

## Mindfulness al CAP Vallcarca- Sant Gervasi

Vivim en una societat que canvia a un ritme trepidant, en què l'excés d'estímul i el creixent ús de les noves tecnologies fan que l'estrès es converteixi en un fenomen cada cop més comú i amb repercussions més significatives, que afecta el benestar físic, psíquic i emocional de les persones.

Nombroses investigacions científiques demostren els beneficis de la pràctica del mindfulness. És per això que aquesta eina s'està convertint tan popular a la nostra societat i està penetrant en àmbits tan destacats com són el laboral, educatiu i sanitari.



Ignacio Cabildo  
**Referent de Benestar  
Emocional Comunitari**

**Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi**  
**@aprimariavsg**

### Què és el mindfulness?

Mindfulness és una capacitat de l'ésser humà que permet focalitzar l'atenció en l'experiència del moment present, amb una actitud d'obertura, curiositat, acceptació i amabilitat.

### Principals beneficis

- Redueix l'estat d'estrès i l'ansietat.
- Ensenya a gestionar les nostres emocions i estats mentals.
- Millora la capacitat d'atenció i de concentració.
- Millora la consciència corporal.
- Relaxa el cos i la ment per tenir una millor qualitat de son.
- Millora les relacions amb els altres.
- Ens ensenya a relacionar-nos amb nosaltres des de l'amabilitat i no des de l'auto-crítica.
- Ens ensenya a viure amb més plenitud i ser més feliços.

### Com ho treballarem?

La proposta es basa en la realització d'un programa d'intervenció psicoeducativa amb l'objectiu de promoure el benestar i fomentar l'autocura emocional. Els objectius del grup inclouen:

- Experimentar o iniciar-se en l'atenció plena.
- Augmentar la concentració i la capacitat atencional.
- Conèixer millor les nostres emocions i com relacionar-nos-hi.
- Relaxar la ment i el cos.

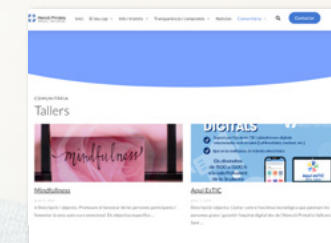
Durant 5 setmanes, es realitzarà una sessió grupal d'uns 90 minuts amb altres 8-10 participants. Aquestes inclouen pràctiques de meditació, així com diferents exercicis en activitats quotidianes, com menjar o caminar, on es fan servir les sensacions corporals i la respiració per ajudar-nos a desenvolupar la consciència plena. A més, treballarem la capacitat per conèixer i comprendre les emocions pròpies i alienes, per tal de millorar la seva regulació.

Al final del taller, es convidarà al grup a gaudir d'una sessió de banys de bosc o Shinrin-Yoku, una pràctica japonesa per recuperar el nostre equilibri en connexió amb la natura, pensat per desaccelerar, descansar i millorar el nostre estat d'ànim. Nombrosos estudis científics proven la seva eficàcia per prevenir i recuperar-nos de molts problemes de salut.

#### Enllaços d'interès



<https://aprimariavsg.com>  
Secció -> Comunitària -> Mindfulness



<https://aprimariavsg.com>  
Secció -> Comunitària -> Tallers