

## El Mindfulness como herramienta de autocuidado y regulación emocional - ONLINE

**Fecha:** del 20 de octubre al 15 de diciembre. Miércoles

**Horario:** 18:00-20:00

**Duración:** 16 horas

**Lugar:** Formación online

**INSCRIPCIÓN**

**“La conciencia de uno mismo es el origen de la inteligencia emocional y social”  
(Goleman 2007).**

Estamos en una época en que aprender a vivir en la incertidumbre se convierte en un hito para nuestra salud. El autocuidado en todos los planos (físico, psíquico, emocional y social) pasa a ser prioritario. Aprender a auto-regularse tomando conciencia del estado emocional en el que uno/a se encuentra es la base para entrar en estados de mayor calma y serenidad, contribuyendo a despejar la mente para seguir con el día a día con mayor bienestar.

En este taller proporcionamos herramientas prácticas y vivenciales basadas en el autocuidado en sus diferentes dimensiones: psíquica, aprendiendo a conocer cómo funciona nuestra mente; emocional, aprendiendo a identificar y reconocer nuestras emociones y saber regularlas (reconocer el miedo como la emoción primigenia y aprender a regularlo); relacional, donde damos algunas pautas para cuidar la relación con nuestro entorno más cercano; la dimensión física, donde damos importancia a incorporar progresivamente y con amabilidad algunos hábitos saludables que sin duda van a reforzar nuestro estado físico llevándonos a una sensación de descanso y de bienestar: la importancia del descanso y el sueño reparador (trucos y consejos), la importancia del ejercicio físico moderado, la alimentación y la atención a la postura corporal.

### Objetivo

Los objetivos de este taller son que las personas participantes:

- Aprendan técnicas atencionales basadas en Mindfulness para reducir umbrales de irritabilidad, ansiedad y estrés.
- Trabajen la relación con los demás a través de las prácticas sobre la capacidad de escuchar conscientemente. Se trata de lograr una mejora de la relación interpersonal e intraprofesional.
- Aumenten el grado de autoconocimiento personal, aprendiendo sobre la capacidad de autorregulación emocional.

Las herramientas, dinámicas y ejercicios de este programa desarrollarán nuestra capacidad para aprender a:

- Convivir con la incertidumbre, aprendiendo a llevar la atención al presente: reducir estados de ansiedad y estrés.
- Reconocer el miedo como la emoción primigenia que nos protege.
- Habitar la incertidumbre con aceptación aprendiendo a regular y liberar el miedo.
- Aprender a estar atentos a los pensamientos para que no nos arrojen a futuros no deseados aprendiendo a regresar de forma consciente a lo que ahora mismo tenemos entre manos.
- Crear espacios de relación saludable donde compartir dinámicas basadas en la escucha y el juego nos reconecten con nosotros mismos y los demás desde la comprensión y el afecto consciente.
- Darse cuenta de que la aceptación no es tolerancia ni resignación, es integrar en el cuerpo el estado emocional subyacente.
- Adquirir nuevos hábitos saludables de forma consciente poniendo atención a la alimentación, sueño y descanso reparador, ejercicio físico y relaciones sociales saludables.
- Activar la creatividad y la motivación hacia un propósito genuino para la vida ahora y en el futuro. Crear espacios creativos que nos reconecten dando un sentido a lo que hacemos.

## METODOLOGÍA

El curso se impartirá a través de una herramienta colaborativa que permitirá la interacción y participación de todos/as los alumnos/as durante la formación. Únicamente se necesitará disponer de un ordenador con conexión a internet.

Además de las técnicas atencionales basadas en mindfulness, se utilizarán dinámicas activas de relación sistémica como son:

- Coaching Circles (Teoría U o Coaching Ontológico Ejecutivo).
- Stucks (Teoría U).
- Dinámicas de Autorregulación y responsabilidad.

## Programa

### Primera Sesión:

- Qué es Mindfulness y qué NO es Mindfulness.
- Aportes Neurocientíficos.
- Conciencia de relación sistémica: somos relación.
- Prácticas meditativas basadas en la respiración.

### Segunda Sesión:

- Aprendiendo a observar el cuerpo.
- Las sensaciones internas en relación con lo que nos rodea.
- Prácticas meditativas basadas en la atención a las sensaciones.

## **Tercera Sesión:**

- Aprendiendo a observar los contenidos de la mente: Los Pensamientos.
- Dónde está la mente (Daniel Siegel).
- Prácticas meditativas para aprender a observar los pensamientos.

## **Cuarta Sesión:**

- El cerebro en relación: las neuronas espejo.
- Aprender a escuchar: verse en el espejo del otro.
- Aprender a observar desde donde escuchamos al otro: nivel de juicios, creencias, los datos, los hechos, desde lo nuevo que se genera en cada instante (escucha generativa).
- Prácticas meditativas en relación con el/la otro/a.

## **Quinta Sesión:**

- Expandir la conciencia observando los contenidos de la mente: Las Emociones.
- La observación de las emociones. Observar el ciclo: pensamiento, emoción, acción.
- Escapar o atrapar las emociones.
- Prácticas meditativas de las emociones.

## **Sexta sesión:**

- Aprendiendo a relacionarnos con las emociones llevando la conciencia al cuerpo.
- Expandir la conciencia a la comunicación del cuerpo.
- Cuando el cuerpo habla.
- Prácticas meditativas en relación con la conversación del cuerpo.

## **Séptima Sesión:**

- Expandir la conciencia al cuerpo: Comer de forma consciente, Paseos meditativos, Aprender a poner la atención en la postura corporal, La importancia del sueño.
- Prácticas meditativas en relación con el bienestar y la salud en general.

## **Octava Sesión:**

- La integración de la mente: Permitir o dejar fluir, sin bloquear, los eventos mentales, las emociones y las sensaciones derivadas de los pensamientos. Incluso la observación clara de la interconexión entre pensamientos y reacciones.
- Prácticas meditativas basadas en el perdón, la autocompasión y la bondad amorosa.

## Ponente



**Elisabet Fisas**

Diplomada en Educación Social por la UPV EHU.

Profesional del acompañamiento grupal e individual. Formada en neurofeedback y biofeedback por SEBINE (Asociación española de Neurofeedback) y Seben Fisher, y en Mindfulness a través de la EVNTF. Coach certificada por ICF.

Entrenada y formada por Arawana Hayasi y en psicoterapia corporal (bioenergética), basada en técnicas gestálticas y de atención al cuerpo.

## Otros datos relevantes

- **Fechas y duración**

- Del 20 de octubre al 15 de diciembre (miércoles). De 18.00 a 20.00 horas.

16 horas.

- **Precio**

- 150 euros

Descuento de un 10% para las terceras y sucesivas inscripciones.

En caso de no cancelar la inscripción, o realizarla con menos de 48 horas de antelación al inicio de la formación, se deberá abonar el 100% del importe, salvo caso de fuerza mayor.

### **FUNDAE**

Las inscripciones podrán bonificarse parcialmente en las cuotas de la Seguridad Social a través de la encomienda de gestión a Cámara de Gipuzkoa.

## Información

943 000284

[formaciononline@camaragipuzkoa.com](mailto:formaciononline@camaragipuzkoa.com)