

# TALLER

## PRESENCIAL



Universidad del  
**Rosario**

Educación Continua  
y Consultoría

## MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS-MBSR



# CONTENIDO TEMÁTICO

### Sesión 1.

- Introducción a mindfulness. Acuerdos de funcionamiento.
- Contemplación guiada para conectar con la motivación interna para participar en el curso.
- Iniciación a la práctica de mindfulness.

### Sesión 2.

- Mindfulness y la apertura a la experiencia.
- Los modos de funcionamiento basados en el Ser y en el Hacer.
- Introducción a la meditación sentada anclada a la respiración, la práctica de escaneo corporal y la meditación de pie.

### Sesión 3.

- Mindfulness como una práctica de la atención amorosa, gentil, no enjuiciadora.
- La meditación anclada en las sensaciones corporales.
- Meditación caminando.

### Sesión 4.

- El ciclo de la reactividad al estrés.
- Exploración de los patrones desadaptativos o disfuncionales.
- Práctica de mindfulness para la observación de emociones y yoga con atención plena.

### Sesión 5.

- Respuestas al estrés mediadas por mindfulness vs. reaccionar.
- Práctica de mindfulness para la observación de pensamientos y yoga con atención plena.
- Retiro de práctica intensiva en silencio.

### Sesión 6.

- Mindfulness y comunicación.
- Exploración de los patrones desadaptativos de comunicación en situaciones difíciles y de conflicto.

### Sesión 7.

- Mindfulness y empatía en la escucha y el hablar.
- Fortalecimiento de habilidades interpersonales y de comunicación.

### Sesión 8.

- Mindfulness, compasión y participación social.
- La meditación Metta o de la bondad amorosa.