



MEDITACIÓN MINDFULNESS

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar habilidades de atención plena y respiración consciente como herramientas prácticas para la gestión del estrés y el fortalecimiento del autocuidado en la vida cotidiana y laboral.

CONTENIDOS

- Principios del mindfulness: desarrollo de la atención plena desde el aquí y ahora, la aceptación y el no juicio como base del autocuidado.
- Relación mente – emoción – cuerpo: comprensión de cómo los pensamientos influyen en la experiencia emocional y en las respuestas fisiológicas.
- Conciencia de la experiencia directa: diferenciación entre lo que ocurre en el presente y las reacciones automáticas (pensamientos y emociones).
- Regulación a través de la respiración: aprendizaje de técnicas de respiración consciente y diafrágica para disminuir la activación y el estrés.
- Focalización de la atención: entrenamiento de la mente para dirigir y sostener la atención de forma intencionada.
- Visualización y presencia: uso de imágenes mentales para facilitar estados de calma y conexión interna.
- Mindfulness aplicado al autocuidado: incorporación de la atención plena como herramienta concreta para la gestión del estrés en la vida cotidiana y laboral.

METODOLOGÍA

Taller de carácter teórico-práctico con énfasis en la experiencia directa.

Incluye ejercicios de meditación guiada, respiración, visualización y espacios de reflexión individual y grupal, promoviendo la participación activa y la aplicación de herramientas en el contexto laboral.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco teórico, experiencia práctica, integración y reflexión individual y grupal, y cierre con compromiso. Esta secuencia permite abrir y cerrar los procesos de manera contenida, favoreciendo la integración de las vivencias, los aprendizajes y los procesos personales y grupales.

RELATOR/A

Juan Pablo Montes

Psicólogo clínico, diplomado en Gestalt y Psicología Transpersonal. Cuenta con experiencia en consulta privada y facilitación de prácticas de mindfulness orientadas al bienestar y la gestión del estrés.