



Resumen de la ponencia

”Introducción al mindfulness para padres”



Colegio “El Valle”
VALDEBERNARDO

24 de noviembre - 2016



Estimados todos/as,

a unos días de la pasada ponencia de mindfulness, con el ánimo de que hayáis reposado lo tratado, os enviamos ahora un resumen y algún extra más que no dio tiempo a tratar:

Introducción:

*Comenzamos presentándonos como **Escuela**, informando que en nuestro ánimo está la divulgación del mindfulness como medio para despertar a la vida, siendo algo transversal a todos los sectores y niveles como particulares, colegios para fomentar ese despertar desde temprana edad, centros de trabajo, colectivos diversos, etc.....*

¿Por qué para padres y en colegios?

Actualmente la educación, basada sobre todo en el aprendizaje de conocimientos y menos en el autoconocimiento, así como en la enorme competitividad instaurada tiene como consecuencia natural una enorme presión hacia los propios alumnos, profesores e igualmente padres con consecuencias psicológicas en algunas casos, así como en la salud y de alguna manera la calidad de vida de cada uno. Cambiar esto es una de las mayores demandas actuales de cada una de las partes.

Tenemos la convicción de que para que los maestros y padres puedan ocuparse y educar a sus alumnos e hijos deben antes ocuparse de sí mismos.

Esto supone desarrollar la asunción de la propia responsabilidad personal para desarrollar una consciencia, autoconocimiento y una serie de habilidades que permiten actuar de manera más efectiva y saludable en sus vidas. Esto no se limita sólo al trabajo o labor como padres o educadores, sino que va más allá. Tiene que ver con una manera de vivir desde una perspectiva integral. Mindfulness puede llegar a constituir una nueva manera de concebir la vida y de vivirla. .

Reduce significativamente factores asociados al desarrollo de muchos de nuestros malestares y sufrimientos. Consiste en adoptar un rol activo y poderoso en la recuperación, desarrollo y mantenimiento de nuestra salud, bienestar y calidad de vida.

Gracias al mindfulness, el profesorado comienza a notar que el estrés disminuye, así como las depresiones.

Respecto de los padres caen en la cuenta de sentirse en un estado de más tranquilidad, con más capacidad de entender a sus hijos y por tanto de acogerles mejor. Las discusiones, como si de forma mágica se tratara, son menos frecuentes.

Creemos firmemente que podemos y debemos desarrollar las habilidades para lograr tranquilizarnos, desestresarnos y pacificarnos para mejorar nuestra calidad de vida y, especialmente, para educar mejor. Estas habilidades dependen del desarrollo de la propia consciencia o mindfulness.

La consciencia es imprescindible. Ser conscientes supone percatarnos o advertir lo que ocurre dentro y fuera de nosotros, en darnos cuenta, atender, observar nuestros propios pensamientos, emociones y sensaciones corporales e implica la consciencia del mundo que nos rodea, cualquier cosa que haya ahí fuera (personas, sonidos, olores...).

Se trata del cultivo de una consciencia llena de sabiduría. Al ser conscientes nos hacemos libres. El desarrollo de la consciencia nos permite desidentificarnos y trascender nuestros propios pensamientos, emociones y sensaciones (no soy mi pensamiento, ni mi emoción, ni mi ansiedad, ni mi dolor, etc.).

Nuestra consciencia nos permite dejar de luchar o controlar lo que no se puede controlar y desautomatizar nuestro comportamiento dejando de reaccionar compulsiva y agresivamente. Ser conscientes también nos brinda la posibilidad de desarrollar cierta sabiduría y sentimientos de amor y respeto hacia nosotros mismos y hacia los demás.

En ambos casos (educadores y padres) cambia algo realmente importante y es la consciencia de desde dónde realmente se está educando y criando. Al escucharse a sí mismos, tanto padres como profesores descubren una capacidad distinta de escucha que se hace progresivamente inherente a cada uno, con el resultado de que no solo se aplica este "nueva forma" de atender/entender/escuchar a hijos y alumnos, sino a todos sus entornos en general.

Qué es mindfulness:

Mindfulness, "atención, conciencia, presencia plena".

Es "estar presentes en el presente". Creemos que lo estamos pero en realidad la mayoría del tiempo no es así. Sólo en un 20% de media dicen varios estudios al respecto y probablemente sean optimistas.

