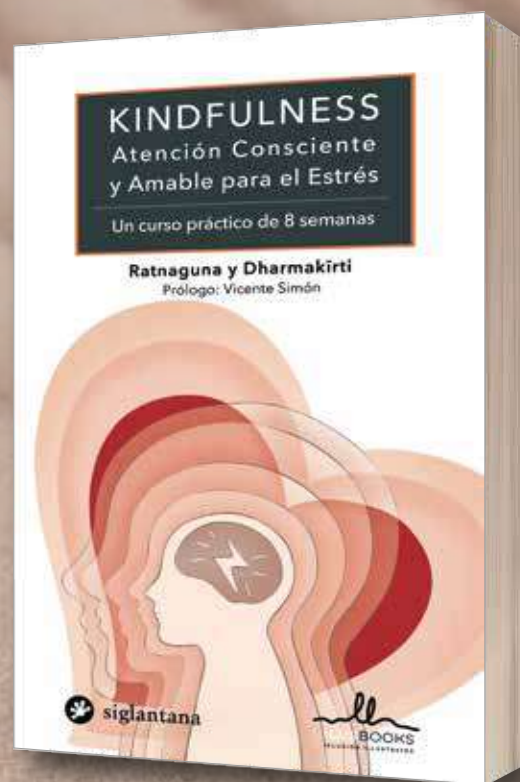


# Mindfulness y compasión para el Estrés MBPM®

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

Programa psicoeducativo grupal, secular, de 8 semanas, con estándares internacionales de calidad, basado en la evidencia científica y las prácticas contemplativas, que te brindará poderosas herramientas para transformar tu vida y mejorar tu vida.



Basado en el libro: "Kindfulness: Atención consciente y amable para el estrés" de Dharmakirti y Ratnaguna.



## ¿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.

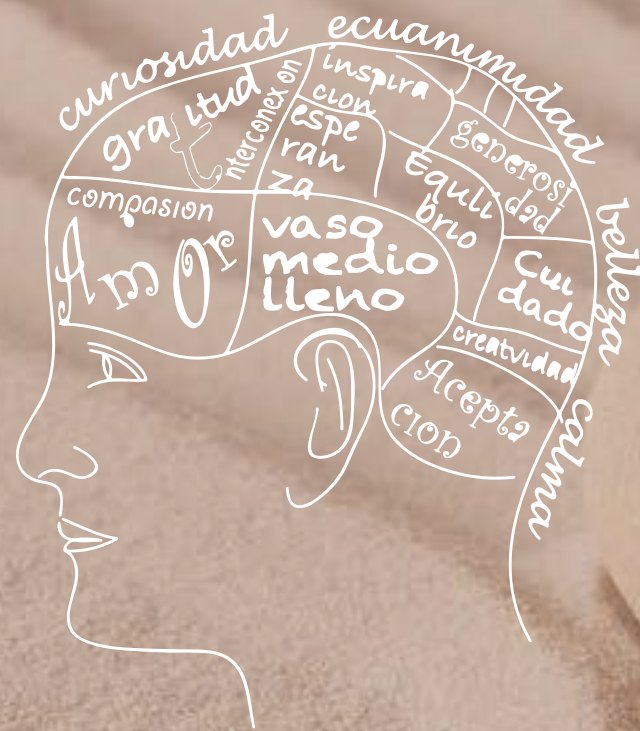
## ¿Qué lugar ocupa la compasión?

A partir de la segunda mitad del curso y siendo sensible a las implicaciones de enseñar mindfulness fuera del marco ético original en el que se originó, se pone énfasis en el desarrollo de las emociones positivas y éticas provenientes de la tradición contemplativa como la amabilidad, la compasión, la alegría empática de la tradición contemplativa y cualidades que promueven la conducta prosocial, el desarrollo y florecimiento humano.

Con mindfulness aprendemos a tomar conciencia de nuestras:



en uno mismo y los demás  
curiosidad y aceptación  
respuesta no-reactiva



La compasión aporta a mindfulness el compromiso social de intentar que el mundo sea mejor, y el compromiso individual de querernos y cuidarnos cuando estemos sufriendo (Campayo, 2018)



## 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:

Cuaderno de prácticas



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, positivas y cualidades prosociales.

## ¿Qué aprenderás?

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

- 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-prácticas 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
- Consciente de las emociones y aprender a regularlas
- Vivenciar las dificultades como una oportunidad para el desarrollo de creatividad, empatía y conexión con los demás.
- Cultivar amabilidad y ecuanimidad hacia uno mismo y los demás (cualidades prosociales).
- Ir más allá: la espiral positiva para florecer

## 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 "Red Española de Programas Estandarizados".
- Nuestros profesores aplican y son evaluados por los "Criterios de competencias docentes MBPM: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<sup>1</sup>



Incremento en la calidad de vida



Más autocompasión y mindfulness<sup>1</sup>



Menos cansancio y fatiga



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

<sup>1</sup> (Pizutti, et al, 2019)



La biología del amor:  
Cerebro-Oxitocina-Nervio vago  
(Frederikson, 2015)



## 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.

La realización de este curso no implica la capacitación para la docencia del programa Respira Vida Breathworks cuyos contenidos están protegidos por copyright y derechos de autor. Todo el material contenido en este folleto es propiedad intelectual de Respira Vida ([www.respiravida.net](http://www.respiravida.net)). Para reproducir este texto de forma parcial o total es necesario que contactes con [info@respiravida.net](mailto:info@respiravida.net)

## “6 PASOS HACIA LA LIBERTAD Y LA AUTÉNTICA FELICIDAD”

