

septiembre
2020

MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL



"La diferencia en cómo percibes la realidad reside en tu forma de atender "

Cristina Sáez

Directora del departamento de Psicología del bienestar de ImpactMinds, Psicóloga General Sanitaria por la Universidad Complutense de Madrid y Experta en Mindfulness por la Universidad Complutense de Madrid.

Resumen

La palabra mindfulness significa "atención plena". La práctica de Mindfulness tiene un desarrollo de investigación y ha acumulado evidencias experimentales en los últimos años (Khoury y col., 2013; Creswell, 2017) en el tratamiento del estrés, la ansiedad y la depresión, a través de un compromiso y entrenamiento de la práctica diario. Por ello, el cambio en la regulación emocional se produce si la práctica se lleva a cabo de forma constante por el participante.

Este programa está basado en intervenciones de MBSR (Programa de Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés) de la Universidad de Massachusetts de Estados Unidos. El MBSR es desde 1979 el programa más investigado dentro de las intervenciones de mindfulness.

En este programa gradualmente reconocerás los procesos internos que originan malestar, adoptarás nuevas formas de relacionarte con los estados mentales y aprenderás a cómo identificar tus necesidades y saber cómo cuidarte, fomentando tu bienestar y tu desarrollo personal.

Estructura: 9 semanas / 1 día por semana sesión de 2h + 1 día intensivo de 3 horas + 1 día de supervisión extra/ 19 horas de formación. Online / Para más información de eventos online mirar la web.

INTRODUCCIÓN

*Si quieres dominar la ansiedad de la vida,
vive el momento, vive en la respiración
(Amit Ray)*

La definición más conocida de mindfulness es “la consciencia que emerge al prestar atención de forma deliberada, en el momento presente y sin juicios” (Kabat-Zin, 1990).

La aplicación de mindfulness actualmente está presente en la mayoría de los contextos de salud tanto de países como EEUU, como en los países anglosajones. En cualquier contexto de salud mental puede aparecer la palabra mindfulness. La razón es la necesidad que se ha presentado en la sociedad actual para desarrollar herramientas que mejoren la ansiedad, el estrés y la depresión.

Vivimos en una sociedad en el que el ritmo de vida que llevamos nos conduce fácilmente a una falta de equilibrio emocional, automatizando nuestros hábitos y pasando desapercibidas la función de nuestras emociones.

Es por este motivo que el mindfulness es una herramienta que nos permite entrenar nuestra atención "parar antes de acutar" para aprender a responder voluntariamente a los eventos que aparecen en nuestra vida.

Este enfoque permite un aprendizaje continuo y un fortalecimiento de las habilidades de autoregulación, que de forma natural están en nuestros recursos inertnos e innatos de las personas.

«Las excusas te conducen al fracaso. Medito porque me ayuda a calmar mis pensamientos y controlar mi estrés, y a centrarme en el momento»

- Pau Gasol

OBJETIVOS

- Desarrollar la atención y la concentración
- Mejorar la capacidad de autorregulación emocional
- Mejorar la gestión del tiempo y la productividad laboral
- Mejorar la comunicación interpersonal
- Aprender hábitos más saludables frente al estrés
- Aprender el funcionamiento de la mente
- Conocer y ampliar tus fortalezas personales

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Si quieres dominar la ansiedad de la vida, vive el momento, vive en la respiración (Amit Ray)

DESARROLLO CRONOLÓGICO DEL PROGRAMA



SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

Se hace una descripción de la atención y de su funcionamiento a través de prácticas vivenciales y de una forma inmediata, la influencia con la cognición, emociones y estado corporal. Así como una introducción del programa y de las prácticas que se llevarán a cabo.

SESIÓN 2: REGULACIÓN EMOCIONAL

Se explica qué es la regulación emocional y cómo funciona. Se desarrollará la práctica en la identificación con pensamientos y las emociones así como prácticas para entrenar la regulación emocional desde el mindfulness.

SESIÓN 3: ATENCIÓN EN LOS PENSAMIENTOS

En el desarrollo del Mindfulness se incluye el entrenamiento de dirigir la atención al momento presente para atender a cada experiencia con amabilidad y autocompasión. Relacionarse con la propia experiencia con mayor apertura, aceptación y calidez para tomar decisiones más sabias en lugar de evitar o resistirse a la experiencia.

