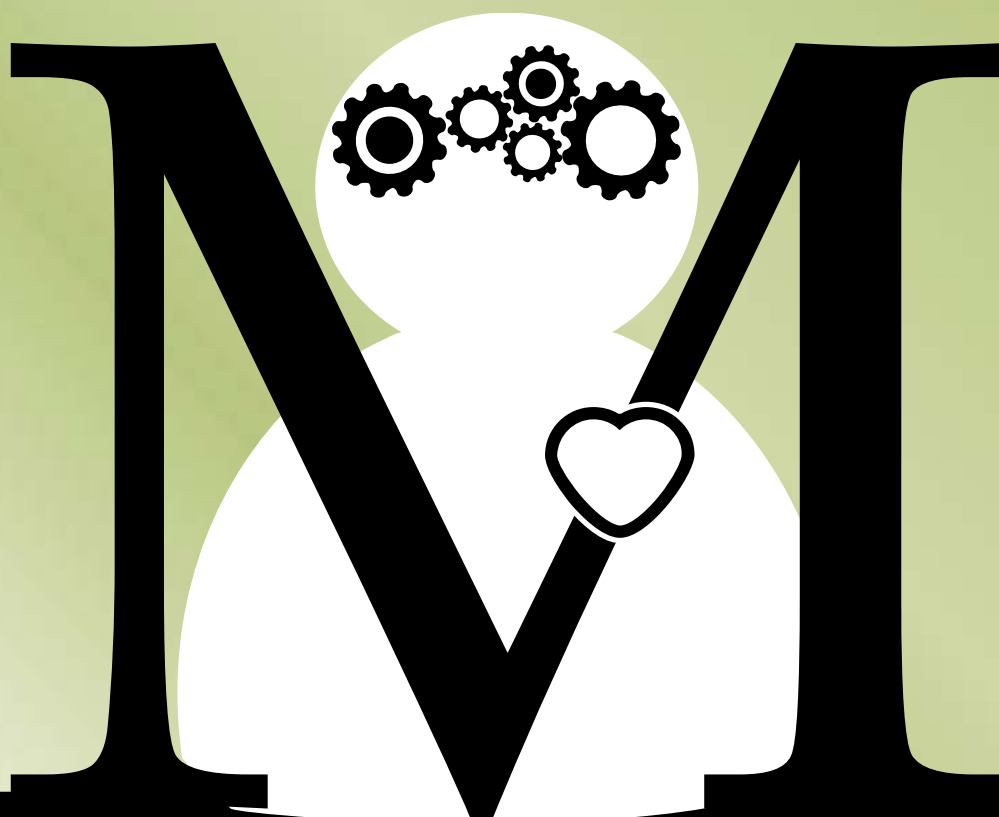


Mindfulness para la Salud y el Estrés (MBPM)

mente 
Y VIDA 





MINDFULNESS PARA LA SALUD Y EL ESTRÉS (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.

Numerosos estudios clínicos revelan que la meditación mindfulness puede ser tan efectiva como las pastillas prescritas para calmar el dolor y puede potenciar el sistema natural de sanación del cuerpo. Mindfulness puede también ayudarte a reducir el estrés, ansiedad, depresión, irritabilidad, desgaste e insomnio que surgen asociados a la enfermedad y dolor crónicos.

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.



¿QUÉ RESULTADOS OBTENDREMOS?

Después de haber completado el curso de ocho semanas los participantes:

- Habrán experimentado un cambio profundo en la manera en cómo se relacionan con su experiencia difícil, sea esta dolor, enfermedad o estrés.
- Habrán aprendido a como vivenciar el cuerpo y la sensaciones físicas de manera directa, dejando de lado las reacciones mentales y emocionales hacia la experiencia física del dolor o estrés
- Habrán vivenciado en su propia experiencia la naturaleza fluida y siempre cambiante de la experiencia y habrán aprendido a disolver la tendencia de relacionarse con el dolor o el estrés (o ciertamente cualquier cosa) como algo, fijo o rígido.
- Habrán dejado de vivenciar sus dificultades como una causa para aislarse. Desarrollarán una sentido de la “humanidad compartida” en la cual cualquier experiencia es una oportunidad para la empatía y conexión.
- En resumen:
 - o Reducción de los niveles de estrés
 - o Mayor desarrollo de inteligencia emocional
 - o Mayor sensibilidad interpersonal
 - o Mayor Autoconocimiento
 - o Altos niveles de resiliencia
 - o Aumento de la auto-conciencia y conciencia de los demás
 - o Mejora de la comunicación
 - o Aumento de la capacidad concentración y atención
 - o Disminuye los niveles de impulsividad
 - o Mejora los hábitos de dormir
 - o Disminuye los niveles ansiedad y depresión
 - o Altos niveles de bienestar y satisfacción en la vida



¿CÓMO LO CONSEGUIREMOS?

