

**MINDFULNESS**

**CURSO INTENSIVO**

APRENDERÁS LOS CONCEPTOS  
Y PRÁCTICAS FUNDAMENTALES

**Objetivos:**

- Iniciar en mindfulness
- Reducir stress
- Regular ansiedad
- Desarrollar bienestar

**INTENSIVO INTRODUCTORIO  
A MINDFULNESS**

**Tu primeros pasos en la práctica**

Un curso  
teórico -práctico  
que te guiará a  
comenzar tu  
camino en  
Mindfulness



**Neurociencias y Desarrollo Humano**

📍 San Lorenzo 3071 - Mar del Plata.  
Argentina.

☎ +54 0223 4746170

✉ info@centrodionysos.com.ar

🌐 www.centrodionysos.com.ar

 **DIONYSOS**



# MINDFULNESS

## *Equilibrio con atención al momento presente*

Mindfulness es la capacidad humana básica de estar con la mente enfocada en el presente, abiertos y concientes de nuestro entorno, de lo que estamos haciendo, de nuestro mundo emocional, de nuestras sensaciones físicas y pensamientos con aceptación, suspendiendo el juicio y sin tornarnos sobreactivos hacia estos fenómenos.

Si bien Mindfulness es una capacidad que todos tenemos es posible desarrollarla a través de diferentes prácticas y ejercicios.

Algunos de estos ejercicios implican prácticas de meditación formal utilizadas en tradiciones espirituales como el Budismo desde hace más de 2500 años, que intentan favorecer que este estado de la mente que llamamos Mindfulness se exprese y así podamos reconocerlo, cultivarlo y desarrollarlo en nosotros mismos.

Mindfulness es parte de un movimiento más amplio donde se integran conocimientos provenientes de diferentes tradiciones espirituales extrayéndolos de su contexto religioso para ser utilizados en el mundo actual con fines terapéuticos, de desarrollo del potencial humano o para generar bienestar general.

Mindfulness puede ser practicado por la mayoría de las personas, existiendo varios programas específicos para trabajar sobre diferentes problemas como ansiedad, depresión y otros.

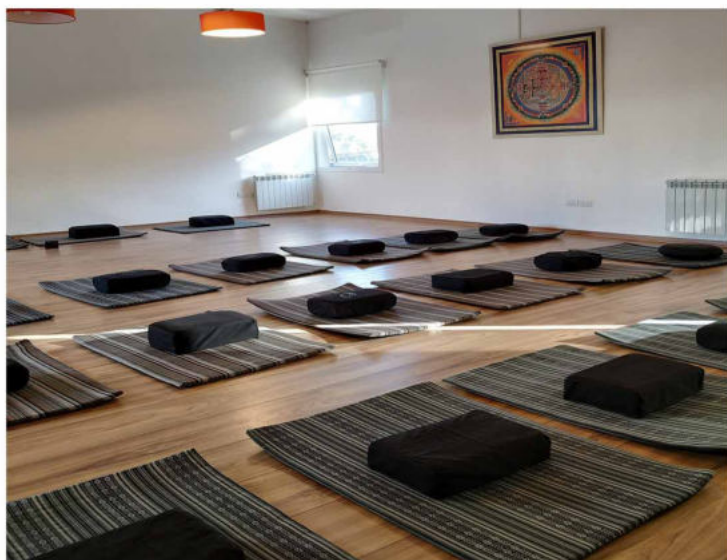
Puede ayudarte a reducir el impacto que el estrés tiene en tu vida, desarrollando y ejercitando mecanismos de afrontamiento más flexibles y saludables.

A través de diferentes prácticas que ejercitan mantener la atención en el momento presente, vamos encontrando un punto neutro en nosotros mismos que se mantiene estable a pesar de los cambios emocionales permanentes.

Mindfulness ayuda a desarrollar mecanismos de regulación emocional, entre ellos la defusión, que nos permite tomar distancia y observar pensamientos como objetos de la mente y no como realidades en sí mismos, lo que reduce la influencia de pensamientos negativos y preocupaciones persistentes.

### **Puede ayudarte a:**

- Afrontar mejor el estrés y las dificultades de la vida diaria.
- Regular emociones difíciles de una manera más flexible.
- Reducir ansiedad y mejorar estado de ánimo.
- Prevenir recaídas en depresión.
- Conectarte mejor con los demás.
- Mejorar tu capacidad de enfocar tu atención.
- Generar bienestar a través de una práctica simple que podés integrar en tu vida diaria.
- Desarrollar flexibilidad cognitiva y creatividad.



