

SEMINARIO INTENSIVO DE MINDFULNESS PARA EL TOC

ASOCIACIÓN TOC GRANADA

24 y 25 de Abril, 2021 - Hotel Los Cerezos, Monachil.

“Una de nuestras mayores limitaciones como humanos es que creemos en todo lo que la mente dice. Una de nuestras mayores libertades es que podemos cambiar nuestra mente y aquello que creemos”. Dr. Fabrizio Didonna

¿Hasta qué punto estamos realmente en contacto con nuestra experiencia en el momento presente, y hasta qué punto estamos atrapados en nuestra mente? Nuestra mente nos lleva a lugares que no tienen nada que ver con la experiencia real en el momento presente. Muy a menudo transformamos la mente, una herramienta útil y poderosa, en un problema, un enemigo. Pero la mente no es en absoluto un enemigo; es una herramienta a nuestro servicio. El problema radica en cómo utilizamos la mente. A través de la práctica regular de mindfulness, puedes cambiar la relación distorsionada que tienes con tu mente, reduciendo tu vulnerabilidad a los modos reactivos de la mente (por ejemplo, rumiación y obsesión), y convertirte gradualmente en un observador no reactivo y no enjuiciador de tus pensamientos. Dejarás de sentirte como una víctima o un esclavo de tus pensamientos. La atención plena te enseña a no creer todo lo que tu mente te dice, a entender que los pensamientos no son hechos, a liberarte de la tiranía de estos acontecimientos mentales inofensivos.

La Asociación TOC Granada tiene el placer de convocar el segundo Seminario de Mindfulness para el TOC. Este seminario forma parte de un programa de encuentros regulares mediante los que la Asociación TOC Granada pretende ofrecer una experiencia directa de la validez del Mindfulness como un poderoso antídoto contra el TOC y sus mecanismos obsesivos.

Este seminario está dirigido *exclusivamente* a personas con TOC y a sus familiares, (siempre que de su consentimiento el afectado familiar).

Plazas limitadas: 15 asistentes máximo

- **Reservas e inscripciones:**

Asociación TOC Granada. **Móvil:** 689 189283

Email: tsocial.atocgranada@gmail.com

Requisitos especiales: indíquenos al realizar su reserva si tienen algún requisito dietético.

- **Lugar:** Hotel “Los Cerezos”, Monachil. Av. Libertad, s/n, 18193 Monachil, Granada. Sitio web: www.loscerezos.com

- **Fecha:** 24 y 25 de abril, 2021

- **Precio:**

- **Sólo seminario** (incluye el almuerzo del sábado): 79€

- **Seminario + alojamiento en habitación doble de uso individual** (incluye almuerzo y cena del sábado, y desayuno del domingo):
Seminario: 79€ + Alojamiento y comidas: 62€ = 141€
- **Acompañante en habitación doble con pensión completa: 29€**

La reserva de plaza se hará efectiva una vez se haya realizado el ingreso de 79€, correspondientes al seminario, en el siguiente nº de cuenta de la Asociación (La Caixa):
ES04 2100 5711 2101 0024 4338

Indicar nombre y en concepto: Seminario de Mindfulness para el TOC. **Enviar justificante del ingreso a:** tsocial.atocgranada@gmail.com

Si se opta por el alojamiento o se asiste como acompañante, la cantidad restante se abonará directamente al Hotel “Los Cerezos”

- **Programa:**

Sábado, 24 de abril:

9.45 – 10.00 h:	Recepción de los participantes
10.00 – 10.45 h:	Introducción a cargo de la psicóloga Mar Torrecillas Molina de la Asociación TOC Granada
10.45 – 13.30 h:	Desarrollo del programa de Mindfulness para el TOC
13.30 – 13.45 h:	Pausa
13.45 – 15.00 h:	Desarrollo del programa de Mindfulness para el TOC
15.00 – 17.00 h:	Almuerzo
17.00 – 20.00 h:	Desarrollo del programa de Mindfulness para el TOC
21.00 h:	Cena y descanso

Domingo, 25 de abril:

9.00 – 9.30 h:	Desayuno
9.30 – 11.30 h:	Desarrollo del programa de Mindfulness para el TOC
11.30 – 12.00 h:	Pausa
12.00 – 14.00 h:	Desarrollo del programa de Mindfulness para el TOC
14.00 h:	Cierre y despedida

- **Docente:** el seminario será impartido por Carmen León López. Monitora del Taller de Yoga y del Taller de Mindfulness en la Asociación TOC Granada.

