

MINDFULNESS Y GESTIÓN DEL ESTRÉS, con Magdalena Charlín Fernández

Agosto a octubre, 12 sesiones

Fecha de inicio:

22 de agosto

Martes , 9:30 a 11:15 horas

\$ 144.000 semestral

\$ 130.000 Tarjeta Vecino Las Condes

El estrés desgraciadamente es parte de la vida actual , nos acompaña prácticamente en todo momento, lo cual, conlleva un costo físico y psicológico importante, impidiéndonos disfrutar de lo bueno y positivo que hay en nuestras vidas. Nos desconecta de nuestra esencia y de nuestro núcleo interior generando gran malestar emocional.

Este programa está orientado a entregar las herramientas adecuadas para lograr gestionar el estrés de modo eficaz, saludable y adaptativo, y así, recuperar la capacidad de disfrutar de lo simple y aumentar la sensación de bienestar. En primera instancia, se busca, lograr el nivel de autoconocimiento necesario para tomar conciencia de cómo funcionamos en la vida, cómo la observamos, cómo la interpretamos, cómo la sentimos, cómo la pensamos y cómo nos comportamos frente a los desafíos del día a día que nos provocan estrés. Es como sacarnos una auto radiografía de cómo estamos en este momento de nuestra vida, para así poder hacernos cargo de ella de mejor modo.

La práctica de Mindfulness (atención plena) es la herramienta fundamental para lograr todo esto y volver a conectar con nuestra esencia. Es la actitud de vida que nos conduce al bienestar y a la paz interior. Esta actitud de vida se aprende, se cultiva y se práctica. Mindfulness es el entrenamiento de aprender a experimentar la vida de manera consciente en el momento presente, en el aquí y ahora. Es un proceso de aprendizaje que tiene que ver con conectarse profundamente con uno mismo en lo cotidiano de la vida, momento a momento para recuperar nuestra capacidad de elegir conscientemente cómo queremos vivir.

Los conceptos, prácticas y herramientas que se entregan durante el curso son provenientes de distintas disciplinas, principalmente Mindfulness y la Ontología del Lenguaje (coaching ontológico), en conjunto con, con los aportes de la Psicología Positiva (ciencia de la felicidad). Es un programa teórico experiencial, donde

integraremos la teoría a la experiencia a través de distintos tipos de meditaciones, prácticas y dinámicas grupales e individuales.

Nota: Este no es un taller de meditación, aunque todas las clases las iniciamos con una.

Objetivos Generales

- Entregar diferentes tipos de herramientas y distinciones para aprender a manejar el estrés y disminuir el malestar emocional que genera.
- Aprender a experimentar y a disfrutar la vida en el aquí y el ahora de manera consciente desde el lenguaje, el cuerpo, la emoción y la mente.
- Generar espacios de autoconocimiento, ya que solo se puede transformar o cambiar lo que conocemos de nosotros mismos.
- Integrar prácticas de bienestar y meditación en el día a día.
- Recuperar y/o aumentar la sensación de satisfacción y bienestar personal.

Objetivos Específicos

- Comprender la importancia del aprendizaje para generar los cambios que se buscan en la vida.
- Generar conciencia del estado de piloto automático en que se vive para despertar y aprender cómo vivir en atención plena.
- Tomar conciencia de que cada persona observa e interpreta el mundo de una manera diferente y las implicancias de eso.
- Aprender a responder en vez de reaccionar, y así disminuir la sensación de estrés cotidiano.
- Descubrir cómo los juicios y pensamientos abren o cierran posibilidades en la vida.
- Aprender a gestionar el tiempo y áreas de control para disminuir el estrés.
- Identificar mis emociones y entender para qué sirven para poder tener un mejor manejo de ellas.
- Aprender el valor de la compasión y autocompasión en nuestro bienestar.

Requisitos:

- Mayores de 18 años

Metodología

Es un programa teórico, experiencial con prácticas grupales e individuales que se pueden aplicar en la vida cotidiana.

Cada clase se estructura de la siguiente forma:

1. Bienvenida inicial.
2. Meditación/Centramiento

3. Contenido teórico audiovisual.
4. Dinámicas y prácticas individuales y/o grupales sobre el contenido teórico.
5. Conclusiones y cierre.

Contenidos: (contenidos sujetos a posibles cambios)

- Clase 1: "Conociendo Mindfulness"
- Clase 2: "Aprendiendo me transformo, neuroplasticidad"
- Clase 3: "Despertando del Piloto Automático"
- Clase 4: "Descubriendo el Observador que soy"
- Clase 5: "Atención plena de mis juicios y creencias"
- Clase 6: "La magia de la escucha atenta"
- Clase 7: "Gestión del estrés, responder versus reaccionar"
- Clase 8: "Lo importante versus lo urgente, gestión del tiempo"
- Clase 9: "Descubriendo mis Emociones e inteligencia emocional"
- Clase 10: "El poder de la gratitud"
- Clase 11: "Autocompasión, el Arte de cuidarnos"
- Clase 12: Clase integrativa y cierre programa"

Nota

- * El curso se cancela con efectivo, cheque, tarjeta de crédito o vía online en www.culturallascondes.cl.
- * La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o la permanencia del alumno en el taller, en caso que el profesor lo estime conveniente.
- * El cupo mínimo para el desarrollo del curso son diez personas.
- * Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.

MAGDALENA CHARLIN.Coach Ontológico de Newfield Network. Psicóloga clínica de la U. Finis Terrae. Docente Universidad Finis Terrae.