

PROGRAMA DE MINDFULNESS Y COMPASIÓN PARA LA SALUD

Os ofrecemos un **Taller de Mindfulness y Compasión** para aprender a manejar mejor la **enfermedad, el dolor y el estrés**.

Mindfulness es un constructo teórico que procede de las tradiciones orientales (budismo therevada) y de su reciente adaptación a la cultura y a la ciencia occidental. Describe **un estado de la mente que puede adquirirse con entrenamiento** y que consiste en centrar la atención deliberadamente en el momento presente, con una actitud de curiosidad, sin juzgar.

La compasión, también entendida en el contexto del budismo, es un sentimiento de conexión y afecto entre iguales, que dirigido hacia uno mismo, **“autocompasión”**, es la cualidad humana de tratarse con cariño y amabilidad en momentos de dolor y sufrimiento.

Existen evidencias sobre la **efectividad del mindfulness y de la compasión** para reducir la **ansiedad y la depresión**, en personas con **esclerosis múltiple** (P.Grossman,2010) (Senders A, 2014; Simpson,2014) y también existe evidencia de la efectividad de estas técnicas como tratamiento de los **déficits físicos y motores** (Burschka JM, 2014). Así mismo, se ha demostrado la eficacia de estas técnicas para mejorar la concentración, la memoria de trabajo y la capacidad de aprendizaje.

El curso-taller se impartirá los martes de 17:00 h. a 18:30 h., durante ocho semanas, con un coste de 40 € para socios, 50 € para no socios.

Comenzamos un nuevo grupo en enero de 2018!!. Si estás interesad@ ponte en contacto con Ariana, psico@fadema.org (976-742767)