



CENTRO UMBRALES  
Salud Mental y Bienestar  
www.centroumbrales.cl



## TALLER DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS (REBAP)

Ps. Rodrigo Brito Pastrana  
Director Centro Umbrales

### I. Sentido del taller REBAP

Este taller fue elaborado en los años 80 por el biólogo estadounidense Jon Kabat-Zinn y desde entonces se han realizado innumerables investigaciones que consistentemente demuestran sus efectos beneficiosos en la reducción del estrés, en la prevención de la depresión, en el manejo del dolor crónico y, en general, en el cultivo de un estilo de vida más gratificante y apreciativo. Poco a poco este taller se ha ido introduciendo en distintos contextos humanos significativos, como el organizacional, manteniendo su efectividad.

El *mindfulness* es, al mismo tiempo, una cualidad de nuestra conciencia y una forma de cultivar esta cualidad. Suele traducirse como *atención plena* o *presencia plena*, lo que significa que este taller nos ayuda en concreto a entrenar nuestra mente para estar más atenta/presente en cada momento, en lugar de estar distraída funcionando en “piloto automático”.

Jon Kabat-Zinn define *mindfulness* como el «darse cuenta de la experiencia del momento presente, intencionadamente, sin juicios y con aceptación». Entrenarnos para estar más plenamente presentes significa estar realmente atentos a lo que está sucediendo en cada instante y reducir el caudal de pensamientos y juicios que invaden naturalmente nuestra mente. El cultivo de esta cualidad nos permite estar más abiertos y enfocados en la experiencia lo que aumenta nuestro nivel de vitalidad, concentración y creatividad, disminuyendo, al mismo tiempo, la sensación de ajeteo y cansancio mental generado por la tendencia de nuestra mente a distraerse, especialmente, anticipándose a escenarios futuros que no sólo no han llegado, sino que probablemente jamás llegarán.

Por lo general, tenemos la experiencia de que mientras nuestro cuerpo siempre está aquí y ahora, nuestra mente está en cualquier “otra parte”. Esta práctica nos permite ir recuperando paulatinamente una mayor conexión entre nuestra mente y nuestro cuerpo, es decir, nos posibilita tener cada vez con más frecuencia la experiencia de que nuestra mente esté consciente de nuestro cuerpo, por ejemplo, de nuestra respiración. En este proceso vamos ganando una vivencia de mayor bienestar: «cuando la turbulencia de las distracciones disminuye y nuestra mente se calma, en nuestro interior surge de forma natural un sentimiento profundo de felicidad y satisfacción» (Gueshe Kelsang Gyatso).

El *estrés*, por su parte, puede ser entendido como la experiencia mental de sentirse ajeteado, agobiado y apurado con vistas a una infinidad de tareas pendientes que nos amenazan desde un futuro

que en su mayor parte no es más que una creación mental. Algunas de las consecuencias de estar estresado se expresan como un aumento de distracción, cansancio, desmotivación, irritabilidad y tendencia a la depresión. Por otra parte, se asocia a una baja de la productividad y de la disposición a las relaciones interpersonales, además de estar asociado a una serie de problemas físicos de importancia como enfermedad coronaria e hipertensión, lo que redundará en ausentismo laboral.

## II. Descripción del taller REBAP

El taller REBAP está diseñado para permitir a los participantes un tiempo de entrenamiento suficiente para incorporar nuevos hábitos tendientes a reducir/prevenir el estrés y a fomentar una actitud y un ritmo vital más beneficioso. En él se realizan diversas prácticas de atención plena guiadas y adaptadas a la vida cotidiana, y se abre un espacio para compartir experiencias y para reflexionar sobre nuestros estilos de vida agitados y demandantes.

En regiones, este taller consta de 3 sesiones de 7 horas cada una y de 1 jornada intensiva de un día sábado en la mañana. En cada sesión se trabajan temáticas específicas, que van desde un énfasis en el cultivo de la atención (y su distinción del piloto automático) hacia un énfasis en el cultivo de una actitud más amable y compasiva hacia uno mismo y hacia los demás. Esta amabilidad y aceptación forman parte esencial de la atmósfera entera del taller, así como de lo que los participantes van cultivando en sí mismos.

Cada clase comienza con una práctica de *mindfulness*, luego hay un tiempo para compartir experiencias y reflexiones, y se cierra con otra práctica y con la explicación de las actividades para la casa. Esto último es fundamental. Después de cada clase, los participantes se comprometen a realizar una práctica diaria guiada por un audio que se va entregando clase a clase. La mayor parte del éxito de este taller está en directa relación con el compromiso de los participantes con estas prácticas fuera del taller.

## III. Aspectos prácticos

- Fechas: Sábados 29 de Abril, 20 de Mayo, 17 de Junio y Domingo 18 de Junio.
- Horario: 09:30 a 16:30 hrs. Excepto retiro Sábado 17 de Junio, de 09:30 a 13:30 hrs.
- Lugar: Espacio Peumayén. 12 Sur #1234 (Ex Arturo Prat), Talca.
- Inversión: \$210.000 (se puede pagar en 3 partes)
- Requisito: asistir a una charla previa (obligatoria)
- Información e inscripciones: <http://redcoach.cl/taller/>
- La realización del taller se confirmará sobre 12 personas inscritas.
- Plazo de Inscripción: hasta el Lunes 17 de Abril cancelando 1/3 del valor del Taller.

## IV. CV del instructor

### Formación y experiencia profesional

Psicólogo por la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Licenciado en Filosofía por la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Magíster en Psicología Clínica de Adultos por la Universidad de Chile.

Instructor de *Mindfulness* por REBAP Internacional con 6 años de experiencia profesional.

Académico de las escuelas de psicología de la Universidad Mayor y de la Universidad de Chile.

Psicoterapeuta de adultos en consulta privada.

Actualmente, me desempeño como Director del Centro Umbrales, desde donde ofrecemos asesorías en bienestar a empresas e instituciones educativas, así como atenciones clínicas psicológicas y psiquiátricas. Además, trabajo como psicoterapeuta de adultos. Por otra parte, soy académico de planta en la escuela de psicología de la Universidad Mayor.