

## CONTROL DEL ESTRÉS BASADO EN MINDFULNES

(MBSR)



### Objetivos:

- **Mejorar el estrés desarrollando la conciencia momento a momento.**
- **Responder en vez reaccionar ante diferentes situaciones de tensión.**
- **Aprender a relajar la mente y el cuerpo.**
- **Manejar la atención a voluntad.**
- **Cambiar la forma de relacionarnos con los sucesos internos y externos de una manera serena y amable.**
- **Desarrollar la inteligencia emocional y la comunicación consciente.**
- **Conocernos y comprendernos mejor.**

### Contenidos:

- Que es el mindfulness
- Piloto automático y conciencia.
- Diferencia entre pensar y sentir.
- El movimiento consciente.
- Viendo los pensamientos.
- Las dificultades de la vida cotidiana.
- El papel de la aceptación.
- Los estados de ánimo: emociones y sentimientos.
- Integración del Mindfulness en la vida diaria.

### Metodología

El entrenamiento constituye un proceso de aprendizaje de los ejercicios concretos de mindfulness acompañados de explicaciones centradas en la comprensión de los mismos. En resumen es una actividad psicoeducativa encaminada a mejorar la calidad de la experiencia y de la vida.