

programa

mindfulness e inteligencia emocional

de la Clínica Cobián, está dirigido a cualquier persona (población general, profesionales de la salud, educadores, etc.), interesada en **aprender la práctica de mindfulness** para llevarla a su vida diaria, así como en **desarrollar habilidades de gestión de estrés y auto-regulación emocional** que le permitan aumentar la capacidad de afrontar con equilibrio y flexibilidad los desafíos cotidianos de la vida laboral y personal.

Mindfulness, o consciencia plena, puede definirse como la **capacidad mental de dirigir la atención a la experiencia presente con una actitud de apertura, curiosidad, ecuanimidad y afecto**. Desde esta práctica, que nos permite ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento, podemos aprender a relacionarnos de forma directa y distinta, con aquello que está ocurriendo en nuestras vidas, aceptando nuestro aquí y ahora. Esto permite ampliar la comprensión de la mente y de la manera en que se genera el sufrimiento, así como también explorar las distintas formas de aliviarlo. **Los efectos positivos del entrenamiento en mindfulness** para potenciar el equilibrio psicológico, aliviar el malestar físico y psíquico, desarrollar empatía y autoaceptación, adquirir mayor autorregulación emocional, aumentar la sensación de bienestar y, en definitiva, mejorar la calidad de vida, han sido avalados por una amplísima investigación científica. La práctica de mindfulness, nos invita a cultivar progresivamente una atención amistosa a lo que somos y a lo que nos sucede, estableciendo así una relación más amable con nosotros mismos, los demás y con la vida en general.

La **inteligencia emocional** se define como la **capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía del pensamiento y de comportamiento**. Esta capacidad, determina la manera en que entendemos el mundo y nos relacionamos con los demás y con nosotros mismos. Poseer un alto grado de inteligencia emocional, contribuirá a la mejora de nuestro bienestar y también al de las personas que nos rodean. Es, por tanto, un recurso necesario para nuestro crecimiento personal y para tener éxito, tanto en nuestras relaciones personales como en cualquier otra área de la vida.

Unidad de Bienestar de la Mujer y el Niño



mindfulness e inteligencia emocional

EDICIÓN DE OTOÑO

del programa de 8 semanas

8 DE OCTUBRE.

SESIÓN INFORMATIVA Y EXPERIENCIAL
SOBRE MINDFULNESS Y EL PROGRAMA.

¡GRATUITA Y SIN COMPROMISO!

objetivos

Aprender a estar presentes, atentos en el aquí y ahora.

Aprender ejercicios de mindfulness y de gestión de estrés para la vida cotidiana.

Mejorar el autoconocimiento y autocontrol emocional, potenciando el afecto positivo.

Aprender a modular y gestionar las emociones difíciles y/o dolorosas con suavidad.

Acceder al conocimiento de los hábitos de la mente como generadores del estrés/sufrimiento, despejando la confusión mental.

Encontrar espacios de quietud, relajación, autorregulación y autocuidado, recuperando el equilibrio mente-cuerpo.

Disminuir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés, logrando cambios positivos en el estado de ánimo.

Aprender a observar los eventos internos y externos, sin intentar controlarlos o suprimirlos y sin reaccionar conductualmente.

Desarrollar mayor empatía, autoaceptación, reconocimiento de los afectos y un trato amable con uno mismo.

Enriquecer las relaciones interpersonales y mejorar el manejo de las relaciones difíciles.

octubre 22 y 29
noviembre 5,12,19 y 26
diciembre 3 y 10

fechas

horario

Jueves, de 17,00 h a 19,00 h
(puede sufrir alguna variación previamente comunicada a los matriculados)

modalidad

MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL

El programa se desarrolla a lo largo de **8 semanas**. La metodología es experiencial e interactiva, en un contexto grupal reducido que facilitará la experiencia y desarrollo de las habilidades mindfulness en los participantes. A lo largo de las sesiones, se irán alternando las explicaciones teóricas con prácticas guiadas de meditación, así como con espacios para el diálogo y exploración de las experiencias de los participantes.

Este programa no puede concebirse como una psicoterapia de grupo (las sesiones se centran a la adquisición de herramientas y recursos psicológicos, no en el abordaje directo de problemas personales), ni como un arreglo rápido y milagroso para todos nuestros problemas, sino que requiere un compromiso firme y genuino de los participantes de asistir a las sesiones y realizar las prácticas asignadas para casa, con el fin de consolidar las enseñanzas y obtener los efectos deseados.

inscripción

Cómo inscribirse: enviar un e-mail a Isuarez@clinicacobian.es solicitando el boletín de inscripción y devolverlo debidamente cumplimentado. Las plazas son limitadas y las inscripciones se tratarán por riguroso orden de recepción. Cuando la solicitud sea aprobada, ésta se formalizará mediante el pago de la reserva de plaza (50€).

Precio: el precio total del programa es de 300 euros (reserva incluida) y podrá abonarse en su totalidad o fraccionarse en dos pagos (el primer pago deberá abonarse en la primera semana de octubre y el segundo en la primera semana de noviembre). Todos los pagos se realizarán en las instalaciones de Clínica Cobián.

La tarifa incluye: formación completa en las fechas señaladas, CDs con meditaciones grabadas para practicar en casa, material de lectura y ejercicios para casa, así como instrucciones específicas para cada participante.

Qué hay que traer: Zafú de meditación (*), ropa cómoda y floja.

(*) Cojín para la práctica de meditación sentada que eleva las caderas, haciendo que la postura sea más recta y permita al practicante tener la columna erguida. El zafú puede ser adquirido en diversas tiendas especializadas online (mundoyoga, zafulandia, vidazen, etc.) o en la propia Clínica Cobián al formalizar la inscripción en el programa.

imparte



LOURDES SUÁREZ FERNÁNDEZ. Psicóloga experta en Mindfulness aplicado a la Práctica Clínica y especialista en adicciones. Forma parte del Servicio de Psiquiatría del Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña, desempeñando su labor en la Unidad Asistencial de Drogodependencias de Carballo, centro del que es Directora además de Psicóloga. Asimismo, forma parte del equipo de la Clínica Cobián, en el área de Atención Psicológica. Mindfulness constituye su principal enfoque terapéutico en la práctica clínica.

Miembro de AEMIND (Asociación Española de Mindfulness y Compasión), ha realizado la Formación Especializada y Avanzada para Terapeutas en la Práctica Clínica de Mindfulness (Barcelona, 2012) y se ha formado en Mindfulness y Autocompasión (MSC de Vicente Simón y Marta Alonso-Mindful Self-Compassion de C. Germer y K. Neff) y en Terapia Focalizada en Compasión (CFT), con el creador de la misma, Paul Gilbert. Como docente, ha impartido diversas actividades formativas en mindfulness, tanto para profesionales de la salud, como para población general, además de ser colaboradora docente del Servicio de Psiquiatría de La Coruña y de las Facultades de Psicología y medicina de la USC.

LUGAR : Unidad de Bienestar de la Mujer y el Niño de Clínica Cobián.