



Programa taller: Mindfulness para la reducción del estrés

A estudiantes UACH

8 sesiones

¿Qué es 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, 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.

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.

Mindfulness en tiempos de crisis

Estamos viviendo un tiempo de fuertes crisis en nuestra sociedad. La pandemia ha generado mucha incertidumbre, miedo, desesperanza, dificultades para poder trabajar, estudiar y criar. Lidar con esta situación es difícil, por lo mismo es que los problemas de salud mental han aumentado considerablemente. En este contexto, es de suma importancia que los estudiantes puedan contar con herramientas concretas para poder reducir estrés y regular sus emociones, permitiéndoles no perder el foco en sus estudios y aprender estrategias que les permitan desarrollar resiliencia en medio de estos tiempos de crisis.

En la práctica de mindfulness podrán encontrar una herramienta concreta y entrenable, altamente validada por la ciencia y 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.

Beneficios de 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 5000 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 del taller

- Facilitar el desarrollo y la integración de la atención plena en la vida cotidiana.
- Reducir el estrés
- Desarrollar el autocuidado
- Aprender a meditar desde el enfoque de mindfulness

Descripción del taller

Taller teórico-vivencial. 8 sesiones de 1 hora y media cada una, de frecuencia semanal y en modalidad online. Cupos abiertos a todos los estudiantes UACH que tengan la motivación de participar. La inscripción es al taller completo, no a sesiones puntuales.

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 al inicio de cada sesión y se trabajará a través de la práctica sistemática de la meditación, de distintos ejercicios de mindfulness en las sesiones, de ejercicios que se entregarán para la práctica semanal y un material complementario que permitirá profundizar en la temática de cada semana. Al final de cada sesión habrá espacio para realizar preguntas y compartir experiencias, las cuales se harán de manera escrita en el chat de la plataforma.

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.

Compromiso

Este taller está diseñado como un programa de entrenamiento a la mente para reducir el estrés desde el desarrollo de la capacidad mindfulness. Este objetivo podrá ser conseguido en la medida de que los participantes se **comprometan con ellos mismo a participar de todas las sesiones y a realizar los ejercicios y prácticas meditativas durante la semana**. Esto hará la diferencia, pues no podemos entrenar la mente si no la ejercitamos. La evidencia científica así lo avala. Los ejercicios que se proponen durante la semana son cortos, por lo que requieren más voluntad que tiempo.

Material de apoyo

Después de cada sesión, vía mail, se les enviarán 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. En este mismo mail se envían los ejercicios sugeridos por sesión (práctica formal e informal)

Temas por sesión

- 1) La práctica del mindfulness y sus implicancias: reducción de estrés y regulación emocional
- 2) Desapego e impermanencia.
- 3) La mente de principiante/apertura. Disfrutar el momento presente.
- 4) Compasión y auto-compasión
- 5) La sabiduría del cuerpo
- 6) Mindfulness relacional
- 7) Autocuidado y salud preventiva
- 8) Interdependencia

¿ A quién va dirigido?

A todos los estudiantes que sientan la motivación de participar, ya sea por autoconocimiento/desarrollo personal como también a los que buscan herramientas para manejo de síntomas como la ansiedad, la angustia, el estrés o la depresión.

Sugerencias previas a los participantes para aprovechar el taller

- Contar con un lugar en el que pueda estar tranquilo durante la hora y media del taller. Esto no significa que no puede haber ningún ruido, pero si evitar las interrupciones. Avisar en la casa lo que va a hacer puede ayudar para que se respete el espacio de calma necesario.
- Idealmente contar con una conexión estable a internet.
- Para la meditación, tener pantalones flexibles y un cojín idealmente duro para sentarse en el suelo. Los que tienen dificultades con sentarse en el suelo con piernas cruzadas también lo pueden hacer en una silla.
- Idealmente estar en un lugar calefaccionado o bien abrigado si es que hace frío.
- Asistir a todas las sesiones y realizar los ejercicios que se proponen durante la semana.

Facilitador: Cristóbal Barros

- Psicólogo clínico Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Consultor en Mindfulness. Escuela Española de Desarrollo Transpersonal
- Director de consultora “La Cumbre Mindfulness”
- Psicólogo Centro Salud Universitario UACH

12 años de práctica personal y 9 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).

A la fecha ha realizado 24 ciclos de talleres de mindfulness de 8 sesiones desde el año 2013, además de otras modalidades de talleres como “introducción a mindfulness”, “programas de desarrollo personal basado en mindfulness”, “Respiración y expansión de conciencia”, “cursos personalizados de mindfulness” entre otros.

www.cumbreconsultores.com / @lacumbremindfulness

Fecha y horario

Martes de 18:00 a 19:30.

Inicio: 6 de octubre

Cierre: 24 de noviembre