CAMINO CONSCIENTE

HACIA LA FERTILIDAD

Programa de bienestar emocional en fertilidad (natural y asistida), basado en mindfulness y autocompasión.

ELIGE TU REALIDAD

www.eligeturealidad.com

ELIGE TU REALIDAD

CAMINO CONSCIENTE HACIA LA FERTILIDAD

"Programa de acompañamiento emocional para mujeres y parejas que buscan embarazo, con o sin tratamientos de fertilidad."

Introducción

La infertilidad es una condición médica reconocida por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** como una enfermedad del sistema reproductivo, definida por la imposibilidad de lograr un embarazo clínico tras 12 meses o más de relaciones sexuales regulares sin protección. Esta situación afecta tanto a hombres como a mujeres por igual y puede tener causas físicas, hormonales o sin una explicación clara.

Se estima que **1 de cada 6 personas en el mundo** experimentará infertilidad en algún momento de su vida reproductiva. Lejos de ser un problema individual o aislado, la infertilidad es un **tema de salud pública global**. Sus efectos van más allá de lo físico: puede generar **estrés emocional, ansiedad, tristeza, frustración, e incluso sentimientos de culpa o aislamiento social.** En muchos casos, los tratamientos médicos son largos, complejos y emocionalmente desgastantes.

La OMS destaca la necesidad de garantizar un acceso equitativo al diagnóstico y tratamiento de la infertilidad, así como de **atender sus consecuencias emocionales.** En este contexto nace **este programa, como un espacio de acompañamiento respetuoso y consciente** basado en mindfulness y autocompasión.

Beneficios del programa

Este programa está diseñado para **acompañar emocionalmente a quienes atraviesan un proceso de fertilidad (natural o con reproducción asistida)**, ya sea de forma individual o en pareja.

Se ha demostrado que prácticas como el **mindfulness** y la **autocompasión** pueden ofrecer beneficios concretos durante estos procesos:

- Disminuir la **ansiedad** y el **estrés emocional** asociados a los tratamientos.
- Mejorar el **bienestar psicológico**, incluso en contextos de incertidumbre.
- Fomentar una **relación más amable** con uno/a mismo/a y con la pareja.
- Recuperar la conexión con el **cuerpo** y el momento presente.
- Favorecer una comunicación más consciente y un mayor **apoyo mutuo** en la relación.

Tanto si estáis en un tratamiento de reproducción como si lo estáis intentando de forma natural, este programa puede ofrecer un **espacio de cuidado, comprensión y pausa**, donde cultivar recursos internos que ayuden a transitar este proceso de forma más serena, sostenida y humana.

No se trata de un programa médico, sino de un **acompañamiento emocional respetuoso**, que pone en el centro tu experiencia, tus emociones y tu bienestar.

Metodología y estructura del programa

Este programa tiene una duración de **8 semanas** e integra prácticas basadas en el enfoque de **Mindfulness** y **Autocompasión**, adaptadas específicamente al contexto de la **fertilidad**. La metodología combina el trabajo **individual** o en **pareja** (cuando asisten dos personas), respetando siempre el ritmo y las circunstancias de cada participante.

Metodología:

El programa trabaja en tres niveles fundamentales, alineados con el enfoque integral de bienestar emocional en los procesos de reproducción:

1. Nivel Fisiológico

Se abordan las tensiones corporales que pueden surgir a lo largo de los procesos de reproducción natural y de tratamientos de fertilidad. Las prácticas de mindfulness y autocompasión ayudan a reducir los niveles de estrés y ansiedad, modulando la respuesta hormonal (como el cortisol) y favoreciendo la activación de sistemas de bienestar como la liberación de endorfinas. Esto contribuye a mejorar la regulación emocional y el descanso corporal.

2. Nivel Emocional

Se trabaja con emociones complejas y comunes en estos procesos, como la vergüenza, la culpa, el miedo o la frustración. Estas emociones, cuando no son reconocidas y aceptadas, pueden derivar en estados de ánimo depresivos, sensación de aislamiento o reacciones de ira. A través de una atención consciente y compasiva, el programa favorece una relación más saludable con la vivencia emocional.

3. Nivel Cognitivo

Se atienden los patrones mentales repetitivos y automáticos, como las rumiaciones, los pensamientos catastróficos o negativos, la incertidumbre y los diálogos internos exigentes. También se abordan las dinámicas relacionales con la pareja (si la hay), familia y entorno social. Al cultivar una mayor claridad y amabilidad hacia uno mismo, se fomenta una comunicación más efectiva y empática.

