

CENTRO DE PSICOLOGÍA
GOGOA

Aquí y Ahora

Talleres de Mindfulness para disfrutar de
una vida emocional plena.

Susana Guerra Pérez

Psicóloga

@psico.susanagp

psico.susanagp@gmail.com





Objetivo general de los talleres:

Tener un acercamiento teórico-práctico al Mindfulness o Atención Plena y aprender a ponerlo en práctica en diversas situaciones que alteran el estado emocional.

Justificación:

El Mindfulness es una herramienta que ha demostrado ser beneficiosa para diferentes dificultades relacionadas con la salud física y mental. Entre esas se encuentran el estrés, la ansiedad, la falta de compasión y la regulación emocional. Dada la existencia de numerosos estudios que prueban su efectividad, en estos talleres se aprenderá a poner en práctica esta herramienta en situaciones de la vida cotidiana. Los participantes comprenderán los procesos del estrés, la ansiedad, la compasión y la regulación emocional y aprenderán técnicas puntuales para afrontarlos desde los principios del Mindfulness: no juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, No esfuerzo, Aceptación, Dejar ir.

Participantes:

Personas interesadas en descubrir y experimentar lo que es el Mindfulness y que desean aplicar sus herramientas en situaciones de la vida cotidiana.



Taller # 1: Introducción al Mindfulness.

Objetivo:

Tener un primer acercamiento a las prácticas del Mindfulness, comprender sus principios, su origen, historia, beneficios y aplicaciones.

Duración: 1 h 30 mins

Métodología:

- 3 Prácticas de iniciación al Mindfulness: Atención en la respiración, Escaneo corporal, Caminar con Atención Plena
- Definición, Historia, Beneficios y Aplicaciones del Mindfulness. Compartir experiencias.

Materiales:

Proyector, Esterillas, Altavoz



Taller # 2: Mindfulness y Estrés, la pausa que necesitas.

Objetivo:

Entender qué es el estrés (diferentes teorías desde la psicología y Mindfulness). Aprender a aplicar el Mindfulness en situaciones de estrés.

Duración: 1 h 30 mins

Métodología:

- 3 prácticas de Mindfulness orientadas a reducir el estrés: Comer un chocolate con actitud Mindfulness, Respiración controlada, Pintar Mandalas.
 - Explicación de qué es, cómo se genera el estrés y cómo abordarlo desde el Mindfulness.
- Compartir experiencias.

Materiales:

Proyector, Esterillas, Altavoz



Taller # 3 : Mindfulness y Ansiedad, volver al presente.

Objetivo:

Comprender qué es la ansiedad (diferentes teorías desde la psicología y Mindfulness). Aprender a aplicar el Mindfulness en situaciones de Ansiedad.

Duración: 1 h 30 mins

Métodología:

- 3 prácticas de Mindfulness orientadas a reducir la ansiedad: Atención plena en los sonidos internos y externos, la mente como un río, Donde está el cuerpo, está la mente.
 - Explicación de qué es, cómo se genera la ansiedad y cómo abordarla desde el Mindfulness.
- Compartir experiencias.

Materiales:

Proyector, Esterillas, Altavoz



Taller # 4 : Mindfulness y Compasión, vivir sin juicios.

Objetivo:

Entender qué es la compasión hacia uno mismo y hacia los demás (Modelo de García Campayo). Experimentar a través del Mindfulness la compasión.

Duración: 1 h 30 mins

Métodología:

-4 prácticas de Mindfulness orientadas a conectar con la compasión: Respiración compasiva, 3 minutos compasivos, Dar afecto a amigos e indiferentes, Darnos afecto a nosotros mismos.

- Explicación de qué es la compasión, cómo funciona y cómo aplicarla en la vida desde el Mindfulness.

Compartir experiencias.

Materiales:

Proyector, Esterillas, Altavoz



Taller #5: Mindfulness y regulación emocional, observo, acepto, transformo y controlo mis emociones.

Objetivo:

Comprender el funcionamiento de las emociones. Aprender herramientas del Mindfulness que permitan transformar las respuestas emocionales por unas menos lesivas hacia nosotros mismo y hacia los demás.

Duración: 1 h 30 mins

Métodología:

- 4 prácticas de Mindfulness orientadas a regular las emociones: Observación de las emociones, cómo se reflejan en el cuerpo, Meditación de la montaña, meditación "Yo soy".
 - Explicación de qué es la regulación emocional y la inteligencia emocional (modelo de Goleman).
- Compatir experiencias.

Materiales:

Proyector, Esterillas, Altavoz

Bibliografía:

Bertolín, J.G. (2014). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq, n° 35 (126), 289-30

García-Campayo J., Demarzo M. (2015) “Mindfulness y compasión. La nueva revolución”. Barcelona. Ed. Siglantana.

Goldberg, S., Tucker, R., Greene, P., Davidson, R., Wampold, B., Kearney, D & Simpson, T. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology Review. Elsevier. Vol. 59, 52-60. doi: 10.1016/j.cpr.2017.10.011

Goodall, K., Trejnowska, A., Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. Personality and Individual Differences. Vol 52, 622- 626. doi:10.1016/j.paid.2011.12.008

Kabat-Zinn, J, Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation, Piatkus Books, London, UK, 1990.

Ramos, N.S, Salcido, L.J, (2014). Mindfulness para regular emociones: Programa inteligencia emocional plena y su adaptación a la plataforma virtual. Vol 12, 6993. doi:10.5944/ried.1.12.926

Siegel, D. J. (2007). The mindful brain. New York, NY: W. W. Norton & Company.

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K. y Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience. Vol. 16, 213-225.

Taylor, V. A., Grant, J.,

Daneault, V., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., Courtemanche, J., Lavarenne, A., Beauregard, M. (2011). Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. NeuroImage. Elsevier. Vol. 42. (4), 1524- 1533.

