



¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

Mindfulness o atención plena es un modo específico de prestar atención que se caracteriza por ser intencional, por focalizarse en la experiencia presente y por ser realizada con una actitud de aceptación hacia tal experiencia evitando establecer juicios de valor (Kabat-Zinn, 1990). La práctica del mindfulness supone la generación de una actitud de no juzgar, Y desarrollar la paciencia, la aceptación, la apertura y la no reactividad. Esta actitud se puede desarrollar a través de un entrenamiento sistemático en el que la principal herramienta es la meditación, pues en ella se condensan los principios básicos que intentamos desarrollar a través de mindfulness.

A través de este entrenamiento en nuestra atención logramos desarrollar la capacidad de observar la realidad presente de manera ecuánime, abierta, desapegada y compasiva, permitiendo calmar la mente, disfrutar más del “aquí y ahora”, identificar y manejar de mejor manera las emociones y pensamientos dañinos. Al desarrollar la capacidad de prestar atención a lo que nos sucede en cada instante, logramos elegir como queremos responder ante cada situación en vez de solo reaccionar “tomados” por nuestros pensamientos y emociones que se gatillan de manera automática. Mindfulness ayuda a dejar de vivir en “piloto automático”, haciéndonos más conscientes.

Es una herramienta concreta y entrenable, aplicable en todo contexto, que además de permitir un mayor autoconocimiento y una mayor sensación de bienestar, es de gran ayuda para disminuir el estrés, la ansiedad y los estados depresivos, permitiendo enfrentar de manera positiva las dificultades propias de la vida, más aun en estos tiempos en el que nos vemos sometidos a un ritmo de vida demasiado intenso y vertiginoso que nos dificulta encontrar serenidad interior.

BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

Durante los últimos 30 años la práctica de mindfulness se ha integrado a la medicina y psicología de Occidente, convirtiéndose en una técnica aplicada y estudiada científicamente. En la actualidad existen más de 4980 artículos publicados en PubMed sobre mindfulness. Diversos estudios describen los beneficios de esta práctica:

- Contribuye en la disminución de síntomas de estrés y trastornos del ánimo como la depresión.
- Favorece el manejo de la rabia, la ansiedad y el miedo.
- Ayuda a reducir los trastornos del sueño.



- Aumenta la capacidad de tolerar la incertidumbre y de generar un propósito constructivo para la vida.
- Reduce significativamente el riesgo de recaída en uso de drogas y al fuerte consumo de alcohol.
- Mayor activación de emociones como la alegría, tranquilidad, y una reducción de emociones displacenteras, tales como la ansiedad, la ira y el miedo.
- Tiene efectos beneficiosos a nivel de sistema inmunológico.
- Favorece el desarrollo de la atención sostenida.
- Aumenta de la capacidad de empatía.
- Potencia las capacidades creativas.

OBJETIVOS

1. Facilitar el desarrollo y la integración de la atención plena en la vida cotidiana.
2. Reducir estrés y regular emociones
3. Aprender a meditar desde el enfoque de mindfulness

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Taller teórico-vivencial. 8 sesiones de 2 horas con frecuencia semanal, a través de video llamada por la plataforma Zoom o presencial en Valdivia.

En cada sesión se trabajará un tema específico asociado a distintos aspectos de la práctica de mindfulness. Este tema será presentado por el instructor a través de una charla inicial y se trabajará a través de meditaciones, conversaciones grupales, ejercicios para poner en práctica durante la semana y un material complementario que se enviará después de cada sesión.

La meditación mindfulness sentados será la práctica básica del taller. Se les enseñará a meditar desde este enfoque. Realizaremos un proceso de ir aumentando gradualmente los tiempos de meditación y de ir soltando cada vez más la guía de la misma.

Al finalizar cada sesión se abrirá un espacio de conversación en el que los participantes tienen la posibilidad de compartir su experiencia si lo desean, realizar preguntas e ir haciendo un seguimiento del proceso tanto de la práctica de la meditación como de la vivencia del mindfulness en la vida cotidiana.