Entonces, si no estamos en el presente, ¿dónde estamos? Pues viajando al pasado, al futuro o evaluando el presente cual red social, con "me gusta/me disgusta". Todo ello nos saca del momento presente, ya que en lugar de estar viviendo la experiencia, la vida, estamos pensando sobre ella. Generalmente queriendo que sea, hubiera sido o fuere de otra manera, y las pocas veces que nos agrada tratamos de retenerla, con lo que la perdemos de nuevo.

Esta manera de funcionar es tan automática y tan cercana que no nos damos cuenta del desasosiego que nos produce. Como cuando hay muchísimo bullicio en la calle y, cuando cesa, por fin descansamos.

Probablemente recordemos alguna vez en la que hayamos sentido ese parón del ruido, esa calma, la alegría de fondo. En la que no importa tanto lo que pasa, no lo catalogamos, simplemente actuamos si es necesario. Es un "fluir" con la vida, un estado de "gracia", mindfulness. Hace referencia a una capacidad humana innata, a la práctica de la misma (con las técnicas) y a este estado/rasgo de personalidad (la vida plena).

Nosotros solemos decir que mindfulness es "la experiencia plena de la vida, que sólo se puede dar en el presente, en el aquí y el ahora".

Una definición clásica desde la psicología académica es la que aporta el Dr. Jon Kabat-Zinn (1990), quien adaptó el término para Occidente: "La conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella".

Y otra, como ejemplo de sus raíces en las tradiciones meditativas, es la del monje budista de Vietnam, Thich Nhat Hanh (1976): "Mantener la propia conciencia en contacto con la realidad presente".

Cambios producidos por el entrenamiento en Mindfulness (*):

Cambios atencionales: Se mejora en tareas cognitivas atencionales con menores tiempos de reacción en desempeño. Reducción de impulsividad en trastornos graves. Evidencias de cómo las mejoras del funcionamiento cognitivo se asocian a mejoras del estado de ánimo.

Cambios cognitivos (mayor conciencia metacognitiva): Descentramiento y auto-observación de los propios procesos mentales. Se reduce la reactividad cognitiva. Se reduce el nivel de rumiación.

Cambios emocionales: Revaloración de eventos estresantes como significativos o beneficiosos (relacionado con la curiosidad hacia la experiencia cultivada en Mindfulness). Exposición de la emoción (no reactividad) sin evitarla, lo cual facilita su regulación. Aceptación, la cual se asocia a menores niveles de evitación experiencial.

Conciencia corporal: El incremento de la conciencia corporal se relaciona con reducciones en los niveles de rumiación y en el aumento de la capacidad de describir eventos.

(*) Elaborado a partir de Cebolla (2014); Kocovski, Segal y Battista (2011)

Otros:

- Se facilita el estado de gracia, la sensación de fluir.
- Mejora de la concentración, la atención sostenida y la intuición.
- Aumenta la capacidad de darse cuenta o ser consciente en cada momento.
- Desarrollar habilidades naturales de resolución de conflictos.
- . Disminuye el estrés y la ansiedad.
- Mejora del sistema inmunitario.
- Incremento de la autorregulación orgánica.
- Mejora del sistema nervioso.
- Mejora de la atención y reducción de las respuestas automáticas e impulsivas.
- Reducción clara de los signos de hiperactividad infantil.
- Mejoran su memoria y su concentración de trabajo.
- Una mayor y más sana gestión de sus emociones. Restablecimiento del equilibrio emocional.
- Se potencia la empatía y la comprensión de los demás. Se interioriza el "no juicio"..

Incluso la salud general mejora. Se desarrollan valores como la compasión, la generosidad, el altruismo... y finalmente se forman niños más felices y seguros de sí mismos.

OBJETIVOS DEL TALLER ("objetivos sin objetivo" decimos en mindfulness):

1º) TENEMOS LA CAPACIDAD DE OBSERVARNOS, INCLUSO NUESTROS PROPIOS PENSAMIENTOS

El hecho de darnos cuenta de lo que nos ocurre nos permite tomar acción sobre ello, ser más libres, más responsables de lo que hacemos.

"Autoobservación para la autorregulación" (A mayor autoobservación, mayor autorregulación).

a) AUTOOBSERVACIÓN: Estar atentos, conscientes a lo que ocurre "tanto dentro como fuera". Lleva a un súbito "darse cuenta" de cosas...

b) AUTORREGULACIÓN: Ver que sirve para "estar mejor". (Puedo hacer mucho conmigo, "me hago responsable", no viene de fuera, lo puedo hacer yo mismo). Llega sola al observar, al darse cuenta. Es un "cambio paradójico".

