



**UNIVERSIDAD
ALBERTO HURTADO**
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

UNIDAD
MINDFULNESS

Coloquio sobre investigaciones recientes de los beneficios de la meditación en Chile – Cultivando la atención plena y la compasión en adolescentes y adultos

Mindfulness para aliviar el estrés: camino para enfrentar el mal de nuestra época

Presenta Ps. Ricardo Pulido

Comenta Ps. Bruno Solari

La presentación mostrará los resultados de un estudio empírico que mide los efectos terapéuticos en más de 150 personas que realizaron talleres Mindfulness para la Reducción del Estrés (MBSR) entre el 2011 y 2013 en la Unidad Mindfulness de la Universidad Alberto Hurtado. Calidad de vida, síntomas físicos y psicológicos, relaciones interpersonales y habilidades Mindfulness, son algunas de las áreas que mejoran significativamente tras las 8 semanas que dura el taller. Estos resultados dan pie a reflexionar sobre las maneras como combatimos el mal de nuestra época y la necesidad de emprender políticas de prevención basadas en los principios de la Atención Plena.

Mindfulness con adolescentes: el darse cuenta como camino de conocimiento y felicidad.

Presenta Ps. María Elena Pulido

Comenta Ps. Álvaro Langer

La presentación se enfocará en los resultados de un estudio cualitativo realizado a un grupo de adolescentes que participaron de una Terapia grupal basada en Mindfulness el año 2013, en la Unidad Mindfulness de la Universidad Alberto Hurtado. En este estudio participaron también los padres de los participantes por lo que en los resultados obtenidos se revelan a partir de los testimonios de ambas partes. En esta instancia se demostrará cómo el darse cuenta es un aspecto clave en la aparición de cambios en relación al sí mismo, aspecto central en el desarrollo de la identidad y las relaciones interpersonales, y cómo a partir del conocimiento, la calma y la quietud se genera una sensación de tranquilidad y felicidad en los adolescentes.

Corazón abierto y mente en calma: Efectos psicológicos y relacionales del cultivo de la compasión

Presenta Ps. Gonzalo Brito

Comenta Ps. Claudio Araya

Esta presentación mostrará los efectos psicológicos y relacionales de la primera implementación del programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (ECC) en Chile. ECC es un protocolo grupal de educación contemplativa basado en enseñanzas tradicionales del Budismo tibetano y en la investigación psicológica contemporánea, el cual ha sido desarrollado recientemente en el Centro de Investigación y Educación en la Compasión y el Altruismo de la Universidad de Stanford. Se presentarán los efectos del programa a nivel del bienestar psicológico (depresión, estrés, ansiedad, satisfacción vital y felicidad, habilidades contemplativas (mindfulness y auto-compasión), y orientación altruista (empatía, compasión hacia los otros y percepción de la humanidad compartida). También se presentarán los efectos relacionales del programa a través del reporte de familiares y amigos de quienes participaron en el programa.

EXPOSITORES Y COMENTARISTAS

Claudio Araya. Psicólogo clínico, Pontificia Universidad Católica de Chile. Magister en Psicología Clínica. Ph.D © en Investigación en Psicoterapia, Pontificia Universidad Católica de Chile y Universidad de Chile. Docente Escuela de Psicología, Universidad Adolfo Ibáñez. Practicante de meditación en la tradición Zen, realiza talleres de Reducción del Estrés basado en Mindfulness en el Equipo Mindfulness de la UAI. Es autor del libro *El mayor avance es detenerse, mindfulness en lo cotidiano*.

Gonzalo Brito. Psicólogo clínico de la Pontificia Universidad Católica de Chile y Magíster en Psicología del Instituto de Psicología Transpersonal (Palo Alto, EE.UU.). Desde el año 2005 ha complementado la psicoterapia con la enseñanza de prácticas meditativas y yoga en contextos clínicos, educacionales y comunitarios. Actualmente está finalizando un doctorado en Psicología en Sofia University (USA) centrándose en el estudio del cultivo de la compasión a nivel individual y relacional en Chile, para lo cual se ha formado complementariamente en la Universidad de Stanford. En el año 2010, co-funda la Red Mindfulness (www.redmindfulness.org).

Álvaro Langer. Psicólogo, Universidad Internacional SEK. Master en Análisis Funcional en Clínica y Salud, Universidad de Almería, España. Doctor en psicología con mención europea, Universidad de Almería, España.

Investigador del Núcleo Milenio: Intervención Psicológica y Cambio en Depresión, Escuela de Psicología Pontificia Universidad Católica. Instructor del curriculum *Mindfulness.b, Mindfulness in Schools Project, UK*. Investigador responsable de proyecto del programa PAI/CONICYT que busca evaluar la factibilidad y efectividad de la aplicación de Mindfulness en las escuelas.

María Elena Pulido. Psicóloga Magister en Psicología clínica de la Universidad Andrés Bello. Guía de meditación del grupo ASIA Santiago e instructora de Hatha yoga. Actualmente se desempeña como psicoterapeuta en su consulta privada, es docente del Diplomado de Meditación y Psicoterapia de la Universidad Alberto Hurtado, en la carrera de psicología y área de desarrollo personal de la misma Universidad. Realiza terapias grupales basadas en mindfulness para niños y adolescentes, y programas MBSR de adultos a la comunidad. Pionera en la aplicación de estas herramientas dentro del ámbito escolar en Chile y una de las fundadoras de la Unidad Mindfulness de la Universidad Alberto Hurtado.

Ricardo Pulido. Psicólogo Clínico de la P. Universidad Católica de Chile, Doctor en psicología de la Universidad de Boloña e instructor de Hatha Yoga, Aikido y Meditación de la Associazione Spazio Interiore e Ambiente (ASIA) de Boloña (Italia). Ha realizado estudios de formación para impartir el programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) a través del Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts. Actualmente se desempeña como académico de la

Facultad de Psicología de la Universidad Alberto Hurtado, como psicoterapeuta en su consulta privada y como guía de meditación del grupo ASIA Santiago. Es director de la Unidad Mindfulness y del Diplomado de Meditación y Psicoterapia de la Universidad Alberto Hurtado.

Bruno Solari. Psicólogo, Magíster en Psicología e Instructor de Mindfulness. Cuenta con más de 19 años de práctica de meditación budista. Actualmente se desempeña como Consultor de Carrera en Alumni de la Universidad Adolfo Ibáñez, siendo responsable de la incorporación de Mindfulness en el modelo de Gestión de Carrera; como psicoterapeuta en su consulta privada; y dictando Talleres de Reducción de Estrés Basado en Atención Plena (REBAP/MBSR).