2019

accu
bizkaia

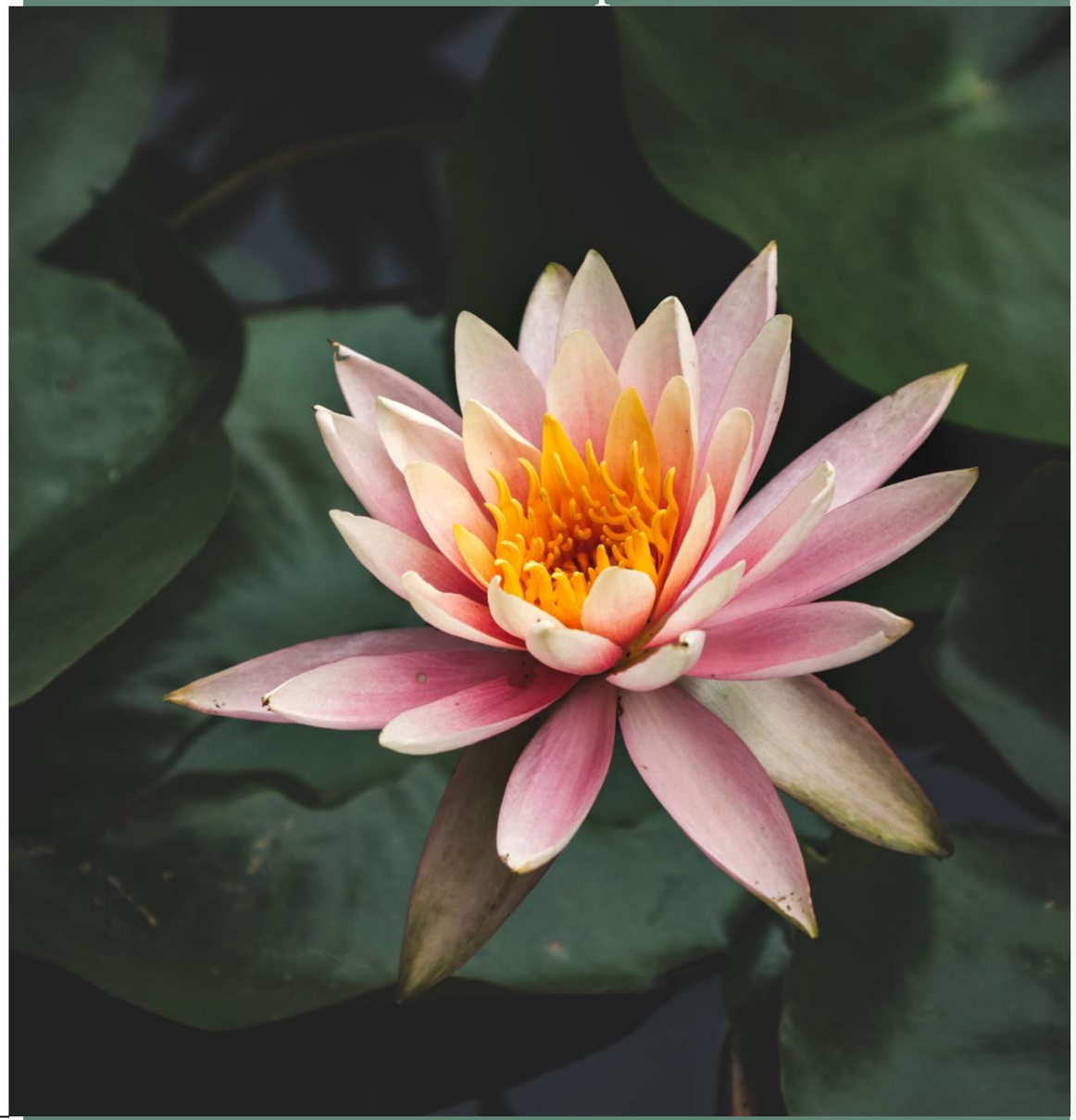
mindfulnes y EII

EN COLABORACIÓN

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

CUADERNO DE SALUD
WWW.ACCUBIZKAIA.COM

"Conectar con la presencia"



