

## **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, 60 € para no socios.

Comenzamos el 17 de octubre!!. Si estás interesad@ ponte en contacto con Ariana, [psico@fadema.org](mailto:psico@fadema.org)