

## **Curso de Mindfulness y Gestión Emocional para Mediadores**

**1ª convocatoria 2017**

**Profesores:** Beatriz Sicilia Mañá

**Fechas:** 25 de mayo de 2017

**Horas lectivas:** 4

**Horario:** 16:00 – 20:00h

**Lugar:** Aula 5 – 2ª planta

LASEDE COAM – Hortaleza, 63

### **Objetivos**

Aportar las herramientas para poder experimentar en qué consiste un entrenamiento de la atención para optimizar nuestro potencial como mediadores. A través de una serie de dinámicas en grupo y prácticas descubrimos cómo una mente observada ayuda a integrar las aptitudes básicas en un mediador:

- *Empatía*
- *Imparcialidad*
- *Paciencia*
- *Confianza en el proceso*
- *Aceptación*

Mediante estudios científicos se ha demostrado que un entrenamiento continuado de la atención produce los siguientes beneficios:

**Reducción del estrés, gestión emocional, reducción de la impulsividad, aumento de la concentración, claridad y creatividad del pensamiento y mejora en la capacidad de resolución de conflictos.**

El compromiso con un programa de mindfulness, por tanto, no sólo nos capacita para ser un mejor mediador, sino que nos lleva a tomar las riendas de nuestra vida para afrontarla con mayor ecuanimidad y plenitud.

### **1. Presentación, ¿qué es mindfulness?**

La primera parte de la sesión está enfocada a familiarizarse con el concepto de mindfulness, explicar en qué consiste el entrenamiento de la atención y su incorporación en el día a día. Se facilitan prácticas de atención al cuerpo y a la respiración, básicas en el programa, para que los participantes puedan experimentar el cambio de enfoque que supone centrarse en el sentir y no en el hacer, estar presentes.

- a. Dinámica de armonización - congelar la postura
- b. Teoría: definición. Actitudes de atención plena aplicadas a la mediación. Automatismos. Formas de entrenar la atención.
  - Práctica formal
  - Práctica informal: píldoras mindfulness y enfoque en la vida cotidiana
- c. Ejemplo de práctica formal: ejercicio de conciencia plena-aquietando la mente
- d. Ejemplo de píldora mindfulness: STOP
- e. Ejemplo de prácticas en el día a día
- f. Puesta en común

## 2. Comunicación consciente

Indagamos sobre la forma en que nos comunicamos. Definición de los cuatro niveles de escucha en función de donde está puesto el foco de atención y cómo esto afecta a la comunicación y el desarrollo de nuestra empatía.

- a. Teoría: características de la escucha activa. Niveles de escucha
- b. Ejemplo de cómo recuperar la atención: observar la respiración
- c. Dinámica grupal: la escucha activa
- d. Puesta en común

## 3. Gestión emocional

Profundización en el mundo de las emociones. Cómo las emociones determinan nuestra percepción de la realidad y cómo evitarlo para ganar en ecuanimidad.

- a. Teoría: Triángulo de la experiencia (sensación, emoción, pensamiento). Qué son las emociones y cómo gestionarlas
- b. Práctica: presencia en la emoción
- c. Puesta en común

## 4. Cierre- los roles que nos determinan

Nuestros roles y cómo desidentificarnos de ellos a través de la presencia

- a. Teoría: El efecto de nuestras creencias, experiencias pasadas, entorno, cultura, educación...en nuestro papel como mediadores. Atravesando nuestros roles
- b. Dinámica grupal en atención plena
- c. Puesta en común. Dudas