

MINDFULNESS Y COMUNICACIÓN

I. Introducción

- Todo es comunicación. El sonido del silencio
- La vida en relación.
- “Communicare” como “unir”. Encuentro y Conexión
- Estrés y comunicación

II. Cuestión de perspectivas

- Obstáculos en la comunicación y en la conexión.
- Piloto automático. Comunicación reactiva
- El enfoque narrativo
- El “espacio mental”: Juicios, etiquetas, prejuicios, creencias, automatismos, el sistema binario, lenguaje desresponsabilizador, evaluaciones, estrategias, exigencias.
- Roles.
- **Una nueva perspectiva. De la comunicación reactiva a la comunicación consciente.**

III. La práctica de Mindfulness en las relaciones y en la comunicación

- El enfoque experiencial. Salir de la mente y entrar en la vida. El espacio de la libertad y la conexión. Presentes en la comunicación con otros.
- Mensaje. Escucha. Satisfacción
- El proceso de la Comunicación Consciente de Rossenberg: Observar sin juzgar. Sentir sin interpretar. Necesidades o Valores. Peticiones.
- Del lenguaje de la “cabeza” al lenguaje del corazón.
- Del encuentro entre “roles” al encuentro entre “seres”.
- De las relaciones “comerciales” a la conexión auténtica.
- El arte de Escuchar
- Construyendo puentes instante a instante. El diálogo constructivo. La “comunicación autorresponsable”.
- Comunicación en situaciones difíciles
- La conexión empática con nosotros y con el otro
- Estimación y gratitud
- Cultivando equilibrio, paz y serenidad
- Compasión y Autocompasión en las comunicaciones

IV. Propuestas prácticas de Atención Consciente en el ámbito de la comunicación y la relación con otros

- Mindfulness en relación
- Observando nuestros hábitos y tendencias en la comunicación
- Consciencia Corporal.
- Consciencia de los pensamientos

- Consciencia de las emociones
- El jardín y las semillas.
 - a. Estar presentes
 - b. El habla consciente. Prestando atención a las palabras y al lenguaje
 - c. La escucha consciente. Escuchándote –el diálogo interior-. Escuchándole.
- El lenguaje del silencio
- CNV
- Cuatro principios y tres preguntas
- “Asertividad consciente”
- Nuevas formas de comunicar. Comunicación digital. Email, mensajes de texto, redes sociales.
- Comunicación, Compasión y Conexión.
- Mindfulness en la vida cotidiana.
- Integración e intención. El camino de la práctica. Un camino que empieza a cada momento...

“Hay un lenguaje más allá de lo correcto y lo incorrecto. Nos vemos allí”...

“Alza tus palabras, no tu voz. Es la lluvia la que hace crecer las flores, no los truenos”...

Rumi

“Cada uno de nosotros tiene esta decisión

y este poder en su vida cotidiana, todos los días:

contribuir o no a la claridad, a la transparencia, a la paz”...

D’Ansembourg

“Comunicación implica estar al mismo nivel, al mismo tiempo y con la misma intensidad,

caminar, observar y compartir juntos”...

“El arte de escuchar es ser sensible, estar alerta, estar observando ahora”...

Krishnamurti

En cada ámbito de nuestras vidas es esencial la comunicación, y puede ser fuente de conexión y paz o de desconexión y sufrimiento. La comunicación impregna cada momento en las relaciones con los demás. Entre las prácticas de Mindfulness que podemos cultivar en nuestra vida cotidiana, quizás sea la más profunda, mantenernos presentes en la relación

con los otros, practicar la Atención Consciente al comunicar y al relacionarnos con los demás.

Esta propuesta está dirigida a los interesados en explorar sus hábitos y su relación con la comunicación con otros en la vida cotidiana, y cómo la práctica de Mindfulness puede acompañarnos. Aproximarnos a la comunicación con la mirada de la Atención Consciente, observar y caminar juntos cada uno desde el lugar en que se encuentre en este momento.

La propuesta tiene su origen en los talleres previos de Comunicación, Bienestar y Mindfulness realizados desde hace unos meses e inspirados en la demanda de profundizar en esta área de alumnos de programas de Mindfulness que facilito, así como mi interés personal de profundizar en este ámbito en mi propia práctica.

En esta ocasión se realizará en el mismo formato. Son dos talleres, y se puede elegir realizar el **Taller I**, o ambos. En el **Taller II**, dedicaremos un mayor espacio a las propuestas prácticas exploradas en el intervalo entre talleres, indagando sobre nuestros hábitos en relación a la comunicación y profundizando desde esta perspectiva en los hábitos de comunicación en el ámbito personal y laboral.

Impartido por **María José Garrido**

Instructora Mindfulness. Licenciada Psicología. Doctorado Estrés y Calidad de Vida. Suficiencia investigadora. Formación Practicum para profesionales Salud y Educación, impartido por Fernando Torrijos, Center of Mindfulness, Universidad de Massachusetts. Formación certificada programa de Alimentación basado en Mindfulness, Mindful Eating-Conscious Living. Instructora certificada Mindfulness Compassion, Mindfulness para la salud Breathworks, Mindfulness para el estrés. Experto Universitario en Mindfulness y Educación Consciente. En práctica personal: Retiros de meditación y silencio en diversas tradiciones. Programas MBSR, MBPM, Mindful Eating, CNV -Center for Non Violent Communication-. Experto en Coaching IEC. Experiencia como docente universitaria y coordinadora de investigaciones y proyectos, coautora de diversas publicaciones de proyectos de investigación. Consultoría y desarrollo programas formativos. Actualmente, promueve y facilita programas, sesiones, talleres y grupos de práctica de Mindfulness.