Importante:

Se ruega puntualidad en la asistencia a todas las actividades.

Se recomienda usar ropa cómoda, traer esterilla de yoga o similar, cojín, y cuaderno y bolígrafo para realizar anotaciones.



MINDFULNESS Y EQUILIBRIO EMOCIONAL

SEMINARIO DE FIN DE SEMANA

ASOCIACIÓN TOC GRANADA

PRESENTACIÓN

Este programa intensivo de Mindfulness y Equilibrio Emocional constituye una valiosa oportunidad para comprender y experimentar la relevancia y el significado de la aplicación de las prácticas de Mindfulness en el tratamiento del TOC.

Durante este retiro los participantes encontrarán un espacio y un tiempo exclusivos para nutrirse y cuidarse a sí mismos, así como para atender a su mundo interno en una atmósfera relajada, sin tener que ocuparse de otras responsabilidades.

Los participantes recibirán acompañamiento, apoyo y sostén para obtener el máximo provecho de este programa y una guía adecuada para realizar las prácticas. Se beneficiarán además de la convivencia, de las charlas grupales y de la toma de conciencia que se fomente a través de las prácticas propuestas y del proceso de indagación guiado.

DESCRIPCIÓN Y METODOLOGÍA

Se trata de un seminario teórico-práctico. Las intervenciones teóricas se presentarán alternadas y acompañadas de ejercicios y actividades, prácticas guiadas, y diálogos.

Se utilizarán diversos recursos audiovisuales.

El programa promueve un proceso de aprendizaje experiencial centrado en la sanación y el establecimiento de nuevos patrones mentales y emocionales que fomenten el cultivo de un bienestar personal y relacional sostenible. Inspirándonos en la sabiduría contemplativa que engloba al Mindfulness, se abordarán una diversidad de ideas, prácticas meditativas, dinámicas grupales y ejercicios con el fin de que los participantes aprendan a ir aprovechando gradualmente sus propios recursos interiores para sanar, fortalecerse y florecer como seres humanos.

Uno de los enfoques principales de este programa de fin de semana se centra

en motivar a los participantes a establecer y comprometerse con una práctica regular para que los beneficios puedan perdurar y los nuevos hábitos de pensamiento arraiguen profundamente.

Se recomienda usar ropa cómoda, traer esterilla de yoga o similar, cojín, y cuaderno y bolígrafo para realizar anotaciones.

OBJETIVOS

A través de este seminario se pretende que los participantes aprendan a:

- Comprender los mecanismos del TOC y el potencial del mindfulness para transformar los pensamientos perturbadores, las emociones difíciles y las sensaciones dolorosas.
- Aprender a relacionarse con la experiencia interna y externa de forma constructiva y saludable.
- Identificar y comprender hábitos y patrones de pensamiento/emoción perjudiciales, disminuir la reactividad y generar respuestas positivas.
- Cultivar la aceptación y comprender que en la raíz del sufrimiento está el rechazo y la resistencia a acoger la realidad tal como es.
- Definir propósitos y valores que otorguen sentido a la vida propia y que generen hábitos beneficiosos para uno mismo, para los demás y para el entorno.

CONTENIDOS

- **¿Qué es Mindfulness?** La clave para el equilibrio y la felicidad sostenible
 - Salir de la mente, habitar el presente.
 - Aprender a rescatar el sentido de totalidad y presencia que hemos perdido.
 - El compromiso sincero con la práctica de mindfulness: sólo a través del cultivo regular de la práctica se producirá el aprendizaje, el crecimiento, la sanación y la transformación.