Al contrario de lo que creemos, el "esfuerzo" (sin esfuerzo en realidad) hay que ponerlo en la autoobservación, entonces la autorregulación (cambio), viene sola. Como mucho a veces hay que mantenerla un poco, estar en ella para que siga.

Empezar a ser conscientes de que podemos observar nuestras sensaciones físicas, emociones, pensamientos, etc..., "como si fuéramos algo ajeno a esos fenómenos".

Así podemos comenzar a darnos cuenta de lo que experimentamos. Incluso a llegar a ver reacciones automáticas habituales que no nos gustan de nosotros, al descubrirlas en el momento tendemos a autorregularnos y no caer en ellas, respondiendo libremente esa vez. Cuanto más se practica más se libera uno.

"Aunque ha levantado la voz mi hermano -como siempre-, esta vez no he entrado al trapo, me ha salido solo, no me ha merecido la pena. Entonces sorprendentemente él ha bajado su volumen y nos hemos sentido mejor ambos, hasta nos hemos reído como antaño. Creo que a los dos nos pasa lo mismo, que queremos afirmar claramente nuestra posición, será que no nos han dejado hacerlo mucho de pequeños..."

Aquí entrenamos el hacer una cierta "separación" dentro de nosotros.

2º) LA VIDA ESTÁ EN EL PRESENTE.

Se nos va volando porque continuamente estamos evaluando lo que ocurrió antes o anticipando lo que pasará después. Permanecer en la experiencia del aquí y ahora es vivir plenamente.

Experimentar claramente cómo son las cosas con Mindfulness.

Empezar a practicar el "estar en el momento presente", y si caemos en la valoración de éste o en el despiste volverlo a aceptar con cariño ("compasión") y retornar a la experiencia del aquí y ahora.

Lo que solemos hacer es valorar continuamente como positivo o negativo lo que nos pasa en la vida. Por tanto en lugar de estar en la experiencia estamos en lo que pensamos, sentimos etc. acerca de la experiencia. Y a casi todo le ponemos un valor más o menos intenso de bueno o malo, por lo que continuamente nos queremos acercar o alejar de ello, respectivamente. ¡Qué mareo! Y como pocas veces conseguimos lo que queremos, estamos sufriendo todo ese tiempo, y cuando lo conseguimos pasa muy rápido pues enseguida vienen nuevos "tendría que ser de otra manera".

"¡Qué bien que he conseguido el ascenso! Pero claro, tendría que haber sido antes, ahora voy un poco retrasado y seguro que me van a hacer la vida imposible... ¡Espera! ¡Que me han ascendido!, me siento reconocido, más aún, no tengo palabras para describirlo, ¡¡quiero gritar y saltar!!"

Aceptar las cosas tal y como son, sin evaluarlas, es participar más de la vida, fluir con ella, en lugar de estar en el modo insatisfactorio que es habitual en nosotros.

Claves:

- En la aceptación: Lo que resistes persiste
- Durante la práctica no debe haber objetivo
- No es "dejar la mente en blanco". Es bajar el ruido mental: "De los 40 ppales a Radio 3". ¡Puede que acabe "en blanco"!
- No es estar en mi mundo. Es estar más en la tierra que nunca.
- Es un entrenamiento, pero consiste más en desaprender que en aprender.
- Responsabilidad y libertad de nosotros mismos. Interrumpimos un ejercicio si es necesario.

Diferencia de mindfulness con:

- Diferencia entre mindfulness y relajación.

En la relajación física y psíquica "simplemente" bajamos la activación fisiológica, motora y cognitiva, no se tiene por qué estar presente en el presente. Mindfulness suele incluir relajación pero puede que no, si nos encontramos nerviosos lo advertimos, lo aceptamos, estamos en ello, entonces lo habitual es que baje esa activación. Una práctica formal de mindfulness ("meditación sentada" por ejemplo), suele relajar psique y cuerpo, pero estar en mindfulness en la vida cotidiana incluye hacer muchas tareas y muy rápido, desde una profunda paz interior. Nuestro "observador interno" o "conciencia testigo" siempre está relajado.

- Diferencia entre mindfulness y meditación.