Estos tres niveles no solo apoyan el bienestar durante el proceso de fertilidad, sino que siembran recursos duraderos para afrontar otros desafíos de la vida cotidiana, ahora y en el futuro.

Se desarrollan a través de:

- Prácticas guiadas de mindfulness (atención plena), centradas en cuerpo, emociones y pensamientos.
- Ejercicios de autocompasión y cuidado emocional ante la dificultad.
- Dinámicas para cultivar la amabilidad en la relación con una misma y con la pareja (si aplica).
- Enfoque psicoeducativo: entender el impacto del estrés y cómo autorregularnos emocionalmente.
- Actividades adaptadas para personas que nunca han practicado meditación.

Este programa **no exige experiencia previa** y está abierto a toda persona que desee afrontar el proceso de fertilidad desde un lugar más consciente, amable y presente.

Estructura del programa:

Dirigido a: mujeres y parejas en procesos de reproducción (natural o asistida en todos los ciclos del tratamiento).
Formato: 8 sesiones (1 a la semana de 2 horas) + 1 retiro de 4 horas entre la semana 6 y 7.
Materiales: audios, lecturas y ejercicios con propuestas de prácticas para casa.

Objetivo: ofrecer espacios de diálogo y reflexión grupal, enfocados en compartir desde el respeto y la confidencialidad para afrontar con mayor equilibrio los distintos procesos de fertilidad.

Semana 1: *Presencia en medio de la incertidumbre. (2 horas)*

- Bienvenida, presentación del programa y de los participantes.
- ¿Qué es Mindfulness y Compasión? ¿Cómo nos puede ayudar en el camino a la fertilidad?
- Prácticas: Respiración consciente + Escáner corporal autocompasivo.
- Ejercicio en casa: Atención plena a las rutinas cotidianas.

Semana 2: *La mente ansiosa y el cuerpo tenso. (2 horas)*

- Identificar pensamientos anticipatorios y tensiones corporales.
- El sistema de estrés y su impacto en fertilidad.
- Práctica: Respiración consciente + Exploración de la tensión con movimientos conscientes.
- Ejercicio en casa: Registro de pensamientos repetitivos.

Semana 3: *Cuidar lo difícil con amabilidad. (2 horas)*

- ¿Qué es la autocompasión? Mitos y realidades.
- Cómo tratarnos cuando el cuerpo no responde como deseamos.
- Práctica: Autocompasión en momentos difíciles (Soporte físico con movimientos conscientes + Frases amables).
- Ejercicio en casa: Diario de frases compasivas.

Semana 4: *La relación como refugio. (2 horas)*

- Comunicación consciente interna, en pareja y en sociedad.
- Validación emocional y empatía durante el proceso.
- Práctica: Escucha profunda + Meditación de bondad amorosa.
- Ejercicio en casa: Práctica de escucha sin juicio.

Semana 5: *La espera: entre la esperanza y el miedo. (2 horas)*

- Cómo lidiar con la "betaespera" y los tiempos médicos. (Si es el caso).
- Mindfulness como refugio emocional en el no-control.
- Práctica: Anclaje en el presente (Meditación caminando + Respiración).
- Ejercicio en casa: Registro de momentos de espera.

Semana 6: *Abrazar la vulnerabilidad. (2 horas)*

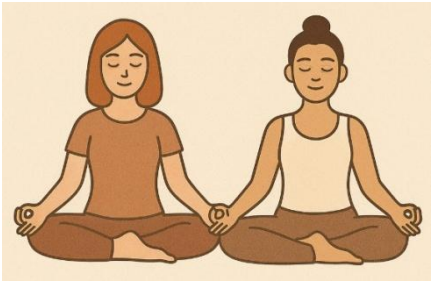
- Gestionar emociones difíciles: culpa, comparación, frustración.
- Vulnerabilidad como puerta al coraje.
- Práctica: Autocompasión en tres pasos + Meditación del Niño Interior.
- Ejercicio en casa: Carta compasiva a uno mismo.