Práctica guiada: Atención plena al cuerpo, a los sentidos, a la respiración y a los pensamientos.

➤ **Mecanismos del TOC y cómo el Mindfulness puede ayudar.**

- Mecanismos cognitivos que activan, perpetúan y refuerzan el TOC.
- Responder en lugar de reaccionar: aprender a relacionarnos con nuestras experiencias internas y externas de manera saludable.
- Mindfulness y su función en la activación del sistema afectivo de calma y satisfacción.

➤ **Desarrollando una relación saludable con nuestras emociones y nuestros pensamientos.**

- Una relación bidireccional: sentimos lo que pensamos, pensamos lo que sentimos.
- Identificar los pensamientos obsesivos.
- La mente que observa y la mente que piensa.

Actividad: Ejercicio de los pensamientos y emociones.

Práctica guiada: El conductor de autobús.

Una visita inesperada.

Vídeo: Compasión hacia las voces internas.

➤ **El cultivo de la aceptación:** cualidad clave para el cambio.

- Lo que la aceptación es y no es.
- Identificando las resistencias y los “deberías”.
- Lo que las personas con TOC deberían aceptar.
- Renunciar conscientemente a los mecanismos de evitación.

Prácticas guiadas: Cultivar la aceptación.

Acoger los sentimientos difíciles.

➤ **Esclarecer nuestras intenciones y conectar con nuestros valores:** fortaleciendo nuestro equilibrio emocional.

- ¿Qué son las intenciones? ¿Qué son los valores? El timón que guía el barco.
- Tres aspectos básicos de la mente: cognición, emoción e intención.
- ¿Por qué estás aquí? ¿Y por qué decidir hacer algo a menos que otorgue un mayor sentido a tu vida?

Actividad: Definir intenciones.

Prácticas guiadas: El pozo.

Yoga Nidra y la resolución positiva.

➤ **Despertar la compasión y abrazar nuestra vulnerabilidad:**

relacionarse con el sufrimiento de forma constructiva y sana.

- Los beneficios de la práctica de la autocompasión frente a las emociones de vergüenza, auto-crítica y culpa.
- Dejar de añadir sufrimiento a las situaciones dolorosas: responder al sufrimiento de forma constructiva y prevenir sufrimientos futuros.
- La libertad de elegir nuestra actitud: practicar estar presentes con una actitud abierta y con coraje.

Actividad: Explorando la autocompasión a través de la escritura.

Práctica guiada: Meditación de la compasión.

DOCENTE



El seminario será impartido por Carmen León López:

- Monitora del Taller de Yoga y del Taller de Mindfulness y Gestión Emocional en la Asociación TOC Granada.
- Monitora de Yoga y Mindfulness en FAISEM, Fundación Andaluza para la Integración Social del Enfermo Mental.
- Fundadora y Directora del Centro de Yoga Shivambu.
- Docente de los Cursos de Formación de “*Yoga y Mindfulness para reducir el estrés laboral*” en la empresa internacional Northgate (Granada, Madrid).
- Profesora Certificada de Yoga y Meditación con 20 años de experiencia. Además de impartir talleres en el ámbito de la salud mental, enseña talleres y retiros en distintos entornos y con distintos colectivos, en España y en el Reino Unido.
- Formadora de la Certificación Profesional en Masaje Tailandés.
- En la actualidad cursa el *Programa de Psicoterapia Contemplativa* del Instituto Nalanda para las ciencias contemplativas.

- Ha realizado el ciclo formativo de *Diálogos Filosóficos* con la filósofa y asesora Mónica Cavallé Cruz. La enseñanza y experiencia profesional y personal desarrollada en esta formación han resultado de gran utilidad en cuanto a las aplicaciones filosóficas y psicológicas de las grandes tradiciones de sabiduría en el ámbito del yoga y de la salud mental.
- Más información en: www.carmenleon.info