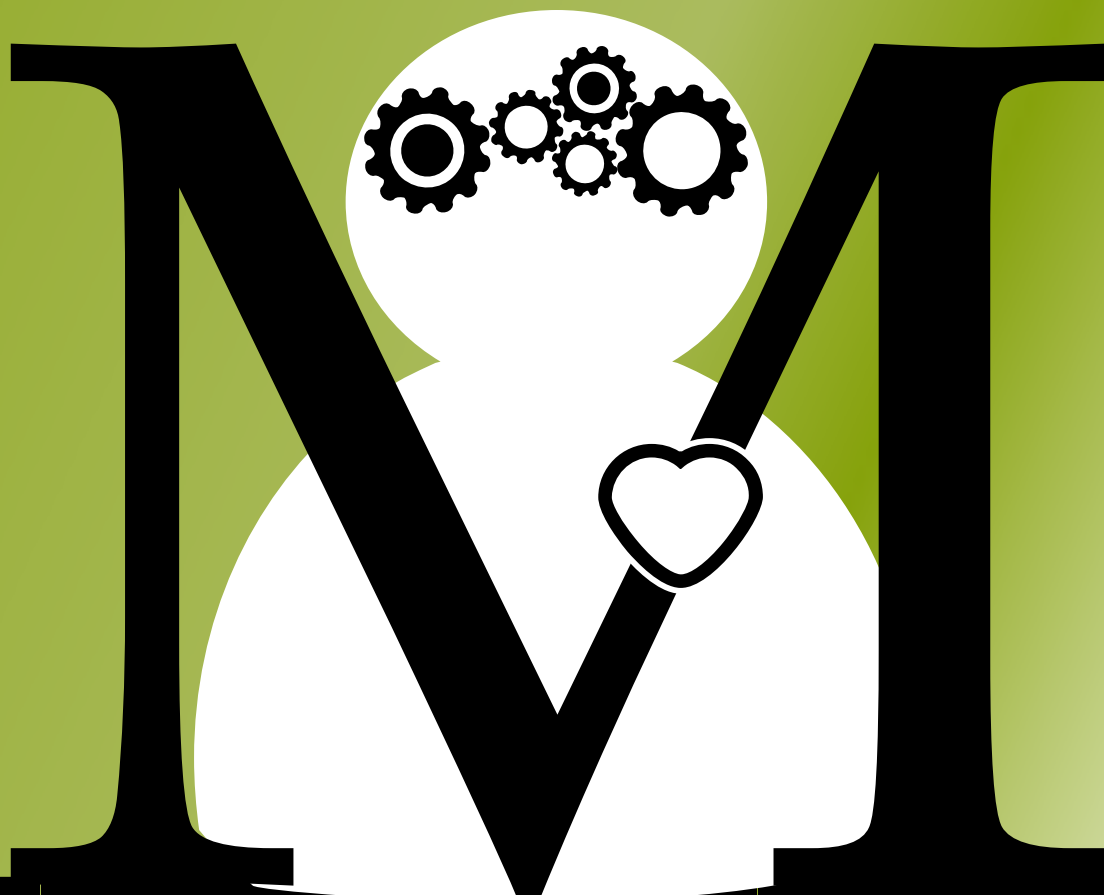


Mindfulness para la Salud (MBPM)

“El enfoque mindfulness para la gestión del estrés, el dolor y la enfermedad de Respira Vida Breathworks, es el más completo, profundo, actualizado científicamente y fácil de aplicar que conozco” (Dr. Jon Kabat-Zinn, Ph.D
Profesor of Medicine Emeritus, University of Massachusetts.





MINDFULNESS PARA LA SALUD (MBPM)

OBJETIVO

Este curso tiene como propósito aprender a gestionar tanto la enfermedad y el dolor como el estrés que a menudo surge a raíz de estas circunstancias difíciles. Trabajamos usando un enfoque multifacético. El curso nos proporciona un conjunto de herramientas y recursos que podemos aplicar en nuestras vidas.

