

MBPM®

Mindfulness para el Estrés

Una guía práctica para aplicar mindfulness en el día a día y el trabajo, que te ayudará a reducir el estrés y a mejorar tu vida.

“Influir en la calidad del día,
ésta es la más elevada
de las artes”
H. D. Thoreau

"El programa mindfulness para la gestión del estrés, [...] 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



¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Vivir en el momento presente, notar qué está sucediendo y hacer elecciones sobre cómo responder a tu experiencia, de modo que no seas arrastrado por tus reacciones habituales.

Vidyamala Burch

¿CÓMO FUNCIONA MINDFULNESS?

La felicidad es una habilidad.

Esto es lo que enseña la antigua práctica de mindfulness, y lo que la investigación de la psicología moderna ha demostrado.

Lo maravilloso es que esta habilidad, al igual que conducir o bailar, se puede aprender, entrenar y puede permanecer contigo durante toda la vida.

MINDFULNESS PARA EL ESTRÉS

Durante este programa de 8 semanas aprenderás un conjunto de herramientas y estrategias basadas en mindfulness y compasión, ayudándote a autogestionar el estrés y otros estados mentales negativos.

¿Sabes que nuestro programa es similar a MBSR creado por J. Kabat Zinn?

Además trabajamos de manera explícita con meditaciones que tienen que ver con el desarrollo de emociones positivas y aquellas que estimulan el florecimiento humano, la conexión y solidaridad.

Micro-actividades para aplicar en la vida cotidiana que provienen de la neurociencia y movimientos mindful basados en chi-kung y yoga.

Aprendemos
a tomar conciencia de nuestras:



..creando un espacio de aceptación y curiosidad que te permite responder de manera creativa.

"Requiere disciplina, pero lo más curioso es que no hay que hacer nada. Lo que propone la atención plena o mindfulness no es que uno cambie su vida, sino que se enamore de ella".
Jon Kabat-Zinn

"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

ESTE CURSO ESTÁ DIRIGIDO A:

Público en general y a profesionales.

El programa está dirigido a todas aquellas personas que quieran introducirse o profundizar en la práctica de Mindfulness y Compassion y aprender a gestionar:

- Estrés y otros estados mentales negativos.
- Una situación difícil en sus vidas (burnout laboral, separación, duelo, cambios importantes).

...toda aquella persona que quiera aprender herramientas eficaces para poder vivir una vida más plena en lo personal y menos vulnerable a las exigencias profesionales.

FRECUENCIA Y DURACIÓN DEL PROGRAMA:

El programa se realiza en:

- Ocho sesiones semanales.
- Dos horas y media cada una.
- Más una sesión extra de práctica al finalizar el curso.
- Grupos de 6 a 15 participantes.

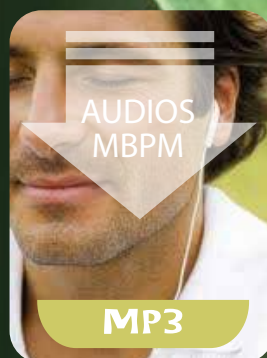
¿CÓMO ES UNA CLASE?

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

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:

Manual del curso



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

¿QUÉ MEDITACIONES HACEMOS?

Son prácticas sencillas guiadas por el profesor (de 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, con énfasis en el desarrollo de emociones creativas y positivas.

¿Qué aprenderás?

Después de haber completado el curso tendrás diversas herramientas y estrategias:

- La habilidad de meditar
- Integrar mindfulness y autocompasión en tu vida cotidiana
- Mayor concentración, enfoque y perspectiva
- Cómo la conciencia de la respiración y del cuerpo pueden transformar el estrés
- Conciencia corporal a través de movimientos conscientes
- El arte y alegría de disfrutar de los placeres simples
- Micro-practicas diarias (basadas en el neuro-científico R. Hanson)
- Contrarrestar el "sesgo hacia lo negativo" del cerebro y la rumiación
- A pasar tiempo en la "zona verde" amabilidad y conexión
- La paradoja de mindfulness
- Los muchos beneficios para salud de mindfulness
- Vivenciar las dificultades como una oportunidad para el desarrollo de creatividad, empatía y conexión con los demás.

Estándares y profesores

- Es un programa psico-educativo grupal, con estándares de calidad.
- Es un programa que se fundamenta con evidencias científicas.
- Estándares de formación "UK Network for Mindfulness Based Teacher Trainers".
- Nuestros profesores aplican y son evaluados por los "Criterios de competencias docentes MBI:TAC".
- Nuestros profesores tienen un compromiso personal con la práctica de Mindfulness y su formación profesional continuada.



INVESTIGACIONES

Los participantes rellenaron un formulario antes y después de haber hecho nuestro curso de 8 semanas. Estas es lo que hemos encontrado:

Reducción del nivel de estrés



Reducción nivel de depresión y ansiedad



Incremento en la calidad de vida



Más autocompasión y mindfulness



Menos cansancio y fatiga



Se asocia a un alto nivel de salud física y psicológica, felicidad, calma y resiliencia.



LOS BENEFICIOS DE MINDFULNESS (*):

La revisión de miles de publicaciones científicas demuestran que mindfulness reduce el dolor, mejora el bienestar mental y físico, y ayuda a las personas a gestionar mejor el estrés y las tensiones de la vida cotidiana. Veamos algunos ejemplos:

- Mindfulness mejora el estado de ánimo y la calidad de vida.
- Mindfulness mejora la memoria funcional de trabajo, la creatividad, la concentración y la velocidad de reacción.
- La meditación mejora la inteligencia emocional.
- Mindfulness es un potente antídoto contra la ansiedad, el estrés, la depresión, el agotamiento y la irritabilidad.
- Mindfulness es al menos tan bueno como el counselling o los fármacos para el tratamiento de la depresión clínica.
- Mindfulness reduce el comportamiento adictivo y autodestructivo.
- La meditación mejora la función cerebral y calma la parte del cerebro encargada de producir hormonas del estrés.
- La meditación mejora el sistema inmune.
- Mindfulness puede reducir el envejecimiento celular.
- La meditación mejora la salud del corazón y circulatoria, reduciendo la presión arterial.
- Mindfulness puede reducir drásticamente el dolor y la reacción emocional al mismo.

**Mindfulness for Health* de Vidyamala Burch,
Editorial Kairós, 2016, páginas 3 a 5.

"6 PASOS HACIA LA LIBERTAD Y LA AUTÉNTICA FELICIDAD"