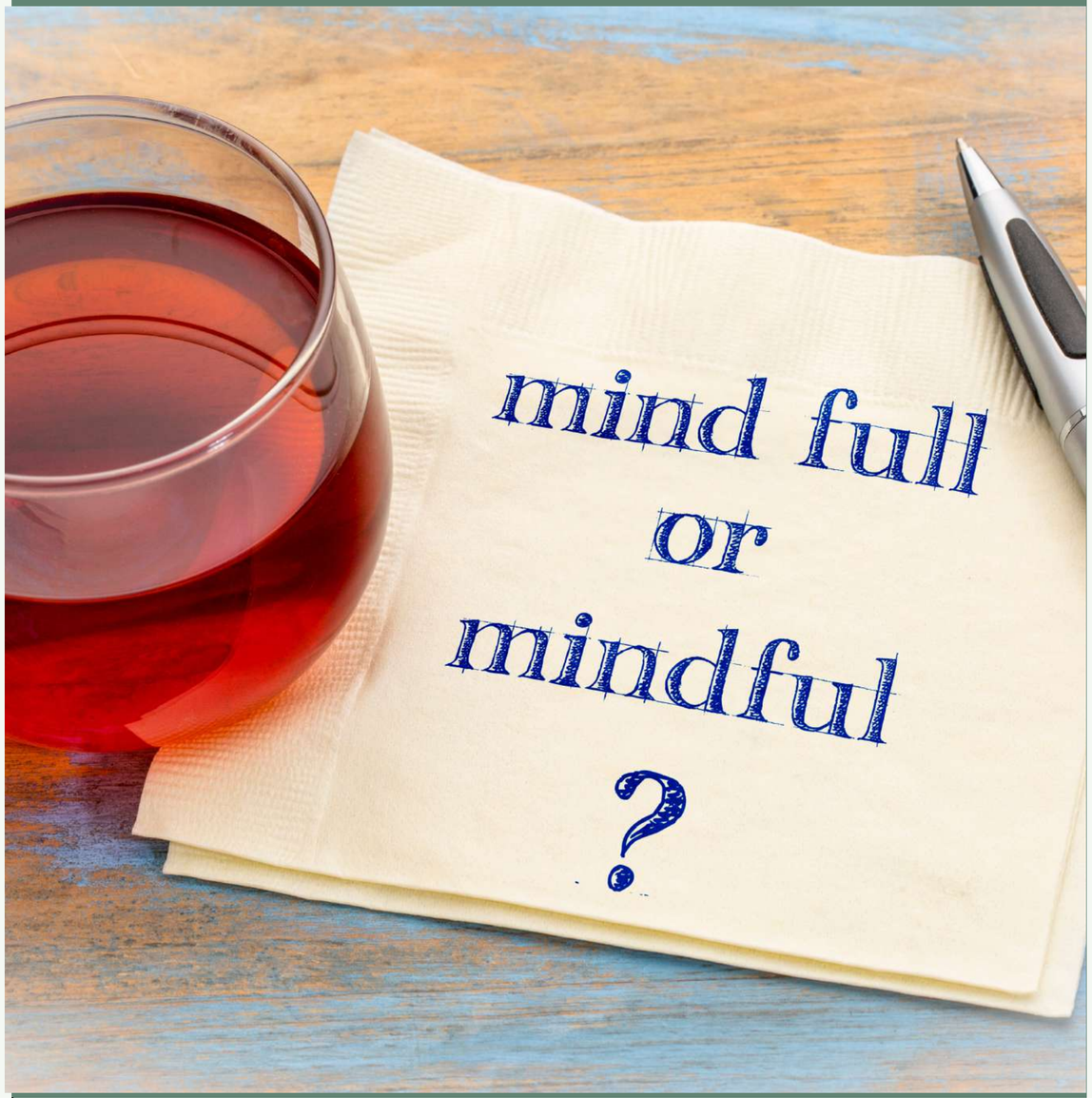
accu bizkaia

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"