En el imaginario colectivo meditación se suele entender únicamente por estar sentados solos, probablemente en una determinada postura y en un determinado estado mental. Podemos decir que eso es meditación pero "en pequeño", puesto que estaría incluido en lo que denominamos mindfulness (de hecho es "sólo" una "práctica formal" dentro de mindfulness). Nosotros en general entendemos meditación como algo "más grande" que mindfulness pues consideramos ésta "sólo" lo esencial de aquella, estar presentes en el presente. La meditación es algo mucho más amplio, llevar una vida ordenada, ética, amor por el otro, retiros, ayunos, alimentación adecuada... Por cierto, lo uno lleva a lo otro y lo otro a lo uno.

- Diferencia entre mindfulness y psicoterapia.

Mindfulness no es un tipo de terapia. En la terapia se pueden usar técnicas de mindfulness para el paciente/cliente/consultante (lo que es muy conveniente a nuestro entender, claro). Para lo cuál el terapeuta debe haber practicado primero bastante, entre otras cosas le ayuda a tener más "apertura" frente al otro. "Mindfulness es terapéutico". Tanto que con la práctica nos llega a resultar evidente que estar en mindfulness es "el estado más saludable que hay".

Aplicaciones profesionales

Es aplicable a cualquier entorno profesional, dada la transversalidad del mindfulness.

- En el ámbito psicoterapéutico.

Se pueden emplear las técnicas y/o "principios" del mismo desde cualquier enfoque. Terapias que incluyen expresamente mindfulness en su cuerpo teórico son MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), terapia de enfoque cognitivo, ACT (Acceptance and Commitment Therapy), terapia conductual y DBT (Dialectical Behavioral Therapy), varios enfoques. Los estudios actuales demuestran que es efectivo para todo tipo de trastornos, incluidos los psicóticos, si bien en estos casos ha de intervenir con especial precisión. Un ejemplo de la eficacia del mindfulness (con MBCT concretamente) es que es el "gold standard" (la técnica/medicamento más eficaz) en las recaídas en Trastorno depresivo mayor. Hay que tener en cuenta que el mindfulness en la consulta, como en la vida, se verá limitado al paradigma ("modelo del mundo") del terapeuta y del consultante.

- En el ámbito educativo.

Está suponiendo una revolución. Tanto para los alumnos como para los profesores y padres. Se puede llevar a cabo directamente con los alumnos (enseñándoles técnicas) y/o indirectamente (que el profesor e idealmente los padres procuren estar en mindfulness). Evidentemente la suma de ambos es lo mejor, si hay que elegir, lo segundo, dada la importancia del modelado.

El programa de referencia general es el MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), donde en ocho semanas los profesores son "entrenados" por psicólogos para poder incorporar lo básico a su propia vida y a sus alumnos. Otros programas más en particular para educadores/maestros/profesores son MBWE (Mindfulness-Based Wellness Education), CARE (Cultivating Awareness and Resilience in Education) o SMART (Stress Management and Relaxation Techniques). Para alumnos/estudiantes: Inner Kids Program, IRP (Inner Resilience Program), Learning to BREATHE, Mindful Schools, etc.

RESUMEN DE LOS EJERCICIOS DEL TALLER:

Para ejercitar la atención y conciencia plena, hicimos un ejercicio con los dedos. Juntamos nuestro pulgar e índice, cerramos los ojos y durante un minuto pusimos intención en poner atención al contacto entre nuestros dedos. Después lo repetimos informando antes de que no debemos sentirnos condicionados por el objetivo de tener el máximo tiempo la atención puesta en los dedos. Que si notamos que nos vamos, con cariño volvemos. En esta ocasión los resultados fueron algo diferentes en casi todos, generalmente con sensaciones más agradables y con más tiempo y calidad de atención. Este ejercicio simplemente es para baremar de una manera sencilla nuestra capacidad/momento actual de uno de los dos tipos de la atención en el mindfulness, la que denominamos "atención enfocada" en nuestro método, (el otro es la "atención abierta"). El que consideramos hemos de trabajar primero. Pudimos ver que estar atentos no tiene por qué ser algo esforzado sino que la atención es de mayor calidad y mucho más beneficiosa si es tranquila.

