



PROGRAMA 8 SEMANAS MINDFULNESS

1. Introducción

En este curso de **mindfulness** para reducir el estrés, la ansiedad y gestionar las emociones nos reunimos durante **8 semanas en una sesión presencial de dos horas** para ir aprendiendo las prácticas, conceptos y actitudes de mindfulness.

Este curso está organizado por la Universidad de la Felicidad en sus instalaciones que están perfectamente diseñadas y acondicionadas para llevar a cabo estas 8 semanas de entrenamiento y aprendizaje. Será impartido por la profesora Rocío Macías



Se encuentra en C/ Orense, 20 - 1planta - nº 10- 28020 Madrid.

Para reservar plaza los datos de contacto son:

Teléfono: (+34) 910 853 915. Email: isousa@con-fluir.com



2. ¿Cómo es el curso de mindfulness en 8 semanas?

- Durante la sesión presencial experimentarás y aprenderás las distintas técnicas y conceptos que realizarás posteriormente a lo largo de la semana y en tu día a día para ir “entrenando” cuerpo y mente en la experiencia mindfulness.
- Contarás también con un espacio grupal en el que exponer las experiencias de la semana, resolver dudas y afinar las prácticas.
- Se propondrán, tanto en clase como por e-mail, para la semana un esquema de las prácticas a seguir, siendo importante para profundizar en tu nivel de práctica y compromiso, teniendo acceso a los materiales especificados para ello (audios, textos y videos).
- Igualmente se indicarán formas sencillas de aplicar lo aprendido en lo cotidiano: en el trabajo, con la familia y la pareja, en las relaciones con los demás y con uno mismo. Y recursos para hacer de cada momento una oportunidad de práctica y de seguir ampliando las capacidades mindfulness.
- Se realizará una tutorización de tu evolución, dificultades y adaptaciones del programa a tu realidad con acceso a tu profesora Rocío Macías para resolver dudas en el momento en que se producen y avanzar en las prácticas según tu situación personal.
- A esto se añade la llegada a tu móvil de SMS que te recordarán distintas actitudes a tener presentes durante



esa semana y pequeñas propuestas para poner en práctica.

Las técnicas mindfulness no sólo son aplicables en entornos clínicos como un medio para prevenir o reducir el estrés, la ansiedad y todos los trastornos asociados a estos estados, sino que representan **un conjunto de herramientas que incrementan las capacidades cognitivas, la sensación de bienestar y la regulación sobre el sistema nervioso**. Por ello, es aplicable tanto a personas que sufran los efectos del estrés, la ansiedad y el desajuste emocional, como a personas que quieran aumentar sus capacidades e iniciar un proceso de evolución.

3. *Objetivos del curso de 8 semanas de Mindfulness*

- Aprenderás a responder frente a las demandas del entorno en vez de reaccionar inconscientemente.
- Podrás gestionar y aceptar las emociones en lo cotidiano y ante situaciones complejas.
- Serás capaz de observar los hábitos de la mente como generadores del estrés y el conflicto y cambiar la relación con ellos.
- Tomarás consciencia de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en los procesos internos y de bienestar, liberando tensiones crónicas que son manifestación de la forma en que nos relacionamos con nuestra experiencia de vida.



- Recuperarás la presencia, es decir, vivirás abierto al aquí y ahora.