Para obtener los beneficios de la práctica es fundamental el compromiso de meditar diariamente y hacer los ejercicios que se proponen después de cada sesión.



MATERIAL DE APOYO

Después de cada sesión, vía mail, se les enviarán ejercicios para practicar, audios con meditaciones guiadas, textos y videos que complementan y profundizan los temas abordados en cada sesión. Es un material útil para “sumergirse” en la temática y así poder ir recordando con más facilidad la aplicación práctica en el día a día.

TEMAS POR SESIÓN

1. Mindfulness y reducción del estrés
2. Regulación emocional
3. Desapego y tolerancia a la incertidumbre
4. La mente de principiante. Disfrutar el momento presente
5. Compasión y auto-compasión
6. La sabiduría del cuerpo
7. Mindfulness relacional
8. Interdependencia

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este taller va dirigido a adultos (mínimo 16 años) que pueden o no tener experiencia previa. Los que no la tienen es un excelente espacio para aprender a meditar de manera amable, y los que sí la tienen podrán seguir profundizando y enriqueciéndose de los agradables efectos de la práctica grupal. Lo importante es sentir el deseo de hacer un cambio en la vida que permita manejar mejor el estrés, la ansiedad, la depresión; de vivir más presentes y conectados; de autoconocimiento y desarrollo personal.



FACILITADORES

Cristóbal Barros. Imparte el taller de manera presencial en Valdivia.

Psicólogo clínico Pontificia Universidad Católica de Chile, consultor en Mindfulness de la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal, Instructor en Mindfulness & Meditación del Instituto de Felicidad Sustentable, masoterapeuta certificado y Director de La Cumbre Mindfulness. Con 14 años de práctica personal y 10 realizando talleres y programas de mindfulness y meditación para el manejo del estrés y el desarrollo personal en contexto clínico (público y privado), educacional y organizacional, tanto en Chile como el extranjero (Colombia, México).

Francisco Jaramillo. Imparte el taller de manera online.

Instructor de Mindfulness y Meditación, Terapeuta Transpersonal con especialidad en Terapia Centrada en la Compasión (CFT), con más de 13 años de experiencia meditativa y como facilitador de talleres y retiros de mindfulness, equilibrio emocional y compasión en Chile, Colombia y México.

Janitze Faúndez. Imparte el taller de manera online.

Docente, Magíster en Educación Emocional, Diplomada en Mindfulness Relacional UAI, Certificada en Comunicación Consciente (Sukha Mindfulness). Con más de 20 años de experiencia en prácticas meditativas, con 5 años de experiencia realizando talleres y programas de mindfulness en el ámbito educativo y organizacional. Encargada del área organizacional de La Cumbre Mindfulness.



INFORMACIÓN DEL TALLER

MODALIDAD PRESENCIAL:

Duración: 8 sesiones de 2 horas.

Horario: Miércoles seguidos de 19:00 a 21:00.

Fecha: 5 de octubre al 23 de noviembre

Lugar: Centro Amanecer Valdivia, Quíneo 636, Villa Rucahue.

Valor: \$150.000. Se paga por todo el taller y no por sesiones. Quien lo solicite puede tener facilidad de pago (hasta un máximo de 3 cuotas que deben ser canceladas antes de que finalice el taller. La primera cuota debe ser cancelada antes de la inscripción).

Inscripción: Cristóbal Barros | barrosperz@gmail.com | +56 9 7556 9184

A las personas que no conozco, agradecería llamar para una breve entrevista telefónica previa.

MODALIDAD ONLINE:

Duración: 8 sesiones de 2 horas.

Horario: Lunes seguidos de 19:00 a 21:00.

Fecha: 10 de octubre al 28 de noviembre

Valor: \$140.000. Se paga por todo el taller y no por sesiones. Quien lo solicite puede tener facilidad de pago (hasta un máximo de 3 cuotas que deben ser canceladas antes de que finalice el taller. La primera cuota debe ser cancelada antes de la inscripción).

Inscripción:

Francisco Jaramillo | francisco.jaramillomf@gmail.com | +56 9 3528 0130

Janitze Faúndez | lacumbremindfulness@gmail.com | +569 4586 2964