

# MINDFULNESS PARA DEJAR DE FUMAR Y EVITAR RECAIDAS

MODALIDAD VIDEOCONFERENCIA



## DESCRIPCIÓN

**El tabaco representa el primer contaminante de los pulmones**, siendo unos 20 cigarrillos fumados correspondiente con el nivel de alerta de contaminación en la ciudad. Se estima que más de 8 millones de personas en el mundo podrían tener su salud perjudicada gravemente a causa de enfermedades respiratorias (incluyendo cáncer) promovidas por el consumo de tabaco según un informe publicado por la Organización Mundial de la Salud y confirmado por varios otros estudios independientes. Muchas de estas informaciones no son ajenas a los fumadores crónicos.

**La pregunta es: ¿Por qué es tan difícil dejar de fumar o incluso evitar recaídas?**

**La necesidad de fumar responde a varios factores asociados.** Los dos principales son la dependencia química (adicción a nicotina, por ejemplo) y la dependencia psicológica que implica la utilización del acto de fumar para aliviar la ansiedad o el estrés de nuestras vidas. Lamentablemente, el fumar apenas alivia la ansiedad producido por el último cigarrillo (“un falso amigo”).

**Si no aprendemos una manera efectiva de auto gestionar nuestras emociones y pensamientos,** permanecemos vulnerables o presos a momentos de ansiedad intensa, promoviendo este tipo de acto nocivo para nuestra salud.

**La práctica de la conciencia plena (Mindfulness) es una herramienta efectiva para parar o evitar recaídas en varias adicciones como el tabaco, siendo avalada en consenso por la comunidad científica.** Nosotros creemos que podemos ayudarte a llevar una vida más plena, enseñándote técnicas de autogestión emocional basadas en la práctica de Mindfulness en modalidad videoconferencia que permite respetar la privacidad de cada participante.

## **OBJETIVOS**

- Nuestro objetivo principal es el desarrollo, mejora o crecimiento, acompañando a la persona y organización en **su proceso de cambio**, utilizando el aprendizaje basado en la experiencia.
- **El objetivo es acompañar a las personas** y organizaciones a rescatar sus propios recursos, que encuentren su equilibrio, para tomar las decisiones y actuar con coherencia, siguiendo sus motivaciones y aspiraciones.
- **Facilitar a las personas a conectarse con las fortalezas** y reconocer los propios recursos.
- **Generar un proceso personal orientado al crecimiento**, la introspección y el cambio.
- **Favorecer la recuperación del bienestar psicológico** y mejora de la calidad de vida.
- **Reducir los niveles de ansiedad**
- Ayudar a las personas en su proceso hacia un **mayor grado de bienestar**

## METODOLOGÍA

- Mindfulness utiliza la meditación como parte de la conciencia del cuerpo y **entender los patrones obsesivos o ansiosos de la mente.**
- **Se parte de una primera entrevista individual online**, en la que acordamos aquellos aspectos que se desean trabajar, desarrollar o explorar.
- **Las actividades son especialmente diseñadas por un profesional entrenado** que respetará las condiciones de cada participante.
- **La observación y atención consciente** como elemento fundamental.
- Se enseñarán **técnicas de AUTOGESTION** utilizando mindfulness donde cada participante saldrá con bagaje práctico y teórico para autorregular su ansiedad y obsesiones.

## PROGRAMA DEL CURSO

- ¿Fumar es un acto de libertad?
- Entender que es y cómo funciona la ansiedad: Una explicación biológica.
- Síntomas físicos y emocionales de la ansiedad: Activador del deseo de fumar
- Mindfulness sirve para parar de fumar o evitar recaídas. Lo que la ciencia demostró.
- Nuestros aliados en Mindfulness contra la ansiedad:
  - La Respiración
    - La respiración y su influencia en el sistema nervioso central.
    - Aprender a respirar
    - Técnicas respiratorias para la gestionar las emociones
  - Conceptos teóricos y prácticos sobre meditación
- Amenazas externas versus amenazas internas: Aprender a identificar nuestro real “enemigo”
  - Sufrimiento primario
  - Resistencia o rechazo

- Ahuyentar y desbordamiento emocional
- La conciencia es posible – Es hora de autoconocerse.
- Discernir lo real de lo construido: ¿Soy lo que pienso?
  - Trabajar con aquello que nos molesta – Inteligencia Emocional
  - Expandir la visión: ¿Necesito fumar?
  - Aprender a responder en forma inteligente y no fumar

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 16 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.

**Mente y Vida**  
MINDFULNESS

C/ Fortuny 3 - 1º Dcha.  
28010 Madrid  
T. 91 391 44 29  
F. 91 771 07 90  
[info@menteyvida.com](mailto:info@menteyvida.com)