

CURSO OFICIAL DE MINDFULNESS PARA LA SALUD

MBPM

Curso oficial de 8 semanas MBPM



Mindfulness Desarrollo Consciente
JUAN BEZOS



PROFESOR: Juan Martín Bezos

CURSO DE MINDFULNESS PARA LA SALUD [c] 2011-17 Respira Vida Breathworks

RESUMEN

El programa “Mindfulness para la salud – MBPM” nos proporciona un conjunto de poderosas herramientas basadas en Mindfulness y compasión, que puedes incorporar en tu vida diaria, y que te ayudarán a **mejorar la calidad de vida y salud**. Su propósito es ayudarte a autogestionar tanto la enfermedad y el dolor, como el estrés que a menudo surge a raíz de estas circunstancias difíciles.

Numerosos estudios clínicos revelan que la meditación Mindfulness puede ser tan efectiva como las pastillas prescritas para calmar el dolor y **puede potenciar el sistema natural de sanación del cuerpo**. Mindfulness puede también ayudarte a reducir el estrés, ansiedad, depresión, irritabilidad, desgaste e insomnio que surgen asociados a la enfermedad y dolor crónicos.





RESUMEN

“El enfoque para la gestión del estrés, el dolor y la enfermedad (MBPM) de Respira Vida Breathworks, es el más completo, profundo, actualizado científicamente y fácil de aplicar que conozco, para aprender cómo vivir con el dolor crónico, la enfermedad y recuperar tu vida. Admiro a Vidyamala tremendamente.

Su acercamiento puede salvarte la vida y dovolvértela” Dr. Jon Kabat- Zinn (profesor emérito de medicina de la Universidad de Massachusetts y creador del programa MBSR. Está basado en el libro: “Tú no eres tu dolor Mindfulness: para aliviar el dolor, reducir el estrés y recuperar tu bienestar” de Vidyamala Burch, que acaba de ganar un importante premio de la Asociación Médica Británica, nos anima a poner en práctica esta técnica y enseñanzas milenarias para probar por ti mismo los tremendos beneficios de Mindfulness. Con un énfasis en la aceptación y la compasión.



RESUMEN

“El dolor y la enfermedad son sensaciones desagradables ante los que normalmente reaccionamos, causando casi todo un conjunto de problemas añadidos y un estrés físico y emocional. Puede que no podamos hacer nada con respecto a la sensación desagradable subyacente, pero podemos aprender a disminuir y/o superar este ciclo reactivo. Esto significa que con el tiempo aprendemos a manejar nuestra respuesta al sufrimiento que experimentamos sin añadir sufrimiento innecesario, lo que abre un espacio para disfrutar más y más de lo placentero, lo bello y lo que apreciamos de la vida.

EMOCIONES



OBJETIVOS

- Después de haber completado el curso de ocho semanas los participantes:
- Habrán experimentado un cambio profundo en la manera en cómo se relacionan con su experiencia difícil, sea esta dolor, enfermedad o estrés.
- Habrán aprendido a cómo vivenciar el cuerpo y las sensaciones físicas de manera directa, dejando de lado las reacciones mentales y emocionales hacia la experiencia física del dolor o estrés.
- Habrán vivenciado en su propia experiencia la naturaleza fluida y siempre cambiante de la experiencia y habrán aprendido a disolver la tendencia de relacionarse con el dolor o el estrés (o ciertamente cualquier cosa) como algo, fijo o rígido.
- Habrán dejado de vivenciar sus dificultades como una causa para aislarse. Desarrollarán un sentido de la “humanidad compartida” en la cual cualquier experiencia es una oportunidad para la empatía y conexión.

EXPERIENCIA



RESULTADOS

- Durante el curso los participantes habrán aprendido a:
 - Usar la **respiración como base para todo el curso**. La respiración actúa como:
 - Un ancla corporal para la mente, habitando el momento presente.
 - Una manera de disolver la tensión secundaria, a la vez que soltamos patrones de retener la respiración.
 - Una manera de vivenciar directamente la naturaleza fluida y cambiante de la experiencia.
 - Un medio para desarrollar una compasión hacia uno mismo y los demás.
 - Una experiencia que compartimos con los demás y por lo tanto una manera de sentirnos conectados con los demás

HABILIDAD

RESULTADOS

- Aplicar una actitud cuidadosa y amable hacia su dolor, enfermedad y estrés, suavizando la resistencia y cultivando la "aceptación-compasiva"
- Apreciar y disfrutar las experiencias agradables o placenteras, incluso de pequeñas cosas.
- Cultivar amabilidad y ecuanimidad hacia uno mismo a través del desarrollo meditativo de una conciencia más amplia.
- Cultivar amabilidad y ecuanimidad hacia los demás a través del desarrollo meditativo de la interconexión con todos los seres y la humanidad compartida.



