



www.eus3.com



Información sobre el curso Introducción a Mindfulness (IM)



www.eus3.com

¿QUÉ HABILIDADES APRENDERÁS DURANTE EL CURSO DE INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS?

El curso de Introducción a Mindfulness (IM) ofrece una breve muestra de la práctica y la teoría de mindfulness en un formato que pretende ser accesible a cualquier persona que se inicie en mindfulness.

Este curso está diseñado para cualquier persona interesada en explorar algunos temas y prácticas clave de mindfulness de forma que puedan servirle de apoyo personal, en la vida cotidiana y en el trabajo.

¿QUÉ OCURRE REALMENTE DURANTE UN CURSO DE IM?

- Nuestro grupo se reúne en línea para una sesión en directo.
- Las sesiones suelen comenzar con una breve práctica de meditación, seguida de algunas enseñanzas en torno a un tema.
- A continuación, se realiza una práctica un poco más larga y se comenta lo que se ha notado o aprendido durante la práctica.
- Se ofrecen instrucciones sobre la práctica en casa para la semana siguiente.
- Terminamos con una breve práctica final y despedida.



www.eus3.com

¿QUÉ SE TRATA EN CADA SESIÓN?

Hay tres sesiones, cada una de las cuales se basa en lo aprendido en la(s) sesión(es) anterior(es). Los temas a tratar son los siguientes:

Sesión 1: Prestar atención intencionalmente, con curiosidad y cuidado

- Dónde y cómo decidimos poner nuestra atención da forma a nuestra experiencia.
- Podemos aprender a reunir la mente dispersa y entrenar nuestra atención.
- La atención es una habilidad fundamental para la vida.

Sesión 2: Explorar diferentes formas de ser y conocer

- Explorar diferentes formas de ser y conocer: pensar, experimentar y observar.
- Diferentes formas de conocer/ser como base de la sabiduría y el autocuidado
- Todas están a nuestra disposición y podemos aprender a utilizarlas



www.eus3.com

Sesión 3: Reconocer la diferencia entre reaccionar y responder

- Reconocer la diferencia entre reaccionar y responder.
- Explorar cómo esta comprensión puede influir en nuestra experiencia y en la calidad de nuestras vidas.
- Desarrollar formas de crear el espacio necesario para elegir entre reaccionar y responder

¿EN QUÉ CONSISTEN LAS «PRÁCTICAS EN CASA»?

- Se te asignarán prácticas «formales» e «informales» para que las realices en tu tiempo libre cada semana. La práctica «formal» consiste en dedicar un tiempo a seguir una grabación de una práctica guiada (aproximadamente 10-15 minutos al día). Las prácticas «informales» pueden integrarse en tus actividades cotidianas.
- Puede que tengas que reorganizar otros aspectos de tu vida para encajar la práctica en casa y hablar con tu familia o amigos sobre lo que implica.
- Experimenta con la práctica a distintas horas del día si te resulta difícil dedicarte plenamente a ella.
- En la medida de lo posible, mantén la mente abierta: puede que notes que tu experiencia cambia de un día para otro y de una semana para otra.



www.eus3.com

- Si algo interfiere en tu práctica, no te rindas. ¡Siempre puedes empezar de nuevo!

¿CUÁLES SON LOS RETOS?

- Al principio, la práctica de mindfulness puede resultarte extraña o poco familiar.
- No es obvio cuando comenzamos qué prácticas serán útiles. Como todo lo que merece la pena, requiere práctica. Puede que no veas los beneficios de inmediato, pero intenta perseverar, aunque al principio te resulte difícil. Las personas responden de forma diferente, a ritmos diferentes.
- Puede parecer demasiado exigente que te pidan que practiques todos los días. También es posible que te olvides de hacer las prácticas formales o informales, por lo que te conviene tener recordatorios en el teléfono, en una nota adhesiva en la nevera o en cualquier otro sitio. De este modo, tendrá más posibilidades de aprovechar el curso.
- Puede que a veces sientas ganas de abandonar. Esto es habitual. Habla con tu profesora sobre cualquier problema concreto que te esté dificultando las cosas.
- Algunas personas pueden sentir aprehensión al estar en grupo. Sin embargo, aprender de otras personas con experiencias similares y ver que no estás solo/a puede ser muy beneficioso.



www.eus3.com

- Aunque Introducción a Mindfulness no es un curso terapéutico, puede haber momentos en los que las prácticas o ejercicios que hagamos toquen algunas emociones fuertes. Daremos opciones sobre qué hacer si eso ocurre. También te animamos a que te pongas en contacto con tu profesora fuera de las sesiones si deseas comentar alguna de estas experiencias.

¿QUIÉN ME ENSEÑARÁ?



La profesora del curso, Ana Arrabé está plenamente formada y posee el «Certificado de competencia para enseñar IM» de la OMF, es decir, que tiene la formación adecuada y está comprometida con el desarrollo profesional continuo.

ASPECTOS PRÁCTICOS DEL CURSO IM

- Es importante intentar asistir a todas las sesiones, ya que las sesiones se basan unas en otras.



www.eus3.com

- Si no puedes asistir, avisa a la profesora o envía un correo electrónico a info@eus3.com para que te ayuden a ponerte al día.
- A veces puede resultar difícil volver si te has perdido una sesión, pero ¡ven de todos modos!
- Las dificultades prácticas pueden entorpecer las sesiones y la práctica en casa; no dudes en hablar de ello con tus profesores.
- Los problemas físicos pueden hacer que la gente se sienta intimidada; por ejemplo, si tienes dolor, puede que te preocupe permanecer sentado durante mucho tiempo. Háblalo con tu profesora: siempre es posible adaptar las prácticas.

El mismo día: Te rogamos que te incorpores un poco antes de la hora de inicio de la sesión, si es posible, para garantizar un comienzo puntual.

Qué ropa llevar: Dado que las sesiones implican pasar bastante tiempo sentado y también realizar algunos movimientos sencillos, por favor, vístete cómodamente y preferiblemente en capas para que puedas ajustarte según sientas calor o frío.

Condiciones generales: Por favor, asegúrese de haber leído todos nuestros términos y condiciones, incluida la política de cancelación, antes de reservar en el sitio web.

Si tienes alguna pregunta, ponte en contacto con nosotros a través del correo electrónico: info@eus3.com