## *Sus raíces en la tradición Budista*

Mindfulness proviene de una forma de meditación budista originada hace más de 2500 años llamada Vipassana y que continúa siendo practicada en el linaje budista Theravada en la actualidad.

Manteniendo la esencia de estos ejercicios se realizó una adaptación para utilizarse en occidente fuera del ámbito religioso.

## *Neurociencias y Mindfulness*

En la actualidad existe un gran interés en el estudio de la Meditación y Mindfulness a través de la ciencia.

Sabemos que Mindfulness por medio de la atención consciente ejercita áreas de la corteza prefrontal, una de las áreas del cerebro que tiene suma importancia en la regulación de los estados emocionales y en el afrontamiento de estrés.

Luego de practicar Mindfulness 8 semanas se observan aumento del espesor de estas cortezas, por mecanismos de neurogénesis (desarrollo de neuronas nuevas) y neuroplasticidad (cambio en la conectividad de las redes neuronales). Esto se correlaciona con una mejor regulación de emociones difíciles y un más flexible afrontamiento del estrés.

Mindfulness disminuye la conectividad de la Default Mode Network (DMN), una de las redes que está hiperactiva en la depresión y que es responsable de mantener pensamientos negativos con un alto nivel de rigidez, típicos de esta patología.

# MINDFULNESS | INTENSIVO INTRODUCTORIO

En este encuentro realizaremos ejercicios de mindfulness para entrenar nuestra atención y concentración, para aprender a vivir el presente y notar la calma y el bienestar de poder dirigir la atención. Favorecer la conciencia corporal, para entender y sentir la conexión mente cuerpo. Conocer los modos de funcionar de nuestra mente, y las diferentes polaridades de la misma:

- Aprenderemos a tomar conciencia del piloto automático, para que los momentos de nuestra vida no discurran como si estuviéramos dormidos.
- Practicamos como aproximarnos directamente a nuestra experiencia, en vez de mirar la vida a través de pensamientos que se centra solo en alcanzar determinados objetivos.
- Experimentamos la forma de estar aquí, en el momento presente, en vez de perdernos en un viaje mental por el tiempo.
- Descubrir pequeños puntos de reactividad que pueden desembocar en un caos emocional. Ser más conscientes de esos momentos no permite tomar decisiones, pasando de reaccionar a responder en forma más sana.
- Desarrollar una actitud de mayor compasión con nosotros y con nuestra experiencia.
- Aprenderemos a relacionarnos con nuestros pensamientos de una forma diferente, sin estar tan identificados con ellos.
- El pensamiento rumiativo es un producto del modo de la mente orientado a la acción y trabaja de manera poco eficaz) para intentar deshacerse de pensamientos que no queremos tener.

## Dirigido especialmente a:

- Si querés iniciar la práctica de mindfulness
- Si querés tener una idea general en poco tiempo
- Si hay mucho estrés en tu vida
- Si tenés una tendencia a la ansiedad o depresión
- Si has practicado otras formas de meditación pero nunca Mindfulness
- Si has practicado pero querés reavivar tu práctica

## ¿Cómo es el curso?

El curso se realiza en un solo día, de 4 - 5 horas de duración. De manera práctica con una dinámica grupal, para que las personas aprendan los ejercicios y puedan llevarlos a la vida cotidiana, además añadimos la teoría que acompaña estas prácticas.

## Requisitos

No es necesaria conocimiento ni experiencia previa. No existe límite de edad o condición física para que puedas participar.

## Material:

Al finalizar el curso se entrega material escrito con conceptos teóricos y ejercicios para continuar practicando.

# APRENDERÁS

- Contexto y generalidades de Mindfulness
- Mindfulness y Neurociencias
- Práctica de Meditación formal
- Escaneo corporal
- Practicas informales de Mindfulness
- Práctica de Mindfulness en la vida cotidiana
- Ejercicios iniciales para trabajar sobre pensamientos
- Ejercicios básicos para trabajar con Mindfulness y alimentación
- Mindfulness caminando
- Polaridades de la mente trabajadas con Mindfulness
- Como integrar la práctica en mi vida cotidiana

Somos la primera institución en Mar del Plata enseñando mindfulness; una práctica generadora de bienestar y crecimiento personal. La hemos integrado a diferentes tratamientos en psiquiatría, psicología y medicina en general, para que las personas puedan adquirir nuevos modos de manejar el estrés y desarrollar una mayor calidad de vida.

Dionysos es una institución innovadora en Argentina, realizando el programa de prevención de depresiones con mindfulness MBCT; lo que nos transforma en un lugar de referencia en esta área. Desarrollamos actividades en empresas, promotoras de psicoprofilaxis laboral en empresas.