- Ser capaz de habitar el cuerpo con conciencia mientras se mueve, durante los movimientos mindful o en la vida cotidiana.
- Incorporar Mindfulness para traer equilibrio y sostenibilidad en la vida cotidiana, usando un "programa de esfuerzo equilibrado" (pacing).
- Distinguir el sufrimiento primario, la molestia o experiencia difícil, del sufrimiento secundario, que son todas nuestras reacciones habituales a nivel mental, emocional y físico.

MINDFULNESS

A silhouette of a person jumping off a cliff edge at sunset. The person is in mid-air, with arms and legs outstretched. The background shows a bright sun low on the horizon, casting a golden glow over a cityscape and mountains. The sky is filled with soft, white clouds. A vertical red line is on the left side of the image, and a horizontal red line is below the title.

TAREAS A REALIZAR

- Meditaciones de entre 10 a 25 minutos.
- Mindful movements (movimientos suaves basados en yoga y pilates)
- Ejercicios prácticos para aplicar Mindfulness y compasión en la vida cotidiana.
- Propuestas simples para desarrollar hábitos positivos.
- Lecturas.

El programa se realiza en **ocho sesiones semanales de dos horas y media** cada una (más una sesión extra de práctica), con amplio espacio para aprender los métodos, ponerlos en práctica y compartir tu experiencia con otras personas en tu misma situación. El aprendizaje **se completa con un manual de tareas y audios con meditaciones** que se usan en casa durante la semana.

Lo único que se necesita para hacer el programa es interés y el compromiso de involucrarte completamente con el curso.

MATERIALES PARA EL CURSO

Libro: "Tú no eres tu dolor: Mindfulness para aliviar el dolor, reducir el estrés y recuperar tu bienestar", Vidyamala Burch, 2016, Editorial Kairós (incluye un CD con meditaciones cortas y movimientos mindfull).

El participante debe de comprar el libro, en Kairós, Amazon o su librería local. También es posible comprar su versión digital de Kairós.

Pack de audios, que serán facilitados por el formador mediante acceso a los mismos vía online

De acuerdo con los estándares de calidad de este curso los audios deben ser avalados por Respira Vida Breathworks y han sido realizado por un profesor senior con una extensa y profunda experiencia en el área.

Se hará entrega del manual y cuaderno de ejercicios



ACTITUD

PERFIL PROFESIONAL

JUAN MARTIN BEZOS

Director de Desarrollo Consciente.

Educador Social colegiado.

Educador del programa Piscoeducativo para personas con enfermedad mental de ASAFES (Álava).

Educador familiar, Coach certificado, Terapeuta, Instructor Mindfulness acreditado por la Mindfulness Association para el programa de 8 semanas MBLC.

Miembro de la Mindfulness Association.

Profesor acreditado por Respira Vida Breathworks para los programas de 8 semanas MBPM para la salud y MBPM para el estrés.

Profesor acreditado por AEMIND (Asociación Española de Mindfulness) para el programa Formador de Formadores en Escuelas Conscientes.

Teacher Training Level 1, para el programa de Mindfulness MBCT de la Universidad de Bangor UK



Más información en www.juanbezosmindfulness.com/perfil-profesional

PROGRAMA DE 8 SEMANAS

SEMANA UNO:

Mindfulness

Vivir el momento presente, notar lo que está sucediendo y hacer elecciones en la manera en que respondes a tu experiencia de modo de no ser arrastrado por tus reacciones habituales. Vidyamala Burch.

Sufrimiento primario y secundario

Sufrimiento primario; las sensaciones desagradables en cualquier momento. Sufrimiento secundario; Todas las reacciones a las sensaciones desagradables; mental, emocional y física.

