



MINDFULNESS PARA EL BIENESTAR

Ilustraciones de Beatriz Uribe



¿QUÉ ES MINDFULNESS?



La definición del *mindfulness* (como estado de la mente) dada por su creador es “La conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella” (Kabat-Zinn 1994) aunque también se utiliza otra descripción suya mucho más sencilla: “Simplemente parar y estar presente, eso es todo” (Kabat- Zinn 2005).

El hacernos más conscientes de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales, momento a momento, nos proporciona una mayor libertad de elección; no tenemos que dejarnos llevar por las viejas trampas mentales que pueden habernos causado problemas en el pasado.

OBJETIVO DEL CURSO

El objetivo del curso es incrementar la conciencia para que podamos responder a las situaciones como elijamos, el lugar de reaccionar de forma automática. Esto se consigue entrenándonos a tomar conciencia de dónde está nuestra atención en cada momento y deliberadamente cambiar el foco una y otra vez. En la práctica del *mindfulness* no intentamos llegar a ninguna parte. Se trata simplemente de tomar conciencia de dónde estamos y permitirnos ser como ya somos.



CÓMO AUMENTAMOS NUESTRO NIVEL DE CONCIENCIA A TRAVÉS DE MINDFULNESS

- En lugar de que la mente sea atrapada por cualquier estímulo **hay una intención consciente** de dirigir la atención a un objeto elegido.
- En lugar de que la atención esté principalmente involucrada en conceptos, se focaliza en **la experiencia sensorial**, física del momento.
- En lugar de analizar y hacer juicios sobre la experiencia, la actitud predominante a cultivar es la de **apertura y aceptación**.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A grupos de personas que estén interesados en desarrollar un equilibrio interno, **con el propósito de generar bienestar y productividad para ellos mismos.**

ESTE CURSO LE PERMITIRÁ SABER Y CONOCER

- Qué es el *mindfulness*.
- Por qué la práctica de la atención plena es la herramienta más eficaz para gestionar las emociones.
- Qué situaciones son las que nos causan estrés.
- En qué nos puede ayudar la meditación.
- Cómo nos puede ayudar la práctica de *mindfulness* para reducir el estrés.
- Cuáles son los beneficios de aplicar el *mindfulness* en tu vida personal.
- Cómo reducir los niveles de ansiedad y mejorar así la toma de decisiones.
- Cómo mejorar nuestra capacidad de comunicar y escuchar.



- Cómo desarrollar habilidades de auto-observación y auto-motivación que puedan desactivar las situaciones de estrés.
- Cómo aprender con el *mindfulness* a gestionar y superar conflictos en tu entorno.
- Técnicas de meditación, conciencia corporal y relajación.

IMPARTIMOS

- El Programa MBSR, entrenamiento en *mindfulness* para la reducción del estrés. (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn, en la Universidad de Massachusetts Medical School, hace más de 30 años que ofrece a los participantes la posibilidad de desarrollar una relación diferente con el estrés.
- El Programa MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*), para facilitar tanto el autoconocimiento y la regulación emocional. Elaborado por los Doctores Williams, Teasdale y Segal, a partir del trabajo realizado por el Doctor Jon Kabat-Zinn.

El MBCT es un programa avalado por numerosos estudios científicos y está recomendado en la Guía NICE de la excelencia clínica en Reino Unido.



Ambos son programas muy similares en base y estructura. El Programa MBCT integra las prácticas y el entrenamiento en *mindfulness* del Programa MBSR con la Psicología Cognitiva. Actualmente se utiliza para un abanico amplio de personas y entornos: educativo, clínico, empresa, y población en general.

Así mismo, su práctica y aprendizaje **promueven la resiliencia y estabilidad emocional y fomenta estados de ánimo más positivos. Además, facilita la conexión social y enriquecen las relaciones interpersonales.**



METODOLOGÍA

Es una intervención grupal, de 8 semanas de duración, en sesiones semanales de 2 horas y media, que hacen un total de 20 horas de formación. Además se añade una jornada extra intensiva a mitad del curso, con salida al exterior que suele ser en sábado, donde se pone en práctica lo aprendido.

Obtener el máximo provecho requiere trabajo individual y un compromiso personal de práctica.

Antes de iniciar el programa se organiza una **charla informativa gratuita** con todos los participantes para aclarar preguntas y asuntos logísticos.



CONTENIDOS DEL CURSO

- Sesión 1** Consciencia y piloto automático
- Sesión 2** Viviendo en nuestras mentes
- Sesión 3** Centrar la mente dispersa - *mindfulness* en la vida diaria
- Sesión 4** Reconocer la aversión
- Sesión 5** Permitir y aceptar
- Sesión 6** Los pensamientos no son hechos
- Sesión 7** Cómo puedo cuidar de mí mismo
- Sesión 8** El futuro. Mantener y extender lo aprendido

Entre la sesión 4 y 5 se acuerda con los participantes la práctica de **salida al exterior** antes mencionada.

Se proporcionará a cada participante un libro de trabajo con todos los contenidos del curso.



IMPARTE MARÍA GÓMEZ ALDAZ

Formación

- Instructora de mindfulness, programa MBCT por la asociación española de *mindfulness* y compasión y el “*Centre for Mindfulness Research and Practice*” (CMRP) de la Universidad de Bangor (Reino Unido).
- Cursando Máster Propio en *mindfulness* de la Universidad de Zaragoza, dirigido por el Doctor en Psiquiatría Javier García Campayo.
- Enfermera (Universidad de Sevilla-Hospital Virgen del Rocío).
- Experto Universitario en Urgencias y Emergencias por (UDIMA).
- Diplomada en Quiromasaje Superior por el Instituto de Salud Integral KIROS Sevilla.

- Graduada en Promoción de la salud Espiritual (Escuela Andaluza de Salud Pública) y en Administración y Salud Pública (Hospital Virgen de Rocío).
- Curso de Adaptación Pedagógica (CAP-Universidad de Sevilla).

Experiencia

- Instructora de Mindfulness en Proyecto Hombre (Sevilla)
- Instructora de Mindfulness en el Ayuntamiento de Sevilla (Distrito los Remedios)



AM

Aldaz Mindfulness



Síguenos en Instagram: [m.a.mindfulness](#)
Teléfono de contacto: 699466891
e-mail: aldaz.mindfulness@gmail.com