

Workshop

Mindfulness y Resiliencia

El día 10 de octubre de 2020 se realizó el primer workshop de Mindfulness y Resiliencia, organizado por la Asociación GlobalPsy, con el apoyo de la Secretaría de Relaciones Institucionales de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP), el Consejo Consultivo de Asociaciones Civiles y la Mesa de Trabajo sobre Salud Mental y Discapacidad de La UNLP.

El mismo se desarrolló de manera virtual a través de la plataforma YouTube, y contó con la presencia de importantes disertantes internacionales, y la participación de más de 400 personas, quienes se conectaron desde distintas partes del mundo.

Este workshop se realizó con el objetivo de difundir y acercar a la comunidad distintas herramientas y prácticas para la construcción del bienestar, principalmente en un contexto de aislamiento e incertidumbre como el que se está atravesando. En este caso particular se focalizó en el mindfulness como práctica científica.

La apertura del encuentro estuvo a cargo del Presidente de GlobalPsy, Dr. Hernán Alessandria, quien detalló cómo viene trabajando la asociación, desde el marco de la Mesa de Salud Mental, junto a las instituciones mencionadas anteriormente. También qué actividades realiza y cuál es su enfoque. Además, relató cómo surgió la idea de este workshop y porqué el mismo es importante y necesario en este contexto.

Luego tuvo la palabra la instructora y Profesora Mariana Chua, quien explicó en que consiste la experiencia del Mindfulness, y como ayuda a gestionar momentos de gran agitación mental y a su vez prepara al individuo y lo fortalece creando diversas conexiones a través de su práctica. También resaltó la importancia de conocer los recursos internos que tiene cada persona para gestionar el estrés, haciendo hincapié en la zona de resiliencia y recuperación, y como a través del Mindfulness se puede regresar a ella.

Para finalizar su exposición, la Profesora Chua invitó a los presentes a realizar una breve práctica para luego continuar con la disertación “Fundamentos filosóficos de Mindfulness en el contexto de volver al ser”, a cargo del Dr. Christian Plebst.

Médico graduado con Diploma de Honor de la Universidad Buenos Aires. Jefe del Servicio de Neuropsiquiatría Infanto -Juvenil de FLENI. Se desempeñó como Director Médico del Centro Educativo Terapéutico para Niños y adolescentes de FLENI. Coordinó el curso de Trastornos de Desarrollo de la Universidad de Favaloro, y es Coordinador del Programa de Inteligencia Emocional del Colegio Hans Christian Andersen, Sede Pacheco, Buenos Aires, Argentina.

El Dr. Plebst, comenzó su exposición ampliando la mirada acerca de lo que es el concepto de mindfulness, señalando que tiene que ver con el desarrollo de las capacidades que tiene el individuo para amar, empezando por el amor propio. Continuó con un recorrido histórico mediante el cual explicó que hubo muchos años donde se vivía en un estado de presencia y no de competencia como lo es en la actualidad.

También indicó que es importante tratar de comprender el fenómeno de “estar siendo humanos mientras vivimos”, y que para eso es necesario una herramienta que permita estar presentes, observando los pensamientos de cada uno, pero identificando que no somos nuestros pensamientos. Es en esa instancia donde se recurre a las prácticas de atención plena, de meditación y de reflexión contemplativa.

Pero esto no es nuevo, Plebst desarrolló como ingresan estas prácticas a la cultura occidental. Explicó que fue de la mano de científicos que realizaron viajes a oriente, y allí fueron contemplativos y quisieron entender que pasaba con el bienestar.

Al finalizar, se contó nuevamente con la intervención de la Profesora Mariana Chua para realizar otra práctica, en este caso más extensa, de los sentidos para volver a la zona de resiliencia y recuperación.

Continuando con el workshop, tuvo lugar la presentación de “Mindfulness y resiliencia” a cargo del Licenciado Martín Reynoso. Psicólogo, responsable del área de Psicología de Mindfulness Argentina desde el año 2007 hasta el año 2012. En julio de 2010 se integra al departamento de psicoterapia cognitiva en INECO. Es autor del libro Mindfulness, la meditación científica, y Director de Train your Brain Argentina. También es columnista desde 2015 del diario argentino Clarín.

Durante su exposición el Licenciado habló acerca de la importancia del Mindfulness y como es necesario incorporar esta herramienta o recurso a la vida de los individuos, haciendo hincapié en el contexto que está atravesando la sociedad. Además, desarrolló el concepto de flexibilidad, y como ésta práctica puede ayudar a la comunidad a adaptarse a ciertas situaciones. En este sentido explicó que el ser flexible implica empezar a comprender profundamente que todo cambia y que las cosas se modifican contantemente. Es necesario no generar un apego con las cosas y a las personas.

Luego tomó la palabra el Licenciado Christopher Willard, Psicólogo y consultor educativo con sede en Boston que se especializa en Mindfulness. Actualmente es miembro de la junta directiva del Instituto de Meditación y Psicoterapia y es presidente de Mindfulness in Education Network. Se ha presentado en conferencias TEDx y es autor de Child's Mind, Growing Up Mindful, Raising Resilience, entre otros. También es docente en la Escuela de Medicina de Harvard. En esta ocasión, presentó “Mindfulness para padres docentes y cuidadores”

El Licenciado Willard explicó cómo se relaciona el Mindfulness con la Salud Mental y también de qué manera ésta última se ve fuertemente afectada por el contexto actual, principalmente en los más jóvenes. Ejemplificó cómo el cambio comienza en realidad por los adultos, quienes deben generarle un buen ambiente a los más jóvenes.

Además, compartió distintos tips acerca de qué cosas se pueden detectar en los jóvenes cuando están estresados y qué se puede hacer para ayudarlos. También explicó de qué forma los adultos se pueden acercar a los más jóvenes y ofrecerles herramientas para que ellos mismos construyan Mindfulness y resiliencia.

Por último, mostró algunas de las prácticas que se pueden emplear para manejar la respiración, y a través de éstas poder regular la mente y el cuerpo. En este sentido afirmó que con solo utilizar la respiración se puede crear Mindfulness.

Luego tuvo nuevamente la palabra la Profesora Mariana Chua quien explicó que el workshop también tenía como finalidad dar comienzo al “Programa de reducción de estrés Mindfulness y Resiliencia” que realizará GlobalPsy con el apoyo de la Secretaría de Relaciones Institucionales, el Consejo Consultivo de Asociaciones Civiles y la Mesa de Salud Mental y Discapacidad de la UNLP, y que estará destinado al Personal de salud, de educación y público en general.

Para concluir, el Presidente de GlobalPsy, expresó su agradecimiento a todos los presentes y auspiciantes y los invitó a participar del programa y también de las futuras actividades que fuera a realizar la asociación.