

PROGRAMA TALLER de MINDFULNESS

Impartido por Elizabeth Alliaume.

BENEFICIOS de la práctica de Mindfulness

- Reducir distracciones y aumentar la concentración.
- Reducir automatismos.
- Minimizar los efectos negativos de la ansiedad.
- Aceptar la realidad tal y como es.
- Disfrutar del momento presente.
- Potenciar la autoconciencia.
- Reducir el sufrimiento.
- Evitar o reducir la impulsividad.
- Aprender a respirar mejor.
- Aprender a relajar cuerpo y mente.
- Influir en el sistema inmunitario: atenuación de la secreción de la hormona cortisol (efecto inmunodepresor) como respuesta al estrés.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Recargar energías del propio cuerpo.
- Reducir el malestar psicológico (ansiedad, depresión, hostilidad, somatización).

PROGRAMA:

- Introducción y presentación. Breve explicación teórica de la técnica.
- La importancia de la respiración.
- Ejercicios introductorios de conciencia respiratoria.
- Relajación. Scanner Corporal.
- Práctica 1 de conciencia plena en quietud.
- Práctica 2 de conciencia plena en movimiento.
- Ampliando la Visión. Agudizando los sentidos. Trabajo de Visión panorámica. Incrementar la escucha y la atención.
- Nociones de espacio, relación entre interno-externo.
- Ejercicio práctica de : “El viaje”
- La práctica Mindfulness en grupo. Aumentando la consciencia y el estar en el momento presente.
- Comentarios y experiencias.

CONCLUSIÓN

La práctica de la meditación y de técnicas de mindfulness han demostrado mejoras, no solo a nivel de funcionamiento cognitivo, sino también a nivel de actividad cerebral.

Existen diversos estudios científicos que demuestran resultados específicos de mejoras como:

- Se detectan mayores volúmenes de materia gris en los meditadores, en la corteza orbito frontal (así como en el tálamo derecho y su circunvolución temporal inferior izquierda).
- Además, los meditadores mostraron significativamente mayores volúmenes de funcionamiento en el hipocampo derecho.
- El control emocional se ve facilitado.
- Estos hallazgos, son independientes, del tipo de meditación que se emplee.

Por lo tanto, variaciones en estas regiones podrían explicar las singulares habilidades y hábitos para cultivar *emociones positivas*, mantener la *estabilidad emocional*, y participar en el comportamiento consciente. Lo estudios sugieren que estas alteraciones regionales en las estructuras cerebrales constituyen parte de las correlaciones neurológicas, siendo, independientes del estilo y práctica concreta de cada tipo de meditación.