



MÉTODOS TRC Y MINDFULNESS · RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y ATENCIÓN PLENA

PROGRAMAS PARA INSTITUCIONES Y ORGANIZACIONES

*Amar Sin Desaparecer. Métodos TRC y Mindfulness. Técnicas de Respiración
Consciente y Atención Plena.*

DOSIER PARA INSTITUCIONES Y ORGANIZACIONES
www.amarsindesaparecer.com

PRESENTACIÓN

En AMAR SIN DESAPARECER desarrollamos programas experienciales de bienestar, regulación del sistema nervioso y gestión del estrés dirigidos a instituciones, asociaciones, fundaciones, administraciones públicas, centros educativos, organizaciones sociales y empresas comprometidas con el cuidado de las personas.

A través de los métodos TRC Técnicas de Respiración Consciente y Mindfulness ofrecemos herramientas sencillas, prácticas y de aplicación inmediata que ayudan a reducir el estrés, mejorar el equilibrio emocional y fortalecer la capacidad de afrontar los retos cotidianos.

Cada programa se adapta a las necesidades de la entidad y puede desarrollarse en formato presencial u online, mediante talleres, cursos, conferencias o programas continuados.

Nuestro objetivo es sencillo. Ofrecer herramientas que permitan cuidar de uno mismo para vivir, acompañar y trabajar sin desaparecer en el intento.

POR QUÉ ES NECESARIO

El desgaste emocional es hoy uno de los grandes retos silenciosos de cualquier organización que trabaje con personas. Quien acompaña, cuida, atiende o enseña durante años sin apoyo suele presentar niveles altos de estrés, alteraciones del sueño, tensión física, aislamiento y cansancio profundo. Ese deterioro afecta a su salud y también a la calidad de aquello que ofrece.

Casi siempre ocurre lo mismo. La persona sostiene durante mucho tiempo una tarea que le exige energía, atención y una gran implicación emocional, y poco a poco deja de atenderse a sí misma. Cuando quiere darse cuenta, lleva años funcionando en reserva.

Invertir en el bienestar de las personas es invertir en la sostenibilidad de la propia entidad. Alguien que dispone de recursos para regularse trabaja mejor, enferma menos y sostiene su labor durante más tiempo. TRC Técnicas de Respiración Consciente y Mindfulness ofrecen una respuesta concreta, accesible y de aplicación inmediata.

QUÉ ES EL MÉTODO TRC

TRC es un método de entrenamiento basado en la respiración consciente, la atención plena, la regulación corporal y la relajación, desarrollado a lo largo de más de veinticinco años de práctica y enseñanza.

Trabaja directamente sobre el sistema nervioso. La respiración es la única función automática

del cuerpo que podemos dirigir de forma voluntaria, y por eso se convierte en la puerta más rápida y fiable para pasar de un estado de alerta a un estado de calma.

Las técnicas se aprenden en pocas sesiones, no requieren material ni condición física especial y pueden practicarse en cualquier momento, incluso en mitad de la jornada laboral.

QUÉ ES EL MÉTODO MINDFULNESS

Mindfulness es el entrenamiento de la atención. Consiste en aprender a darse cuenta de lo que está ocurriendo mientras ocurre, en el cuerpo, en la mente y en las emociones, sin reaccionar de forma automática y sin juzgar lo que aparece.

No es una técnica de relajación ni una manera de dejar la mente en blanco. Es una habilidad que se entrena con la práctica y que con el tiempo cambia la forma de responder ante la dificultad. Nuestro enfoque es sencillo y práctico.

Las dos líneas son complementarias. TRC entra por el cuerpo y regula el sistema nervioso a través de la respiración. Mindfulness entra por la atención y sostiene el cambio en el tiempo. Pueden contratarse por separado, de forma consecutiva o combinadas en un mismo programa.

COLECTIVOS CON LOS QUE TRABAJAMOS

- Personas cuidadoras.
- Asociaciones de pacientes y familiares.
- Personas mayores.
- Personal sanitario y sociosanitario.
- Equipos educativos y docentes.
- Servicios sociales.
- Profesionales de atención al público.
- Empresas que promueven el bienestar laboral.
- Cuerpos de emergencia y acompañamiento.
- Fundaciones y ONG.
- Ayuntamientos y administraciones públicas.
- Cualquier colectivo que desee mejorar su bienestar físico, mental y emocional.

No se requiere experiencia previa ni conocimientos anteriores. Las sesiones se adaptan siempre a la edad, la movilidad y la situación real del grupo.