La base del programa es la práctica de mindfulness o Atención Consciente - o sea una conciencia sin juicios del momento presente – que vamos explorando a lo largo del curso. Esto nos permite ir desarrollando una conciencia más plena de nosotros mismos, así como de nuestras relaciones con las otras personas, lo que nos lleva a una vida más creativa, incluso cuando convivimos con el estrés, dolor o la enfermedad crónicos.

HORAS 20 HORAS

METODOLOGÍA

- Durante las **8 sesiones de 2,5 horas presenciales**, los alumnos aprenderán y experimentarán las diferentes propuestas para el desarrollo de las capacidades Mindfulness y para su integración en el día a día.

PROGRAMA DEL CURSO

En este curso podrás aprenderás distinguir entre:

- El **sufrimiento primario**: por ejemplo, el dolor físico o las circunstancias estresantes. Te ayudaremos a encontrar maneras de convivir con ellos.
- El **sufrimiento secundario**: todas nuestras reacciones habituales ante estas experiencias difíciles como son la tensión física, la ansiedad o pensar de forma negativa. Te ayudaremos a reducir o incluso superar este nivel de sufrimiento, de modo que mejore tu calidad de vida, a veces de forma significativa.

La manera principal en que harás esto es aprendiendo a estar despierto a tu vida en el momento presente, incluso si incluye dificultades, de modo que puedas tener más libertad de elección acerca de cómo responder a las cosas.

También aprenderás como ver diferentes aspectos de tu experiencia como partes de una conciencia más amplia, dándote la posibilidad de vivir con más ecuanimidad y estabilidad emocional. Cada semana aprenderás una nueva estrategia y acercamiento dentro de un grupo cálido y amigable

El dolor y la enfermedad son sensaciones desagradables ante los que normalmente reaccionamos, causando así todo un conjunto de problemas añadidos y un estrés físico y emocional. Puede que no podamos hacer nada con respecto a la sensación desagradable subyacente, pero podemos aprender a disminuir y/o superar este ciclo reactivo.

Esto significa que con el tiempo aprendemos a manejar nuestra respuesta al sufrimiento que experimentamos. Los mismos principios se pueden aplicar a la fatiga y al estrés.

Con mindfulness aprendemos a responder y no reaccionar

www.respiravida.net

La Atención Consciente o mindfulness es un estado de atención en el momento presente donde puedes percibir claramente tus pensamientos, sensaciones físicas, emociones y eventos en el momento en que ocurren sin reaccionar automáticamente o de forma habitual. Esto nos permite abrir un espacio en el que puede surgir un sentido de libertad de elección acerca de cómo responder.



COMENZAMOS CON:

- **Conciencia de la respiración**: Empezamos investigando nuestros hábitos de respiración, de manera que podamos usar la respiración natural para ayudarnos a manejar nuestro dolor,

enfermedad o estrés. Alentamos a la gente a desarrollar hábitos de traer la respiración a su experiencia en el momento presente, aprender cómo usar la respiración para suavizar nuestro rechazo al dolor y la enfermedad y soltar las tensiones.

