

PROGRAMA TALLER CADE

I. IDENTIFICACIÓN:

Nombre Taller:	Mindfulness para universitarios
Unidad Responsable:	Centro de Apoyo al Desarrollo del Estudiante (CADE)
Modalidad:	Virtual
Duración:	90 minutos.
Relator(a):	Profesional CADE.
Destinatarios/as:	Estudiantes de todas las cohortes.

II. DESCRIPCIÓN GENERAL

Taller teórico práctico que tiene por objetivo acercar a los estudiantes a la práctica de la meditación desde la perspectiva del mindfulness. Se comienza conceptualizando la disciplina, describiendo sus orígenes en el budismo y su occidentalización, que incorpora elementos científicos en las explicaciones del fenómeno.

La segunda parte del taller procede a realizar varios ejercicios, partiendo por técnicas de respiración, meditación, escaneo corporal, comer consciente, caminar consciente y escucha consciente.

La tercera parte del taller profundiza en explicaciones científicas para entender los beneficios de la práctica. Se detallan los beneficios de la práctica y cómo estos se pueden entender mediante el conocimiento de las redes neuronales involucradas.

III. OBJETIVOS DEL TALLER

Al finalizar el taller se espera que los(as) estudiantes:

1. Comprendan el concepto de mindfulness.
2. Valoren el mindfulness como una herramienta para reducir su ansiedad y fomentar su salud mental

3. Apliquen distintas estrategias de atención plena.
4. Conozcan los mecanismo neuropsicológicos subyacentes de la meditación.

IV. CONTENIDOS

1. Nociones previas
2. Budismo
3. Occidentalización
4. Actividad 1: Respiración
5. Actividad 2: Meditación
6. Actividad 3: Body Scan
7. Actividad 4: Comer consciente
8. Actividad 5: Caminar consciente
9. Actividad 6: Escucha consciente
10. Mecanismos neuropsicológicos
11. Beneficios del mindfulness

V. EVALUACIÓN

El taller cuenta con actividades de formación sin fines evaluativos.