

MERCEDES SALVADOR ARTAL
Psicóloga Sanitaria
Psicoterapeuta
618 07 71 92 / mercedessalvador@gmail.com

JOSÉ ANTONIO GIMÉNEZ MAS
Médico
Experto en Medicina Psicosomática
Especialista en Patología
607 87 36 78 / jagmas@gmail.com

Consulta profesional
C/ Mariano Royo, 1 y 3 - 6º piso, 4ª puerta
50006 Zaragoza

TALLER DE ENTRENAMIENTO EN *MINDFULNESS* para la regulación del Estrés

Programa

Tomamos como base el “Programa de Reducción de Estrés Basado en *Mindfulness*” (MBSR) de J. Kabat-Zinn.

Nuestra propuesta es proporcionar una plataforma de práctica quincenal continuada y tutorizada, en sesiones de 90 minutos, priorizando desde el principio y de forma progresiva el componente práctico. No obstante, se impartirá formación básica sobre la teoría meditativa y psicoeducativa en la que se fundamenta el programa. Se entregará documentación y bibliografía sobre los contenidos teóricos.

➤ Temario:

- Qué es y qué no es *Mindfulness*. Para qué *Mindfulness*
- Práctica Formal e Informal
 - ¿Qué hacer con el cuerpo? La postura
 - ¿Qué hacer con la mente?
- Estrés
 - Sistemas adaptativos
 - La secuencia Emoción / Sentimiento / Pensamiento / Conducta
 - Practicar la atención al instante presente
- Conciencia del cuerpo
 - Cuerpo, estrés y emociones
 - Practicar la atención al instante presente
 - Activar la meta-conciencia: darse cuenta
- Tipos de emoción
- De la emoción al pensamiento
 - Manejo de los pensamientos con *Mindfulness*
- Emociones e Inteligencia emocional
- El espectro Bondad – Compasión. Valor del altruismo
 - Bondad y Compasión hacia uno mismo y hacia los demás
 - Cultivo de la bondad y de la compasión
- La búsqueda de la felicidad y sus causas
 - Sentido de vida y Valores
 - Aceptación

Prácticas:

- Atención plena en la vida cotidiana
- Meditación sedente
- Meditación de la exploración del cuerpo (*body scan*)
- Meditación caminando
- Meditación a través del movimiento (*yoga, qi gong*)
- Meditación de la bondad y de la compasión

Condiciones

- Cuándo: Lunes alternos de 18,15 a 19,45.
- La actividad se iniciará el lunes 2 de octubre de 2017 y se continuará hasta final de junio de 2018 (total del programa completo: 18 sesiones).
- Duración de las sesiones: 90 minutos
- **Dónde: Centro Pignatelli, Paseo Constitución, 6. Planta - 1**
- Número mínimo para constituir grupo: 5
- Número máximo por grupo: en torno a 15

Precio

- Pago trimestral: 120 euros (20 euros por sesión de 90 minutos)
- Preinscripción:
 - Se abre un plazo de preinscripción que terminará el lunes 25 de septiembre, 2017. A partir de dicha fecha se contactará con los preinscritos.
 - Se establece un compromiso de participación trimestral (seis sesiones) prorrogable.
 - Contacto:
 - Mercedes, 618 07 71 92 / mercedessalvador@gmail.com
 - José Antonio, 607 87 36 78 / jagmas@gmail.com

Las prácticas de meditación se podrán realizar sentados en sillas convencionales o en cojines de meditación. Se recomienda asistir con ropa cómoda.