

# MINDFULNESS Y USO CONSCIENTE DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

---

## 1. Introducción

- 1.1. Expansión del uso de las nuevas tecnologías
- 1.2. Mundo rápido y mundo lento
- 1.3. Presiones y miedos en una “vida acelerada”
- 1.4. Una vida a través de la pantalla

## 2. ¿Cómo nos afecta el uso continuo de las nuevas tecnologías? Cambios conductuales y actitudinales

- 2.1. Nuevas posibilidades y perspectivas
- 2.2. Disponibles 24/7. El aumento de las demandas
- 2.3. ¿Conectados o desconectados? Impacto en las relaciones
- 2.4. Gratificación instantánea. Distracción. Evasión
- 2.5. Procrastinación
- 2.6. Adicción a las nuevas tecnologías
- 2.7. Otros

## 3. Hacia un uso consciente de las nuevas tecnologías

- 3.1. Mindfulness o cómo encontrar el equilibrio en este mundo “loco”
- 3.2. Mindfulness y elecciones conscientes. Hábitos y consumo
- 3.3. Simplificar. Aligerar. Refocalizar en lo esencial.
- 3.4. Alineándonos con nuestros valores y prioridades
- 3.5. La distracción como elección. “Computación contemplativa”

## 4. Propuestas prácticas de atención plena en uso de nuevas tecnologías

- 4.1. Indagación sobre uso de la tecnología en la vida cotidiana.
- 4.2. Observando los hábitos y la reactividad en el uso de las nuevas tecnologías, correo electrónico, móvil, redes sociales...
- 4.3. Reflexiones sobre el consumo de medios de comunicación y tipo de información.
- 4.4. Reflexión y propuestas de autoobservación sobre los períodos sin internet ni conexión.
- 4.5. Otras propuestas y ámbitos de aplicación

*El objetivo principal de este taller es crear un espacio para la reflexión, el diálogo, la autoobservación y la indagación individual y grupal sobre los efectos en la vida cotidiana y el uso consciente de las nuevas tecnologías. Se abordarán prácticas de atención plena en el uso de la tecnología. El taller está abierto a todos aquellos interesados en iniciar una reflexión e indagar sobre ello en su propia práctica.*

## 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. Programa 8 sem. MBSR.. Experto en Coaching IEC. Profesora Investigadora Universidad Programa Formación Profesorado universitario y personal investigador.