



## ¿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 compasión, 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 esta práctica.

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 nuestras emociones y pensamientos. 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 y amables.

Es una práctica concreta y entrenable, 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 resiliente 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. Diversos estudios describen los beneficios de esta práctica cuando se practica por 8 semanas :

- Contribuye en la disminución de los niveles de estrés, ansiedad y depresión.
- Mejora la calidad del sueño y reduce los síntomas asociados a trastornos del sueño.



- Ayuda a manejar el dolor agudo o crónico, ya que reduce la intensidad y el grado de incomodidad de éste.
- Mejora la estabilidad emocional, contribuye a expresar de mejor manera las emociones y proporciona perspectiva para solucionar problemas y tomar decisiones
- Incrementa la sensación de satisfacción y felicidad, potenciando emociones como la alegría, tranquilidad y paz.
- Disminuye la reactividad emocional y favorece el manejo de emociones displacenteras como la rabia, la ansiedad y el miedo.
- Aumenta la capacidad de empatía e inteligencia emocional, mejorando comunicación y relaciones interpersonales.
- Aumenta la capacidad de tolerar la incertidumbre y de generar un propósito constructivo para la vida.
- Potencia el desarrollo de la creatividad.
- Potencia la capacidad de aprendizaje, agudiza la capacidad de atención y mejora la memoria de trabajo.
- Mejora la presión arterial, fortalece el sistema inmunitario y reduce los niveles de cortisol asociados al estrés.
- Incrementa la actividad basal en el lado izquierdo de la corteza cerebral prefrontal, un patrón que se asocia con emociones "positivas"
- Reduce el volumen de la amígdala, cambios que se relacionan con menores niveles de estrés.
- Se asocia con un mayor grosor y densidad de materia gris en áreas del cerebro relacionadas con la atención, aprendizaje, memoria y regulación emocional.



## OBJETIVOS

1. Facilitar el desarrollo y la integración de la atención plena en la vida cotidiana.
2. Reducir estrés y aprender a gestionar emociones desde esta perspectiva.
3. Desarrollar la compasión y la autocompasión.
4. Aprender a meditar desde el enfoque de mindfulness.

## DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Taller teórico-vivencial. 8 sesiones de 2 horas con frecuencia semanal presencial en Valdivia o vía zoom.

En cada sesión se trabajará un tema específico asociado a distintos aspectos de la práctica de mindfulness. Este tema será presentado por el instructor en una charla inicial y se trabajará a través de meditaciones, conversaciones grupales, ejercicios para poner en práctica durante la semana y un manual del taller que se les hará llegar. Vale destacar que se presentará el mindfulness tratando de cuidar la tradición budista desde la que proviene, sin que esto signifique que este sea un taller de budismo.

Si bien habrán distintos ejercicios meditativos (sentados, en movimiento, con música, interpersonales, comiendo, etc) la meditación mindfulness sentados será la práctica básica del taller. Se les enseñará a meditar desde este enfoque, con variaciones por sesión que apuntan a trabajar experiencialmente cada uno de los temas semanales. La meditación que corresponda a cada semana se les entregará en audio también para que la puedan practicar, lo cual es parte importante de este entrenamiento a la mente.

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. La experiencia de la grupalidad, con toda la humanidad compartida que se genera en ese espacio, es parte fundamental del taller.

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



## MATERIAL DE APOYO

Al inicio del taller se les hará entrega de un manual de autoría del instructor . Tanto la teoría como los ejercicios prácticos de cada sesión, además de sugerencias de videos para apoyar y profundizar cada temática, están contenidas en este manual. También se les hará entrega de un set de audios con meditaciones guiadas para facilitar la práctica de la meditación.

## TEMAS POR SESIÓN

1. Mindfulness y reducción del estrés.
2. Conciencia del cuerpo.
3. La mente de principiante.
4. Regulación emocional.
5. Soltar y enfrentar.
6. Compasión
7. Mindfulness interpersonal.
8. Interdependencia .

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este taller va dirigido a adultos 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 beneficios 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.



## FACILITADOR

### Cristóbal Barros

- Psicólogo clínico Pontificia Universidad Católica de Chile. Actualmente ejerciendo como psicoterapeuta en Valdivia y online.
- Formado en Psicoterapia Contemplativa en Instituto Nalanda de Nueva York
- Consultor en Mindfulness Transpersonal. Escuela Española de Desarrollo Transpersonal
- Instructor en Mindfulness & Meditación. Instituto de Felicidad Sustentable
- Masoterapeuta certificado.
- Director "La Cumbre Mindfulness"

18 años de práctica personal y 14 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).

Esta es la versión 34 de este taller que imparto desde el año 2013 en diversos contextos.

## INFORMACIÓN DEL TALLER

**Duración:** 8 sesiones de 2 horas (primera y última sesión de 2 horas y media)

**Horario:**

**Fecha:** Del 2 de octubre al 27 de noviembre 2025. El único jueves en el que no hay sesión en este periodo de tiempo es el jueves 30 de octubre que es fin de semana largo.

**Lugar:** En lugar por confirmar a través de redes sociales en Valdivia o vía zoom (son instancias distintas)

**Valor:** \$180.000. 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

Deben llenar formulario previo a la inscripción, y de ser necesario de acuerdo a criterio del instructor, tener una entrevista personal (puede ser telefónica)