# Formación en Psicología Holística
## Bloque *Mindfulness*

**Directora de la formación:** Charo Cuenca Ruiz.
**Coordinadora:** Adriana Marqueta Baile.
**Docente:** Profesionales del equipo de formadores de la AEPH.
**Entidad organizadora:** AEPH, Asociación Española de Psicología Holística.

## Introducción

La Atención Plena o *Mindfulness* consiste en el refinamiento y entrenamiento sistemático de la atención y la presencia. El Dr. Jon Kabat-Zinn del MIT de Boston, lo define como «la conciencia que surge al prestar atención de manera voluntaria, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento».
Entrenar esta habilidad nos permite centrarnos en el presente, nos pone en contacto con la realidad en la que vivimos y con nuestro diálogo interior que está condicionando nuestro comportamiento exterior.

Lo contrario de practicar la atención plena es funcionar con el piloto automático, desconectar de lo que está pasando aquí y ahora para ocupar la mente en otras cuestiones del pasado o del futuro. Esta actitud se podría ver como algo atractivo en cuanto a que podría permitir incrementar el número de tareas que planifico y hago, sin embargo, el hacerlo en exceso podría ser causa de despistes, errores, de un descenso en nuestra efectividad personal y profesional y finalmente es una causa fundamental de estrés, ya que supone mantener nuestro sistema nervioso siempre al 100% de sus posibilidades.

Las últimas investigaciones científicas han demostrado que prestar atención plena atendiendo a la riqueza de la experiencia presente, mejora nuestra salud, nuestras funciones cognitivas y nuestras relaciones intra e interpersonales, y puede mejorar directamente el funcionamiento de nuestro organismo y de nuestro cerebro, de la vida mental subjetiva y las relaciones interpersonales.

## Metodología

En esta formación intensiva, se realizará una presentación teórica de los principios fundamentales de la técnica de Mindfulness, así como de las aportaciones y beneficios en el contexto terapéutico. Para conseguir este objetivo y que los participantes puedan aplicarla en su con-

texto profesional, se realizarán diferentes ejercicios y prácticas de integración y asimilación de la técnica.

## Objetivos

- Reconocer nuestras fuentes fundamentales de stress y sus puntos de activación.
- Comprender el funcionamiento del cerebro para que trabaje a nuestro favor.
- Aprender prácticas sencillas y potentes que puedan llevarse a cabo en el día a día.
- Adquirir competencias y herramientas para entrenar la atención, el equilibrio personal y la presencia.

## Contenidos

**Principios fundamentales y práctica básica de *Mindfulness***

- *Mindfulness* como herramienta para la reducción de estrés y el aumento de rendimiento laboral y de la vitalidad física.
- Emplear la mente y la emoción a nuestro favor.
- Prácticas de respiración, quietud y atención plena.
- Prácticas físicas que ayudan a parar la mente.
- Mi estado *Crash* y mi estado *Coach.*

## Organización general del curso

Este bloque se realiza en un módulo de fin de semana.

**Horarios**

Viernes de 16.00 a 21.00 horas.
Sábados de 10.00 a 14.00 horas y de 16.00 a 20.00 horas.

**Acreditación:** mediante diploma de asistencia y aprovechamiento de la AEPH.

---

Asociación Española Psicología Holística

**Información e inscripciones**

AEPH, Asociación Española de Psicología Holística
www.apsicologiaholistica.com
info@apsicologiaholistica.com
T. 608 779 418

*Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones:*
*Grupo 1 – Sección 1 – Número Nacional: 598953*