

## CURSO DIRIGIDO A:

Cualquier persona con interés por mejorar su autoconocimiento y sus procesos emocionales. Adquirirán herramientas prácticas que les ayudarán a gestionar el estrés y a cultivar la calma y serenidad internas.

Altamente recomendable para personal médico, psicólogos, terapeutas, monitores, profesores, maestros, comerciales y cualquier profesional que trabaje con gente y sienta estrés o trabaje bajo presión.

Este curso está especialmente indicado ante problemas tales como:

- Estrés.
- TDAH (Trastorno por Déficit de Atención, con/sin Hiperactividad).
- Ansiedad.
- Depresión y fatiga crónica.
- Trastornos alimenticios.
- Enfermedades cardiovasculares, hipertensión y cefaleas.
- Problemas de la piel.
- Alteraciones del sueño.

## CÓMO CONTACTAR

ASOCIACIÓN EL PUENTE TDAH  
[www.elpuentetdah.com](http://www.elpuentetdah.com)  
[elpuentetdah@gmail.com](mailto:elpuentetdah@gmail.com)

Tfno: 628 984 349



HORARIOS DE CONSULTA:  
De lunes a viernes, 9 a 21 h.

**DIRECCIÓN DEL CURSO:**  
Casa del Ciudadan@  
Puente Genil (Córdoba)

**IMPARTIDO POR:**  
ESCUELA MINDFULNESS JAÉN-CÓRDOBA  
(Grupo de trabajo del psiquiatra D. Ignacio  
Martínez-Hens: Abel García, Eva M<sup>a</sup>  
Gómez, Sandra Maqueda y Susana Pérez)

ESCUELA DE MINDFULNESS

JAÉN-CÓRDOBA



Perteneciente al



# MINDFULNESS

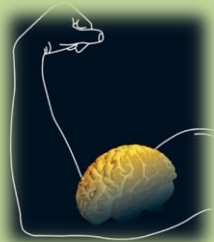
II Edición 2014

## QUÉ ES MINDFULNESS

Mindfulness es un anglicismo que puede traducirse al español como “atención plena” o “conciencia plena”. Es un modo activo de permanecer en el presente, atentos/as a lo que sucede en el momento actual, sin juzgar, evitar o intentar controlar la realidad.

La experiencia de mindfulness se entrena en una disciplina o práctica llamada “meditación”.

La práctica continuada conduce a un estado que te ayudará a sentirte relajado/a, alerta y en paz, mediante el control de la mente y todo lo que sucede en ella: pensamientos, emociones, recuerdos, imágenes mentales.



## BENEFICIOS

Los beneficios de la práctica del *Mindfulness* están avalados por multitud de estudios científicos. Algunos de ellos son:

- Mejora en trastornos médicos que van desde el dolor, la obesidad, problemas cardiovasculares, insomnio, depresión...
- Aumenta la capacidad de atención y concentración.
- Disminuye las reacciones automáticas y la impulsividad.
- Aplacar los síntomas de ansiedad.
- Desarrolla fortaleza ante la adversidad.
- Reduce el flujo de pensamientos en torno a una preocupación.



- En el sistema inmunitario atenúa la secreción de la hormona cortisol, causante de problemas de salud en etapas de estrés.
- Mejora el proceso de la respiración para calmar la mente y el cuerpo.
- Mejora del sueño.

## CONTENIDOS

**Sesión 1:** (Jueves 23/10/2014)

La atención. Mindfulness.

**Sesión 2:** (Jueves 30/10/2014)

Percepción, mente errante y aprender a soltar.

**Sesión 3:** (Jueves 06/11/2014)

Atención, emociones, dolor y yoga.

**Sesión 4:** (Sábado 13/11/2014)

El estrés

**Sesión 5:** (Sábado 20/11/2014)

Afrontamiento del estrés.

**Sesión 6:** (Jueves 27/11/2014)

La comunicación.

**RETIRO:** (Sábado 29/11/2014-hora: 10 a 18 h)

**Sesión 7:** (Sábado 4/12/2014)

Gestión del tiempo.

**Sesión 8:** (Sábado 11/03/2014)

Mindfulness en la vida diaria.

### Horario:

Los jueves de 16.30 h. a 18:30 h a excepción del Retiro de silencio que tendrá lugar el sábado 29 de noviembre de 2014.

### Plazo inscripción y formalización de matrícula:

Abierto hasta formar grupos de 14 a 16 personas: Del 15 septiembre 2013 al 20 octubre 2014.

### Precio curso:

130 € (Temas, CDs y Retiro incluidos).

A la finalización del curso se entregará Certificado de asistencia a quienes asistan con regularidad y aprovechamiento al mismo.