



TALLERES PRÁCTICOS

Mindfulness y reducción del estrés



Índice

- ¿Qué es Mindfulness?
- ¿Por qué es importante practicar Mindfulness ?
- ¿Qué conseguiremos practicándolo?
- ¿Qué aprenderemos?
- Persona que lo imparte



¿Qué es mindfulness?

Es un término que hace referencia al entrenamiento de la **atención plena**, esto es, convertirnos en observadores de nuestros pensamientos y emociones sin juzgarlos, sin dejarnos atrapar por ellos, devolviendo **nuestra atención una y otra vez al momento presente**.

Mindfulness es **parar, sentir, oler, palpar**, escuchar de manera consciente y no automática como solemos hacerlo normalmente.

¿Por qué es importante practicar Mindfulness ?

No nos damos cuenta, pero la mayor parte del tiempo **vivimos en piloto automático.**

Queremos a nosotros mismos pasa por vivir de forma consciente, echar el freno y repensar nuestros hábitos y nuestros patrones. **Una pausa elegida**, una pausa de observación, aprendizaje, aprecio y reformulación.

No es cierto que tiene más valor la persona más ocupada, muy al contrario **la slowlife o vida lenta cada vez más se está convirtiendo en una necesidad** y no en una privilegio de unos pocos.





Mindfulness es una forma de vivir de manera honesta y **coherente** entre lo que sientes, **lo que haces y lo que piensas**.

Vivir desde tu esencia, desde lo que realmente eres, te lleva inevitablemente a una nueva conciencia o "**despertar**".



¿Qué
conseguiremos
practicándolo?

Los tres pilares básicos del Mindfulness son: Aceptación, no juicio y presencia.

Conseguiremos así **una vida más consciente**, aprendiendo simple y únicamente a estar en el momento presente, sin desear que sea de otra manera, sin juicios, observando con la mirada de principiante. Conectando con todo lo que sucede dentro de mí. Sin viajar ni al pasado, ni al futuro, ni comparándome con nadie.

En piloto automático somos incapaces de disfrutar verdaderamente, acumulando estrés y ansiedad, estás continuamente discutiendo con la realidad.

Entrenándonos en Mindfulness **conectamos con quienes somos**, qué nos gusta, disfrutamos, nos relajamos... Empezamos a vivir sin juicios, desde la observación curiosa, lo único que realmente existe: aquí y ahora, no hay nada más.

Así llega un momento en el que **empiezas a amar de nuevo las cosas desde otra perspectiva**, porque empezamos a verlas tal y como son, no como pensábamos que eran o como sentíamos que eran. Porque estando en el presente habremos aprendido a escuchar, mirar, sentir con absoluta atención, sin juicios que activen nuestro crítico interior de nuevo y que nos arranca de tan preciado tesoro que es el presente.



Diferentes estrategias (atención plena, respiración, relajación, compasión...) para **reducir el estrés y la ansiedad.**



Enseñar a **focalizar la atención** en un único estímulo como forma de evitar la saturación de información y la angustia producida por ello.



Trabajar estrategias para la **gestión de las emociones.**

**¿Qué
aprenderemos?**

¿Qué
aprenderemos?



Controlar el **flujo incesante de pensamiento** y de sensaciones físicas intensas para encontrar momentos de calma.



Aprender a tratarnos con **compasión y amabilidad** a nosotros mismos y a los demás.



Interiorizar formas de autocuidado para **evitar el burnout.**

Persona que lo imparte:

Soledad González Linares

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid, con una larga trayectoria profesional (más de 20 años) en educación y especializada en Mindfulness.

Creadora, coordinadora y facilitadora del programa de mindfulness en las aulas de infantil, primaria y secundaria en diferentes centros educativos. Colabora con ayuntamientos, asociaciones, grupos de madres y menores en situación de vulnerabilidad.



657 2137 30



solgoli@hotmail.com



sole_psicologa

