

# CURSO DE INICIACIÓN AL MINDFULNESS.

22-23 Junio

2018

MADRID

info: [formacion@lidesec.com](mailto:formacion@lidesec.com)



LIDESEC

scientific experience

En nuestra vida diaria, no somos capaces de prestar atención a aquellas actividades que están sucediendo en el presente. Nuestra mente se llena de diversos pensamientos que nos “llegan” y generan estrés. Para ahorrar energía cerebral, la mente adquiere un estado de automatismo, o “piloto automático”, conocido en neurociencia como “red neuronal por defecto”.

Este “piloto automático” también se adopta ante un estado de tensión en situaciones de cambio que implican adaptación, como cuando nos llegan malas noticias, nos vemos afectados por una enfermedad grave, crónica o ante el dolor,

En el momento en que empezamos a ser conscientes, aunque sea de modo muy leve, de cómo nuestro cerebro reacciona, podemos tomar un mayor control sobre nuestra manera de actuar. De este modo, aunque las circunstancias que vivamos sean las mismas, nuestra forma de afrontarlas difiere radicalmente, disminuyendo la ansiedad de nuestro día a día.

La técnica de la atención plena, o Mindfulness, se emplea desde hace más de 30 años, para reducir el nivel de estrés en todo tipo de personas, independientemente de su edad, sexo, condición física o cualquier otra característica personal. Mediante el aprendizaje del uso de la atención plena a todo lo que nos sucede diariamente, logramos disminuir nuestra ansiedad, aumentando nuestra calidad de vida y mejorando cualquier patología o situación que experimentemos.



LIDSEEC

scientific experience

En los últimos años se ha publicado una gran cantidad de artículos sobre el Mindfulness, tanto en individuos sanos como enfermos. Todos estos ensayos han demostrado sus efectos sobre la calidad de vida, depresión, insomnio, y disminución del estrés. Pero también se observan mejoras en los niveles de proteína C reactiva, presión arterial, alteraciones cardíacas, niveles de triglicéridos, factor de necrosis tumoral, interleuquinas, etc, además de activar diversas zonas cerebrales (asociadas con las funciones ejecutivas, la toma de decisiones, atención, control motor...)

Es una de las intervenciones complementarias y alternativas reconocidas por el Instituto Nacional de Salud (NIH) de EEUU, dentro de la denominada Medicina Mente-Cuerpo.

Esta técnica se ha empleado también en otros ámbitos como en la preparación de equipos deportivos: El Chicago Bulls y Los Angeles Lakers, emplearon Mindfulness durante algunas ligas en las que resultaron campeones.

En resumen, la atención plena o Mindfulness se cultiva prestando especial atención en nuestro día a día, para tener una visión consciente de la realidad. Su enfoque sistemático sirve para desarrollar en nuestras vidas nuevos tipos de control y conocimiento con la consiguiente mejora en la calidad de vida.



LIDASEC

scientific experience

# PROGRAMA

**Viernes 22 Junio: 16:00h-19:00h**

Introducción del Formador y contenido del taller. Presentación del grupo. Conocimientos previos, expectativas. ¿Qué te ha traído al taller?

¿Qué es Mindfulness? Atención Plena. Orígenes y principios del Mindfulness. Aplicaciones individuales

Fisiología y Psicobiología del Estrés. Diferencia entre técnicas de relajación y Mindfulness. Cuándo es conveniente utilizar unas y otras

Primera sesión práctica. Respiración y Escáner corporal.



**LIDASEC**

scientific experience

# PROGRAMA

**Sábado 23 de Junio: 9:00h-14:00h**

Técnicas de consciencia corporal. Trabajo corporal basada en técnicas posturales: Alexander, yoga...

Técnica base de Mindfulness. Atención cerrada y abierta. Prácticas.

Prácticas de Integración. Mindfulness en la actividad diaria. Gestión de emociones.

Cómo practicar en casa. Pautas generales e individuales.

Sesión de cierre. Práctica corporal y de meditación para trabajar con dolor (corporal y emocional)

**Coste:130€**



**LIDASEC**

scientific experience