

lunes, 21 de abril de 2025

Reducción de estrés basado en mindfulness y yoga terapéutico

Información del evento

Inicio:

21 de abril de 2025

Descripción

Tanto los cuerpos policiales, bomberos y personal de emergencias están sometidos a un alto desgaste físico, emocional y mental (trabajo en inclemencias meteorológicas tales como frío, calor, conducción de situaciones de motocicletas durante horas en cada jornada de trabajo, conducción de vehículos prioritarios en situaciones de estrés, abordamiento de intervenciones con riesgo para la integridad física, mental y emocional, etc..) por lo que se considera necesario dotar a dichos profesionales de herramientas en el ámbito de la prevención, higiene postural y control de situaciones de estrés a fin de obtener beneficios físicos, emocionales y sociales, de autocontrol, de función cerebral y de productividad.

En el ánimo de ofrecer esas herramientas proponemos este curso que está basado en la integración del Mindfulness y el yoga terapéutico. El término inglés "Mindfulness" se refiere a la concentración de la atención basándose en el concepto de la conciencia plena. Parte de la capacidad de prestar atención, estando siempre en el momento, a las emociones, las sensaciones y el entorno sin ningún tipo de juicio de valor.

Es una práctica que aparece en Occidente hace unos treinta años para tratar problemas asociados al estrés y la ansiedad. Mindfulness trata de enseñar a la persona el control del propio estado a partir de una serie de técnicas basadas en la focalización, el autoconocimiento y el dominio de uno mismo.

El yoga terapéutico es una práctica antigua que ayuda a mejorar y mantener la salud y la condición física de las personas. El yoga mejora la condición física, la flexibilidad y el tono muscular, así como reducir el estrés y ayudar que las personas se sientan tranquilas y relajadas.

