

mindfulness

Programa de Reducción de Estrés basado en la Atención Plena (Mindfulness)

Un entrenamiento específico para cuidar la salud mental y física.

“ El estrés, el segundo problema más frecuente a nivel europeo ”



SEGÚN EL ESTUDIO CINFASALUD

32,2% de la población sufre

DOLORES DE CABEZA Y MUSCULARES



Factores Psicosociales y Salud Mental

46,8% IRRITABILIDAD

38% INSOMNIO

29,9% FATIGA FISICA





¿QUIERES DISFRUTAR MÁS DE TU VIDA, TE GUSTARIA REDUCIR TU NIVEL DE ESTRÉS?



Aprender la Atención Plena

- © El programa de Reducción de Estrés. Una propuesta diferente
- © Un programa de entrenamiento práctico
- © Aprender a reducir la percepción del estrés
 - © Aprender a gestionar las emociones
- © Mejorar la eficacia personal y profesional
- © Aprender a disfrutar más y sufrir menos



Dinámicas en grupo

Metodología

Prácticas de reflexión profunda en silencio

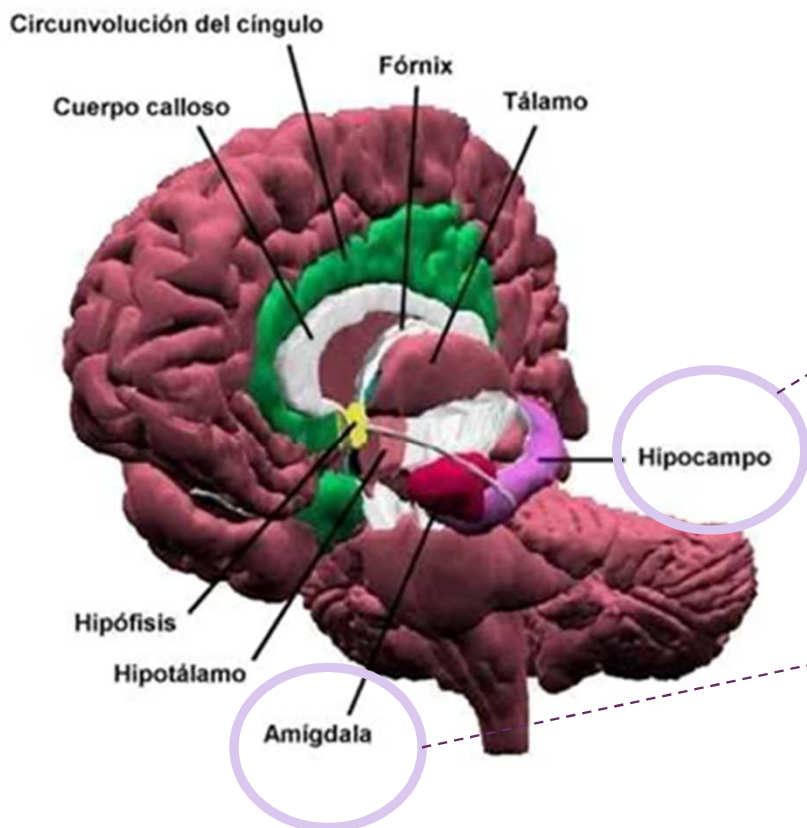
“



“Jon Kabat Zinn. Dr. en biología molecular. Fundador de la clínica de reducción de estrés asociada a la Facultad de Medicina (Univ. Massachusetts 1980 medicina mente-cuerpo)”

Beneficios

Científicamente
demostrados



Incremento de la densidad de materia gris en el hipocampo (región vinculada al aprendizaje y la memoria).

Se refuerza zona de la amígdala cerebral (zona relacionada con el estrés, ansiedad, miedos, la tristeza y la depresión. Mejoran las conexiones neuronales).

Fuente. Estudio realizado con voluntarios de la Universidad de Massachussets.

EVIDENCIAS CIENTÍFICAS



Muchas gracias

Preguntas?

Podéis encontrarme a:
bheuts@grupserhs.com

Tel. 677927717



SERHS
serveis

GESTIONA



Birgit Heuts
Diplomada en enfermería,
Técnica PRL, Coach e
Instructora Mindfulness