

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales
Talleres extracurriculares 2025-2

A) Nombre del taller: Meditación (*Mindfulness*) para la vida cotidiana

B) Modalidad: Presencial

C) Descripción:

La práctica de meditación desde la tradición del *Mindfulness* consiste en desarrollar habilidades para cultivar la atención a la experiencia del momento presente de manera intencionada y sin juzgar. Existe evidencia científica que respalda que la realización de esta práctica contribuye con numerosos beneficios para la salud mental y el bienestar general de las personas. En el taller se abordarán las principales enseñanzas teórico-prácticas avaladas por la *International Mindfulness Teachers Association* (IMTA).

D) Objetivo:

Mediante la enseñanza teórico-práctica, el participante del taller adquirirá habilidades para llevar a cabo una práctica personal de meditación (*Mindfulness*), que le permitirá obtener beneficios en su vida cotidiana entre los que destacan la reducción del estrés, una mejor regulación emocional, el aumento de la autoconfianza, la capacidad de auto observar patrones condicionantes y el descubrimiento de nuevos recursos personales para enfrentar retos de la vida diaria.

E) Perfil de participantes:

Público en general interesado en aprender y llevar a cabo prácticas de meditación.

F) Cupo máximo: 30 personas

G) Contenidos, ejes temáticos y actividades:

En el taller se abordarán contenidos temáticos que han sido recuperados por la tradición de *Mindfulness*. Como componente central se incluirá el fenómeno estrés como reacción ante los retos y ritmos de la vida cotidiana, y la práctica de meditación como un camino para aminorar sus efectos negativos. Se abordará también el tema de la regulación emocional y la práctica meditativa como herramienta para tener mayor bienestar integral. Se recuperarán algunos otros elementos y discusiones entre los que destacan los conceptos de presencia, atención plena, impermanencia vs. apego, compasión, dolor vs. sufrimiento, entre otros. En las últimas sesiones del taller, se incluirá también la práctica meditativa a la luz de algunos de los retos globales contemporáneos, rescatando las propuestas que han relacionado estas prácticas con elementos como la cultura de la paz y la crisis ambiental. Se realizarán distintas actividades teórico prácticas que se detallan en la siguiente sección.

H) Metodología:

En el taller se combinará la enseñanza teórica de los principales elementos de meditación (*Mindfulness*), con la práctica. La enseñanza teórica se realizará mediante presentaciones, plenarias, discusiones en grupos pequeños, etc. teniendo como soporte la literatura especializada en el tema. Respecto a la parte vivencial, en el taller se realizarán distintas prácticas meditativas guiadas que han sido propuestas por la tradición del *Mindfulness*, como la meditación sedente, en movimiento, caminatas conscientes, paseos meditativos, etc. para llevar a los participantes a adquirir los beneficios de la meditación en su vida cotidiana.

I) Cronograma de trabajo:

| Sesión 1 | Sesión 2 | Sesión 3 | Sesión 4 | Sesión 5 | Sesión 6 | Sesión 7 |
|---|---------------------------------|---|-----------------------------------|---|---|-----------------------------------|
| 01/03/2025 | 08/03/2025 | 15/03/2025 | 22/03/2025 | 29/03/2025 | 05/04/2025 | 12/04/2025 |
| Introducción a la meditación (mindfulness) | Principios de la atención plena | Atención plena frente a "piloto automático" | Meditación y reducción del estrés | Meditación, estrés y contextos cotidianos (escolares, laborales, vida diaria) | Meditación y el ritmo de la vida moderna | Meditación y regulación emocional |
| Sesión 8 | Sesión 9 | Sesión 10 | Sesión 11 | Sesión 12 | Sesión 13 | Sesión 14 |
| 26/04/2025 | 03/05/2025 | 10/05/2025 | 17/05/2025 | 24/05/2025 | 31/05/2025 | 07/06/2025 |
| Meditación y regulación emocional (parte 2) | Impermanencia y apego | Meditación y el alivio del dolor y el sufrimiento | Meditación y auto-compasión | Meditación y compasión por todos los seres | Meditación y retos globales (cultura de la paz, crisis ambiental) | Conclusión y recapitulación |

J) Criterios de evaluación

Asistencia y participación en la dinámica del curso

K) Bibliografía

- Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48.
- Bellosta-Batalla, M., Garrote-Caparrós, E., Pérez-Blasco, J., Moya-Albiol, L., & Cebolla, A. (2019). Mindfulness, empatía y compasión: Evolución de la empatía a la compasión en el ámbito sanitario. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*, 4(S1), 47-57.
- Goilean, C., Gracia, F. J., Tomás, I., & Subirats, M. (2020). Mindfulness en el ámbito del trabajo y de las organizaciones. *Papeles del psicólogo*, 41(2), 139-146.
- Hanh, T. N. (2021). *Zen and the Art of Saving the Planet*. Random House.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). ¿Cómo funciona la meditación mindfulness?

Proponer mecanismos de acción desde una perspectiva conceptual y neuronal. *Perspectivas sobre la ciencia psicológica*, 6(6), 537-559.

- Tolle, E. (2000). El poder del ahora. *Editorial Norma SA*.
- Vallejo Pareja, M. Á. (2006). Mindfulness. *Pap. psicol*, 92-99.

L) Requerimientos del taller: Ropa cómoda

M) Nombre completo del tallerista: Dra. Gabriela Cabestany Ruiz

N) Correo electrónico: gabriela.cabestany@politicass.unam.mx

O) Semblanza

Gabriela Cabestany es doctora en Investigación en Ciencias Sociales con mención en Ciencia Política por la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales FLACSO-México, maestra en Estudios sobre el Desarrollo y licenciada en filosofía. Recientemente ha completado el programa de entrenamiento para profesores de Mindfulness acreditado por la *International Mindfulness Teachers Association* (IMTA).

En el campo docente cuenta con diez años de experiencia impartiendo cursos a nivel licenciatura y maestría en diversas instituciones educativas. Ha colaborado con la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM en la división del SUAyED, así como con el Posgrado en Ciencias de la Sostenibilidad de esa misma casa de estudios.