



## **10.LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): UN PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DE MANEJO DE ESTRÉS Y DESARROLLO SALUDABLE (GRUPO A)**

M<sup>a</sup> JOSEFA PÉREZ BLASCO

Los conceptos fundamentales y las bases prácticas del mindfulness, una estrategia para reducir síntomas físicos asociados al estrés y mejorar el bienestar general reconocida científicamente.

### **Objetivo del Curso**

El objetivo de este curso es teórico-práctico, ya que va dirigido a facilitar el conocimiento y profundización de fundamentos teóricos y al ejercicio de la práctica formal -meditaciones- e informal -actividades cotidianas- del mindfulness o atención plena.

Así pues, través del estudio y sobre todo de la práctica, los asistentes tendrán la oportunidad de desarrollar su capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad, aceptación y cuidado, respondiendo libres de automatismos e impulsividad a lo que quiera que esté sucediendo. Los beneficios de la práctica del mindfulness o atención plena han sido constatados por numerosos estudios científicos en las últimas décadas, y se observan en la salud física y mental, así como en las relaciones con otros.

### **Resumen del Curso**

El curso está orientado desde un enfoque secular y sustentado en programas de intervención cuya eficacia ha sido sustentada científicamente.

Más específicamente, va orientado a:

- Desarrollar la capacidad metacognitiva reguladora de los procesos de concentración y atención plena.
- Desarrollar la capacidad de autorregulación emocional.
- Desarrollar capacidades socioemocionales como la empatía y la capacidad de sintonizar con los demás, la compasión y la autocompasión.

### **Temario y Desarrollo del Curso**

Los temas que se abordan giran en torno a los siguientes bloques:

1. Motivación y práctica en la vida diaria y revisión de conceptos básicos.
2. Mejora de la atención plena y concentración en las sensaciones corporales, pensamientos y emociones



3. La ética en la práctica de mindfulness: benevolencia, compasión, gozo empático y ecuanimidad
4. Atención plena y vida plena: saboreo, estado de flujo y vida comprometida con valores.

Cada bloque se abordará en varias sesiones. En todas ellas, se dedicará un tiempo para la exposición-discusión de conceptual y para la práctica meditativa -tanto guiada como en silencio-.