accu bizkaia

beneficios generales

Disminución del sufrimiento psicológico

Fuente: multitud de literatura científica
en los últimos 20 años

"Conectar con la presencia"

a c c u
bizkaia

beneficios específicos en el tratamiento de las EII

Disminución y regulación del estrés y la ansiedad

Fuente: investigaciones de la Universidad de Valencia

accu bizkaia

ejercicio

TOMAR CONSCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN

Objetivo estratégico de MINFULNESS

Fortalecer la flexibilidad psicológica

El concepto básico es ACEPTACIÓN

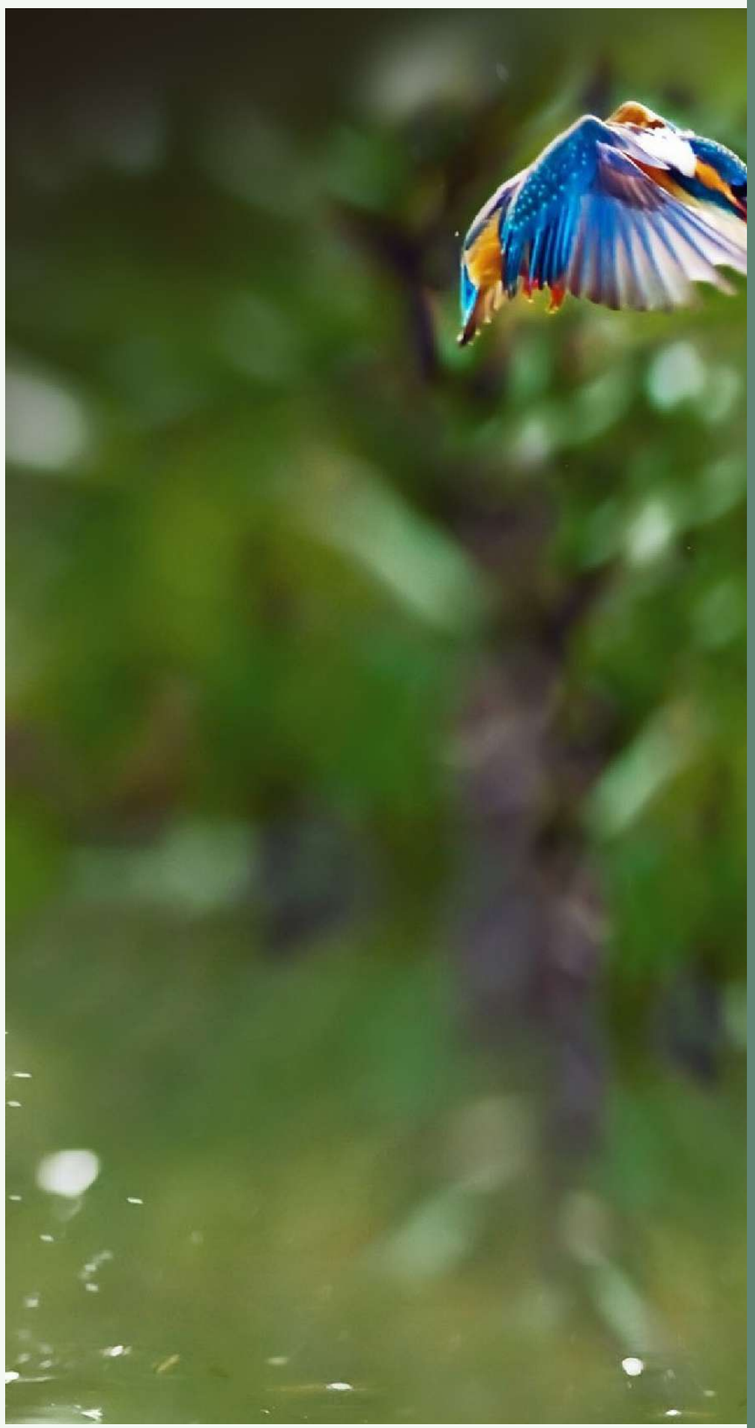
Ejercicio de reflexión

"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



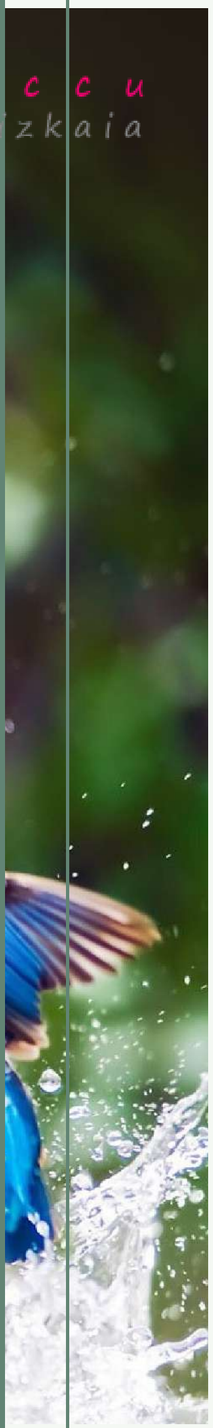
Mindfulness no es....

