

# Programa de Reducción de Estrés Mindfulness

Alejandra Vallejo-Nágera

<http://www.alejandravallejonaera.com/>



## ¿Qué es y qué no es Mindfulness?

Quizá has oído mencionar la palabra Mindfulness y no sabes exactamente lo que significa. O quizá sí lo sabes pero ignoras cómo aplicarlo a tu vida.

Lo primero que me gustaría explicarte es que Mindfulness no es una técnica. No es “meditación” ni “relajación”. No es un método. No es terapia de grupo.

En cambio Sí es una actitud que teníamos en la infancia y fuimos perdiendo a causa de las exigencias, dificultades y problemas familiares, profesionales o personales. Un buen día, sin darte cuenta, has olvidado cómo se abordan los desafíos vitales con la ilusión necesaria, con la capacidad de disfrute por la labor bien hecha y con la posibilidad de hacer lo que haces con calma y confianza. Poco a poco dejas de saber por qué haces lo que haces, para qué o quién estás e incluso quién eres realmente. La práctica del Mindfulness te va a permitir recuperarte como persona.

Sin embargo esto no sale a la primera, entre otras cosas porque tu cerebro lleva muchos años de adicción al estrés dañino y a la ansiedad. Por tanto, es necesario entrenar y reaprender.

# ¿Qué hay de especial en el Programa de Reducción de Estrés Mindfulness?



La eficacia del Programa de Reducción de Estrés Mindfulness cuenta con aval científico. Su metodología tiene origen en la facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, donde yo me he formado para poder guiarte en este proceso.



Hasta la fecha no existe un curso de manejo del Estrés y la ansiedad tan completo y adaptado a la vida moderna como éste.

El entrenamiento es práctico más que teórico.

A partir de la tercera clase se percibe una notable mejoría en el estado de salud general.



Consigue hacer sencillo lo complicado y muestra cómo estar cómodo en lo que hasta la fecha había resultado incómodo.

Permite integrar plenamente el sistema racional, emocional y corporal.



Sus beneficios se prolongan a lo largo de la vida.

A partir de la primera clase, puede aplicarse en la vida cotidiana, familiar, profesional y personal.

Es apto para todas las personas, de cualquier edad y con independencia de su estado de salud.

## ¿En qué consiste este curso?

Una clase semanal de 3 horas a lo largo de cinco semanas. Total, 15 horas lectivas experienciales. Entre una clase y otra los participantes hacen prácticas diarias individuales. El material de entrenamiento se va entregando al día siguiente de cada clase hasta el final del curso.



## ¿Qué vas a aprender?



Sesión de Mindfulness; ejercicio de propiocepción en la Facultad de Medicina UAM

Durante las clases vas a descubrir y entrenar las diez técnicas básicas del Mindfulness:

- Tu cuerpo habla continuamente: Propiocepción.
- Respiras todos los días, pero ¿está recibiendo tu cerebro el suficiente oxígeno? Coherencia cardíaca y ritmo respiratorio
- ¿Por qué comes de la forma en que comes? Patrones de alimentación que facilitan tu salud y cuáles los perjudican. Comportamiento ante la comida.
- ¿Tu mente salta de un tema a otro, apenas logras concentrarte, has perdido memoria, no escuchas a los demás, necesitas rodearte de ruido o lo emites tú? La “mente de mono”, cómo identificarla y cómo serenarla.
- Las frustraciones que se generan en las relaciones humanas; por qué se producen y cómo solucionarlas.
- ¿Haces las cosas automáticamente, sin percibir la enorme riqueza de estímulos que están al alcance de tus cinco sentidos mientras actúas? Despertar de los cinco sentidos simultáneamente en cada actividad que realizas.
- ¿Tu mente viaja sin cesar del pasado al futuro y apenas percibes lo que sucede en tu presente? Adiestramiento de la atención en el aquí y el ahora.
- ¿Cómo te mueves? ¿Qué músculos se contraen y por qué? Ejercicios de control osteoarticular.
- Meditación Mindfulness en quietud
- Meditación Mindfulness en movimiento

## ¿Qué vas a conseguir?

### AUTOCONOCIMIENTO

Mediante ejercicios prácticos, aprenderás a dirigir la atención hacia partes de tu comportamiento que te hacen sufrir, así como a percibir qué aspectos te van a facilitar el bienestar físico, emocional y personal.

### SERENIDAD, LUCIDEZ Y CONFIANZA

Ante los obstáculos, conseguirás detenerte, observar y afrontar desafíos con calma y al mismo tiempo con eficacia.



### EQUILIBRIO EMOCIONAL Y CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN

Te sobrepondrás más fácilmente y trascenderás las experiencias difíciles. En tan sólo unos segundos puedes conseguir mantener la serenidad en situaciones críticas.

### COMUNICARTE MEJOR

Descubrirás el papel que juega el EGO en los conflictos con otras personas, aprenderás a serenarlo, a mejorar tu capacidad para la empatía, a exponer mejor lo que verdaderamente necesitas

### VISIÓN MÁS AMPLIA DE LAS SITUACIONES

Observarás mucho más allá de lo que te preocupa, vislumbrando todo aquello que tienes a tu alcance para solucionarlo, ampliando tu capacidad de disfrutar de otras cosas a pesar de que estés teniendo algún problema en una parcela de tu vida.

### PRESENCIA Y BUEN CLIMA ALLÁ DONDE VAYAS.

Tu mera presencia física y la actitud que te acompañarán, será un bálsamo para todas aquellas personas que se encuentren contigo en el camino.

### SALUD

Mejora tu sistema inmunológico, combate el insomnio, reduce la obesidad. Aumenta la creatividad y la memoria. Mejora la recuperación de la salud en situaciones críticas.

### SUS EFECTOS PERDURAN A LO LARGO DE TODA LA VIDA

### MÁS RESPETO A TI MISMO Y A LOS DEMÁS.



## Precio del curso:

El precio de las 15 horas de clase + todo el material de entrenamiento es de 379€ (IVA incluido)

Puedes inscribirte en [www.alejandravallejonaagera.com](http://www.alejandravallejonaagera.com)

Nota: El aforo es limitado, por lo que la reserva de plaza se realizará en riguroso orden de inscripción

## ¿Quién lo imparte?



### **Alejandra Vallejo-Nágera**

Licenciada en Psicología, Profesora en IE, ESIC y Facultad de Medicina UAM. Diplomada y profesora del Programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) del Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School. UMASS. Colaboradora TVE "Saber Vivir" y RNE "Gente Despierta". Investigadora y Formadora en el Instituto Coca-Cola

de la Felicidad.

## ¿DÓNDE?

El curso tendrá lugar en Madrid en la calle Tambre 43 (por confirmar).

Me alegrará mucho conocerte y guiarte hasta que aprendas a manejar esta maravillosa herramienta de salud mental y física

Un abrazo

Alejandra Vallejo-Nágera