- **Movimientos conscientes o mindful:** Destacamos la importancia que tiene el mantener nuestro cuerpo en el mejor estado físico que nos sea posible, para frenar el ciclo de inactividad, pérdida de habilidad y más dolor o fatiga. Incluimos en el programa algunos ejercicios suaves (basados en el yoga y el pilates).
- **El recorrido del cuerpo body scan:** Esta es una práctica de meditación que nos ayuda a desarrollar hábitos para estar más a gusto y conscientes con nuestro cuerpo. Al adoptar una postura cómoda (tumbados o sentados), “recorremos” todo el cuerpo con la conciencia, usando la respiración para ayudarnos a “soltar” en zonas de dolor y/o tensión. Te damos un CD para usarlo en casa.
- **Mindfulness en la vida cotidiana:** Trayendo conciencia a las actividades del día a día, podemos aprender a superar lo que es una tendencia muy común a sobreesforzarnos los días “buenos” o derrumbarnos los días “malos”, con las emociones que esto conlleva de expectativas poco realistas seguidas de frustración y desesperanza. Hacemos un “trabajo de detective” acerca de nuestras actividades diarias, apuntando en un diario y evaluando nuestros síntomas, para así empezar a intentar hacernos más conscientes de cuáles son las actividades que agravan nuestra situación. Aprendemos a hacer elecciones a lo largo del día, basadas en la conciencia que vamos desarrollando, lo que nos permite enfocar la vida con más equilibrio.
- **El seguimiento de la respiración o mindfulness of breathing:** Esta práctica de meditación nos ayuda a desarrollar una conciencia más en detalle de nosotros mismos. A medida que aprendemos a habitar un espacio receptivo entre, por un lado, suprimir nuestra experiencia del dolor o la enfermedad y, por otro, sobreidentificarnos con éstos, podemos aprender a elegir cómo responder a nuestra experiencia en cada momento.
- **La conciencia amable o compasión:** En muchos sentidos esta práctica de meditación es el corazón del programa de Respira Vida Breathworks. Primero, pasamos tiempo tomando conciencia de los aspectos agradables y desagradables de nuestra propia experiencia en el momento presente, sin caer en alejar el dolor rechazándolo o bien aferrándonos a lo agradable. Esto hace surgir una sensación tranquila de estabilidad y confianza. Luego ampliamos nuestra conciencia para incluir a otras personas reflexionando en todo aquello que compartimos: la simple respiración, el placer, el dolor y otras muchas experiencias humanas fundamentales. De esta manera llegamos a sentir una conexión profunda con los demás con lo cual nuestra propia experiencia del dolor o del sufrimiento se convierte en un momento de empatía, más que en una prisión. Te damos un CD para usarlo en casa.
- **La humanidad que compartimos:** También alentamos a la gente a que usen sus propias circunstancias como una oportunidad para llegar a entender más profundamente la condición humana. Todos los cuerpos están sujetos a la enfermedad y a la degeneración que viene con la edad. Podemos aprender a vivir en el punto de equilibrio entre hacer todo lo que podemos para ayudarnos, por un lado, y aceptar las dificultades inevitables de la vida por otro. Empeñarnos en buscar una “cura” para nuestra enfermedad o dolor muchas veces no hace sino llevar a más sufrimiento. Llegando a entender más profundamente la humanidad, es



posible asumir nuestras propias dificultades mientras al mismo tiempo desarrollamos empatía con las otras personas que sufren.

Contamos con un equipo humano altamente cualificado, compuesto por los **mejores expertos de España** en cada materia. Son formadores de vocación, motivados por un clima de aprendizaje continuo, que combina la actividad formativa con el desarrollo de su actividad profesional, garantizando experiencia real en las materias que imparten.

El objetivo de nuestra formación es que sea **innovadora**, aportando **valor y especialización**. Todos los servicios están diseñados para adaptarnos a **su realidad concreta**, desde la gestión de bonificaciones pasando por formación a medida, consultoría de proyectos hasta los valores añadidos que creamos expresamente para usted.

Hemos implantado sistemas que permitan garantizar de forma objetiva la calidad de los servicios que ofrecemos y así lo certifica TÜV RHEINLAND, desarrollando nuestra actividad según la norma UNE-EN-ISO 9001:2008.

SOCIAL MEDIA - GAMIFICACIÓN - RECURSOS
HUMANOS - MINDFULNESS - TECNOLOGÍA Y
SEGURIDAD TIC - IDIOMAS - CURSOS SUPERIORES Y
MÁSTER

C/ Fortuny 3 - 1º Dcha.
28010 Madrid
T. 91 391 44 29
F. 91 771 07 90
info@cretiabusiness.com