- **Aprendiendo a responder** frente a las demandas del entorno en vez de reaccionar incontroladamente.
- **Observando los hábitos de la mente como generadores del estrés** y el conflicto y cambiar la relación con ellos.
- **Aprendiendo técnicas respiratorias** para regular los estados de activación y sobre-activación que nos restan energía de una forma innecesaria.
- **Siendo capaces de parar, observar y dar una respuesta** adecuada frente a los estímulos.
- **Siendo conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo** y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico. Liberando tensiones crónicas que son manifestación de la forma en que nos relacionamos con nuestra experiencia de vida.
- **Recuperando la presencia**, es decir, estar completamente atentos en el aquí y ahora.
- **Trabajando la *compassion*** hacia mí y mi entorno

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

Durante el curso los participantes habrán aprendido 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 estrés, dolor o 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.

- **Usar la respiración como base para todo el curso.** La respiración actúa como:
 - Un ancla corporal para la mente, habitando el momento presente.
 - Una manera de disolver la tensión secundaria, a la vez que soltamos patrones de retener la respiración.
 - Una manera de vivenciar directamente la naturaleza fluida y cambiante de la experiencia.
 - Un medio para desarrollar una compasión hacia uno mismo y los demás.
 - Una experiencia que compartimos con los demás y por lo tanto una manera de sentirnos conectados con los demás.
- **Ser capaz de habitar el cuerpo con conciencia** mientras se mueve, durante los movimientos mindful o en la vida cotidiana.
- **Incorporar mindfulness para traer equilibrio** y sostenibilidad en la vida cotidiana, usando un “programa de esfuerzo equilibrado” (pacing)
- **Distinguir el sufrimiento primario**, la molestia o experiencia difícil, **del sufrimiento secundario**, que son todas nuestras reacciones habituales a nivel mental, emocional y físico.
- Aplicar una actitud cuidadosa y amable hacia su dolor, enfermedad y estrés, suavizando la resistencia y cultivando la **“aceptación-compasiva”**
- Apreciar y disfrutar las **experiencias agradables** o placenteras, incluso de pequeñas cosas
- **Cultivar amabilidad y ecuanimidad** hacia uno mismo a través del desarrollo meditativo de una conciencia más amplia.
- Cultivar amabilidad y ecuanimidad **hacia los demás** a través del desarrollo meditativo de la interconexión con todos los seres y la humanidad compartida.

El programa se realiza en ocho sesiones semanales de dos horas y media cada una, con amplio espacio para aprender los métodos, ponerlos en práctica y compartir tu experiencia con otras personas en tu misma situación. El aprendizaje se completa con un manual y un pack de audios en MP3 con meditaciones que se usan en casa durante la semana. Lo único que se necesita para hacer el programa es interés y el compromiso de involucrarte completamente con el curso.



Las tareas para desarrollar durante la semana incluyen:

- Meditaciones de entre 10 a 25 minutos.
- Mindful movements (suaves movimientos basados en yoga y pilates).
- Ejercicios prácticos para aplicar mindfulness y compasión en la vida cotidiana.
- Propuestas simples para desarrollar hábitos positivos.
- Lecturas.

El proyecto **Mente y Vida** está basado en la experiencia, aplicación y práctica de Mindfulness y otras herramientas de salud.

Así nace **Mente y Vida**, creado y desarrollado por el equipo de Creatia Business, con más de 15 años de experiencia en el sector formativo, con el objetivo de acercar a las personas y a las empresas los medios y herramientas que les permitan hacer un cambio en su día a día y así crear una sociedad más sana y justa hacia nuestro entorno.

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.

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.

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

