

Mindfulness y compasión para la Salud MBPM®

Una guía práctica para aplicar mindfulness y compasión para aliviar el dolor, reducir el estrés y recuperar el bienestar

"El programa 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."

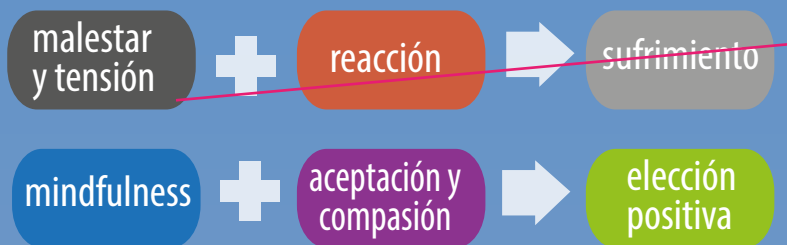
Dr. Jon Kabat-Zinn

Professor of Medicine Emeritus,
Massachusetts University



¿CÓMO FUNCIONA MINDFULNESS y COMPASIÓN?

- Interrumpiendo el ciclo de malestar y tensión, reacción y sufrimiento.
- Reemplazándolo con conciencia, aceptación y autocompasión.

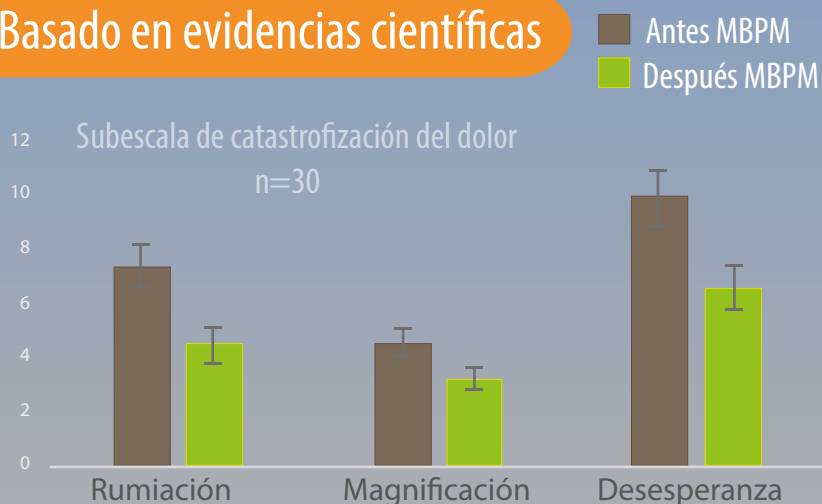


- Cultivando una actitud de cuidado, de amabilidad, de conexión con la "humanidad compartida" hacia tu experiencia difícil o de dolor surge la compasión.



Dice la tradición budista que la sabiduría y la compasión son como las dos alas de un pájaro y que mindfulness nos enseña a cultivar ambas." Vidyamala Burch

Basado en evidencias científicas



- Rumiación: p. ej. "No puedo dejar de pensar en cuanto me duele"
- Magnificación: p. ej. "Tengo miedo de que algo serio pueda pasar"
- Desesperanza: p. ej. "No hay nada que pueda hacer para reducir la intensidad de mi dolor"

Los participantes experimentaron otras mejoras; la "calidad de vida" se incrementó en un 50%

¿Sabes que nuestro programa MBPM es similar a MBSR y MBCT?

Además incluye un programa de Esfuerzo Equilibrado o Pacing, Movimientos Mindful y el cultivo explícito de meditaciones que promueven Amabilidad, Compasión, Alegría Empática y Ecuanimidad y el florecimiento humano.

MBPM es un programa psico-educativo grupal, de 8 semanas, con estándares internacionales de calidad, basado en la evidencia científica y las prácticas contemplativas.

Creado en el 2001 por Vidyamala Burch para encontrar una manera efectiva, creativa y compasiva de gestionar su dolor y estrés crónico.