MODALIDADES

- Talleres experienciales.
- Programas de varias sesiones.
- Conferencias.
- Jornadas de bienestar.
- Formación para profesionales.
- Programas diseñados a medida.

Como orientación práctica, el taller experiencial de dos a cuatro horas funciona muy bien como primera toma de contacto y para jornadas o semanas temáticas. El programa continuado de seis u ocho sesiones semanales es el formato que recomendamos cuando el objetivo es consolidar hábitos y observar resultados sostenidos. La conferencia divulgativa encaja en actos abiertos y celebraciones de la entidad. Y la formación para profesionales está pensada para equipos que quieren incorporar la regulación emocional a su propio trabajo diario.

Modalidad presencial u online. Grupos recomendados de ocho a veinte personas, ampliables según el espacio y el tipo de actividad.

Todas las modalidades están disponibles en las dos líneas de trabajo TRC y Mindfulness.

CÓMO ES UNA SESIÓN

Cada sesión combina, de forma progresiva y accesible, respiración consciente, ejercicios corporales suaves, técnicas de regulación del sistema nervioso, atención plena, relajación guiada y un espacio final de integración y palabra.

El enfoque es vivencial, no teórico. No se trata de escuchar una charla sobre el estrés sino de atravesar una experiencia real de calma dentro del propio cuerpo, para poder reconocerla y volver a ella después por cuenta propia.

Las personas salen de cada sesión con recursos concretos que pueden usar esa misma noche.

BENEFICIOS

Para las personas participantes hay una reducción real de la sensación de estrés y de la tensión física, una mejor gestión emocional ante situaciones difíciles, una mejora del descanso y de la conciencia corporal, más capacidad de recuperación después de los momentos duros y herramientas propias de autocuidado para el día a día. También aparece algo que casi siempre

falta, un espacio de encuentro donde poder parar y ser escuchado.

Para la entidad supone un recurso de prevención del desgaste, del absentismo y del abandono, mayor cohesión y apoyo mutuo dentro de los equipos y los grupos, y una actividad de bienestar accesible y fácil de integrar en la programación que ya existe. Encaja de forma natural con los servicios de respiro, los grupos de apoyo, la formación interna, los planes de igualdad y los planes de bienestar laboral.

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

En los programas de varias sesiones ofrecemos un cuestionario breve de bienestar al inicio y al final del proceso, una valoración de satisfacción de las personas participantes y un informe final para la entidad con los resultados obtenidos y propuestas de continuidad.

Esto permite justificar la actividad ante órganos de gestión, memorias anuales y entidades financiadoras, y medir el impacto real del programa más allá de la impresión del momento.

SOBRE EL FACILITADOR

Iosu Mendikute Janariz, NAKIN. Más de veinticinco años impartiendo yoga, mindfulness, respiración consciente y desarrollo personal, con práctica diaria continuada. Creador del método TRC, autor de los libros del proyecto Amar Sin Desaparecer y responsable del canal de YouTube del mismo nombre.

Habla desde su propia experiencia como padre de una hija con una gran discapacidad. Conoce de primera mano lo que significa sostener cada día durante años, y esa vivencia le ha dado una mirada cercana y comprometida sobre el cuidado, el autocuidado y el acompañamiento emocional. Ha impartido talleres, formaciones y conferencias para instituciones, asociaciones y colectivos interesados en el bienestar de las personas.

CÓMO TRABAJAMOS JUNTOS

El proceso es sencillo. Primero mantenemos una reunión, presencial o por videollamada, para conocer la realidad de la entidad y del colectivo. A partir de ahí elaboramos una propuesta concreta con formato, duración, calendario y presupuesto. Después se desarrolla el programa, y al finalizar entregamos el informe de resultados y valoramos juntos la continuidad.

La entidad solo necesita aportar una sala tranquila con sillas y espacio suficiente para moverse. Todo el material de práctica y los documentos de apoyo para las personas participantes están incluidos.

INVITACIÓN

Cuidar también significa cuidar a quien sostiene.

Si su entidad quiere ofrecer a sus equipos, a sus profesionales o a las personas que acompaña un espacio real de bienestar y regulación emocional, estaremos encantados de estudiar juntos la mejor forma de hacerlo.

CONTACTO

Facilitador

Iosu Mendikute Janariz, NAKIN

Proyecto

Amar Sin Desaparecer

Email

amarsindesaparecer@gmail.com

Web

www.amarsindesaparecer.com

Teléfono

+34 686 226 202