

INFORMACIÓN SOBRE EL CURSO DE INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

¿QUÉ HABILIDADES APRENDERÉ EN EL CURSO DE INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS?

El curso de introducción al mindfulness consiste en una breve introducción a la práctica y la teoría del mindfulness en un formato que pretende ser accesible para cualquier persona que se inicie en esta práctica.

Este curso **está diseñado para cualquier persona interesada en explorar algunos temas y prácticas clave de mindfulness** de manera que puedan ser útiles en la vida personal, en la vida cotidiana y también en la vida laboral.

¿CÓMO ES ESTE CURSO DE INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS?

- La intervención se ofrecerá en formato grupal, online y en vivo (no se podrá acceder a las sesiones grabadas a posteriori)
- Las sesiones suelen comenzar con una breve práctica, seguida de alguna enseñanza en torno a un tema
- Luego, se realiza una práctica un poco más larga y se da feedback sobre cualquier cosa que se haya notado o aprendido al realizar la práctica
- Se invita a los participantes a realizar una práctica en casa para la semana siguiente
- Despedida

¿QUÉ TEMAS SE TRATAN EN CADA SESIÓN?

Hay tres sesiones, cada una de las cuales se basa en el aprendizaje de la(s) sesión(es) anterior(es). Los temas explorados incluyen:

Sesión 1: Prestando atención, a propósito, con curiosidad y cuidado

- Dónde y cómo elegimos poner nuestra atención da forma a nuestra experiencia.
- Podemos aprender a reunir la mente dispersa y entrenar nuestra atención.
- La atención es una habilidad fundamental para la vida.

Sesión 2: Tomando Perspectiva

- Explorar diferentes formas de ser y conocer: pensar, experimentar y observar
- Diferentes formas de conocer/ser como base para la sabiduría y el auto-cuidado
- Todas estas formas están a nuestra disposición y podemos aprender a utilizarlas

Sesión 3: Responder (no reaccionar)

- Reconocer la diferencia entre reaccionar y responder
- Explorar cómo esta comprensión puede dar forma a nuestra experiencia y a la calidad de nuestras vidas.
- Desarrollar formas de crear el espacio para elegir entre reaccionar y responder.

¿EN QUÉ CONSISTEN LAS "PRÁCTICAS EN CASA"?

Te propondremos prácticas "formales" e "informales" para que las realices en casa cada semana. **Las prácticas "formales"** implican **dedicar un tiempo** a seguir una grabación de una práctica guiada (aproximadamente 10-15 minutos al día). **Las prácticas "informales" pueden integrarse en tus actividades cotidianas.**

- Es posible que tengas que reorganizar otros aspectos de tu vida para adaptarte a las prácticas en casa y hablar con tu familia o amigos sobre lo que implica.
- Experimenta con la práctica en diferentes momentos del día si te resulta difícil dedicarte a ello plenamente.
- En la medida de lo posible, mantén la mente abierta: puede que notes que tu experiencia cambia de un día a otro y de una semana a otra.
- Si las cosas son difíciles o algo interfiere en tu práctica, no te rindas. Siempre puedes volver a empezar (¡y otra vez y otra vez!).

PROFESORA:



Matilde Elices, PhD.

Psicóloga, profesora y entrenadora de Mindfulness por el Centro de Mindfulness de Oxford (OMC). Matilde trabaja como investigadora del Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (CIBERSAM) en España. Desde hace más de 10 años se dedica a la investigación y a la enseñanza de intervenciones basadas en mindfulness.