

# Curso Mindfulness & Estrés



**Colegio Oficial de Médicos.**

**Aula Dr. Andreu Urra**

Avenida de la Borbolla 47. Sevilla

**Miércoles 23 y 30 de noviembre de 2022**

Secretaría del curso: José Martos

Mail: [web@mindfulnessytrabajo.es](mailto:web@mindfulnessytrabajo.es) Tel.: 600 52 00 10

## Introducción

Tras todos los avatares de la reciente epidemia, que hemos sufrido y en la que la mayoría de nosotros hemos sentido acrecentado el estrés en nuestra vida, sin saber de verdad qué es, qué nos ocurre, y cómo salir de ese túnel en el que estamos inmersos.

Cada día nos despertamos con cambios como la guerra de Ucrania, los precios, los combustibles, el cambio climático... tan rápidos y vertiginosos que nos impiden adaptarnos psicológicamente y en consecuencia nuestro nivel de felicidad se encuentra bloqueado por un ambiente de incertidumbre, ansiedad y miedo a lo que pueda sucedernos y se apodera de nosotros, **sin saber cómo manejarlo**, ese enemigo invisible que está ya dentro de cada uno de nosotros, todos los días y en cualquier lugar: el estrés "tóxico".

De nuevo nos ponemos en contacto contigo, para ofrecerte este nuevo curso con la posibilidad de enseñarte todo lo relativo al estrés tanto desde la teoría como desde la práctica, en un curso en el que esperamos hacerte vivir una **experiencia Mindfulness**, que te permita aprender esta habilidad psicológica tan innovadora para el manejo del estrés "tóxico", y, en consecuencia, como una herramienta para afrontarlo convenientemente y así mejorar nuestra calidad de vida en todos sus ámbitos.

## Objetivos

- Conocer los conceptos de estrés adaptativo y "tóxico". Cómo reconocer una situación de estrés "tóxico" y cómo prevenirla.
- Conocer la teoría y práctica del Mindfulness en relación al Estrés Tóxico para aprender a manejarlo y así, mejorar nuestra calidad de vida.
- Aprender las estrategias de adaptación psicológica, que nos ayuden a mejorar nuestras decisiones ante las dificultades y así, prevenir procesos por "desadaptación psicológicas" como la ansiedad y la depresión, que con frecuencia acompañan al estrés.

## PROGRAMA

**Primera sesión: miércoles 23 de noviembre, de 17.00 a 21.00 h., con las pausas necesarias**

**Recepción de alumnos. De 16.00 a 17.00 h.**

Abono del curso, acreditación y entrega de material.

### Módulo 1. Estrés conceptos.

1º.- Introducción, marco del curso, y la calidad de vida. Práctica de mindfulness.

2º.- Concepto de Estrés. Clases: Adaptativo y Tóxico.

### Módulo 2. Componentes del mindfulness: la regulación emocional y su aplicación al manejo del estrés.

3º.- ¿Cómo actúa el Mindfulness ante el Estrés Tóxico?

4º.- Mindfulness y el manejo del Estrés Tóxico.

5º.- Cómo prevenir una situación de Estrés.

6º.- Prácticas de Mindfulness y plan de ejercicios.

**Segunda sesión: miércoles 30 de noviembre, de 16.00 a 21.00h., con las pausas necesarias**

**Tutorial prácticas. De 16.00 a 17.00 h.**

### Módulo 3. Estrategias para el manejo del Estrés 1

1º.- Componentes de mindfulness y presente. La atención voluntaria en el Estrés.

2º.- Modo mental en piloto automático y Estrés. Concepto de consciencia.

3º.- Cómo reconocer que estamos en situación de estrés tóxico.

4º.- Prácticas mindfulness.

### Módulo 4. Estrategias para el manejo del Estrés 2 Toma de decisiones ante las dificultades.

4º.- Componentes de mindfulness: aprender a aceptar la realidad.

5º.- Adaptación Psicológica concepto y aplicación al estrés.

6º.- Estrategias de adaptación psicológicas a las nuevas situaciones en un entorno difícil y con cambios continuo. Ejemplos de adaptación ante las dificultades. Prácticas de Mindfulness.

## Ponente

Andrés Pomares Alonso, Doctor en Medicina y Cirugía, Coordinador Nacional de Formación en Mindfulness & Trabajo. Diploma Mindfulness en Contextos de Salud por la Universidad Complutense de Madrid. Especialista Medicina Trabajo, y Académico Correspondiente, Real Academia de Medicina y Cirugía de Sevilla.

## Inscripción

Precio único para todos los asistentes **9,99 €** pago en la web.

## Matrícula

**Precio único: 40 € pago en efectivo el día 23 de noviembre de 16.00 a 17.00h en la recepción del Aula Dr. Andreu Urra del Ilustre Colegio de Médicos de Sevilla.**

**Total importe del curso 49,99 € (inscripción + matrícula)**

**Inscripción y más información en nuestra web:**  
[www.mindfulnessytrabajo.es](http://www.mindfulnessytrabajo.es)