

TALLER MONOGRÁFICO DE MINDFULNESS

¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness es una disciplina que busca desarrollar en el ser humano la atención plena o la conciencia plena.

“La atención plena (*mindfulness*) es estar completamente despierto en nuestras vidas. Se trata de percibir la exquisita intensidad de cada momento”.

Jon Kabat-Zinn

(fundador de esta disciplina en 1978 en la universidad de Massachusetts)

Objetivos del monográfico

- Contribuir a la mejora de la calidad de vida de los asistentes
- Reducir el estrés mental y emocional.
“Mindfulness para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad”, Jon Kabat-Zinn.
- Aprender a manejar el sufrimiento y los desafíos de la vida cotidiana
- Profundizar en la atención y la concentración

Contenido

- Meditación con atención plena
- Gestión del estrés.
- Mindfulness y la neurociencia
- El manejo de los conflictos
- Análisis del diálogo interno
- Aceptación y compasión

¿A quién está dirigido?

A cualquier persona que desee mejorar su calidad de vida, así como a las que quieran reducir el estrés, la ansiedad y aprender a gestionar las emociones.

No es necesario conocimientos previos de Mindfulness ni de meditación.

Metodología

Prácticas de Mindfulness, formales e informales.

Aspectos teóricos impartidos con los medios audiovisuales.