

MINDFULNESS EN EL ENTORNO DEL SER HUMANO

CONSCIENCIA, SERENIDAD Y REENCUENTRO

ANTONIA SAJARDO MORENO

INSTITUT DE RECERCA EN POLÍTIQUES DE BENESTAR SOCIAL DE LA UV- POLIBENESTAR

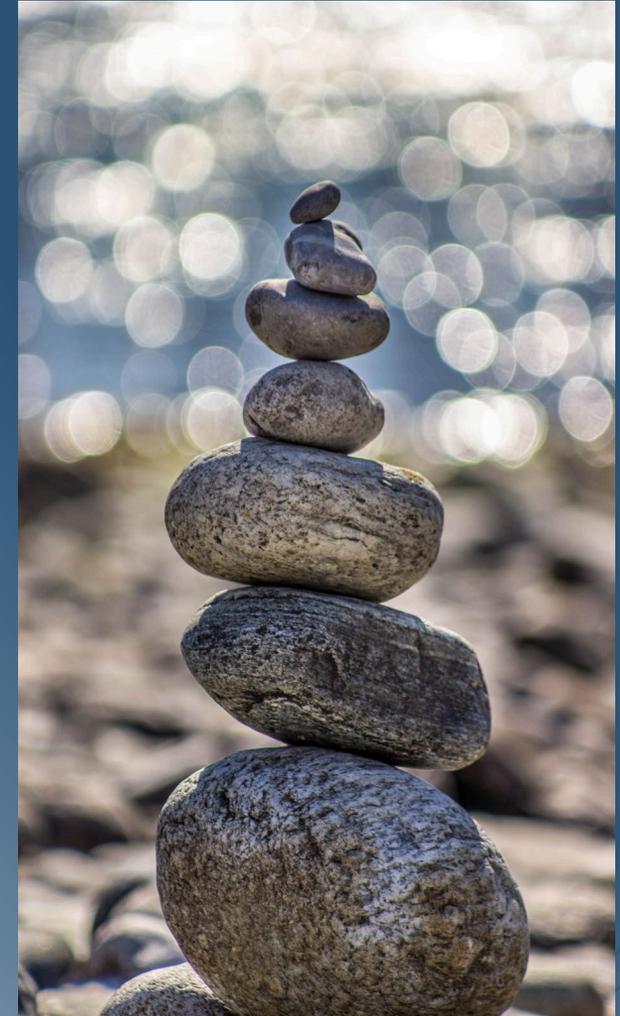
CURSO EN LÍNEA.

MINDFULNESS EN EL ENTORNO DEL SER HUMANO

Hoy en día, mujeres y hombres vivimos en una era de cambios sociales sin precedentes. Nuestra incorporación al mundo laboral y profesional nos ha obligado a convertirnos en un ser multifunción en el que debemos estar disponibles 24 horas al día, los 7 días a la semana. Seamos jóvenes, o menos jóvenes, seamos estudiantes, estemos en la vida laboral, o ya hayamos llegado a la tercera edad, vivimos de manera polifacética combinando con dificultad, y frecuentemente con desaliento, los distintos papeles a los que nos enfrentamos. Una presión que limita, cuando no elimina, aquellos aspectos fundamentales que todas compartimos y anhelamos: ser felices, creativas, sentirnos vitales, relacionarnos positivamente, queridas y apreciadas, envueltas de paz y sosiego, y realizadas. Y todo ello se ha hecho especialmente significativo en el contexto de pandemia que venimos atravesando.

Este curso ofrece herramientas que pueden ayudarles a navegar en sus propias vidas, reencontrándose consigo mismas, sobre la base de un equilibrio armónico entre su yo interior y el mundo externo en el que confluyen, y abrazar una vida consciente.

Una vida consciente que implica una vuelta al fondo del ser, al perderse para realmente encontrarse, a enfocarse en lo positivo, incluso en los fracasos, a creer en un@ mism@, a reinventarse, a abandonar las creencias limitantes ampliando la mirada, a buscar lo esencial en la vida alimentando la paz interna, a profundizar en la compasión y la conexión con l@s otr@s, a aprender a perdonarse, a mantener la calma, al sumar para crecer, al compartir para sanar, al apoyarse para relativizar, a buscar la libertad bajo el atento respeto a los demás, a atender a los miedos conectando con el silencio, a construir nuestros sueños con ilusión, con felicidad, pero sobretodo bajo la guía del amor transformador.



MINDFULNESS EN EL ENTORNO DEL SER HUMANO

En este contexto, las intervenciones y terapias basadas en *Mindfulness* o Atención Plena han mostrado gran eficacia, repercutiendo muy positivamente en la salud física y emocional de los individuos. Progresivamente se ha ido generando una sólida base de evidencias científicas que confirman que la práctica comprometida de la atención plena cambia el cerebro y la manera de percibir y experimentar la vida, contribuyendo a vivir de forma más plena, serena y consciente.

