



**9º CONGRESO INTERNACIONAL
DE EDUCACIÓN
EN CIENCIAS DE LA SALUD**

3º CONGRESO ANUAL DE LA ASOCIACIÓN
DE FACULTADES DE MEDICINA DE CHILE

Taller 12 MINDFULNESS COMO MÉTODO PARA PREVENIR EN ESTRÉS ACADÉMICO

Relatores:
Justo Bogado y Leonor Villacura
Universidad de Chile
Chile

CARACTERÍSTICAS DEL TALLER.

- Área temática:** Salud Mental en Estudiantes de la Salud
Dirigido a: Docentes y estudiantes de carreras de la salud
Día del taller: Jueves 10 de enero de 2019 • 16:00 - 18:30 hrs.
Duración: 2,5 horas cronológicas
Cupo máximo: 30 participantes **Cupo mínimo:** 5 participantes

RESUMEN DEL TALLER.

- Descripción del taller** El Mindfulness o atención plena ha resultado una muy buena herramienta para prevenir y tratar el estrés. Este taller, tiene dos momentos: el primero, que es una exposición de diversos estudios relacionados con el estrés académico en estudiantes y profesionales del área de la salud; y el segundo momento se trata del trabajo práctico que es de entrenamiento en la técnica del Mindfulness.
- Resultados de aprendizajes esperados**
- Aprender la técnica del Mindfulness que nos facilita el acceso a estados de relajación y bienestar.
 - Desarrollar la conciencia corporal, como vehículo para reconocer lo que me sucede en el momento presente, a través de la observación y la aceptación ecuánime de las sensaciones corporales.
 - Promover la capacidad de atención y concentración y la capacidad de estar presentes.
- Estrategias de enseñanza a utilizar**
- Exposición
 - Práctica del Mindfulness