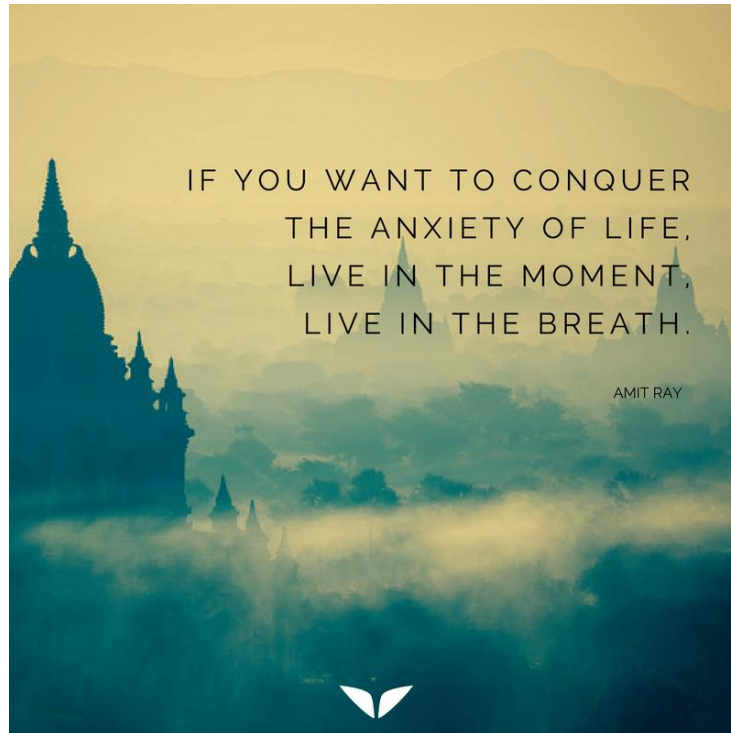




Mindfulness

Un entrenamiento de la atención

Qué es Mindfulness...



Significa «**Atención Plena**» o «**Conciencia Plena**», la habilidad de prestar atención a los pensamientos, emociones y sensaciones en el momento presente, de forma consciente y sin emitir juicios

Orígenes



Jon Kabat-Zinn, fundador de la clínica para la reducción del estrés en EEUU.

Bases en el budismo y la práctica Zen.

Medicina Mente-Cuerpo

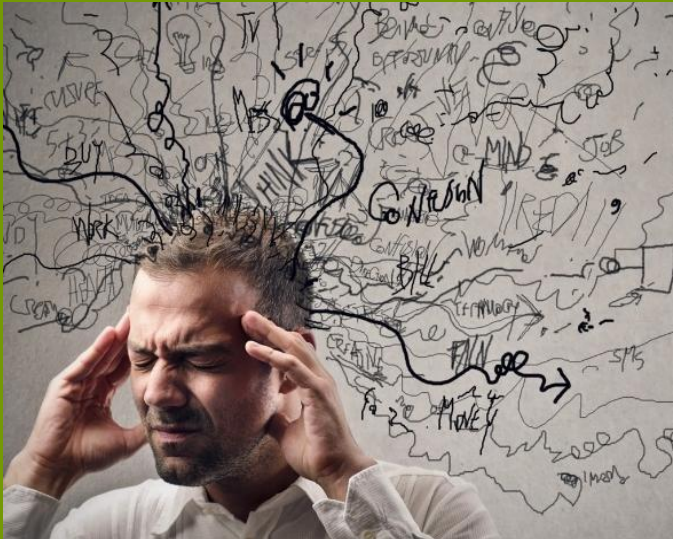
Cómo funciona la mente



Mind Full, or Mindful?

