

Mindfulness para la gestión de la ansiedad y los estados de ánimo (MBCT)

Mindfulness significa atención plena: Estar presentes aquí y ahora.

El aprendizaje de Mindfulness requiere de un entrenamiento, a través del cual se consigue mejorar la atención y concentración en las actividades de nuestra vida diaria. Dando como resultado un mayor rendimiento profesional y un mayor bienestar personal.

El Mindfulness tiene su origen en la tradición budista, cuando el doctor Kabat-Zinn, comenzó a enseñar las técnicas de meditación que él conocía y practicaba personalmente a un grupo de enfermos con dolores y enfermedades crónicas. Los resultados fueron espectaculares. Desde entonces son cientos los estudios científicos que avalan los beneficios de esta práctica.

El programa MBCT está incluido dentro del guía NICE para el tratamiento de la ansiedad y depresiones recurrentes. Además sus resultados han sido probados en otros grupos de población obteniéndose unos resultados extraordinarios a la hora de mejorar el bienestar de los participantes.

El entrenamiento en Mindfulness, después de las 8 semanas de práctica, da como resultado:

- Ser más conscientes de nuestra forma de pensar y como afecta a nuestro estado de ánimo.
- Mejorar la atención y la concentración.
- Pensar de forma más positiva.
- Equilibrar mejor el trabajo y la vida personal.
- Encontrar tiempo para hacer las cosas que realmente queremos hacer.
- Recuperar el sentido del humor.
- Establecer límites y mantener el control de la carga de trabajo.
- Establecer estrategias de autocuidado personal.

Imparte: Almudena de Andrés

Máster en Intervención Psicológica por la Universidad de Valencia.

Experta en Mindfulness por la Universidad Complutense de Madrid.

Habilitada por la Universidad de Bangor (UK) para impartir el protocolo MBCT (TTR1).



Mindfulness para la gestión de la ansiedad y los estados de ánimo (MBCF)

Programa:

- Sesión 1 . Consciencia y piloto automático
- Sesión 2 . Viviendo en nuestras mentes
- Sesión 3 . Centrar la mente dispersa
- Sesión 4 . Reconocer la aversión
- Sesión 5 . Permitir y aceptar
- Sesión 6 . Los pensamientos no son hechos
- Sesión 7 . Cómo puedo cuidar de mi mismo
- Sesión 8. El futuro: mantener y extender lo aprendido

Metodología

Totalmente experiencial, en el que el protagonista es el propio participante. Los conceptos teóricos serán los fundamentales para poder entender la experiencia.

Se proporcionarán audios para la práctica diaria, así como un cuaderno del alumno para el seguimiento de las prácticas.

Tiempo:

- Una sesión de introducción (2 horas).
- 8 sesiones de 2 horas, distribuidas en 8 semanas.

Precio: 295 euros (incluye material del alumno, audios y retiro en la sierra)

Para completar la inscripción completar el formulario a través de la web y enviar el justificante de pago al email: info@almudenadeandres.es.

ES32 2038 1061 7930 0300 7754

Si tienes algún problema con la aportación no dudes en hablar conmigo y encontraremos la mejor solución para que puedas participar.

Material:

Traer ropa cómoda y si se dispone de cojín de meditación.