

# Mindfulness y Cuidado Consciente

---

Cuidar es ocuparse del bienestar físico, psicológico y social de otro ser humano y aunque resulte paradójico parte de las veces la figura del cuidador (profesional o no profesional) vela tanto por el cuidado ajeno que descuida el autocuidado o cuidado propio. En este contexto se hace imprescindible llevar la atención hacia el cuidado consciente para que cuidador y persona cuidada aumenten en calidad de vida.

## 2. Estructura del Curso

El curso está estructurado en **2 sesiones de 4h** cada una.

## 3. ¿A quién va dirigido?

Cuidadores profesionales y no profesionales, personal sanitario y a toda aquella persona interesada.

Con **mindfulness y cuidado consciente** se enseñan habilidades y se dan herramientas para que los cuidadores profesionales y no profesionales, así como trabajadores del mundo sanitario, sean conscientes de cómo cuidan en el momento presente y de qué motor emocional están utilizando para el cuidado ajeno y también para el autocuidado.

## 4. Objetivos

1. Conocer y experimentar el concepto y los beneficios de mindfulness en el cuidado consciente.
2. Potenciar la conexión emocional con el propio cuerpo.
3. Conectar con el motor emocional que nos guía en cada momento.
4. Aceptar el motor emocional que estamos utilizando.
5. Detectar a tiempo necesidades físicas, mentales y emocionales asociadas al cuidado y autocuidado.
6. Observar los patrones mentales para reconducir pensamientos desadaptativos que pueden agravar situaciones dolorosas, ansiógenas o de apatía.
7. Aumento del autocuidado físico, emocional y mental para de ese modo cuidar conscientemente.
8. Aprender a responder con conductas de autocuidado a las señales de estrés, cultivando la aceptación y el bienestar en la vida cotidiana.

## 5. Metodología

El curso es eminentemente práctico y se persigue la interacción con los participantes. Cada uno de los dos módulos tiene una pequeña parte teórica introductoria, con ejemplos explicativos que tienen que ver con el cuidado consciente y el mindfulness. El peso pedagógico de las dos sesiones es la parte vivencial y práctica, con ello se persigue sellar lo aprendido e interiorizarlo para vivirlo y no tanto intelectualizarlo.



## 6. Contenido por módulos:

### Sesión 1:

1. Escaneo corporal, emociones y aceptación (práctica 30 min.)
2. Motores emocionales, ¿cómo estoy cuidando? ¿Cómo me estoy cuidando?
3. Técnicas de mindfulness para cuidar conscientemente.
4. (Respirando aquí y ahora)
5. Práctica de la meditación, focalizada en la respiración, atención plena y aceptación.
6. Decidiendo como cuidar. Toma de consciencia y aceptación.

### Sesión 2:

1. Aceptación del cuidado.
2. Meditación guiada, aprendiendo a soltar (práctica de 30 min)
3. Compasión y cuidado.
4. Agradeciendo el acto de cuidar.
5. Consciencia en el cuidador.

## 7. Bibliografía

### **Cuidar al que cuida**

Margarita rojas

Ed.- Punto de lectura.

### **Mindfulness sencillamente**

Mario Carrillo.

### **El cerebro y la inteligencia emocional, nuevos descubrimientos.**

Daniel Goleman

Ed.- Books

### **Vencer la depresión. Descubre el poder de las técnicas de mindfulness.**

M. William, J. Teasdale, Z. Segal, J. Kabat-Zinn.

Ed.-Paidós.

### **Mindfulness, cuaderno de ejercicios**

Doris Iding

Ed.- Plataforma

### **Mindfulness para cuidadores. Estudio Cualitativo y cuantitativo**

(<http://www.revista60ymas.es/InterPresent1/groups/revistas/documents/binario/ses331afondo.pdf>)