Nos dimos cuenta que el camino no es esforzarse para tener la mente en blanco, que la mente no quiere estar "sin pensar" y nos manda continuos estímulos. La mente "juega" con nosotros, por lo que hicimos una práctica para "jugar" nosotros con la mente: Imaginamos una pantalla gigante y nos pusimos cómodos para esperar ver qué pensamientos eran los que la mente nos enviaba, sin buscarlos, tan solo esperarles. Nos sorprendimos que en ese momento la mente se bloquea y no nos mandaba apenas pensamientos.

Estos ejercicios están diseñados especialmente para desarrollar el primer tipo de atención (la enfocada), coger "músculo", entrenarnos en lo que realmente es importante, estar presentes en la vida cotidiana. En nosotros y nuestras circunstancias.

No nos dio tiempo a hablar de la respiración ni practicarla, pero queremos dejar alguna referencia a ella: La respiración es fundamental en la práctica del mindfulness, En el momento que estamos en un ejercicio de práctica enfocada podemos cerrar los ojos y comenzar a respirar de forma natural. Esperamos hasta que la respiración alcance su frecuencia habitual, para después poner una mano sobre nuestro pecho y otra en el abdomen. Esto nos permitía identificar cómo es nuestra respiración, si más torácica o más abdominal. Tan sólo para darnos cuenta. La respiración nos da pistas de cómo es nuestra dinámica de vida. En estos tiempos de prisa, falta de tiempo, sensación de no llegar, necesitamos ir rápido y frecuentemente nuestra respiración es sólo torácica o incluso clavicular, partes más altas, hasta el punto que la incorporamos a casi todos los momentos de nuestra vida. La abdominal le indica al cerebro que no hay nada por lo que correr, que podemos estar tranquilos. Lo ideal, por decirlo fácilmente, es estar en la abdominal, si requerimos más aire incorporar la torácica y si aún necesitamos más, la clavicular; cuando baje la demanda de oxígeno volver al abdomen, a la sensación de reposo.

Hablamos de empezar a poner atención a las sensaciones, emociones que nos vienen, a nuestro cuerpo (¡tan sabio!) siempre sin juzgar, tan solo darnos cuenta (¡y si juzgamos, al verlo, nos podemos reir de nosotros con cariño!) Las emociones, inflexión en nuestro fluir natural acompañado de un cambio corporal y de respiración. Necesarias para ponernos en contacto con nuestro entorno. Son universales: La alegría, tristeza, rabia, miedo son las principales, aunque algunos autores incluyen también el asco y sorpresa y otros incluso más!. El sentimiento es la emoción después de que pase por nuestra cabeza (nuestra parte racional), es una emoción elaborada o de "segundo orden" pues ya se ha mezclado con nuestros pensamientos, memoria, creencias y valores. De estas existen infinitas pues dependen de cada individuo, cultura...

Hicimos especial hincapié en el miedo, aquello que más nos condiciona, que tanto nos limita. Necesario para huir de situaciones de peligro (físicas o no), pero limitante a la vez cuando es en exceso para nuestras vidas hasta el punto que nos las condiciona. ¿Cuántas cosas hacemos o dejamos de hacer por miedo? Miedo a no sentirnos queridos, miedo a no ser aceptados, respetados, tenidos en cuenta, a la soledad (no confundir estar solo con soledad. Puedo estar solo y ser feliz, pero puedo tener amigos, pareja, familia y aún así sentirme solo...) ¿Qué cosas estamos dispuestos hacer o no hacer por miedo? ¿Qué tememos?. Bienvenidas todas las emociones, ya que por algo vienen y nos ayudan a darnos cuenta de cómo estamos.

En relación a esto, queremos en este resumen compartir con vosotros el siguiente poema de Rumi, filósofo persa del s.XII:

La casa de huéspedes

El ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana un nuevo recién llegado.
Una alegría, una tristeza, una maldad
Cierta conciencia momentánea llega
Como un visitante inesperado.
¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,
Que vacían tu casa con violencia
Aún así, trata a cada huésped con honor
Puede estar creándote el espacio
Para un nuevo deleite
Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,
Recíbelos en la puerta riendo
E invítalos a entrar
Sé agradecido con quien quiera que venga
Porque cada uno ha sido enviado
Como un guía del más allá

RUMI

Otras claves que salieron a lo largo de la ponencia:

