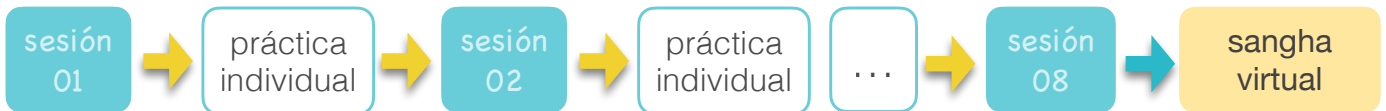


Metodología

¿Cómo se desarrolla el curso?



Basándonos en el formato del MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) el curso se desarrolla en 8 sesiones onLive (en directo) de 2 horas de duración cada una, más las prácticas a realizar entre las sesiones.



Sesión presencial

En cada sesión el alumno/a aprende las distintas técnicas y propuestas que corresponden a los contenidos de cada semana (ver página siguiente) y se resuelven dudas generales de la semana anterior.

Al finalizar la sesión se entregará a cada participante los materiales (audios, lecturas, etc.) para poner en práctica, entrenar y repetir durante la semana lo visto en la sesión presencial, hasta el siguiente encuentro. Es el momento de la práctica autónoma individual.



Práctica individual

Junto al material entregado se propone una práctica para la semana, de imprescindible realización para poder abordar la siguiente sesión.

Entre sesiones, cada participante dispondrá de un canal directo de comunicación con su instructor/a para poder resolver las dudas y dificultades que a nivel particular puedan ir surgiendo antes del siguiente encuentro, facilitando así un máximo aprovechamiento del curso.

ACCIONES Y SEGUIMIENTO POST-CURSO

Sangha Online

Tras el curso, si lo deseas puedes participar de los **encuentros semanales** que seguiremos realizando y contar con el canal directo de **acceso a los formadores/as de la Escuela** para las dudas y consultas que puedan surgir en tu práctica autónoma, entre otros beneficios.



semana

1

Iniciando la práctica

- Conceptos básicos: **práctica formal y en el día a día.**
- Construcción del "significado" de la práctica. ¿Por qué practicar mindfulness?.
- Modo hacer / modo ser.
- Tendencias de la mente. El sistema nervioso y su relación con la atención.
- La atención como condicionante de la experiencia.
- La **práctica de atención sostenida: postura, objeto de meditación y técnica.**
- Didáctica del curso y canales de comunicación con el grupo y con el instructor/a.



Perfeccionando la práctica

semana

2

- La atención como proceso dinámico.
- **Las anclas.**
- Concepto de identificación.
- Estrategias de diferenciación: **la técnica del etiquetado.**
- Actitudes para la práctica, actitudes para la vida.



semana

3

Consciencia corporal

- Paradigma cuerpo-mente. De la ruptura a la unidad.
- **Práctica de exploración corporal o bodyscan.**
- Estructura corporal como reflejo de la forma de experimentar la vida.
- Consciencia de la postura.
- Tensión corporal y tensión psico-emocional, ¿cual es su relación?.
- **Posición de descarga para la liberación de las tensiones.**

Mindfulness en la acción

semana

4

- Aprovechar la vida versus vivirla con plenitud.
- Del "caminar para..." a "caminar por caminar".
- Práctica formal de **meditación caminando**.
- **Meditación caminando** en el día a día.
- La respiración y su influencia en el sistema nervioso autónomo.
- Consciencia respiratoria.
- Auto-regulación desde la respiración.
- Práctica de **respiración completa**.



semana

5

Atención abierta

- Las resistencias al avance, zona conocida / zona desconocida.
- ¡Qué el árbol no te impida ver el bosque!.
- Práctica de **atención abierta** / consciencia sin elección.
- Comprender y aceptar la realidad como algo en continuo cambio y movimiento.
- La ansiedad y su regulación.
- Técnicas respiratorias para regular la ansiedad.



Regulación emocional

semana

6

- El cerebro emocional.
- Qué son y cómo regular las emociones desde la práctica de Mindfulness.
- Aceptar versus evitar.
- Práctica de **meditación para "sanación"** de las emociones.
- Práctica con el dolor.
- Del victimismo al activismo. El rol activo en tu bienestar.

semana

7

Relaciones interpersonales

- La meditación dinámica. ¿Qué hacer en caso de...?.
- Práctica de mindfulness aplicado a las relaciones personales.
- Escuchar y hablar de forma consciente y no reactiva.
- Lo que nos une versus lo que nos separa. Humanidad compartida.
- Ensayo de la autonomía con tu práctica.



El camino comienza ahora

semana

8

- Síntesis del aprendizaje realizado estas 8 semanas.
- Práctica de movimiento consciente.
- Directrices y guías para continuar y mantener una práctica 100% autónoma.
- Acciones y seguimiento post-curso por parte de la Escuela.



www.habitareltiempo.com



escuelademindfulness@habitareltiempo.com