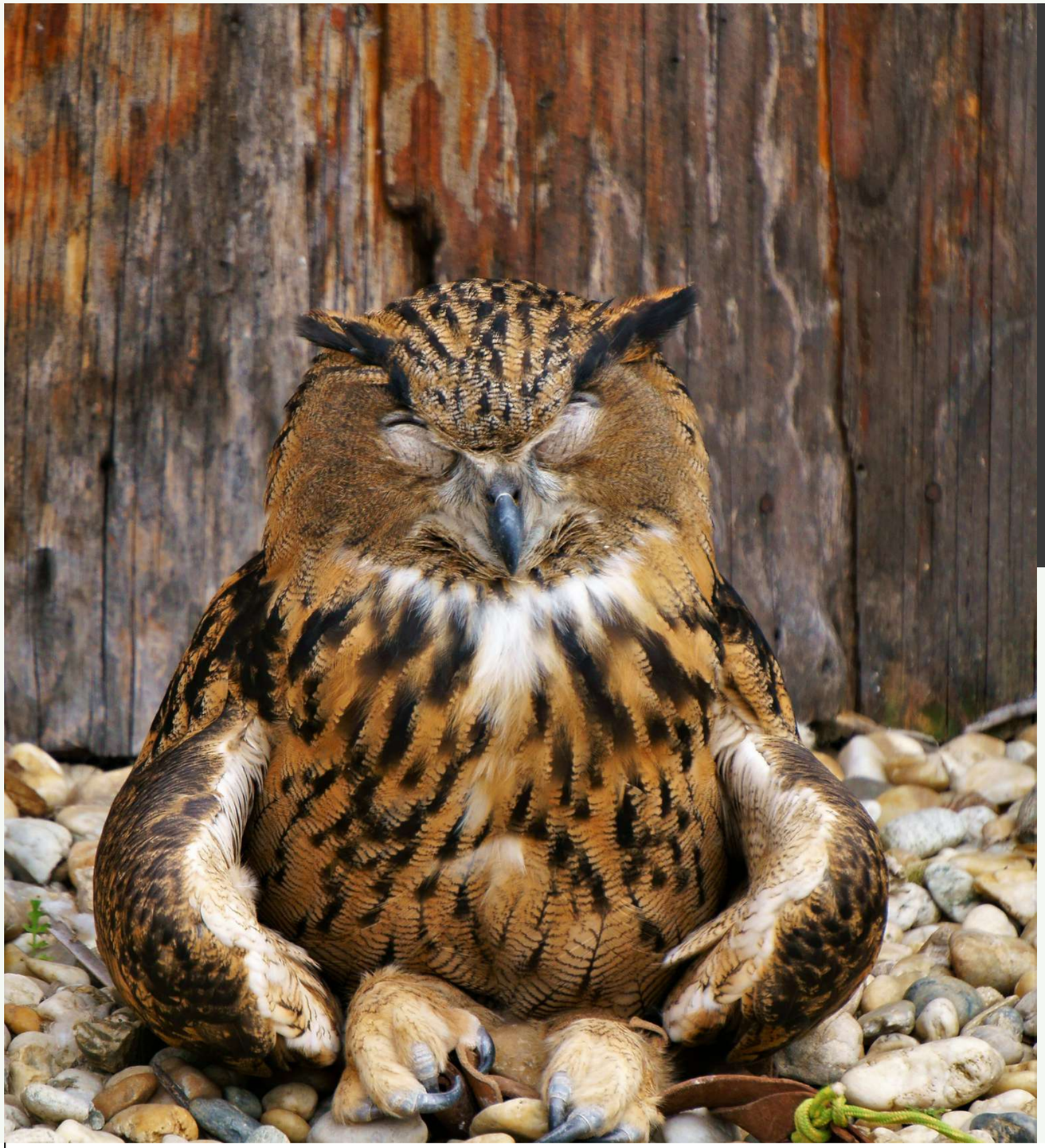
SENTIRTE MEJOR SINO SER MEJOR

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





accu bizkaia

Ejercicio

conectar con el silencio interior, ¿qué sucede?

Práctica 10-20 minutos diarios

Resultado del entrenamiento en Mindfulness:

