MINDFULNESS: ATENCIÓN PLENA

¿Qué es mindfulness? Ser conscientes de la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

OBJETIVOS

¿Qué puede aportar mindfulness a los profesionales de la salud?

- Mayor claridad mental: Interrumpir el "piloto automático", ordena los pensamientos. Es como "reiniciar" la mente para ver con más perspectiva.
- Mejora de la concentración: Entrenás la atención. Con el tiempo, te resulta más fácil sostener el foco en lo que estás haciendo.
- Conexión con el cuerpo: Volvés a registrar señales físicas (cansancio, tensión, hambre), lo que permite cuidarte mejor.
- Regulación emocional: Te ayuda a tomar distancia de lo que sentís en el momento. En lugar de reaccionar automáticamente, podés responder con más claridad.

TEMAS

- Beneficios de sostener la practica
- Reducción del estrés. Al enfocar la atención en la respiración o el cuerpo, el sistema nervioso se calma. Baja la tensión física y mental acumulada.
- Respuestas más conscientes. Entre estímulo y respuesta aparece un espacio. Ahí es donde podés elegir cómo actuar.
- Bienestar general. Pequeñas pausas a lo largo del día generan una sensación sostenida de equilibrio y presencia.

COORDINACIÓN

Ps. Gonzalo Vitali

DOCENTES

Ps. Maria Laura Moreno

Ps. Maria Florencia Nannini

FECHA, HORA Y MODALIDAD

4 encuentros: Sábados 14, 21 y 28 de noviembre y 12 de diciembre de 2026, de 9 a 10:30 h, presencial, grupal y teórico/vivencial en la Casa de la Educación Médica (Paraguay 556, Rosario).