1.Definición de Mindfulness

Se define como prestar atención de manera consciente a una experiencia y momento determinado con un interés y curiosidad en particular, según Kabat-Zinn referente a nivel mundial de este tipo de prácticas permiten al individuo aprender a relacionarse con los eventos del ahora que suceden en su vida de forma directa (Moñivas,Garcia,Garcia,2012).

Esta práctica tiene como objetivo minimizar en gran medida los sufrimientos que tiene el individuo y emociones que pueden repercutir de forma negativa sobre el mismo, es decir es la capacidad que tiene el individuo para aceptar su experiencias tal y como son sin necesidad de sentir presión o juicios sobre esas experiencias percibidas y sin dejarse llevar por emociones negativas del momento. Esta terapia es aplicada con más fuerza en los ámbitos terapéuticos sin embargo actualmente otras áreas como la educación y la neurofisiología están implementan este tipo de prácticas ya que se ha demostrado que aporta grandes beneficios y es una gran herramienta en el campo de la educación (Vasquez,2016).

Esta práctica tiene se divide en 7 componentes

1. Atención al momento presente: Centrarse en el momento que se está viviendo y no en los acontecimientos pasados o expectativas futuras
2. Apertura a la experiencia: Capacidad de observar las experiencias del mundo exterior con curiosidad y sin necesidad de interponer la creencias propias
3. Aceptación: Aceptar los eventos que suceden alrededor tal y como son, sin necesidad de aplicar juicios.
4. Dejar Pasar: Generar un desapego a las cosas, eventos, dinero entre otros que se encuentran alrededor.
5. Intención: Moverse hacia un propósito no inmediato si no a futuro.

2.Terapia Mindfulness para servidores del SENA

Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR): Fue desarrollado en la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts por el doctor Jon Kabat-Zinn, Este programa tiene como objetivo enseñar a aceptar y prevenir el sufrimiento que el individuo experimenta en su vida cotidiana, dándole herramientas para que él mismo encuentre un equilibrio de paz que le permita aceptar su vida tal y como es sin necesidad de establecer juicios propios sobre sí mismo. (Asuero y Garcias,2010). Este enfoque propone adoptar actitudes concretas durante la práctica como lo son: juzgar, tener paciencia, mente de principiante, tener confianza en la propia bondad y sabiduría básica, no esforzarse por conseguir ningún propósito, aceptar y dejar pasar(Vasquez,2016).

Componentes de la técnica (MBSR)

1. Meditación estática
2. Atención en la vida cotidiana
3. Meditación caminando
4. Revisión atenta del cuerpo
5. Hatha Yoga

Duración del programa

8 semanas

Esta práctica es llevada a cabo de forma individual y con ayuda audiovisual, adicionalmente se realiza una reunión semanal de 2 horas con el fin de realizar una práctica grupal

Las sesiones incluyen

- Práctica de meditación guiada
- Diálogo grupal (Revisión y reconocimiento de experiencias y ejercicios de comunicación)

El programa está orientado a

- Personas con un alto riesgo de estrés
- Docentes, o padres que trabajan en en el sector de la salud
- Paciente con antecedentes psicologicos como depresion, ansiedad, insomnio
- Pacientes con enfermedades crónicas o terminales

¿Quien Certifica la práctica Mindfulness?

Esta técnica puede ser certificada a través de cursos realizados en universidades de colombia como: La universidad de Rosario, La universidad Pontificia Javeriana y el Politécnico gran colombiano.

A continuación se relaciona la información de cada universidad:

1. ***<u>Universidad Pontificia Javeriana</u>***

   Duración: 20 Horas

   Presentación:

   Mindfulness o atención plena hace referencia a ser consciente del momento presente tal y como es. Es una invitación a reconocer lo que experimentamos aquí y ahora con curiosidad y apertura. Esta propuesta tiene como intención promover una experiencia de acercamiento a prácticas que nos invitan a traer la atención al momento presente, cultivando la compasión y la presencia amorosa como parte integral del proceso.

   Objetivos

   • Conocer qué es Mindfulness.

   • Experimentar prácticas esenciales que permiten cultivar la atención al momento presente y que pueden llevarse a cabo en el día a día, en diversos momentos y situaciones.

   • Cultivar la auto-observación y la atención que nos permite ser cada vez más conscientes de nuestro mundo interno, nuestras relaciones y nuestro entorno.

