

Mindfulness

Mindfulness es una práctica que consiste en llevar la atención al momento presente de forma intencional, con una actitud de no juicio.

Mindfulness se ha traducido al español como **atención plena**, consciencia plena y de otros modos similares. Se define principalmente como un estado de conciencia plena y aceptación del momento presente, intencional y no enjuiciadora de los pensamientos, sensaciones y/o sentimientos.

El mindfulness utiliza la **meditación** como una de las técnicas para conseguir su objetivo, pero no es la única, también se utilizan otras muchas técnicas sencillas como:

- Prestar atención a la respiración.
- Observar los pensamientos.
- Atención plena durante cualquier tarea. Mientras se lavan los platos, se come, se va camino del trabajo, o se está trabajando, la idea es concentrarse por completo en la tarea que se está realizando.

Beneficios de mindfulness:

- Mejora la atención
- Reducción del estrés y la ansiedad
- Mejora del sistema inmunológico
- Mayor resiliencia y regulación emocional
- Aumento de la plasticidad cerebral
- Reducción del cortisol (hormona asociada al estrés)

Practicar mindfulness mejora nuestras atenciones y otras funciones cognitivas. Esto tiene un efecto en el aumento de bienestar psicológico, pero también tiene efectos fisiológicos, como en la regulación de la presión arterial o en un menor desgaste de los telómeros del ADN. Los telómeros son partes del ADN que se encargan de proteger los cromosomas.

La práctica de mindfulness también produce cambios benéficos en la estructura y volumen de diferentes áreas del cerebro. Algunas de estas áreas son la corteza prefrontal, la amígdala o la ínsula.

El programa de Mindfulness

El programa de mindfulness es un entrenamiento mental.

Se divide en 2 niveles: iniciación y avanzado

Características de cada nivel:

- Duración por nivel: 8 semanas
- Frecuencia: 1 día a la semana con 1 hora y media de duración
- Horarios a elegir:
 - Mañanas de 10,00 a 11,30 horas
 - Tardes de 17,00 a 18,30 horas
- Impartido por Enriqueta Madero, psicóloga
- Cada semana se da material para trabajar en casa y se hace puesta común el día de clase
- precio por nivel:
 - Matrícula 30€
 - 2 mensualidades 80€ cada una