

a c c u
b i z k a i a

mindfulness y EII

EN COLABORACIÓN



CUADERNO DE SALUD
WWW.ACCUBIZKAIA.COM

"Conectar con la presencia"



definición de MINDFULNESS

"Capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento".

Vicente Simón, 2007

"Conectar con la presencia"



beneficios generales

Disminución del sufrimiento psicológico

Fuente: multitud de literatura científica
en los últimos 20 años

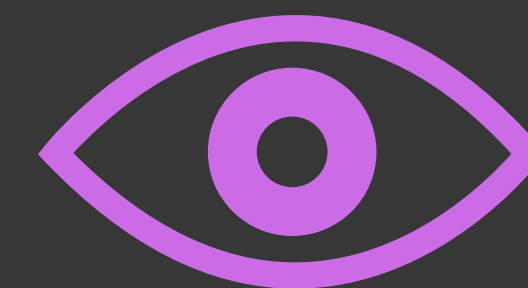
"Conectar con la presencia"

beneficios específicos en el tratamiento de las EII

Disminución y regulación del estrés y
la ansiedad

Fuente: investigaciones de la
Universidad de Valencia





ejercicio

TOMAR CONSCIENCIA DE LA
RESPIRACIÓN

Objetivo estratégico de MINFULNESS

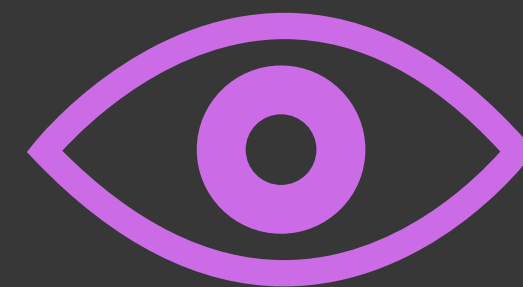
Fortalecer la flexibilidad
psicológica

El concepto básico es ACEPTACIÓN





Ejercicio de reflexión



**"LO QUE NIEGAS TE
SOMETE, LO QUE ACEPTAS
TE TRANSFORMA"**

CARL. G. JUNG

importante
trabajar
mindfulness
y la compasión

autocuidado y
el cuidado del otro



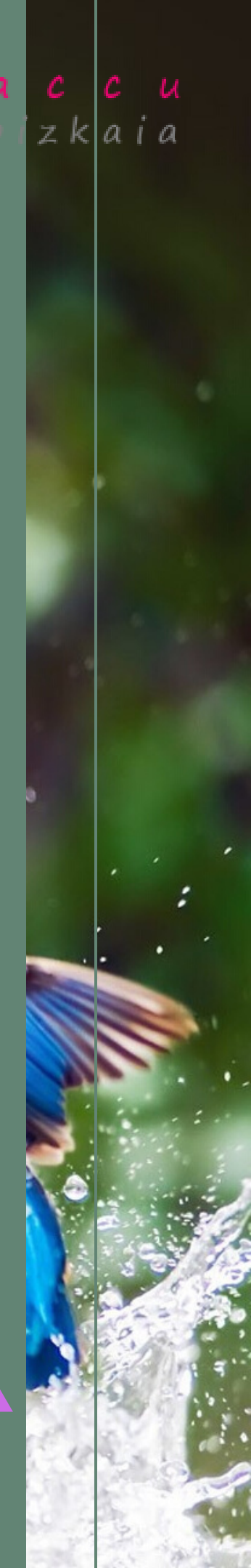
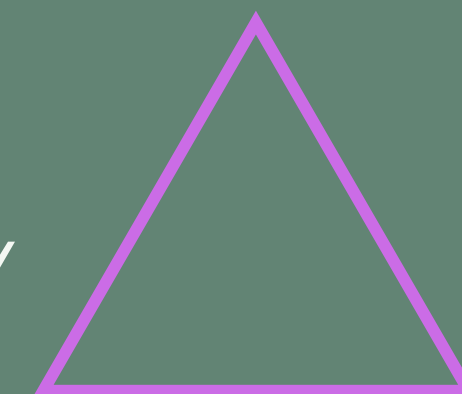
Mindfulness no es....