Práctica: Observa tu mente

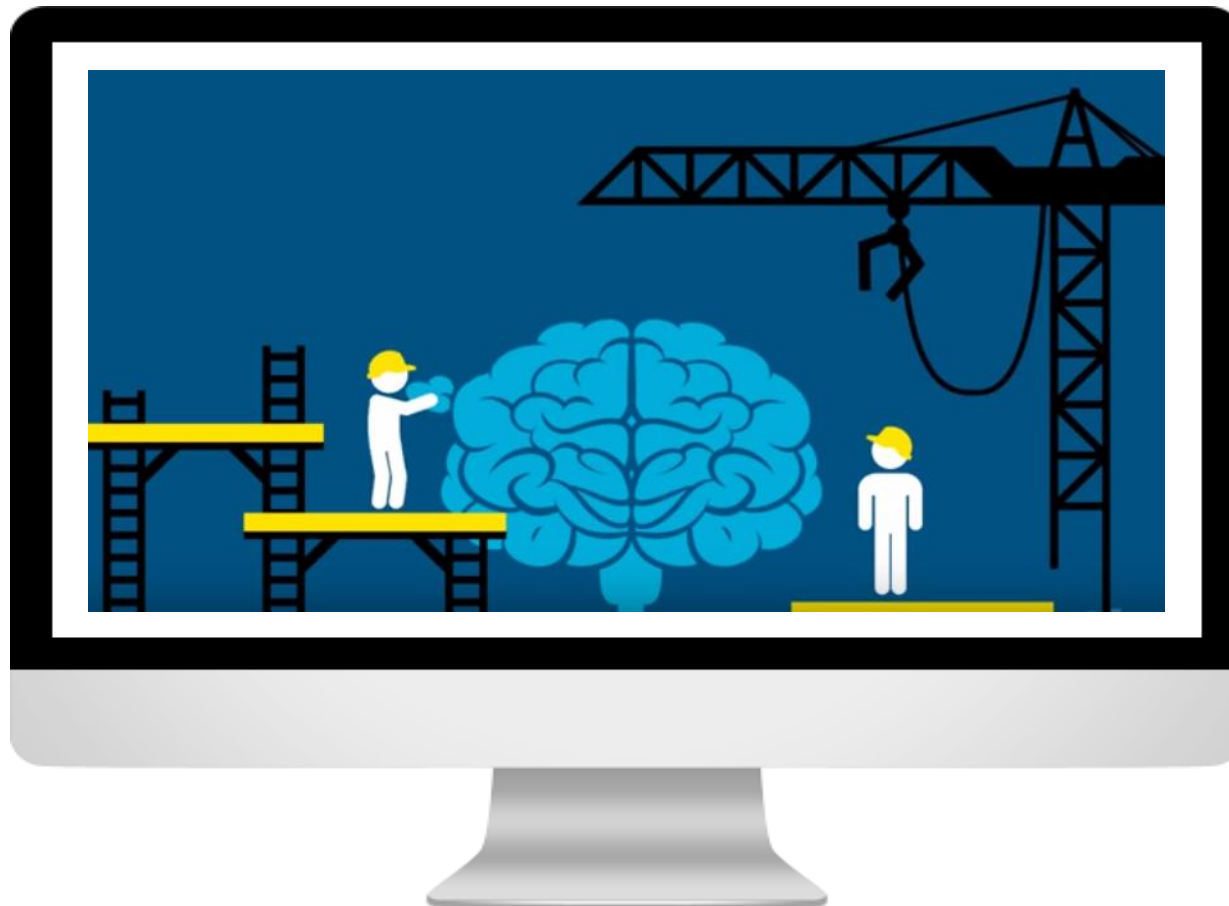
Estrés



- Estrés de forma continuada
- Ansiedad, depresión...
- Puede llevar a un «burnout»
- Problemas de salud (dolor de cabeza, migraña, estómago, pecho)

Práctica: Atención a la respiración

Neuroplasticidad



Práctica: Body Scan

Prácticas en el día a día

Comienza el día

- Meditación al levantarse
- Atención plena en la ducha
- De camino al trabajo

Actividades

- Yoga, tai chi, nadar, correr
- Con los niños
- Con mascotas

Tomando pausas

- Paseo Consciente
- Estiramientos en el trabajo

Al finalizar el día:

- Ejercicio de respiración
- Dar las gracias
- Lista de 3 cosas positivas del día

Bibliografía

Libros:

- Mindfulness para principiantes, Jon Kabat Zinn
- El milagro de Mindfulness, Thigh Nhat Tan
- Vencer el estrés con Mindfulness, Shamas Alidina
- Tranquilos y atentos como una rana, Eline Snel
- Con rumbo propio, Andrés Marín Ausero

Aplicaciones:

- Insight Timer
- Mindfulness Focus Now
- Headspace

EDUCACCIO

info@educaccio.org

www.educaccio.org