



¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

Mindfulness o atención plena es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento, con una actitud de aceptación la experiencia evitando establecer juicios de valor.

La práctica del mindfulness supone la generación de una actitud de no juzgar, y permite desarrollar la paciencia, la aceptación, la apertura y la no reactividad.

Mindfulness se desarrolla principalmente a través de una técnica meditativa que nos permite ser testigos de la experiencia presente, más allá de las distracciones e interferencias de la mente que se generan, en gran medida, por la dificultad de manejar nuestros pensamientos.

A través de este entrenamiento en nuestra atención logramos desarrollar la capacidad de observar la realidad presente de manera ecuánime, abierta, desapegada y compasiva, pudiendo así calmar la mente, disfrutar más del "aquí y ahora", e 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 cómo 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.

Esta 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, permitiéndonos enfrentar de manera positiva las dificultades propias de la vida.



DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Este es un taller introductorio de mindfulness, de carácter teórico experiencial, en que aprenderás los conceptos centrales de la atención plena, sus beneficios y cómo llevarlo a la práctica en la vida cotidiana. Está dirigido a mayores de 16 años con interés sobre mindfulness y meditación.

Realizaremos meditaciones guiadas y se entregarán herramientas introductorias para aprender a meditar, también realizaremos otros ejercicios de mindfulness aplicables en el día a día. Finalmente, tendremos un espacio para compartir la experiencia y responder a todas las dudas que puedan surgir en relación a la práctica.

El taller se realiza de manera presencial en Valdivia y en Santiago, y de manera online a través de Zoom. A través de redes sociales se especifica la modalidad de cada taller.

MATERIAL DE APOYO

Incluye material de apoyo como textos, videos, audios con meditaciones guiadas y sugerencias de ejercicios para la práctica.

IMPARTEN

Cristóbal Barros, psicólogo clínico UC, masoterapeuta, psicólogo Centro de Salud Universitario de Universidad Austral de Chile, consultor en mindfulness de Escuela Española de desarrollo Transpersonal, instructor de meditación & mindfulness de Instituto de Felicidad Sustentable. 10 años de experiencia realizando talleres de meditación y mindfulness en ámbito clínico, educacional y organizacional. Director de La Cumbre Mindfulness.

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



INFORMACIÓN DEL TALLER

MODALIDAD PRESENCIAL:

Horario: Sábado de 9:00 a 13:00 hrs.

Lugar: Camino a Niebla, KM 7, Frente a CortoCircuito, Valdivia.

Valor: \$30.000 por persona. 2 x \$50.000. Incluye coffee break saludable a media mañana.

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

MODALIDAD ONLINE:

Horario: Sábado de 10:00 a 13:00 hrs.

Vía: Plataforma Zoom.

Valor: \$20.000 por persona. 2 x \$35.000

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