

# MINDFULNESS Y COMUNICACIÓN

---

## I. Introducción

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

## II. Cuestión de perspectivas. Obstáculos en la comunicación y en la conexión

- Piloto automático
- Comunicación reactiva
- El enfoque narrativo
- El “espacio mental”
- Estrés y comunicación
- Otros obstáculos

## III. Una nueva perspectiva. La práctica de Mindfulness en la comunicación y las relaciones

- Mindfulness en relación
- De la comunicación reactiva a la comunicación consciente.
- El enfoque experiencial.
- 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
- La conexión empática
- Compasión y Autocompasión en las comunicaciones con otros
- El espacio de la libertad, la calma y la conexión
- El camino de la práctica empieza a cada instante...

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

- Observando nuestros hábitos y tendencias en la comunicación
- Consciencia de las sensaciones
- Consciencia de los pensamientos
- Consciencia de las emociones
- El jardín y las semillas.
  - a. Presencia
  - b. El habla consciente. Prestando atención a las palabras y al lenguaje
  - c. El arte de Escuchar. La escucha consciente
- Asertividad consciente
- CNV. El proceso de la Comunicación Consciente de Rosenberg: Observar sin juzgar. Sentir sin interpretar. Necesidades. Peticiones.
- Comunicación en situaciones difíciles.

- Nuevas formas de comunicar. Comunicación digital. Email, mensajes de texto, redes sociales.
- Mindfulness en la vida cotidiana

*“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 una de las más profundas y necesarias, practicar la Atención Consciente al comunicar y al relacionarnos con los demás.

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. 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, promuevo y facilito programas, sesiones, talleres y grupos de práctica de Mindfulness.