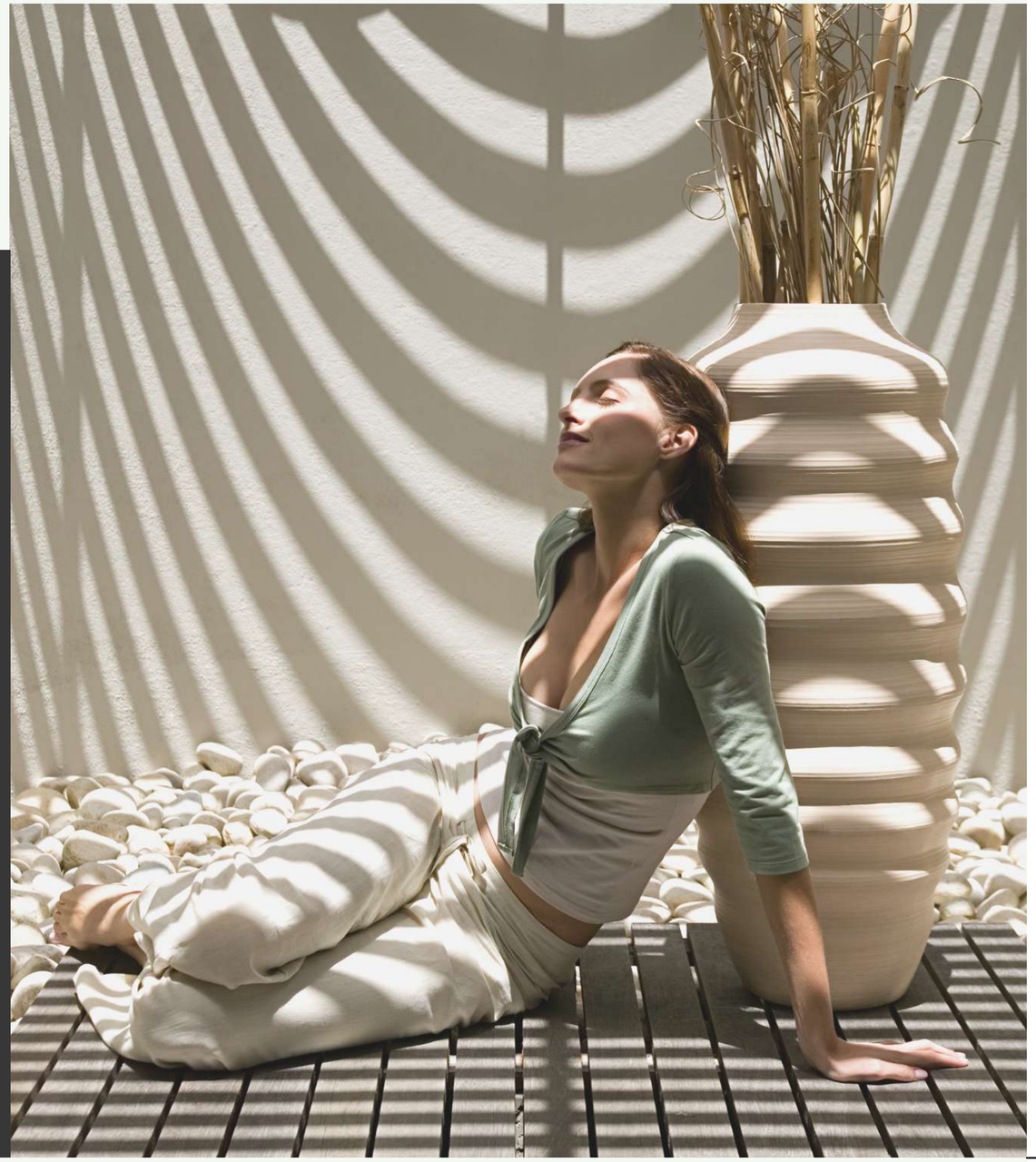
Del languidecimiento al florecimiento