La experiencia y trayectoria que contamos, hace que Dionysos sea una institución de referencia y formación de profesionales especializados en mindfulness, tanto en Mar del Plata, como en la zona

# 2011

Iniciamos MBCT.

# +1000

Participantes intensivo introductorio.

# +1600

Se iniciaron en Mindfulness con nosotros.

# +150

Terapeutas Mindfulness formados en Dionysos.





## MINDFULNESS COMO CONTINUO MI PRÁCTICA?

### PROGRAMAS DE MINDFULNESS EN DIONYSOS

Los programas de Mindfulness fueron especialmente diseñados para incluir la práctica de meditación y mindfulness semana a semana, favoreciendo en forma progresiva y continua, mayor comprensión sobre el funcionamiento de nuestra mente, pensamientos, emociones, patrones habituales de reaccionar, así como el aprendizaje a partir de herramientas basadas en mindfulness de estrategias más saludables ante situaciones que generan stress y sufrimiento.

Se realizan encuentros semanales, de 2 horas de duración, durante 4, 6 u 8 semanas según el programa. Se asignan ejercicios para realizar en forma diaria de un encuentro al siguiente. Durante los encuentros se alternan diferentes dinámicas, algunas de introspección, reflexión grupal, ejercicios vivenciales, y explicaciones teóricas sobre diferentes temas específicos. Se desarrolla en un ambiente cálido y relajado donde los participantes se sienten libre de participar según lo sientan

#### Los programas en Dionysos

- MBCT programa para prevenir depresión y ansiedad (8 semanas)
- Programa Mindfulness de para la alimentación y vida consciente
- Programa mindfulness del descanso

### Retiro de meditación y mindfulness

Durante los días de retiro nos brindamos la posibilidad de permanecer presentes momento a momento en nuestras vidas, desarrollando la capacidad de parar y dejar de hacer. Nos retiramos unos días de nuestras tareas, entornos y relaciones para habitar espacios de mayor conciencia y bienestar que podamos posteriormente llevar a nuestra vida diaria.

### Jornadas de profundización:

Puedes participar en las jornadas que son de cursos intensivos de un día para ayudarte a sostener tu práctica. Fueron diseñados en un encuentro único para que puedas continuar el aprendizaje según tu disponibilidad de horarios.

En cada una de las jornadas se retoma la práctica básica de mindfulness, junto con algunos temas específicos, con técnicas mindfulness, información y ejercicios para ir profundizando en el autoconocimiento y desarrollo personal a través de la meditación.

## QUIÉNES SOMOS?

Somos un equipo de personas dedicados a integrar lo mejor de dos mundos, los desarrollos de las Neurociencias y herramientas terapéuticas provenientes del mundo de la espiritualidad, la meditación, el budismo y de las terapias humanísticas, entre otros.


Intentamos mantener una mirada innovadora y abierta en relación a la ciencia y a la vez sosteniendo la rigurosidad del pensamiento científico en áreas menos exploradas por el método científico, lo que nos permite tomar elementos terapéuticos que demuestran ser eficientes para el tratamientos de nuestros pacientes y para el desarrollo del potencial humano en general.

### CONTACTO

 San Lorenzo 3071 - Mar del Plata, Argentina.

 0223 4746170

 +54 9 223 690 4399

 [info@centrodionysos.com.ar](mailto:info@centrodionysos.com.ar)

 [www.centrodionysos.com.ar](http://www.centrodionysos.com.ar)

## NUESTRAS ÁREAS:

**-NEUROCIENCIAS:** Atención psiquiátrica y psicoterapéutica. Tratamientos específicos individuales y grupales. Evaluación y estimulación cognitiva. Programas para estrés, ansiedad y depresión.

**-MINDFULNESS:** Programa MBCT y otras intervenciones basadas en Mindfulness. en el ámbito de la alimentación, vínculos, cuerpo e integraciones de Mindfulness como tratamiento para diversas patologías en salud mental.

**-DESARROLLO HUMANO:** Cursos para desarrollar el potencial humano basados en psicoterapia gestáltica, eneagrama, trabajo corporal, bioenergética, teatro terapéutico, meditación y otros. Retiros.

**-FORMACIÓN:** Formamos terapeutas Mindfulness, psicofarmacología para psicólogos y otros cursos en psicoterapias.

**-INVESTIGACIÓN:** desarrollamos actividad en investigación científica junto con científicos asociados a CONICET y a la Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina.

**-EMPRESAS:** brindamos asesoramiento y cursos basados en Mindfulness, Meditación y herramientas de desarrollo Humano en el ámbito empresarial.

