

MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DE ANSIEDAD Y ESTRÉS

“Mindfulness es la conciencia que aparece al prestar deliberadamente atención, en el momento presente y sin juzgar, observando cómo se despliega la experiencia momento a momento.”

Jon Kabat-Zinn



Más que psicología
PSICO & CO

1

SI SIENTES



- Bloqueo mental.
- Problemas para fijar la atención.
- Capacidad de memoria mermada.
- Que estás anclado/a en el pasado.
- Que te angustia el futuro.
- Que no puedes llegar a todo.
- Que no tienes energía física y/o mental.
- Que tu rendimiento no es el deseado.
- Que tu imaginación y creatividad se han reducido.

Lo que hemos dejado atrás carece, comparado con lo que yace en nuestro interior, de toda importancia.

Ralph Waldo Emerson

2

TE

AYUDAMOS A



- ✓ **DETECTAR:**
¿Cuándo estamos ansiosos/as?
- ✓ **APRENDER A VER:**
Estresores, ¿Cómo se representan en nosotros/as?
- ✓ **APLICAR:**
Aprenderemos a utilizar nuestros propios recursos para afrontar la vida de manera menos estresante.

OBJETIVO

Estar más presente en el aquí y ahora para afrontar el gran desafío de la vida con plenitud, convirtiéndola en un reto apasionante.

3

A TRAVÉS DE



MINDFULNESS

¿Te has planteado alguna vez que tus esfuerzos por deshacerte de sentimientos desagradables provocan todo lo contrario?

Normalmente para resolver el “problema” de la infelicidad utilizamos una de las herramientas más poderosas de la mente: el pensamiento racional, muy útil para estructurar, ejecutar y terminar tareas. Sin embargo, este enfoque resulta desastroso aplicado a emociones debido a que hay una estrecha interconexión entre éstas, nuestros pensamientos y nuestras sensaciones corporales que, en ausencia del control adecuado, pueden activar la generación de espirales de pensamiento que nos limitan y nos hacen reaccionar de forma automática.

No podemos impedir que surjan recuerdos infelices y maneras de pensar críticas pero sí podemos evitar que el círculo vicioso continúe alimentándose a sí mismo.

Para ello el Mindfulness nos enseña que los pensamientos son sólo hechos que existen en la mente. En muchos casos resultan valiosos pero no son “tú” o la “realidad”, son comentarios interiores continuos sobre ti mismo y el mundo. Reconocerlo nos libera de preocupaciones interminables y pensamientos recurrentes y anticipatorios.

La prueba está clara: dar muchas vueltas a las cosas es el problema, no la solución.

4

PROGRAMA DEL TALLER



PROGRAMA INTENSIVO (4 h)

Incluye:

1. Presentación e iniciación del taller.
2. Atención a la respiración.
3. Conciencia corporal/Auto percepción.
4. Atención centrada a los sonidos/caminar consciente.
5. Atención a las emociones.
6. Atención al pensamiento

4

PROGRAMA DEL TALLER



PROGRAMA EXTENDIDO (12,5 h)

Incluye:

- Sesión previa de valoración nivel del estrés y fijación de objetivos.
- 5 sesiones con práctica

Mindfulness:

1. Presentación e iniciación del taller.
2. Conciencia corporal/Autopercepción.
3. Atención centrada al caminar, sonidos y situación corporal.
4. Atención al movimiento/Pensamiento.
5. Pensamiento y autocuidado.

¿QUIÉN SOY?

Para PSICO & CO tu bienestar es lo más importante. Por eso te ayudamos en la adquisición y desarrollo de habilidades y herramientas que te permitan adaptarte, resolver crisis, elaborar duelos, conocerte, crecer, posicionarte en el mundo, elegir, y, en definitiva, sacar la mejor versión de ti mismo/a.

En PSICO & CO, apoyándonos en la psicología cognitivo-conductual, psicología positiva, constructivismo y terapias de tercera generación te ayudamos a cuidarte, a quererte: a ser FELIZ.



Pilar Utrilla Lucerón

Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Master de especialización en psicología jurídica y forense. Especialización en coaching de pareja, familia y relaciones. Psicólogo general sanitario. Coach ejecutivo organizativo por ICP.

Más de 14 años de trayectoria profesional vinculada a las áreas psicosocial, empresa, forense y bienestar y salud como psicoterapeuta, coach, formador, consultor, y coordinador de equipos. Especialista en gestión de estrés y ansiedad, detección y tratamiento de problemas relacionados con la salud y estado de ánimo, evaluación y aplicación psicométrica, emociones, storytelling, terapias contextuales (ACT y Mindfulness), desarrollo por competencias, coaching, comunicación, gestión de conflictos y motivación.

Estamos en:

Pso. de la Castellana 140, 13º dcha. Madrid

Contacto:

635387887



Más que psicólogos
PSICO & CO