



MINDFULNESS PARA LA SALUD



CURSO
ONLINE

MBPM®

PROGRAMA
OFICIAL



CURSO
PRESENCIAL

**MINDFULNESS Y COMPASION PARA ALIVIAR EL DOLOR,
REDUCIR EL ESTRÉS Y RECUPERAR EL BIENESTAR**

“El programa mindfulness para la gestión del estrés, el dolor y la enfermedad de Respira Vida Breathworks, es el más completo, profundo, actualizado científicamente y fácil de aplicar que conozco”

Dr. Jon Kabat-Zinn

Professor of Medicine Emeritus,
Massachusetts University

El programa MBPM es un desarrollo del Programa MBSR creado por el **Dr. Jon Kabat-Zinn** (Universidad de Massachusetts), con elementos claves de MBCT creado por M. Williams, J. Teasdale y Z. Segal, y tomando como base las prácticas de meditación milenarias de la tradición budista y la aportación de su creadora Vidyamala Burch, fruto de 40 años de aplicación a su propia experiencia de dolor crónico y con énfasis en la aceptación y la compasión.

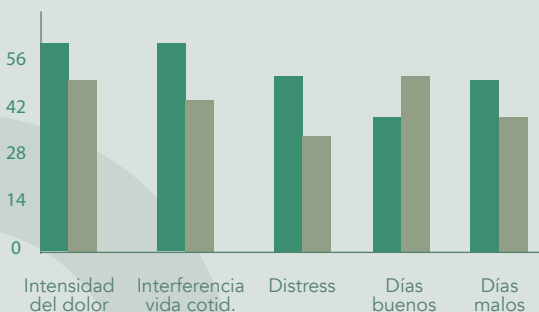
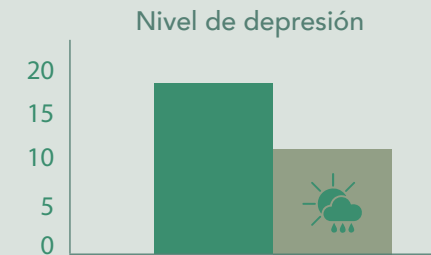
COMPASION

“El corazón de mi enfoque de mindfulness”

Vidyamala Burch

EVIDENCIAS CIENTÍFICAS (*):

■ PRE-PROGRAMA ■ POST-PROGRAMA



¿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?

Interrumpiendo el ciclo de malestar y tensión, reacción y sufrimiento.

Reemplazándolo con amabilidad y aceptación, conciencia y elección.

MINDFULNESS PARA LA SALUD

Durante este programa de **8 semanas** aprenderás un conjunto de herramientas y estrategias basadas en mindfulness y compasión, ayudándote a autogestionar tu dolor o tu enfermedad crónicas, así como el estrés que surge al tener que afrontar estas u otras situaciones difíciles de tu vida.

Mediante nuestro enfoque innovador y multifacético aprenderás a responder a tu experiencia difícil, sin añadir más sufrimiento a la situación que estás experimentando, lo que abre la posibilidad de disfrutar cada vez más de lo placentero, lo gozoso y lo bello de la vida.

El propósito de este curso es que todas las herramientas que aprendas puedas incorporarlas en tu día a día, transformando tu experiencia y ayudándote a mejorar tu calidad de vida y tu nivel de salud.





OCHO SESIONES DE
CARÁCTER SEMANAL

DOS HORAS Y MEDIA
CADA UNA

UNA SESIÓN EXTRA DE
PRÁCTICA

GRUPOS DE 6 A 12
PARTICIPANTES



ESTE CURSO ESTÁ DIRIGIDO A:

Público en general y a profesionales y a todas aquellas personas que quieran introducirse o profundizar en la práctica de Mindfulness y Compasion y aprender a gestionar:

- Estrés y otros estados mentales negativos.

- El dolor o enfermedad crónicos.

Una situación difícil en sus vidas (separación, duelo, cambios importantes)...

...toda aquella persona a la que le gustaría vivir una vida plena, mejorar su calidad de vida y su estado de salud..

FRECUENCIA Y DURACIÓN:

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 6 a 12 participantes.