Los participantes rellenaron un formulario antes, después, a los 3 y 12 meses de nuestro curso. Estas son algunas de las evidencias que hemos encontrado:



Reducción del nivel de estrés y catastrofización del dolor

Reducción nivel de depresión y ansiedad



Incremento en auto-evaluación de la calidad de vida

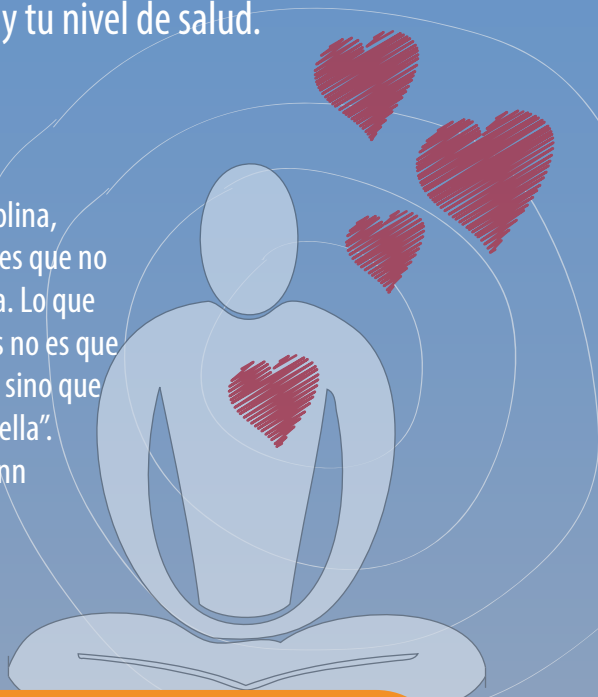
Mejoras significativas en la interferencia del dolor, la severidad y interferencia de la fatiga, auto-compasión, nivel de mindfulness, calidad de sueño.

MINDFULNESS y COMPASIÓN PARA LA SALUD

Durante este curso de 8 semanas aprenderás un conjunto de herramientas y estrategias basadas en mindfulness y compasión, ayudándote a autogestionar tu dolor o tu enfermedad crónicos, así como el estrés que surge al tener que afrontar estas u otras situaciones difíciles de tu vida.

El propósito de este curso es que todas las herramientas que aprendas puedas incorporarlas en tu día a día, transformando tu experiencia y ayudándote a mejorar tu calidad de vida y tu nivel de salud.

“Requiere disciplina, pero lo más curioso es que no hay que hacer nada. Lo que propone mindfulness no es que unocambie su vida, sino que te enamore de ella”.
Jon Kabat-Zinn



NUESTROS PROFESORES Y ESTÁNDARES:

- Es un programa psico-educativo grupal, con estándares de calidad.
- Se fundamenta en evidencias científicas.
- La capacitación de los profesores está definida por los estándares de “UK Network for Mindfulness Based Teacher Trainers” y la Red Española de Programas Estandarizados.
- Nuestros profesores aplican y son evaluados por los “Criterios de desarrollo y evaluación de competencias docentes MBI:TAC” de Bangor University.
- Los profesores de MBPM tienen un compromiso personal con la práctica de Mindfulness y con su formación



ESTE CURSO ESTÁ DIRIGIDO A:

Público en general y a profesionales y a todas aquellas que quieran les gustaría vivir una vida plena, mejorar su calidad de vida, salud y aprender a gestionar:

- Estrés y otros estados mentales negativos.
- El dolor o enfermedad crónicos.
- Una situación difícil en sus vidas (separación, duelo, cambios importantes).

FRECUENCIA Y DURACIÓN:

- Ocho sesiones semanales.
- Dos horas y media cada una.
- Sesión extra de práctica al final.
- Grupos 6 a 12 participantes.

¿CÓMO ES UNA CLASE?

- Meditación guiada
- Movimientos conscientes
- Compartir con el grupo
- Espacio de práctica
- Apoyo en tus dudas
- Tema de la semana

¿QUÉ MEDITACIONES HACEMOS?

Son prácticas sencillas guiadas por el profesor (10 a 25 min) que tienen que ver con el desarrollo de la conciencia corporal, atención consciente y amabilidad hacia uno mismo, la regulación emocional, la apertura al cambio y conexión con los demás seres.

