



Mindfulness



Mindfulness es prestar una atención deliberada y sin juicio al momento presente

Jhon Kabat-Zinn

GRUPOS DE INVESTIGACIÓN
SEJ473 Y SEJ581



“LOS SENTIDOS NOS ENGAÑAN”



Nuestra mente
tiende
continuamente
a juzgar

■ En la percepción de los sentidos influye la salud física y el estado de nuestra mente

■ Una experiencia repetida y continuada con Mindfulness conduce a percibir de manera más equilibrada y saludable la realidad de lo que nos sucede



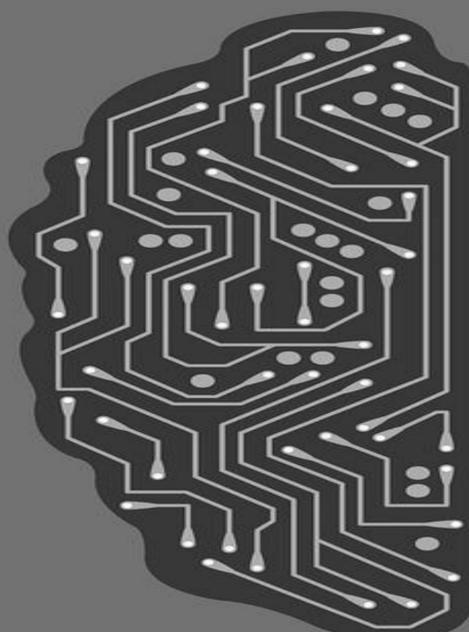
“CAMBIAR EL CUERPO PARA CAMBIAR LA MENTE”

- Mindfulness es igual a meditación
- A través de la meditación adoptamos una actitud más consciente que nos permite actuar desde la conciencia atenta, haciéndonos más “responsivos” en lugar de “reactivos” en nuestra vida
- La meditación ayuda a aceptar los pensamientos y emociones y de este modo cambiar actitudes y acciones
- La meditación nos ayuda a manejar las sensaciones corporales y los sentimientos asociados cambiando nuestros pensamientos y regulando el funcionamiento de nuestras distintas áreas cerebrales



Yoga y Taichí
técnicas para
meditar

“CADA CEREBRO ES ÚNICO E IRREPETIBLE”



Desde un enfoque neurocientífico, Mindfulness pretende romper con los recorridos neuronales comunes o habituales, que puedan estar produciendo una sobreproducción de sustancias bioquímicas asociadas con malestar o dolor y que impidan disfrutar o ser más felices