

Taller Mindfulness para profesionales socio-sanitarios

- **¿Qué es Mindfulness?**

El término Mindfulness (MF) se traduce como “conciencia plena” y es el estado de atención serena que nos permite estar verdaderamente presentes en lo que nos va aconteciendo, sin anticipaciones de futuro ni remordimientos del pasado.

Este concepto proviene de las corrientes orientales de meditación y se aprende a través de la práctica diaria de fáciles ejercicios de conexión con nuestras sensaciones, emociones y pensamientos.

Se trata de una herramienta ideal no sólo para aquellos que quieren desprenderse del sufrimiento innecesario que les provoca el estrés, la ansiedad, el miedo o “una cabeza en constante ebullición”, sino también para todas aquellas personas que quieran intensificar sus vivencias, conseguir un mayor disfrute vital y una mejor gestión tanto de su trabajo como de sus relaciones interpersonales.

Este taller da a conocer a los participantes las aplicaciones beneficiosas que tiene el MF tanto para los **educadores, psicoterapeutas, trabajadores sanitarios** (en cuanto a su bienestar personal y su rendimiento laboral) como para los enfermos, en especial aquellos con patologías que cursan con dolor, las secundarias a la afectación del sistema inmune y las psicosomáticas (partiendo de la interacción mente-cuerpo, indivisible).

Impartimos MF alternando los contenidos teóricos con la enseñanza y práctica *in situ* de ejercicios. A esto unimos la recomendación de diversas lecturas y audios complementarios, fomentando la participación de todos los asistentes que libremente quieran hacernos partícipes de sus aportaciones, preguntas y dudas.

- **Contenidos del curso**

Día 1

- **Qué es el mindfulness:**
 - Origen.
 - Definiciones.
 - Qué no es Mindfulness.
- **Beneficios**
- **Obstáculos para el Mindfulness**

Día 2

Los cinco componentes del Mindfulness:

- Atención
- Curiosidad
- Aceptación
- Apertura
- Amabilidad

Día 3

Aplicaciones en el ámbito socio-sanitario:

- Educación
- Psicoterapia
- Asistencia sanitaria

- **Sesiones**

El curso se celebrará los días 14, 21 y 28 de octubre en sesiones de 3 horas (de 16:30 a 19:30 h) y se impartirá en las instalaciones de FMLC (Avda. España, 17, 2ª planta. C.E. La Gran Manzana. 28100 - Alcobendas).

- Plazas limitadas -