Ψsicoveritas
Centro de Psicología y Adopción

TALLER ONLINE
ANSIEDAD Y MINDFULNESS

OBJETIVOS

- En este curso conoceremos qué es el mindfulness, su origen, los ejercicios y meditaciones que se practican, así como la evidencia científica que corrobora sus múltiples beneficios para la salud tanto emocional como física.
- Nos centraremos en el empleo del mindfulness como herramienta para:
  - Gestionar y reducir los niveles de ansiedad y estrés.
  - Controlar los pensamientos automáticos negativos.
  - Fomentar la atención, la auto-conciencia y el afrontamiento efectivo de las situaciones potencialmente ansiógenas.
- Todo ello cultivando una actitud de apertura, aceptación y amabilidad hacia uno mismo y hacia los demás.

PROGRAMA

- ¿Qué es el mindfulness? Perspectiva histórica y encuadre en el contexto actual.
- Elementos esenciales, principios y bases del mindfulness.
- Las actitudes mindfulness: mente de principiante, no juzgar, aceptación de la experiencia, "dejar ir", confianza, paciencia, el "modo ser".
- Bases psicofisiológicas de la ansiedad y el del estrés. La reactividad al estrés. La interacción entre pensamientos, emociones y sensaciones. ¿Cómo interpretamos/valoramos las situaciones? La regulación emocional: recuperando el equilibrio y la conexión mente-cuerpo.
- Ejercicios para cultivar la atención plena: vivir en el momento presente.
- Ejercicios de práctica formal: atención plena en el cuerpo (body scan), atención plena en la respiración, ejercicios suaves de yoga. Atención plena para el bienestar.
- Ejercicios de práctica informal: atención plena en las actividades cotidianas.

¿Cómo va a ser?

Este es un curso eminentemente práctico, en el que aprenderemos ejercicios de mindfulness sencillos y altamente efectivos para controlar la ansiedad, el estrés y los estados emocionales negativos.

¿A quién va dirigido?

A adultos interesados en reducir sus niveles de ansiedad, estrés y preocupación.

IMPARTE

Elena de Pablo. Psicóloga sanitaria. Terapeuta de familia y especialista en mindfulness, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

MODALIDAD y HORARIOS

- Online
- 21 de abril de 2023
- de 16:00 a 20;00 hora peninsular española

PRECIO

60€ hasta el 21 de abril 2023.
75€ a partir 22 marzo 2023.

INSCRÍBETE AQUÍ:

https://cutt.ly/syw3CQv

Envía tu justificante de pago a:hola@psicoveritas.com

Cuenta IBAN ES56 2095 0573 1091 1496 0247
Código SWIFT (BIC) BASKES2BXXX
Asunto: Nombre completo + curso + fecha

Bizum a 656913859
Asunto: Nombre completo + curso + fecha

Paypal a mlapastora@gmail.com (si elige este método de pago el precio **será un 5% más** por las comisiones de la plataforma.)

PSICOVERITAS MADRID:
C/ San Bernardo, 97, Bajo 6, 28015 Madrid.

PSICOVERITAS ALCORCÓN:
C/ Principe de Don Juan Carlos 1, Local 6.28924 Alcorcón

91 594 36 72
659 548 730
hola@psicoveritas.com
www.psicoveritas.com