



InterAcción
Psicoterapia
Grupos y Desarrollo
Personal

CONVOCA:

Ana María Ruiz Sancho

Directora de *InterAcción-*
Psicoterapia, grupos y desarrollo
personal.
Psiquiatra y Psicoterapeuta.

IMPARTE:

Paz Ortiz Rivière

Coach personal. Experta en
Inteligencia Emocional .Experta en
Mindfulness. Profesora Programa
MBSR (Reducción del Estrés)
Universidad de Brown y Universidad
de Massachusetts.



INFORMACIÓN Y CONTACTO

C/ Doce de Octubre, 3. Entreplanta.
28009 Madrid

www.interacciónpsicoterapia.com
info@interaccionpsicoterapia.com

Tel: +34 620 97 46 57
Tel: +34 620 21 19 03
Tel: 91 219 60 72

Fecha y horario: Ocho sesiones
semanales de 1,5 horas que tendrán
lugar los **miércoles** de 19.30-21.00 h
comenzando el día 16 Febrero de
2022. Las sesiones tendrán lugar los
días:

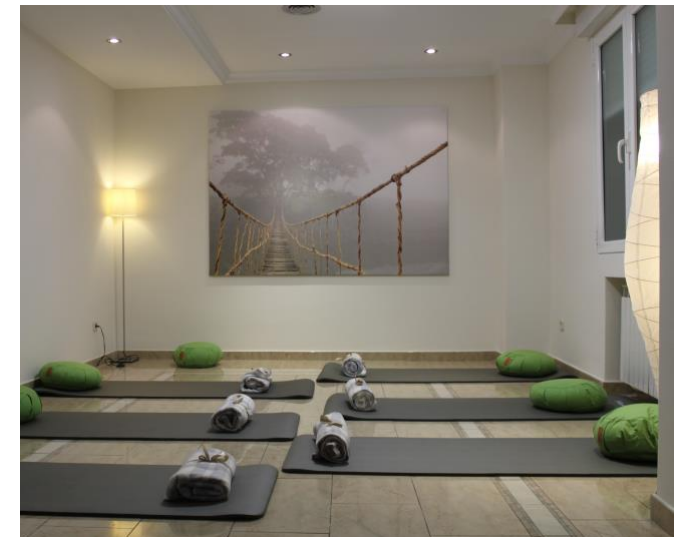
Febrero: 16, 23,
Marzo: 2, 9, 16, 23, 30
Abril: 6

Lugar: C/ Doce de Octubre, 3.
Entreplanta. 28009 Madrid

Tasa de inscripción: 320 euros, que
se abonaran al comienzo del curso
(correspondiente a las 8 sesiones) .

***Viaje al interior
de ti mismo***

Un curso introductorio
al “Mindfulness”



OBJETIVOS:

- Ser capaz de parar, observar y responder de forma constructiva a los estímulos, tanto a los que vienen del exterior, como de nuestro interior.
- Ser conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico.
- Mejorar la forma en que gestionamos las emociones en el día a día, ante situaciones de la vida cotidiana y ante otras más complejas.
- Observar los hábitos de la mente que generan estrés y malestar y modificarlos.
- Recuperar la *presencia*, es decir, estar completamente atentos en el aquí y en el ahora.
- Reconocer y modificar hábitos de vida poco saludables, transformándolos por otros enfocados a cuidarnos más y a cuidar nuestras relaciones con otras personas y con nuestro entorno.

¿Cómo regular nuestras emociones y enfrentarnos al estrés de cada día?

¿Puedo aprender a prevenir la ansiedad?

¿Cómo llevar una vida más saludable y sentir bienestar a pesar de que vivimos en una sociedad tan ajetreada?

¿Es posible equilibrar mi vida?

DIRIGIDO A:

Todas aquellas personas que quieran introducirse en la práctica de la Atención Plena o *Mindfulness* y entrenar la regulación de las emociones.

No es precisa tener experiencia previa.

METODOLOGÍA:

- **Ocho sesiones** grupales en las que se explicarán y practicarán ejercicios, se revisarán e intercambiarán experiencias

- **Prácticas en casa:** con el apoyo de audios guiados por la profesora del curso y complementadas con las lecturas recomendadas.

¿Qué es MINDFULNESS?

Las técnicas de *Mindfulness* son ejercicios y procedimientos que se pueden aprender y cuya práctica habitual y constante incrementan las capacidades cognitivas, favorecen una buena regulación emocional y contribuyen a nuestro bienestar.

Por ello, están indicadas, además de para aquellas personas que sufren ansiedad, depresión, los efectos del estrés, o padecen algún otro tipo de desajuste emocional, para cualquiera que busque aumentar sus capacidades o desee progresar en su desarrollo y crecimiento personal. Múltiples estudios de investigación en diferentes áreas (ansiedad, depresión y dolor crónico; entre otras) avalan los beneficios.

InterAcción
Psicoterapia

