



SINDICATURA GENERAL DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES CARTA DE NOTICIAS

Curso de Mindfulness

Los días 10, 14, 21 y 24 de noviembre el Mg. Martín Reynoso, Coordinador de Mindfulness de Fundación INECO -Instituto de Neurología Cognitiva- y Director del Postgrado de Mindfulness de la Universidad Favaloro, dictó un curso sobre "Atención Plena" para el personal de la Sindicatura General de la Ciudad de Buenos Aires.

El Mindfulness, impulsado en los últimos años por las Neurociencias y tomando las tradiciones contemplativas del Budismo, es una de las técnicas más eficaces para lograr calmar nuestra mente y así poder combatir el estrés y lograr una vida plena.

La meditación Mindfulness:

- Significa "atención plena" y consiste en estar presente de una manera particular: "con intención, momento a momento y sin juzgar".
- Es una forma compasiva y consciente de vivir cada instante de nuestras vidas.
- Puede ser sólo un estado o transformarse en un rasgo, una actitud personal hacia los demás y para con el mundo que te rodea.

- Permite potenciar el rendimiento mental y tener pensamientos más saludables, que nos permitan concretar nuestros objetivos.

Actitudes básicas en la Atención plena:

- No juzgar: Somos testigos de nuestra propia experiencia. Tomamos conciencia del flujo de juicios y reacciones.
- Paciencia: Es una forma de sabiduría. Dejamos que los procesos se desplieguen a su tiempo, en su ritmo.
- Mente de principiante: Ver las cosas con espontaneidad, sin etiquetarlas. La mente del niño.
- Confianza: Es saludable confiar en nosotros, en nuestra intuición y autoridad.
- No esforzarse: Siempre actuamos para lograr algo: ¿y si no buscamos nada? Tratamos de estar conscientes sin querer llegar siempre a un lugar.
- Aceptación: Ver las cosas como son, aceptar que ocurren.
- Ceder: no siempre es debilidad! Nos corremos un momento sin intervenir para que las cosas sigan un curso.