Escucha nuestros audios de meditación:
<http://tiny.cc/audios-extra-MBPM>

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE PROGRAMA:

Después de haber completado el curso tendrás diversas herramientas y estrategias para iniciar un proceso en el que puedes:

- Experimentar un cambio profundo en la manera en como te relacionas con tu experiencia difícil, bien sea dolor o enfermedad crónicos o estrés.
- Diferenciar el sufrimiento primario (situación difícil que estás experimentando en este momento) del sufrimiento secundario (todas nuestras reacciones que añaden más sufrimiento a la situación).
- Aprender a gestionar, reducir, superar y eliminar el sufrimiento secundario, así como aliviar y suavizar el sufrimiento primario.
- Aprender a vivir tu vida cotidiana de una manera equilibrada y sostenible, lo que reducirá tu estrés y aliviará tu dolor/enfermedad. Podrás disponer de mayor energía para el día a día.
- Apreciar la vida a través de las experiencias agradables y placenteras que hay en ella, aun estando experimentando una situación difícil.
- Vivenciar las dificultades como una oportunidad para el desarrollo de la conexión y la empatía, en vez de como una causa de aislamiento social.
- Cultivar amabilidad, bondad y ecuanimidad hacia tu experiencia presente y la de los demás.

Antes de tu inscripción, el profesor te contactará para hacerte algunas preguntas sobre tu motivación y expectativas para hacer este curso. Además, te pedirá un compromiso de práctica diaria de la meditación de unos 20 minutos así como también poner en práctica pequeños ejercicios que no suponen tiempo extra sino que se aplican a las actividades cotidianas que realizas habitualmente en tu día a día.

Materiales que acompañan al curso:



Ganador del premio:
British Medical Association

Pack de audios MP3 para practicar las meditaciones en tu casa entre clase y clase con la guía de un profesor de mindfulness

Cuaderno de prácticas



TESTIMONIOS:

"Es un manual de sabiduría concentrada en 8 semanas. Desde la sencillez más absoluta, todo lo que necesitamos saber para sufrir menos y ser más felices está ahí. En nuestras manos está el tomar estas enseñanzas e integrarlas en nuestro día a día." Carlos, Alicante

"...me encontré con esta disciplina que, con pocas expectativas, comencé practicar y aplicarlo, y la verdad, me cogió del infierno y me devolvió a la tierra. Me ha cambiado la vida profundamente, pues ahora vivo con y no contra el dolor." César, Llíria

"Porque parece mentira que en solo 8 semanas pueda cambiar tanto la manera de ver la vida, el mundo, a ti mismo. Te enseña a "vivir", que no es poco....-siéntate y siéntete-." Carolina, Madrid

"Creo que la cosa más importante de participar en el curso fue reconocer que mi dolor no me aislaba, de hecho era mi dolor lo que me hacía más humana... y fui capaz de aceptar esto..., todos padecemos dolor en diferentes grados y niveles... y no era algo que me sucedía solo a mí y que en vez de sentirme aislada y apartada podía usarlo como una forma de conectar y empatizar con los demás." María, Dénia

"Lo he encontrado profundamente útil en muchos niveles. He tenido varios momentos "aaaah o de que se me encienda la lamparita" durante el curso y desde entonces. Gracias. Ángela, Amsterdam"

"Para mí, el curso ha sido completo y una joya en sí mismo." Elena, Alicante

La realización de este curso no implica la capacitación para la docencia del programa Respira Vida Breathworks cuyos contenidos están protegidos por copyright y derechos de autor.

Todo el material contenido en este folleto es propiedad intelectual de Respira Vida. Para reproducir este texto de forma parcial o total es necesario que contactes con info@respiravida.net

*Charts: Cusens,B., Duggan, G.B., Kirsty T., K y Burch, Vidyamala. (2010) Evaluation of the Breathworks programme MBPM

"6 PASOS HACIA LA LIBERTAD Y LA AUTÉNTICA FELICIDAD"