- Si quito mi mente, mis máscaras.... queda lo esencial. Sin buscarlo, sin tener que encontrarlo.
- No podemos controlar a la mente. Ejemplo;_ "No pienses en un elefante azul"
- La vida NO se nos va volando, porque vivimos la experiencia de cada instante en vez de estar en el automatismo. ("Me parezco a mi madre, soy como ella". En ocasiones realmente aprendemos a actuar como nos enseñan y lo hacemos de forma automática. Realmente no somos libres.)
- Las personas se acercan al mindfulness principalmente por salud, autoconocimiento y espiritualidad

Para acabar:

Mindfulness nos sitúa ante el mundo y por tanto ante nosotros mismos. Al practicar al principio el estar totalmente atento -en ocasiones y como no estamos acostumbrados- puede producirnos gasto de energías. Realmente no es estar concentrados esforzadamente, sino algo mucho más liviano, es poner sosegadamente toda nuestra atención en un punto o estar abierto a lo que nos llega, sin más. Nos facilita cambiar el foco de nuestra atención de en el pasado, el futuro, el qué dirán, el no valdré... para ponerlo realmente en nosotros mismos y en lo que nos sucede, en un fluir de presente continuo en cada momento y lugar, en el aquí y el ahora. A veces es ser conscientes de cómo estamos nosotros "por encima" de lo demás, a veces resalta cómo está el de enfrente, cómo es una cosa, el hacer algo..., a veces no es necesario que resalte nada y contemplamos todo lo que hay. Estar en "atención, presencia, conciencia plena" al momento presente con curiosidad, interés, aceptación, sin juzgar, con cariño, es lo que nos permite vivir la vida de forma plena.

Jon y Myla Kabat-Zinn proponen a los padres y madres:

- **Intenta imaginar el mundo desde el punto de vista de tu hijo.**
- **Imagínate cómo se te ve y escucha desde el punto de vista de tu hijo.**
- **Practica ver a tus hijos simplemente perfectos tal como son.**
- **Permanece atento a tus expectativas respecto de tus hijos, revísalas, cuestionálas.**
- **Atiende las necesidades profundas de tus hijos.**
- **Cuando te sientas perdido, detente y respira.**
- **Desarrolla la presencia silenciosa y la escucha.**
- **Aprende a vivir las tensiones sin perder tu propio equilibrio.**
- **Pide disculpas a tu hijo cuando sea necesario.**
- **Date cuenta de que cada hijo es especial y tiene sus propias necesidades.**
- **Pon límites firmes desde el conocimiento y el discernimiento, y no desde el miedo o el deseo de control.**
- **Trabaja continuamente en la meditación y en el propio autoconocimiento a fin de poder dar a tus hijos lo mejor que tienes: tú mismo.**

Jon Kabat-Zinn, adaptó el Mindfulness tal y como hoy lo conocemos. Médico, Doctor en Biología Molecular, profesor de Medicina en la Facultad de Medicina en la Universidad de Massachusetts (UMASS). Fundador y director de la Clínica para Reducción del Estrés, así como del Centro para Mindfulness en la Escuela de Medicina de la Universidad en la UMASS. Su centro ha tratado a miles de personas desde 1979, siendo la referencia del Mindfulness en Occidente. Creador del programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR).

Queremos agradeceros vuestra asistencia a la ponencia y el darnos la oportunidad de hacer lo que más nos gusta: divulgar el mindfulness

Cualquier duda tengáis, en la aclaración u orientación, estamos a vuestra disposición.

Gracias a todos, un saludo cordial y feliz momento presente
JL Pardo



bebe de diferentes corrientes meditativas y psicológicas, trasladando con su propio método y mediante los distintos estilos de sus facilitadores, esta sabiduría a nuestra cultura

Patrocinados por la vida:

Francisco José Puertas:

Psicólogo. Instructor Mindfulness. DEA Neurociencia. Coord Psic y medit Col. Psicólogos 08-12

Silvia Heisenberg:

Psicóloga y psicoterapeuta Humanista. Ingeniera Aeronáutica. Especialista en Psicología y Meditación

José Luis Pardo:

Coach humanista. Psicoterapeuta. Especialista en asesoramiento psicol. de orientación centrada en la persona

Yolanda Martínez:

Psicóloga Clínica y psicoterapeuta. Investigadora y practicante de Yoga y Meditación

653 519 401/ 682 319 787 escuela@mindfulnesspsicologia.com
mindfulnesspsicologia.com



Escuela de Mindfulness y Psicología



@MindfulnessyPsi

la Escuela
mindfulness y psicología



"Descubrí una nueva manera de vivir la vida: el presente"