Retiro: Entre la semana 6 y 7. (4 horas)

Formato: silencioso, vivencial e integrador

Estructura:

1. Meditación guiada (escáner corporal)
2. Paseo consciente en pareja o individual
3. Espacio de expresión artística o escritura
4. Meditación de compasión (global e interpersonal)
5. Cierre con círculo de palabra compartida



Semana 7: *Confianza en el proceso y en la vida. (2 horas)*

- Construir una base interior frente a lo desconocido.
- Vivir el proceso sin aferrarse al resultado.
- Práctica: Meditación de la montaña.
- Ejercicio en casa: Identificar fuentes internas de fortaleza.

Semana 8: *Cierre, integración y nuevos comienzos. (2 horas)*

- Revisión del camino recorrido.
- ¿Cómo seguir practicando a lo largo del embarazo (o tras un resultado negativo)?
- Práctica: Agradecimiento y visualización de futuro compasivo.
- Cierre grupal con entrega de cartas a uno mismo.

Requisitos y compromiso con el programa

Este programa está abierto a **cualquier persona** que esté atravesando un proceso de fertilidad —ya sea en solitario o en pareja— y desee cuidar su bienestar emocional a través de herramientas basadas en mindfulness y autocompasión.

"No se requieren conocimientos previos de meditación ni experiencia en prácticas similares."

Sin embargo, para aprovechar al máximo esta experiencia, es importante tener en cuenta algunos **compromisos básicos**:

- **Asistencia regular a las sesiones**: la continuidad semanal permite integrar las prácticas de forma progresiva y crear un espacio de confianza con el grupo.
- **Actitud de apertura y respeto**: hacia uno mismo/a, hacia los demás y hacia el proceso personal de cada participante.
- **Disponibilidad para practicar en casa** (unos 30 minutos al día), con apoyo de los audios y materiales que se entregan semanalmente.
- **Participación en el retiro de 4 horas**: se trata de un encuentro clave donde se profundiza en la práctica en un entorno seguro y cuidado.

Este no es un programa exigente en lo técnico, pero sí invita a una **implicación consciente, respetuosa y amable,** en sintonía con el objetivo de acompañarte en este camino con más claridad, serenidad y conexión.

Facilitador

El programa está dirigido por **José Luis Díaz Díaz**, fundador y director del **Centro Integral de Mindfulness y Yoga Madrid Sur (CIMMS)**, especializado desde 2015 en la formación en mindfulness para personas, organizaciones y entornos educativos.

"Creo profundamente en la capacidad del ser humano para sanar cuando se siente visto, escuchado y acompañado."

Está cualificado como **profesor internacional del programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)** por el **Mindfulness Center de la Universidad de Brown y la Universidad de Massachusetts (UMass)**, y cuenta con una sólida trayectoria en la enseñanza de mindfulness y compasión en contextos reales y cotidianos.

Su formación incluye:

- "MBSR Foundations" con Nirakara Mindfulness Institute.
- "Mindfulness y Compasión" con el Dr. Javier García Campayo.
- Curso de Neurociencia "Conoce tu cerebro, conoce tu cuerpo" por la UCM.
- Retiro de Silencio con Patricia Genoud-Feldman y Ana Arrabé.
- Organización del retiro con el Venerable Bante Chandako (2019).
- Asistencia al III Congreso Internacional de Mindfulness (Zaragoza, 2016).

En su etapa anterior trabajó durante tres décadas en nuevas tecnologías, banca, comunicaciones y servicios**,** ocupando puestos de dirección y gerencia. Es **Ingeniero Técnico de Telecomunicación** por la Universidad Politécnica de Madrid y posee un **Máster en Administración y Dirección de Empresas**.

Hoy se define a sí mismo como alguien **alegre, consciente, colaborador, tranquilo, presente y compasivo**. Su pasión es facilitar espacios de transformación personal desde la atención plena, la ternura y la conexión con lo verdaderamente importante.

Es autor de los libros: **"Elige tu Realidad"** (2013) y **"Explorando la Realidad"** (2025), y combina su experiencia profesional con una clara vocación divulgadora, impartiendo talleres, conferencias y programas de bienestar emocional basados en mindfulness.

Contacto

Si deseas más información o reservar tu plaza, puedes escribirnos o llamarnos:

- **Teléfono/WhatsApp:** *673 74 04 97*
- **Web:** *www.eligeturealidad.com*
- **Correo electrónico:** *info@eligeturealidad.com*

"Estaremos encantados de acompañarte en este camino consciente hacia la fertilidad."

ELIGE TU
REALIDAD