



Consciente mente
Entrenando en Mindfulness

Convocatoria
MIÉRCOLES
MAÑANA- MAYO
2021-

Desde el 12 de mayo al 30 de
Junio en horario de Mañana.

Programa de reducción de la ansiedad basado en Mindfulness

Entrenamiento de 8 semanas para y reducir el malestar emocional, la ansiedad y el estrés basado en la evidencia científica del MBSR.

El programa **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction), creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts a finales de los años 70 del siglo pasado, tiene un desarrollo y unas evidencias científicas razonables en los últimos años, considerándose la intervención de referencia para entrenar la conciencia plena o mindfulness y mejorar la salud.

En este **programa de 8 semanas** utilizamos el programa **REBAC**, que nacido en el entorno universitario de la Facultat de Ciències de la educació (ICE) de la Universitat de Barcelona, actualiza los conocimientos en neurociencia conseguidos en los últimos años aunando este saber ya clásico con las últimas tendencias en prácticas contemplativas de 3ª generación en Mindfulness así como principios de la ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso).

A nadie se le escapa que, en la situación actual, es cada vez más necesario un cuidado ya no solo de nuestro cuerpo sino de nuestra mente y que cualquier entrenamiento que pueda ayudarnos a lidiar con todo esto, puede contribuir a establecer un cortafuegos eficaz para nuestro bienestar personal y profesional.

Todo esto se puede conseguir desarrollando la parte sana de todos nosotros potenciando cualidades como la relajación, un entreno de la atención de una forma determinada y luego aprendiendo como llevar esto a nuestra vida diaria sin esfuerzo.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

En las sesiones del programa trabajaremos especialmente competencias como la autoconciencia, manejo del estrés, ansiedad, empatía, así como el gran dañado en periodos de un cerebro estresado, la mejora de la memoria y la concentración.

Entablaremos estrategias de afrontamiento de la ansiedad y el estrés mediante el entreno de la atención, así como incidiremos en el autocuidado y en los hábitos saludables para poder alcanzar un mayor bienestar de la persona.

Dotaremos de herramientas y hábitos en la gestión del estrés y emocional que puedan ser replicados en la vida diaria y en el aula.

Todo esto es posible alcanzarlo tras comprometerse con la práctica y los ejercicios propuestos durante la duración del programa durante 8 semanas.

Los ejercicios presentados consisten a grandes rasgos, en la práctica diaria de mindfulness mediante una combinación de ejercicios de atención y relajación, meditación y movimientos conscientes tipo yoga, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo.

METODOLOGIA:

La metodología empleada es la de una intervención psicoeducativa -no es terapia-.

En él se combinan clases teóricas y prácticas, con el fin de poder integrar los beneficios de la práctica personal de forma natural.

El instructor resolverá dudas y desplegará al inicio de cada sesión la información necesaria para el desarrollo teórico del programa, con una indagación posterior para crear buenas condiciones para la práctica en mindfulness, que fundamenta el programa.

Es un programa donde la experiencia del participante adquiere especial relevancia siendo fundamental para consolidar los conocimientos.

PROGRAMA:

Lo conforman los siguientes elementos:

- 8 sesiones estructuradas de 2h y 30 minutos + 1 mañana de practica intensiva.
- Propuesta de actividades para el resto de la semana con el objetivo de ayudar al entreno.
- Materiales Actividades -Manual del participante y acceso ilimitado durante un año a materiales exclusivos de la web www.conscientemente.es
- Una tutoría individual por participante para resolver dudas acerca de la práctica.

CONTENIDO DE LAS SESIONES

1.Introducción. Vivir en el presente y no en la mente. 2. Fundamentos de la atención. 3. Cómo la percepción condiciona la realidad 4. Reconocer y regular las emociones. 5. Estrés, distrés: como nos afecta. 6. Identificación de estresores y como regularlos. 7. Un día para practicar la atención (mañana de práctica intensiva) 8. La presencia, la respuesta al estrés. 8. Tratarse con amabilidad y como integrar Mindfulness en la vida.

FACILITADORES

Debido a la especificidad del programa y en función de la disponibilidad:

- **JOSE MARIA VILLALBA.** Licenciado en Derecho y Master en Relajación Meditación y Mindfulness por la Universidad de Barcelona. Instructor en Mindfulness. Director de Conscientemente. Autor del estudio científico “*DISEÑO, DESARROLLO Y EVALUACION DE UN PROGRAMA DE REDUCCION DEL ESTRES BASADO EN ATENCION PLENA Y COMPASION: EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA REBAC.* “

- **YOLANDA DIEZ.** Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona. Col. 8431. Practicante y formadora de meditación desde principios de 2000. Instructora en Mindfulness.

AGENDA

- **OPCIÓN MIERCOLES TARDE**

Desde el miércoles 12 de mayo, hasta el 30 junio de 2021 en horario de 18:30h a 20:00h

- **SESION INFORMATIVA:**

Abierta y gratuita.

Imprescindible reservar con anticipación en info@conscientemente.es

Miércoles 28 de abril a las 18:30h en Institut de Salut Holística. C/París 164 1^o1^a-08036 Barcelona.

COSTE MATRICULA: 325€. Personas en situación de desempleo, descuento del 15%.

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN: Directamente en web o correo a info@conscientemente.es

Las plazas son limitadas y se asignarán por orden de inscripción. La reserva de plaza precisa realizar el pago de 75€ para el pago posterior de la matrícula **antes del día 4 de mayo de 2021.**

LUGAR DE IMPARTICIÓN:

INSTITUT DE SALUT HOLISTICA
C/ Paris, 164 1^o 1^a - 08036 Barcelona