Respiración y conciencia corporal

La importancia de la conciencia de la respiración como una manera de habitar el cuerpo y de reducir el sufrimiento secundario y la tensión que es causada por bloquear inconscientemente la respiración. Aprender acerca de la respiración y cómo respirar de manera óptima va a tener beneficios inmediatos.

SEMANA DOS:

Modo hacer y modo ser

Conocer sus principales características. Piloto automático versus elección consciente.
Analizar versus sentir.
Evitación versus acercamiento.
Luchar versus aceptar.
Ver pensamientos como "sólidos y reales" versus ver pensamientos como "eventos mentales"

Volviendo a nuestros sentidos

Como volver a prestar atención a sensaciones presentes en este momento con los sentidos.

Los pensamientos no son los hechos

Ver como los pensamientos son eventos mentales más que verdades. Aprender mirar "hacia" los pensamientos y no "desde" los pensamientos.

Relacionarse con el flujo de la vida

Aprender a relacionarnos con nuestra experiencia de una manera fluida y abierta.

PROGRAMA DE 8 SEMANAS

SEMANA TRES:

Bordes blandos y bordes duros

Desde donde notas las sensaciones, hasta donde notas las tensiones.

Ciclo de hiper-actividad e hipo-actividad

Aprender a reconocer nuestras tendencias a sobre-esforzarnos con las actividades cuando nos sentimos bien (hiper-actividad/explosión) y luego tener periodos de incremento de síntomas y cansancio (hipo-actividad/contracción).

Esfuerzo equilibrado y valores de referencia

Comprender los principios de "esfuerzo equilibrado" y como crear mayor equilibrio en nuestra vida: establecer un "ritmo mindfull" en la vida diaria.

Tres minutos Mindfulness.

Sirve como una manera de intervenir den el día a día. Ayuda a disolver estados mentales negativos antes de que tomen el timón de nuestra mente. Puede usarse como una meditación de "emergencia" que puede usarse en momento de crisis o mucho dolor para aliviar el sufrimiento.

SEMANA CUATRO:

Resistencia y aceptación

Bloquear y desbordarse

El sufrimiento secundario tiende a manifestarse en dos extremos:

- Bloquear o negando el dolor.
- Ahogarse a desbordarse con el dolor.

PROGRAMA DE 8 SEMANAS

SEMANA CINCO:

El sesgo hacia la negatividad"

Poner atención a donde en las cosas agradables o placenteras nos ayuda a superar "El sesgo hacia la negatividad", la cual es una herencia de nuestra evolución como especie.

El tesoro del placer

La importancia de poner atención a las experiencias agradables. Siempre hay aspectos agradables en nuestra experiencia en cada momento y podemos aprender cómo ser más sensibles hacia ellas y apreciarlas. .

En aquello en lo que moramos/pensamos nos convertimos

Usando este principio de cambio, cuando nos entregamos a pensar en los aspectos placenteros de cada momento, estamos entrenándonos en ser una persona que valora y aprecia el lado agradable, estético, positivo y gozoso de la vida.

SEMANA SEIS:

Los tres principales sistemas de regulación emocional y la importancia del sistema de calma y contento.

"Amenaza y autoprotección" "sistema de logros e incentivo" "sistema de calma y satisfacción"

La amabilidad o bondad

Un tipo de conciencia cálida, amable y cuidado.

Un recipiente más grande.

Cultivar una perspectiva mayor para poder vivir bien y plenamente a pesar del dolor.

Diferencia entre los acercamientos a la meditación: de "conciencia focalizada" y de "conciencia abierta"

Meditación conciencia focalizada. Meditación conciencia abierta.

PROGRAMA DE 8 SEMANAS

SEMANA SIETE:

Conexión

Mindfulness es más que una conciencia de uno mismo, incluye a los demás.

Esfuerzo equilibrado

Aprender a traer equilibrio y perspectiva a nuestras actividades cotidianas.

SEMANA OCHO:

Tres herramientas de meditación aprendidas a lo largo del curso

Conciencia focalizada.

Conciencia abierta.

Meditación de la compasión y la conciencia amable.

La amabilidad o bondad

Un tipo de conciencia cálida, amable y cuidado.

Un recipiente más grande.

Cultivar una perspectiva mayor para poder vivir bien y plenamente a pesar del dolor.

Conciencia focalizada. Conciencia abierta.
Meditación de la compasión y la conciencia amable.

Las ocho semanas es el comienzo del resto de la vida.