

TALLER DE MINDFULNESS

Acercar Mindfulness a la Distonía



ALDE organiza este año 2022, de nuevo, su **Taller de Mindfulness** de forma **online**, a través de la plataforma **Teams**. Una forma de experimentar Mindfulness diferente.

El taller es una propuesta de **Intervención basada en Mindfulness para el abordaje de la Distonía** y será impartido por **Nelly Tozzi**, experta en Mindfulness en Contextos de Salud e Investigación por la UCM cuyo trabajo Fin de Máster versó sobre este tema.

La investigación ha demostrado los beneficios de la práctica de Mindfulness para mejorar la relación con el cuerpo y desarrollar habilidades de regulación emocional.

Este programa se basa en el **aprendizaje experiencial**, por lo que en cada sesión, además del contexto teórico, se desarrollan las prácticas formales (PF) y las prácticas informales (PI) completando la sesión con la puesta en común de la experiencia vivida, para crear una comunidad psicoeducativa.

Por medio de las prácticas, se aprende a **integrar la atención consciente a tareas rutinarias** que solemos hacer en piloto automático y así aprendemos a desengancharnos de las reacciones habituales para cultivar una relación más amable y compasiva con nosotros mismos y con los demás.

El programa Mindfulness nos invita a reflexionar en el conocimiento de nosotros mismos y en el comportamiento diario habitual. Siendo esta reflexión una fuente inagotable de aprendizaje. De ahí la **importancia de practicar y practicar**.

Objetivos:

- Enseñar a modular y/o controlar la comorbilidad asociada a la sintomatología de la distonía, mediante las prácticas diarias de Mindfulness.
- Cultivar la conciencia corporal interoceptiva (experiencia e incomodidad) para desarrollar una relación más sana con la intervención del Mindfulness.
- Modular el estrés a través de la atención a las sensaciones corporales.
- Disminuir los niveles de ansiedad y estrés de las personas con distonía al tiempo que se promueven niveles de bienestar físico y emocional.

Duración:

- Desde el **1 de marzo al 5 de abril de 2022**
- Seis sesiones de 120 minutos (excepto la sesión de orientación de 90 minutos) todos los martes de 17:00 a 19:00 horas.

Estructura

- **Sesión de orientación.** Presentación del programa de 6 semanas para que los participantes tengan la información esencial.
- **5 sesiones presenciales.** En ellas se aprenden las prácticas de Mindfulness a realizar durante el resto de la semana. Se dialoga sobre la experiencia vivida, se resuelven dudas, se adaptan los contenidos a la situación personal y se avanza en los objetivos conceptuales del programa.

Programa

Semana	Contenido	Prácticas	Materiales
Semana 1 1 marzo 2022	Introducción a Mindfulness Automatismo & Consciente	Introducción a la práctica Meditación atención a la respiración Tipos de respiración Pautas de meditación.	Audio: Meditación atención a la respiración Reflexiones sobre la práctica formal e informal. Registro de eventos agradables Registro donde se percibe el dolor.
Semana 2 8 marzo 2022	Estar con Atención ¿Cómo es? Cultivar la relación personal Neuroplasticidad	Escáner corporal Bocado consciente Registro de eventos agradables	Audio: meditación de exploración corporal Registro de eventos desagradables Bocado consciente
Semana 3 15 marzo 2022	Descubrir la reactividad automática y habitual al estrés. ¿Qué es el estrés?	Movimientos conscientes. Meditación en los sonidos Registro eventos desagradables	Audio: Meditación en los sonidos Registro de eventos estresantes Lectura Poema
Semana 4 22 marzo 2022	Reconociéndome. Estrés Emociones y Pensamientos Aceptación & Confianza	Meditación en los pensamientos Meditación caminando Registro evento estrés	Audio: Meditación en los pensamientos Una tarea consciente Lectura Poema
Semana 5 29 marzo 2022	Dolor & Sufrimiento Fortalezas Internas	Meditación en momentos difíciles Fortalezas personales	Audio: Meditación momentos difíciles Registro de 5 Fortalezas Personales
Semana 6 5 abril 2022	Autocompasión ¿Qué es? ¿Qué no es? Despedida	Meditación atención plena. Y abrazo tranquilizador	Audios: Meditación de atención plena.

El programa conlleva un compromiso no sólo de participación en las conexiones presenciales, sino de práctica diaria de aproximadamente 30-45 minutos para poder conseguir los objetivos propuestos.