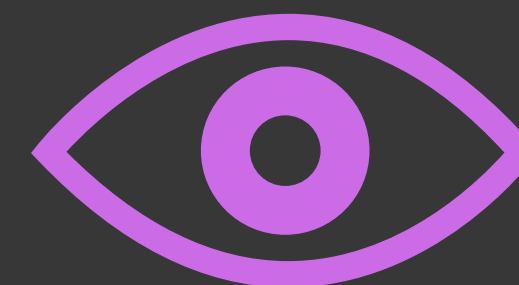
SENTIRTE MEJOR SINO SER
MEJOR

Por ello, en gran parte de su práctica regular pueden aparecer pensamientos, emociones y sensaciones físicas desagradables.

Este es el denominado triángulo de la atención de Mindfulness:

PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y
SENSACIONES FÍSICAS





Ejercicio

conectar con el silencio
interior, ¿qué sucede?

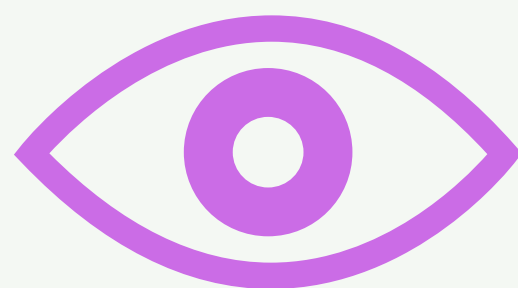
Práctica 10-20 minutos diarios





Resultado del entrenamiento en Mindfulness: Del languidecimiento al florecimiento

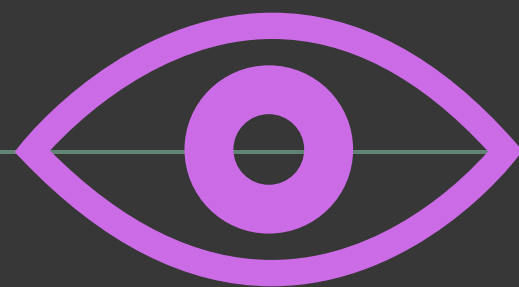
Con la mejora de la flexibilidad psicológica,
optimizaremos nuestros recursos y capacidades
personales.



