

# MEDITACIÓN PARA LA VIDA LABORAL

3 TALLERES DE 1.30HRS

### OBJETIVO GENERAL

Este taller consiste en enseñar y aplicar técnicas de meditación mindfulness y de respiración para la vida cotidiana y los espacios laborales como herramienta para la gestión del estrés.

Entre las sesiones, los y las participantes deberán cumplir con ejercicios individuales y grupales de meditación para crear un hábito semanal de cuidado de equipo, finalizando las tres actividades con una programación definida por el equipo para mantener un ritmo constante de práctica.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Brindar herramientas de enfoque de la atención como herramienta de autocuidado, desarrollando una actitud de aceptación, apertura y receptividad hacia lo que va emergiendo.
- Ayudar a indagar y a distinguir las “experiencias directas” que vayan apareciendo de las reacciones emocionales o pensamientos.
- Enseñar a soltar estas reacciones a través de la respiración y técnicas de reenfoque y desarrollar la capacidad para sentirse más conectados con el sentir y percibir.
- Lograr que la experiencia de la meditación sea una experiencia agradable y atractiva de practicar.
- Aumentar la unión y confianza grupal a través de la experiencia meditativa de conexión con el/los otro(s)
- Reflexionar acerca del autocuidado, estrategias y desafíos.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En el primer taller, se realiza primero un círculo de bienvenida y se hace una breve descripción del taller, presentando de qué trata el mindfulness y de qué forma puede ser una herramienta potente para el autocuidado, personal y laboral. Se abre un espacio de preguntas y se indaga sobre las expectativas sobre el taller y las estrategias de autocuidado de cada uno/a. Luego, se pasa a la parte práctica y se realizan distintos ejercicios, incluyendo meditaciones de focalización de la atención, respiración diafragmática. Al final de la actividad, se invita a los integrantes a que compartan sus vivencias. Por último, se da a los y las participantes ejercicios que deben realizar de forma individual, y grupal, semanalmente antes de la próxima sesión.

En el segundo taller, se realiza en una primera instancia una ronda de retroalimentación sobre las prácticas de los ejercicios que fueron dados al equipo y se conversa acerca de: hábitos, desafíos de la práctica, resultados, soluciones y oportunidades. En una segunda instancia, se realizan distintos ejercicios, incluyendo los ejercicios enseñados en el taller anterior y nuevos ejercicios de visualizaciones.

En el ultimo taller, se conversa acerca de las practicas individuales y grupales y se reflexiona acerca de la Atención plena como estrategia de autocuidado. Se realizan nuevos ejercicios y se termina la actividad con una planificación de meditación consensuada por el equipo para que lo lleven en el cotidiano laboral de forma autogestionada.

## **METODOLOGIA**

El taller está basado en la práctica y teoría de “Mindfulness” de John Kabat Zin. Se entregan algunas nociones básicas de la práctica y de la teoría, abriendo consultas y fomentando la participación e interacción entre los integrantes del grupo. también se entrega un documento en los cuales están descritos los pasos de cada meditación enseñada. La mayor parte de las actividades son vivenciales o experienciales. También se busca a fomentar a reflexión sobre el autocuidado, sus desafíos y herramientas básicas.

## **IMPARTE**

Juan Pablo Montes, Psicólogo clínico, Diplomado en Gestalt y Psicología Transpersonal, consulta privada y clases de mindfulness para el bienestar y la gestión del estrés.

