

## IMPARTEN:

**Ana María Ruiz Sancho:** Psiquiatra. Psicoterapeuta, master en psicoterapia psicoanalítica, master en psicoterapia del niño, del adolescente y su familia. Terapeuta cualificada en el Sistema Pesso-Boyden (PBSP). Experta en gestión clínica. Fundadora y Directora de VocAcción, consultora de la vida laboral, procesos de grupos e instituciones. Consultora en TeamMotivationConsulting (TMC). Divulgadora y comunicadora en temas de salud.

**Paz Ortiz Rivière:** Coach personal y ejecutiva. Experta en Inteligencia Emocional. Experta en Mindfulness, Programa MBSR (Reducción del Estrés) con Florence Leo Meyer de la Universidad de Massachusetts. Programa CCT (Cultivo de la Compasión) de Standford. Mindfulness en la Alimentación. Practitioner de Programación Neuro Lingüística (PNL).



## INFORMACIÓN Y CONTACTO

Calle de Santa Engracia 25, bajo derecha, 28010 Madrid

[www.vocaccion.com](http://www.vocaccion.com)

Tel: +34 620 97 46 57

[info@vocaccion.com](mailto:info@vocaccion.com)  
[anamarusa@gmail.com](mailto:anamarusa@gmail.com)

## INFORMACIÓN ADMINISTRATIVA

### Fecha y horario:

Ocho sesiones semanales de 2 horas que tendrán lugar los lunes de 19.30-21.15 h comenzando el día 3 de octubre de 2016. Las sesiones tendrán lugar los días:

Octubre: 3, 10, 17, 24

Noviembre: 7, 14, 21, 28

**Lugar:** Goya, 83 - 1º Izda, Madrid.

**Tasa de inscripción:** 250 euros, que se abonará al comienzo del curso (correspondiente a las 8 sesiones).

# Viaje al interior de ti mismo

Un curso introductorio al "Mindfulness" o Atención Plena



# VocAcción

## OBJETIVOS:

- Ser capaz de parar, observar y responder de forma constructiva a los estímulos, tanto a los que vienen del exterior, como de tu interior.
- Ser consciente de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico.
- Mejorar la forma en que gestionas las emociones en el día a día, ante situaciones de la vida cotidiana y ante otras más complejas.
- Observar los hábitos de la mente que generan estrés y malestar y modificarlos.
- Recuperar la *presencia*, es decir, estar completamente atento en el aquí y en el ahora.
- Reconocer y modificar hábitos de vida poco saludables, transformándolos por otros enfocados a cuidarte más y a atender nuestras relaciones con otras personas y con nuestro entorno.

¿Cómo regular mis emociones y enfrentarme al estrés de cada día?

¿Puedo aprender a prevenir la ansiedad?

¿Cómo podría llevar una vida más saludable y sentir bienestar a pesar de que vivimos en una sociedad tan ajetreada?

¿Es posible equilibrar mi vida?

### DIRIGIDO A:

Todas aquellas personas que quieran introducirse en la práctica de la Atención Plena o *Mindfulness* y entrenar la regulación de las emociones.

No es precisa tener experiencia previa.

### METODOLOGÍA:

- **Ocho sesiones** grupales en las que se explicarán y practicarán ejercicios, se revisarán e intercambiarán experiencias.

- Prácticas en casa: con el apoyo de audios guiados por la profesora del curso y complementadas con las lecturas recomendadas.

## ¿Qué es *MINDFULNESS*?

Las técnicas de *Mindfulness* son ejercicios y procedimientos que se pueden aprender y cuya práctica habitual y constante incrementan las capacidades cognitivas, favorecen una buena regulación emocional y contribuyen a nuestro bienestar.

Por ello, están indicadas, además de para aquellas personas que sufren ansiedad, depresión, los efectos del estrés, o padecen algún otro tipo de desajuste emocional, para cualquiera que busque aumentar sus capacidades o desee progresar en su desarrollo y crecimiento personal.

Múltiples estudios de investigación en diferentes áreas (ansiedad, depresión y dolor crónico; entre otras) avalan los beneficios.