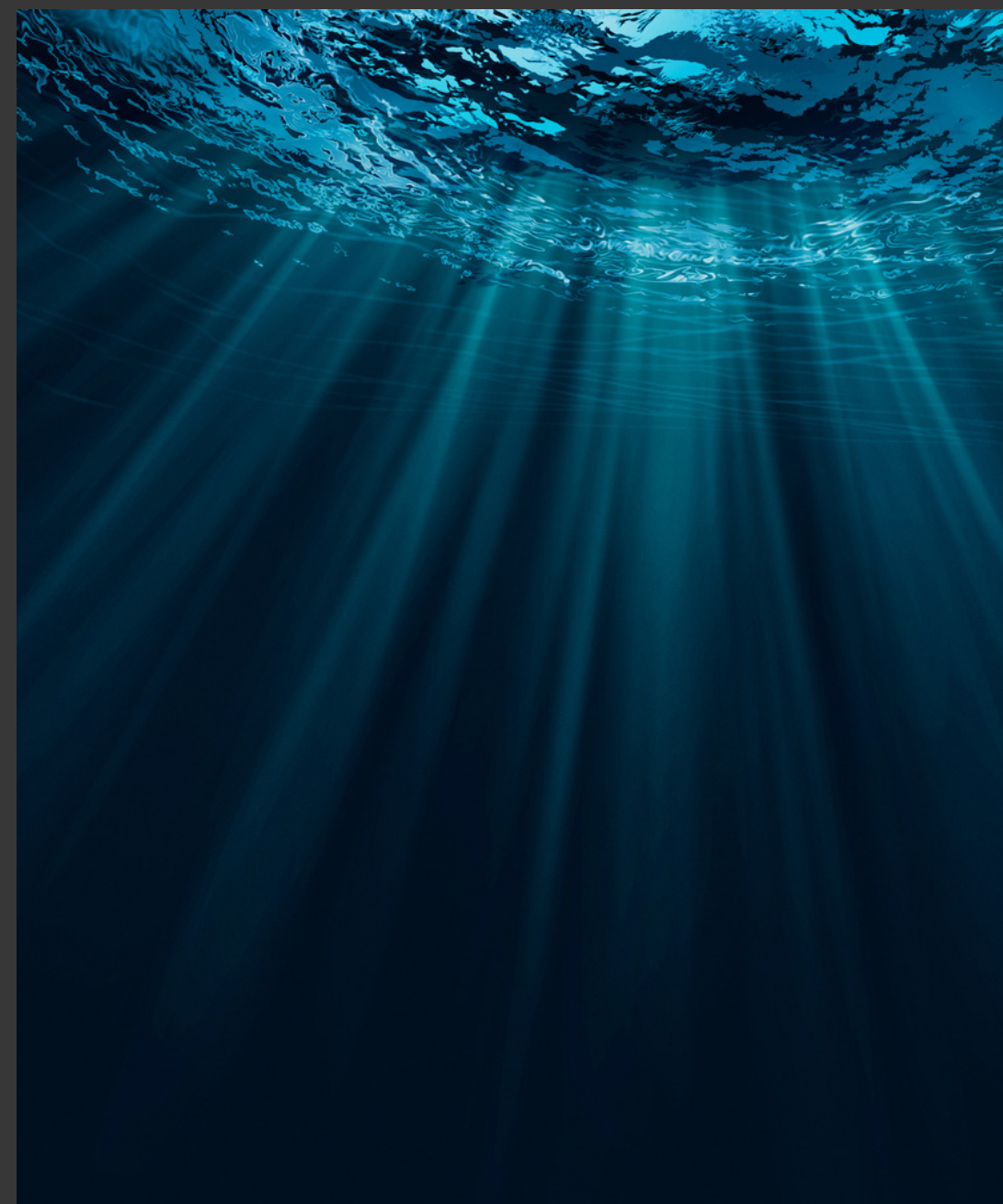
técnicas:

BODY SCAN O
ESCANEEO CORPORAL
CONSCIENTE





técnica: Conéctate con la naturaleza





ACCU
Cura



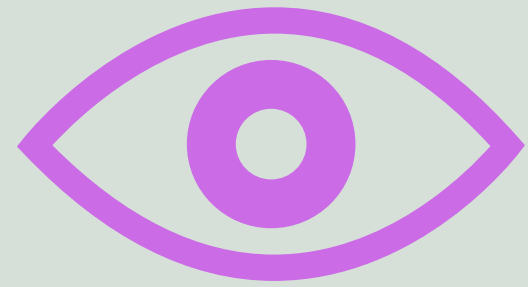
técnica del FLOW

FLUYE CON LO QUE TE SUCEDE

identifica

observa

decide la emoción con la que quieres
responder

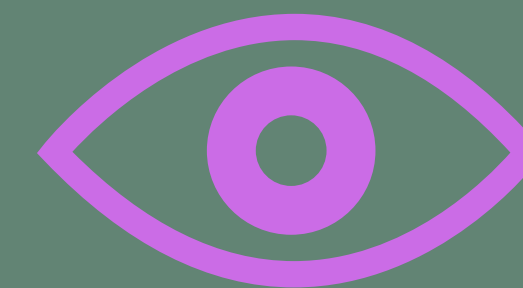


técnica

alimentación
consciente

MINDFULEATING





técnica

PASEO CONSCIENTE



técnica

SAVORING

O SABOREO POSITIVO DE
UN SUCESO QUE YA
OCURRIÓ



MINDFULNESS ES POR
TANTO...ENTRENAR LA
LA INTELIGENCIA DEL
CORAZÓN

Libros de interés

La práctica de la atención plena de
John Kabat-Zinn

Aprender A Practicar Mindfulness de
Vicente Simón

Mindfulness y ciencia de Ausias Cebolla,
Javier G.Campayo y Marcelo Demarzo





documento de Accu-Bizkaia

autoría Jaione Valdés Ituarte

www.accubizkaia.com