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

accu bizkaia

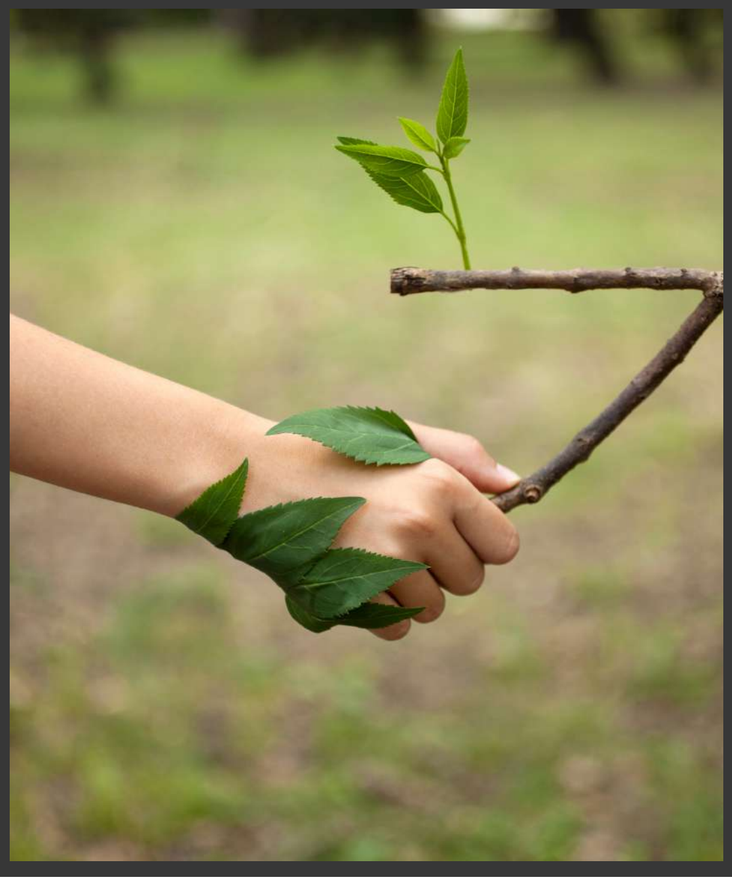
técnicas:

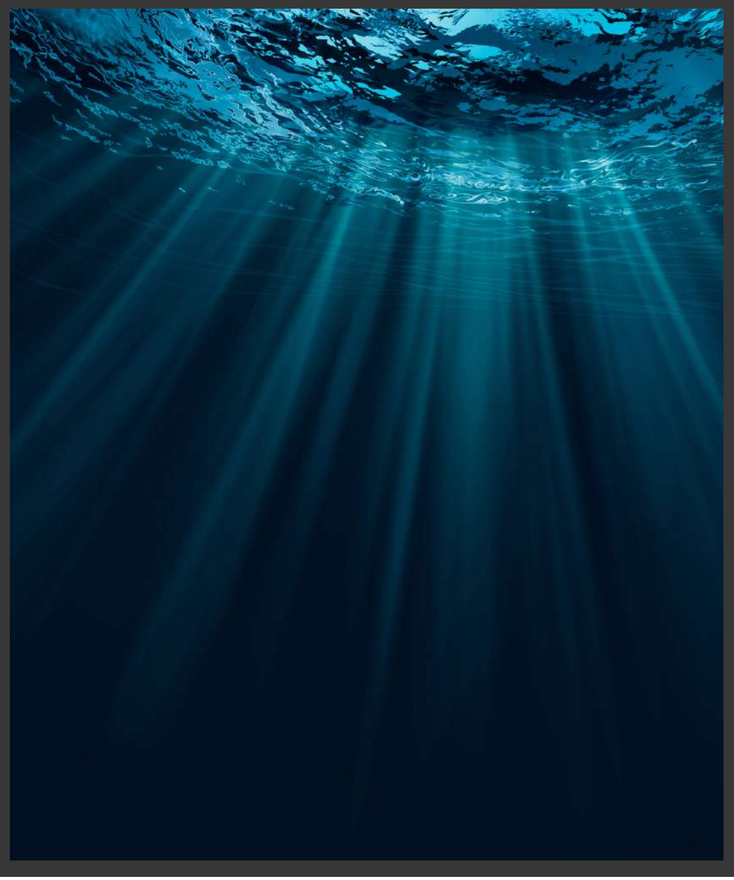
BODY SCAN O
ESCANEO CORPORAL
CONSCIENTE

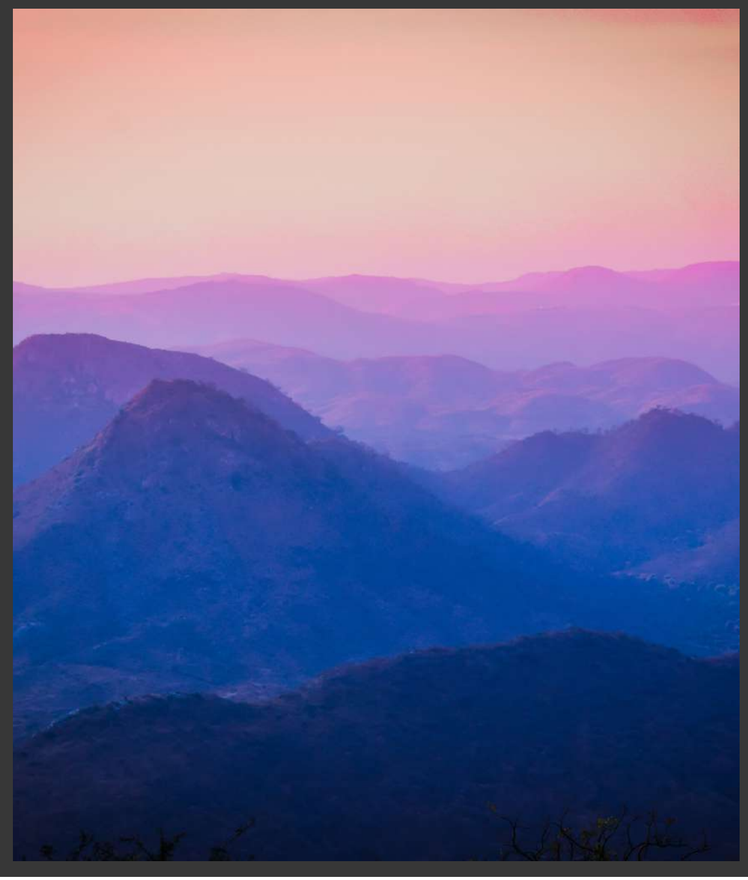


accu bizkaia

técnica:
Conéctate con la naturaleza







técnica del FLOW

FLUYE CON LO QUE TE SUCEDE

identifica

observa

decide la emoción con la que quieres responder

accu bizkaia

técnica

alimentación consciente

MINDFULEATING

accu bizkaia

técnica