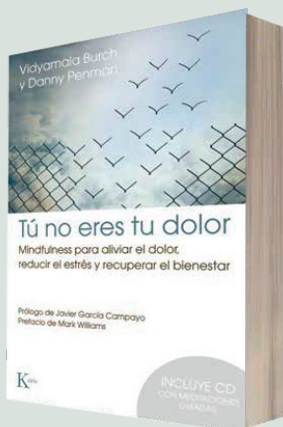
¿CÓMO ES UNA CLASE?

- Meditación guiada
- Movimientos conscientes
- Compartir con el grupo
- Espacio de práctica
- Apoyo en tus dudas
- Tema de la semana

¿QUÉ MEDITACIONES HACEMOS?

Son prácticas sencillas guiadas por el profesor (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.

MATERIALES QUE ACOMPAÑAN AL CURSO:



Ganador del premio:
British Medical Association

MP3



Pack de audios MP3 para practicar las meditaciones en tu casa entre clase y clase con la guía de un profesor de mindfulness

MANUAL DE TAREAS



NUESTROS PROFESORES Y ESTÁNDARES:

Mindfulness para el Salud MBPM® tiene las siguientes características:

- Es un programa psico-educativo grupal, con estándares de calidad.
- Se fundamenta en evidencias científicas.
- La capacitación de los profesores está denida por los estándares de "UK Network for Mindfulness Based Teacher Trainers".
- Nuestros profesores aplican y son evaluados por los "Criterios de desarrollo y evaluación de competencias docentes MBI:TAC " de Bangor University.
- Los profesores de MBPM® tienen un compromiso personal con la práctica de Mindfulness y con su formación profesional continuada (FPC).

OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

Después de haber completado el curso tendrás diversas herramientas y estrategias para iniciar un proceso en el que puedes:

- **Experimentar un cambio profundo en la manera en como te relacionas con tu experiencia difícil, bien sea dolor o enfermedad crónicos o estrés.**
- **Diferenciar el sufrimiento primario (situación difícil que estás experimentado en este momento) del sufrimiento secundario (todas nuestras reacciones que añaden más sufrimiento a la situación).**
- **Aprender a gestionar, reducir, superar y eliminar el sufrimiento secundario, así como aliviar y suavizar el sufrimiento primario.**
- **Aprender a vivir tu vida cotidiana de una manera equilibrada y sostenible, lo que reducirá tu estrés y aliviará tu dolor/enfermedad. Podrás disponer de mayor energía para el día a día.**
- **Apreciar la vida a través de las experiencias agradables y placenteras que hay en ella, aun estando experimentando una situación difícil.**
- **Vivenciar las dificultades como una oportunidad para el desarrollo de la conexión y la empatía, en vez de como una causa de aislamiento social.**
- **Cultivar amabilidad, bondad y ecuanimidad hacia tu experiencia presente y la de los demás.**

6 PASOS HACIA LA LIBERTAD Y LA AUTÉNTICA FELICIDAD

1

LA CONCIENCIA
ES POSIBLE

Prestar atención
sin juzgar

2

ACERCARNOS
a lo
DESAGRADABLE

Aceptación y
autocompasión

3

IR AL ENCUENTRO
de lo
AGRADABLE

Curiosidad y
apreciación

4

UN RECIPIENTE
MÁS GRANDE

Perspectiva y
ecuanimidad

5

CONEXIÓN

Humanidad
compartida"

6

LA ELECCIÓN

Responder en
vez de reaccionar

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.

IMPARTE:



Elena Aguirreche Ollo

Psicóloga Sanitaria

Neuropsicóloga Clínica

Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual

Coach certificada (personal, ejecutivo y equipos)

Instructora de Mindfulness acreditada para los siguientes programas:

"Intervenciones Psicoterapéuticas basadas en Mindfulness", Universidad de Deusto,
Fundación OMIE y Hospital de Basurto

"Mindfulness para la salud MBPM", de Respiravida Breathworks,

"Mindfulness para el Estrés MBPM", de Respiravida Breathworks

"Alimentación Consciente basado en ME-CL", de Jan Chazen Bays y Char Wilkins

"Crecer Respirando", de Teodoro Luna y Carlos García-Rubio



ohartu

atención plena

www.ohartu.com

info@ohartu.com

T. +34 630128733