida Breathworks (www.respiravida.net), siguiendo la guía de buenas prácticas para profesores de mindfulness, del Reino Unido

¿QUÉ REQUISITOS HAY QUE CUMPLIR?

Una entrevista previa, puede ser telefónica, es un requisito para ver si el curso es interesante para el aspirante.

Los participantes deben llevar ropa cómoda y llegar con diez minutos de antelación a cada sesión

¿CUÁL ES EL PRECIO?

Los gastos del curso son 220 €, que incluyen: 20 horas de enseñanza, el manual del curso y material electrónico con las guías de meditación y, una vez finalizado, la posibilidad de una sesión práctica presencial acordar por las participantes .

Es necesario un depósito de 50 €.

Las cancelaciones deben realizarse por escrito como mínimo diez días antes del inicio del curso con una penalización del 20% de la reserva por gastos de administración.

¿QUÉ CONTIENE EL CURSO?

Sesión 1 - ¿Qué es mindfulness?

El cultivo de mindfulness puede ayudar a reducir los efectos negativos físicos y psicológicos del estrés, así como ayudar a desarrollar de modos más efectivos de respuesta positiva y proactiva a las situaciones estresantes.

Aprenderemos que cuando estamos con el piloto automático es fácil caer en patrones de pensamientos y acción repetitivos que pueden crear estrés adicional en nuestras vidas. El continuo “modo hacer” también nos roba nuestros potenciales momentos de estar más presentes y vivir más plenamente. Podemos transformar esta experiencia prestando atención

intencionadamente a las cosas en una manera determinada. Así practicamos la salida del piloto automático.

Sesión 2 - Volviendo a los sentidos.

A menudo la mente está dispersa y rumiando, porque está en segundo plano terminando tareas inacabadas y esforzándose en metas futuras. Cuando esto ocurre perdemos nuestros momentos placenteros, quizás por focalizarnos sólo en las experiencias desagradables, como una crisis o un dolor. Sin embargo es posible tener momentos placenteros a pesar de los dolores y momentos desagradables

En esta sesión aprenderemos cómo volver al momento presente acercándonos a nuestra respiración y cuerpo para reconectar. También conoceremos y practicaremos los ocho actitudes de mindfulness que forman un hilo conductor que conecta todos los contenidos y prácticas del curso.

Sesión 3 - ¿Qué es el estrés? Conocer nuestros patrones de reactividad al estrés

En esta sesión aprenderemos cómo nuestra percepción de las cosas determinan cómo respondemos. No es el estrés en sí, sino cómo gestionamos las situaciones estresantes y en nuestro cuerpo y nuestra mente.

Las prácticas de mindfulness nos ayudan a conectar con nuestra cuerpo con curiosidad y amabilidad, haciéndonos romper con los ciclos negativo del estrés y la reactividad.

Sesión 4 - Manejando el estrés. Practicando responder en vez de reaccionar

Nuestro condicionamiento y percepción determina nuestra experiencia del momento. De hecho, hay una estadística que dice que nuestra experiencia es un 10% de la situación y un 90% de la percepción.

Durante esta sesión continuamos nuestra exploración de cómo la práctica del mindfulness cultiva la curiosidad de toda nuestra experiencia. Ayudándonos a crear nuevas formas de relacionar al estrés externo y interno, reconoce e indaga sobre nuestros patrones reactivos habituales y cómo suavizar la resistencia y reducir el sufrimiento.

Sesión 5 - Mindfulness de los pensamientos

Cuando nos relacionamos con los pensamientos de otra manera nos liberamos del rumiar y vemos claramente que los pensamientos negativos están distorsionando el resultado de nuestro pensamiento.

Es muy liberador hacer que los pensamientos sean sólo pensamientos, incluso los que dicen

que no lo son. Durante esta sesión aprenderemos como observar los pensamientos como eventos mentales de modo que podremos comprender que “tu no eres tus pensamientos”.

Albert Einstein dijo:

“No podemos resolver un problema con el mismo pensamiento que generamos cuando creamos el problema”.

Sesión 6 - Mindfulness de las emociones

En cualquier momento que sientes una emoción, un sistema completa se activa, este sistema incluye los pensamientos e imágenes, los recuerdos y los aspectos de su vida en que te fijas, las sensaciones mentales y corporales que experimentas, los cambios físicas como el apetito, el comportamiento y las cosas que te apetece hacer.

Hemos estado practicando como llegar a estar conscientes de las sensaciones que te pueden anclar a tu cuerpo y ayudarte salir del piloto automático. En esta sesión vamos a empezar a conocer las emociones y cómo la consciencia nos puede ayudar a relacionar con ellas de una manera más sana. La práctica de hoy puede ayudar a ver las emociones solo como emociones, en vez de identificarnos con ellas.

Sesión 7 - Cultivando la compasión

A veces sentimos como si la vida es una lucha, pero quizás esta lucha es con uno mismo. Hay momentos en que nuestro sufrimiento nos puede desconectar de los demás, y nuestras experiencias del estrés, dolor o depresión pueden aislarnos aún más.

Durante este curso, aprendemos cómo acercarnos a nuestras dificultades con una consciencia amable, quizás tocando una sensación de paz y gozo que viene del interior. El desarrollo de la auto-compasión nos ayuda a conectar con el mundo. Las prácticas de esta sesión nos enseñaran a desarrollar las emociones positivas y la compasión, enriqueciendo nuestras vidas y las de los demás.

Sesión 8 - Una vida mindful

Planificando una nueva vida - la octava sesión es el resto de tu vida -. Cómo crear y mantener una manera de ser y vivir más mindful requiere una intención clara, atención, actitud y plan. A partir de este momento uno está preparado para desarrollar una nueva forma de vida.