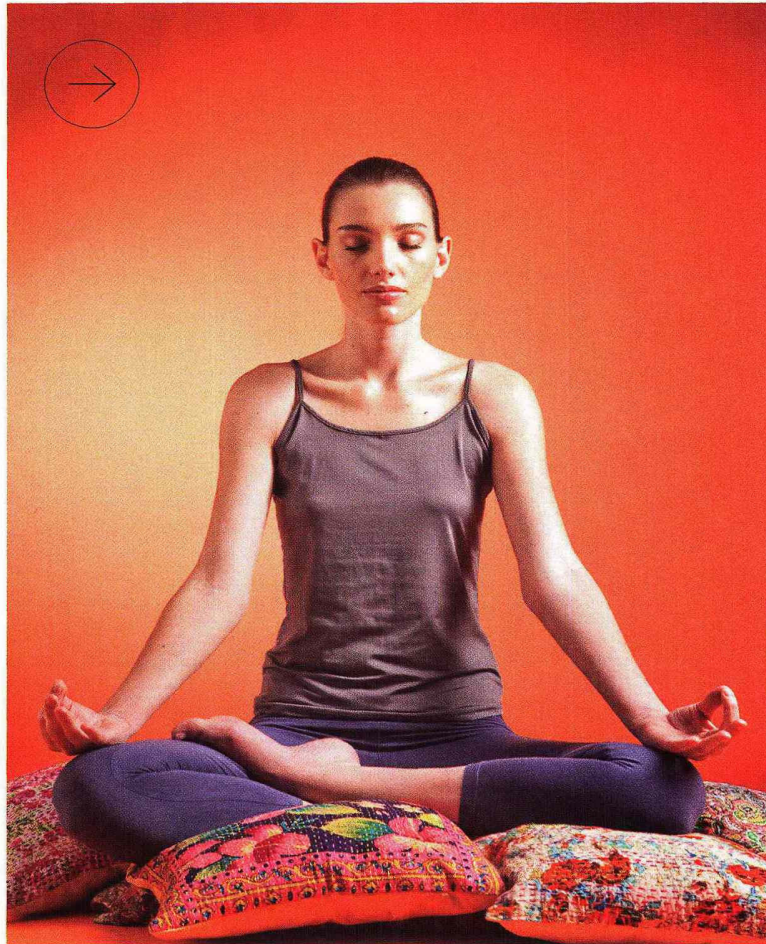


<b>Medio</b>	Paula
<b>Fecha</b>	3-12-2011
<b>Mención</b>	Se nombra la unidad de Mindfulness que tiene la Facultad de Psicología en la UAH.

paula BIENESTAR

## Qué es

Derivada de la filosofía budista, el mindfulness es la acción de estar atento al presente, no al pasado ni al futuro, habilidad que se entrena a través de la meditación. Según diversas investigaciones, entre ellas, una de la Universidad de Harvard, su práctica constante reduce el estrés y la depresión, ya que incrementa la actividad de la corteza prefrontal izquierda, zona del cerebro donde se regulan las emociones y se localizan dichos trastornos. "El mindfulness nos permite relacionarnos con lo que sucede en nuestra vida, permitiéndonos trabajar conscientemente dolencias emocionales y físicas", explica Claudio Araya, sicólogo de la Universidad Católica e instructor de la disciplina.



## Cómo meditar

Se realiza sentado sobre un cojín, en postura de loto, y puede durar entre 10 minutos y una hora. "Sin mover el cuerpo, la mente debe centrar su atención en él, produciéndose una especie de sincronía. No debe buscarse poner la mente en blanco, sino pensar en lo que te aleja del presente, como los recuerdos y las expectativas del futuro, y convencer a la mente de que sobre eso no tenemos control, para de ese modo deshacernos de esos pensamientos", explica Verónica Guzmán, sicóloga de la UC y directora del Instituto Mindfulness. Recomienda meditar al menos tres veces a la semana, durante diez minutos.

# Combatir el estrés con *mindfulness*

Esta técnica de meditación, que recién se instala en Chile, propone centrarse en el presente y, según los expertos, libera de enfermedades como el estrés y la depresión. Por Constanza Anguita

## Talleres y jornadas

En el Instituto Mindfulness se imparten dos talleres para aprender esta técnica según el objetivo de cada persona:

- Reducción de Stress Basado en Mindfulness:** taller para aprender a detectar a tiempo señales físicas, mentales y emocionales asociadas al estrés.
- La Práctica de Mindfulness en la Experiencia de Vivir con Cáncer:** a través de la meditación y de las terapias grupales, el taller promueve la aceptación de la enfermedad, mejorando la predisposición de los pacientes a los tratamientos. (Cada taller cuesta \$ 160.000, las 8 sesiones de dos horas y media cada una). Adelaida Lafetra 2389, dpto 1, cel 7556 4893, [www.institutomindfulness.cl](http://www.institutomindfulness.cl).

EL MINDFULNESS NACIÓ EN 1992, EN LOS TALLERES ANTIESTRÉS DEL BIÓLOGO NORTEAMERICANO JON KABAT-ZINN. A CHILE, LA DISCIPLINA LLEGÓ HACE CASI UN AÑO. LA UNIVERSIDAD ALBERTO HURTADO TIENE UNA UNIDAD DE MINDFULNESS EN SU CENTRO DE ATENCIÓN SICOLÓGICA, Y LA ADOLFO IBÁÑEZ OFRECE CURSOS EN SU MALLA CURRICULAR.