   Propuesta

   Esta propuesta es una invitación a cultivar la atención al momento presente a través de prácticas como la respiración consciente, el darse cuenta de las sensaciones corporales, emociones, pensamientos, creencias. Es una invitación a permitir el flujo de las experiencias internas presentes sin juzgarlas. El contenido de este curso, experiencias prácticas y ejercicios están inspirados en tres fuentes principales. Una de ellas es el programa “Power of Awareness” (POA) desarrollado por Tara Brach y Jack Kornfield, Ph.D en Psicologa Clínica y Maestros de meditación desde hace más de 40 años, que han entretejido los hallazgos científicos provenientes del campo de la psicología con los conocimientos y experiencias desarrollados a partir de la práctica de mindfulness. La estructura, hallazgos científicos, y algunas experiencias y prácticas de dicho programa proveen base y soporte al desarrollo de este curso.
   Otra fuente de inspiración son las prácticas de meditación que se proponen y se vivencian en la comunidad de Plum Village, fundada por el maestro espiritual Thich Nhat Hanh, al suroeste de Francia. Allí se invita al encuentro, a practicar junto con otr@s, y a disfrutar de la práctica como parte de la cotidianidad. Finalmente, mi propia experiencia de mindfulness en el día a día, de cultivar la atención, reconocer y

permitir el flujo de experiencias presentes, integrando las artes expresivas en la exploración de mi mundo interno.

Metodología

En cada una de las sesiones se abordan comprensiones provenientes del campo de la psicología y la meditación, se realizan ejercicios y prácticas esenciales que favorecen cultivar la atención plena y meditaciones de diferente tipo. A lo largo del curso hay espacios para compartir en grupo acerca de las experiencias de los participantes con la práctica.

Dirigido a

Este curso es abierto para quienes deseen conocer y cultivar la práctica de mindfulness en el día a día. No requiere experiencia previa.

Contenido Académicos

• Mindfulness y la respiración consciente
• Consciencia de las sensaciones corporales
• Reconociendo las emociones
• Reconociendo los pensamientos
• Cultivando la presencia en circunstancias de reto y/o dificultad
• Despertando la autocompasión
• Encontrando nuestros recursos internos
• Cultivando la amabilidad hacia nosotros y hacia nuestras relaciones

https://www.javeriana.edu.co/documents/16817/10381022/Curso+Mindfulness.pdf/d3ba6d52-2b69-45c5-bc1a-396101cc19f3

2. ***Universidad del Rosario***

Mindfulness para la Comunidad – Formación Continua

Estos son algunos de los cursos abiertos a la comunidad que ofrecemos desde Educación Continua:

CURSOS	PRÓXIMAS FECHAS DE INICIO	FORMATO
Un Día de Mindfulness: taller introductorio	• Noviembre 18, 2017 • Febrero 11, 2018 • Mayo 27, 2018	1 día: 8 horas
Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction.	• Febrero 28, 2018 • Abril 3, 2018 • Mayo 8, 2018	28 horas distribuidas en 8 sesiones de 2,5 horas y media a la semana. Retiro de 7 horas
Mindfulness para Líderes:EL Poder de estar presentes	• Abril 5, 2018 • Julio 12, 2018	12 horas (4 sesiones de 3 horas a la semana).
Mindfulness inspirado en la tradición del maestro Thich Nhat Hahn	• Noviembre 18, 2017 • Marzo 10, 2018	2 días, 20 horas
Retiro de Mindfulness: La Sabiduría de hacer una Pausa	• Septiembre 1, 2018	2 días: 16 horas

Nota. Estas fechas pueden estar sujetas a modificaciones Si tienes interés en alguno de nuestros programas escríbenos a mindfulness@urosario.edu.co

Mindfulness para las Organizaciones

Ofrecemos charlas, cursos y retiros dirigidos a líderes o a los equipos en las organizaciones. Esta es una lista de algunas de nuestras ofertas:

CURSOS	FORMATO
Charla – ¿Qué es Mindfulness?	1 hora
Un Día de Mindfulness: taller introductorio	1 día: 8 horas
Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR)	8 semanas: 8 sesiones de 2.5/3 horas, 1 retiro de 7 horas (28 horas)
Mindfulness en el Trabajo: descubrir tu potencial interior.	1) 2 días: 16 horas 2) 4 semanas: 4 sesiones de 4 horas
Mindfulness para Líderes: el poder de estar presentes	4 semanas: 4 sesiones de 3 horas (12 horas)
Retiro de Mindfulness para Líderes: el poder de detenernos a propósito	fin de semana: 18 horas

Nota: Para organizaciones en el área de salud ofrecemos programas tanto para profesionales de la salud como para pacientes.
Si tienes interés en alguno de estos programas, escríbenos a mindfulness@urosario.edu.co

REFERENCIAS

Asuero, A & García, G. (2010). El programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) disminuye el malestar psicológico asociado al estrés en profesionales de la salud. https://andresmartin.org/wp-content/uploads/2010/11/art-MBSR-3-El-Poder-Mindfulness-listo.pdf

Moñivas, A., García, C & García, F. (2012). MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): CONCEPTO Y TEORÍA MINDFULNESS : CONCEPT AND THEORY.https://www.redalyc.org/pdf/1610/161024437009.pdf

Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. file:///C:/Users/usuario/Downloads/artículo.pdf

https://cultivarlamente.com/mbsr-programa-de-reduccion-del-estres-basado-en-mindfulness/