***Mindfulness* reduce la ansiedad y el estrés de forma natural, aporta serenidad y equilibrio y te ayuda a ganar resiliencia y claridad mental. Contribuye a una mejora de los estados depresivos, permite un mayor control del dolor y su tolerancia en estados de fibromialgia, cefaleas y dolor crónico, así como también actúa frente a la hipertensión, la enfermedad coronaria y la diabetes. Aumenta la resistencia del sistema inmunitario, ayuda a mejorar la memoria, desarrolla nuestro cociente intelectual, y previene el Alzheimer.**

La técnica de *Mindfulness* permite contemplar los pensamientos y las sensaciones que se experimentan como eventos que fluyen de forma continua y que sólo pueden ser observados siendo conscientes de su carácter transitorio y no estable, rompiendo de esta manera el patrón habitual de pensar - sentir - actuar, así como juzgar y evaluar los pensamientos. Los pensamientos se toman como algo con entidad propia, consiste en aprender a observarlos sin reaccionar necesariamente ante ellos.

En suma, frente al ritmo frenético de nuestra sociedad, la técnica de *Mindfulness* ha venido convirtiéndose en indispensable para el ser humano actual, permitiéndole recuperar su paz interior, reducir su estrés diario y recobrar su claridad de pensamiento. *Mindfulness* enseña a corregir las relaciones con los demás, mejorar la salud mental, emocional y orgánica, y nos muestra una vía clara para lograr una vida mucho más feliz y tranquila.

MINDFULNESS EN EL ENTORNO DEL SER HUMANO

- OBJETIVO DEL CURSO:

Mejorar el bienestar y aumentar la calidad de vida de mujeres y hombres a través de intervenciones y terapias basadas en Mindfulness, viviendo realmente conscientes de lo que somos y hacemos en cada momento. En una palabra: pasar de meramente sobrevivir a realmente VIVIR una vida CONSCIENTE y feliz.

- INSTRUMENTOS:

Como del programa se recogen:

1. El entrenamiento a través de instrumentos o herramientas y de la práctica intensiva con la metodología Mindfulness.
2. La construcción de hábitos mentales y físicos positivos y beneficiosos.
3. El autoconocimiento y el aprendizaje.
4. La indagación de estrategias para afrontar situaciones complejas y/o difíciles a las que se enfrentan diariamente mujeres y hombres.
5. Pautas hacia una vida plena, de paz y armonía.



MINDFULNESS EN EL ENTORNO DEL SER HUMANO

CONTENIDOS

1: INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS

Origen y fundamentos filosóficos de Mindfulness.
Mindfulness como proceso psicológico.
Herramientas básicas y beneficios de Mindfulness.
El aporte de la neurociencia.

2: MINDFULNESS Y CUERPO FÍSICO

La importancia de sentir el cuerpo.
Calmar el cuerpo.
Aprecio mi cuerpo: me amo.

3: MINDFULNESS EN LA GESTIÓN EMOCIONAL

Hacia la paz mental: gestiono mis emociones.
La regulación emocional.
El Camino del Medio.
Mindfulness y Optimismo Inteligente.

4: MINDFULNESS Y PENSAMIENTOS

La mente rumiante: pensamientos recurrentes
Soy mi mejor amiga: flujo con mis pensamientos.
Gestiono mis pensamientos negativos.

5: BONDAD Y COMPASIÓN

Que la bondad amorosa te haga feliz: autocompasión.
Autoestima y seguridad.
Mindfulness y autoconocimiento.

6: BONDAD ALTRUISTA: CONEXIÓN

El amor cura: pon el amor a trabajar.
El poder liberador del perdón.

MINDFULNESS EN EL ENTORNO DEL SER HUMANO

7. MINDFULNESS, NUTRICIÓN Y SALUD

Mindfulness y alimentación: Mindful eating.
Soy lo que como y cómo lo como.
Mindfulness en movimiento: ejercicio físico.

8. MINDFULNESS EN LA GESTIÓN POSITIVA DEL ESTRÉS

La epidemia del estrés: contexto, factores y efectos.
El arte de mantener la calma con Mindfulness.

9. MINDFULNESS Y DOLOR FÍSICO

Afrontamiento del dolor.
La dificultad como aprendizaje.

10. MINDFULNESS EN LA GESTIÓN DEL TIEMPO

Pacificar, perspectiva y presencia.
Programar y perseverar en presente.

12. MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA

Vivo en paz: duermo tranquila y encuentro ese momento para mí.

El Mindfulness de las cosas



MINDFULNESS EN EL ENTORNO DEL SER HUMANO

Horario:

Lunes de 12:00 a
14:00 horas

- Idioma: Castellano

- 30 horas

- 77,19€

Fechas:

- 1, 8, 15 y 22 de febrero
- 1, 8, 22 y 29 de marzo
- 19 y 26 de abril
- 3, 10, 17, 24 y 31 de mayo

- Blackboard Collaborate

- Aula Virtual UV