PASEO CONSCIENTE

accu bizkaia

técnica

SAVORING

O SABOREO POSITIVO DE UN SUCESO QUE YA OCURRIÓ

MINDFULNESS ES POR TANTO....ENTRENAR LA

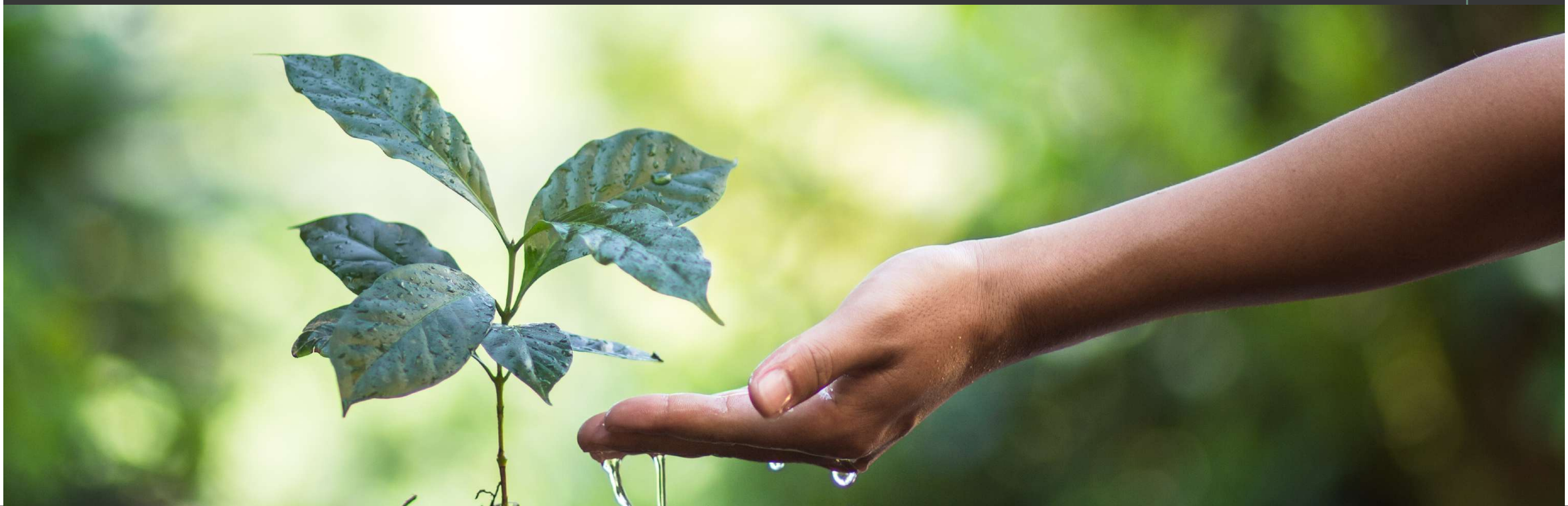
LA INTELIGENCIA DEL CORAZÓN

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

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

documento de Accu-Bizkaia

autoría Jaione Valdés Ituarte

ww.accubizkaia.com