

UNA FILOSOFÍA DE VIDA: MINDFULNESS

El Salón de Actos del Centro Asociado de la UNED DE Valdepeñas sirvió de marco para el desarrollo de la 8ª Conferencia del Ciclo “Jueves con la Salud” que viene organizando la Asociación ORISOS en colaboración con la UNED, el Ayuntamiento de Valdepeñas y la Gerencia de Atención Integrada del Hospital de Valdepeñas; una conferencia eminentemente práctica impartida por María José Navarro Delgado, Coach en Educación Transpersonal y Mindfulness e Instructora de Meditación por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal (EEDT).

El mensaje que ha transmitido la ponente ha sido claro y elocuente: “Parar y sentir”. Su propuesta implica la idea fundamental de concentrarse en el aquí y en el ahora tomando conciencia de ello y asumiendo el momento presente. El dicho popular de “*Si pelas patatas, pelas patatas*”...refleja perfectamente la idea de Mindfulness, que permite desarrollar una relación diferente con los pensamientos y las sensaciones asociados a las dinámicas de la naturaleza incansable de la mente.

La experiencia clínica demuestra que el Mindfulness, practicado en los pacientes de manera formal a través de la meditación, e informal, aplicado en su vida cotidiana, produce efectos más estables y beneficiosos con mayor calidad de vida.

Los asistentes, que una vez más llenaron el Salón de Actos de la UNED, junto con más de 200 inscritos *on line* pudieron disfrutar de una sesión con actividades prácticas que le permitieron conocer más en profundidad esta filosofía de vida que incluye, entre otras actividades, prácticas de relajación, de meditación, etc.



Foto 1: De izda. a dcha. D^a. Eva María Jesús (ORISOS), D. Pedro Jesús Sánchez (Director UNED) y D^a María José Navarro (Ponente).



Foto 2: Momento de la intervención de María José Navarro.

Para más información:

UNED CIUDAD REAL. DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN

Tel. 926 32 28 31 – 900264032

C/ Seis de Junio 55, 13300 – Valdepeñas (Ciudad Real)

www.uned.es/ca-valdepenas

secretaria@valdepenas.uned.es