

## Mindfulness para gestionar el estrés en el entorno familiar

Programa de entrenamiento intensivo online  
para mamás y papás  
“Cuidarse para cuidar”

### Formación

Hospital de Sant Joan de Déu  
Passeig Sant Joan de Déu, 2  
08950 Esplugues de Llobregat  
Barcelona  
Teléfono 93 253 21 30

### Correo electrónico

[formacion@sjdhospitalbarcelona.org](mailto:formacion@sjdhospitalbarcelona.org)

### Precio

100€

### Objetivos

- Mantener el equilibrio y el foco mental en ambientes desafiantes como la actual crisis del covid19.
- Acceder a un mayor nivel de calma y serenidad que beneficie en la gestión del día a día familiar.
- Mayor claridad en la toma de decisiones sobre la educación y la gestión de los hijos en un momento de incertidumbre como el actual.
- Mayor creatividad para gestionar los conflictos que inevitablemente aparecen en el seno familiar.
- Mejorar la calidad de las relaciones con todos los miembros de la familia.
- Favorecer la gestión emocional, la comunicación no violenta y asertiva en momentos de estrés.
- Disminuir el estrés y el “estar quemado” por el exceso de responsabilidad.
- Disminuir las enfermedades asociadas al estrés familiar.
- Crear y sostener hábitos de autocuidado saludables que influyen en el bienestar de los papás, las mamás y los niños.

### Dirigido a

Padres y madres.

### Con la colaboración de:



## Mindfulness para gestionar el estrés en el entorno familiar

Programa de entrenamiento intensivo online  
para mamás y papás  
“Cuidarse para cuidar”



### Dirección del Curso

**Viviane Gamero.** Psicóloga. colegiada por el COPC nº 17611  
Life & Executive & Business Coach.  
Fundadora de Inner World.

### Fecha

Del 18 al 22 de octubre de 2021

### Horario

19:00 – 20:00 h

### Lugar

Formación Hospital Sant Joan de Déu Barcelona | Plataforma virtual

## PROGRAMA DE MINDFULNESS INTENSIVO 5 DÍAS PARA MAMÁS Y PAPÁS

Sesiones de 60 min de duración.

### 1ª sesión: IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN PLENA EN EL SIGLO XXI.

- Neurociencia del estrés crónico: efectos sobre la estructura cerebral y el organismo.
- Neurociencia de los beneficios de Mindfulness a nivel cerebral y físico.
- Prevención del burnout en el entorno familiar.
- Pre-test sobre la habilidad de la atención plena ( 1ª pista de la atención plena pre-programa test MASS).
- Práctica de mindfulness de la atención focal (5 min) y práctica de la atención multifocal (10 min).
- Diferencias entre modo hacer/piloto automático versus modo ser/ actitud mindfulnera.
- Explicación de la práctica formal e informal semanal.
- Envío de meditación guiada y pdf de la sesión.

### 2ª sesión: MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA: MINDFUL EATING Y NUTRICIÓN CONSCIENTE.

- Alimentación consciente: Mindful Eating y nutrición consciente.
- Pautas de alimentación saludable.
- Los 10 tipos de Hambre: Visual, auditiva, táctil, bucal, estomacal, corporal, mental, de corazón, celular, social.
- Práctica de atención multifocal durante la experiencia de mindful eating
- Compromiso de práctica formal e informal semanal.
- Envío de meditación guiada y pdf de la sesión.
- Cuidarse a uno mismo el primer paso para cuidar a los demás.

### 3ª sesión: EMBODIMENT E INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Neurociencia de las emociones, embodiment, atención plena del cuerpo para potenciar la inteligencia emocional y la gestión de las emociones durante las situaciones retadoras con los hijos/ situaciones de la vida.
- Importancia de las emociones en la toma de decisiones.
- Práctica del Body –Scan (15 min).
- Práctica del Transiberiano creada por Google: detectar emociones en el cuerpo y gestionarlas para responder en lugar de reaccionar (10 min).

### 4ª sesión: MINDFULNESS Y AUTOCUIDADO, AMABILIDAD Y COMPASIÓN

- Pautas de autocuidado para mamás y papás.
- Diario de autocuidado.
- Autoestima versus autocompasión.
- Viaje de la autocrítica a la autocompasión.
- Potenciar la comunicación no violenta en la familia.
- Empatía versus contagio emocional.
- Prácticas de mindfulness y compasión: lugar seguro, figura de apego, amabilidad y compasión.

### 5ª sesión: AUTOCUIDADO Y VALORES

- Pautas de autocuidado basadas en los valores personales.
- Dinámica de Valores: alinear vida y valores para potenciar el bienestar personal y reducir el estrés favoreciendo el bienestar personal y familiar.
- Dinámica de Mindfulness y valores.
- Post test MASS para comprobar evolución del programa.
- Prácticas de meditación.
- Cierre del programa.

### Sesiones seguimiento post- programa

- 1 sesión de 60 minutos fechas/horas a convenir con el grupo al finalizar el programa para resolver dudas sobre la técnica, reforzar la práctica de mindfulness y para resolver dudas sobre la gestión de situaciones familiares con psicóloga infantojuvenil Candela Fernández.

### Metodología

---

- Se os enviará el link de las sesiones por email.
- El programa de mindfulness tiene una duración de cinco días.
- Se realizará en horario de 19:00 – 20:00h a través de la plataforma virtual de Sant Joan de Déu.
- Las 5 sesiones tendrán una duración de 60 min.
- Se realizará una sesión de 60 minutos al finalizar el programa para la resolución de dudas, reforzar la práctica y ver la evolución de los alumnos.