**TALLER DE MINDFULNESS**

***Mindfulness es “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”***

***Dr.* Jon Kabat-Zinn**

Mindfulness o “Atención Plena” es la adaptación para la cultura occidental de un entrenamiento de la atención con larga tradición en Oriente, que ha sido estudiado y validado de forma científica por estudios de investigación en numerosas Universidades de todo el mundo. Durante los últimos 30 años, la práctica de Mindfulness está integrándose a la Medicina y Psicología de Occidente.

Las neurociencias han certificado y demostrado el efecto positivo del Mindfulness en las personas que lo practican:

* Reduce los niveles de estrés
* Aumenta la capacidad de atención y concentración
* Ayuda al manejo de las emociones y al desarrollo de la creatividad

Beneficios reflejados en la salud:

* Sistema hormonal
* Metabolismo
* Corazón, presión arterial
* Sistema inmunológico
* Disminución de cortisol en sangre
* Genética molecular
* Neuroplasticidad cerebral

Estudios de la universidad de Harvard, el Hospital General de Massachussets y el Instituto Bender de Neuroimagen, han encontrado que personas sin experiencia previa en meditación obtienen transformaciones benéficas en sus cerebros con sólo ocho semanas de práctica de mindfulness.

 En los últimos años altos directivos y CEOS de grandes empresas declaran abiertamente que practican técnicas de Mindfulness y meditación para ganar visión global, perspectiva y tomar mejores decisiones.

Algunas empresas participantes: Apple, Google, Facebook, General Mills, Reebok, IBM, Goldman Sachs, Ford, Medtronic, Target, Green mountain coffe, WebEx, Adobe, eBay, Intel, Twitter, El Centro de investigación de la NASA en Langley, los oficiales de policía el estado de Oregón, Weight Watchers, Sodexo, Aetna, LinkedIn, Papa Gyno’s, Patagonia, Prana.

En el taller podrán comprender y experimentar los conceptos y prácticas de Mindfulness.

Objetivos del taller de Mindfulness

* Mejorar la memoria
* Mejorar la concentración
* Mejorar el autocontrol
* Potenciar la empatía y la comprensión hacia los demás
* Desarrollar habilidades de resolución de conflictos
* Disminuir la ansiedad
* Aumentar la capacidad de comprensión
* Mejorar de forma general la salud

Con la práctica de Mindfulness aprendemos a relacionarnos con la realidad de una nueva forma, el “piloto automático” deja el control y damos paso a la consciencia del momento presente.

* Aprender a responder conscientemente a las demandas del entorno en lugar de reaccionar de manera inconsciente y automática.
* Mejorar la forma en que gestionamos las emociones
* Observar los hábitos de la mente como generadores del estrés y el conflicto y cambiar la relación con ellos.
* Ser capaz de observar y dar una respuesta adecuada frente a los estímulos.
* Ser conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico.
* Liberar tensiones crónicas que son la manifestación de la forma en que nos relacionamos con nuestra experiencia de vida.
* Recuperar la presencia, es decir, estar completamente atentos en el aquí y ahora.
* Reconocer y modificar hábitos poco saludables de nuestra vida cotidiana.
* Establecer pautas de autocuidado corporal.
* Mejorar las relaciones con nosotros mismos y con nuestro entorno (familiar, laboral y social).

La duración del taller: 7 sesiones de 90 minutos cada una, iniciando el 18 de julio para terminar el 29 de agosto. Los miércoles de 10 a 13:00hs. Coordinado por la Dra. Maria Emma Espejel Aco y por la .Lic. Diana Chapa del Bosque como facilitadora.

Cuota de recupración $5.000.00 (cinco ml pesos). Por sesión $800.00 (ochocientos pesos).