SESIÓN 4: EL AMOR Y LA AMABILIDAD

En el desarrollo del Mindfulness se incluye el entrenamiento de dirigir la atención al momento presente para atender a cada experiencia con amabilidad y autocompasión. Relacionarse con la propia experiencia con mayor apertura, aceptación y calidez para tomar decisiones más sabias en lugar de evitar o resistirse a la experiencia.

SESIÓN 5: EMOCIONES DIFÍCILES

Profundizaremos en el manejo de emociones difíciles como la rabia, el enfado y el miedo. Se desarrollarán prácticas para reconocer la emoción y entender el componente funcional de las emociones y cómo ponerlo en práctica.

SESIÓN 6: COMUNICACIÓN CONSCIENTE

La práctica de mindfulness se expande a la forma en la que nos comunicamos con los demás. Se desarrollará práctica para promover una escucha activa entrenando la empatía y la capacidad de expresar las necesidades propias de una forma consciente y funcional. Trabajaremos cómo gestionar comunicaciones difíciles con personas de nuestro entorno.

SESIÓN 7: CULTIVANDO COMPASIÓN

Aprenderemos a conectar con nuestra propia fuente de bienestar en momentos difíciles a través de la autocompasión. Así como nuestra capacidad para aliviar el sufrimiento de los demás. Desarrollando una mente resiliente capaz de aprender y fortalecerse en la adversidad.

SESIÓN 8: INTEGRACIÓN DE LA PRÁCTICA

Trabajaremos cómo aplicar la práctica aprendida en el programa en tu día a día y crearás tu propio plan personalizado de práctica para ti.

SESIÓN 9: SUPERVISIÓN Y APOYO

En esta sesión trabajaremos las dificultades que se hayan podido desarrollar en la práctica particular y semanal.

METODOLOGÍA

*Si quieres dominar la ansiedad de la vida,
vive el momento, vive en la respiración
(Amit Ray)*

El programa se imparte en modalidad presencial, a través de una **metodología principalmente experimental**. Todos los participantes experimentan las prácticas en primera persona y recibirán información teórica sobre los contenidos del programa que podrán utilizar dentro y fuera del programa.

Además, el programa se complementa con material de lecturas que servirá de apoyo a las sesiones prácticas.

Todos los asistentes cuentan con el apoyo del instructor para cualquier consulta a lo largo del programa.

«En un partido de tenis, la batalla más encarnizada que libro es con las voces que resuenan dentro de mi cabeza: quieres silenciarlo todo dentro de la mente, eliminarlo todo menos la competición, quieres concentrar cada átomo de tu ser en el punto que estás jugando. Si he cometido un error en el punto anterior, lo olvido; si se insinúa en el fondo de mi cabeza la idea de la victoria, la reprimo».

- Rafael Nadal



PARA QUIEN

No necesitas conocimientos previos para asistir a este curso.

Empezamos con conceptos y prácticas básicas y guiadas para que entrenes la atención plena.

Esta destinado para toda aquella persona que quiera mejorar, descubrir y profundizar en su salud y su bienestar.

REQUISITOS

*Si quieres dominar la ansiedad de la vida,
vive el momento, vive en la respiración
(Amit Ray)*

COMPROMISO:

Para que este programa tenga un cambio real requiere del **compromiso del propio participante con la práctica.**

Se necesitará un espacio tranquilo y privado para poder realizar la práctica durante las sesiones.

MATERIAL NECESARIO:

El programa se complementará con audios y materiales ofrecidos por la profesora. Se necesitará un ordenador y conexión a internet para poder descargar los materiales. Así como un cuaderno para poder escribir lo que el participante requiera durante las sesiones.

NOTA IMPORTANTE:

El programa es un programa psicoeducativo, en ningún caso es una intervención psicoterapéutica. Si tienes o sufres algún problema de salud mental, asegurate de compartir tu caso con un profesional que pueda acompañarte durante el proceso.

¿CÓMO INSCRIBIRTE?

Accede a la página web

cristinasaezpsicóloga.com

Rellena el formulario de inscripción indicando tu interés y rellenando todos los datos. Te contactaremos en breves para confirmar tu inscripción.

Cristina Sáez
PSICÓLOGA

