

## **Pautas de participación en un programa de Mindfulness grupal**

### **1. Confidencialidad:**

Una parte importante del aprendizaje experiencial proviene del compartir con los compañeros del curso las experiencias y aprendizajes sobre las prácticas de Mindfulness y la vida. Por ello lo que los participantes compartan lo largo de las **8** sesiones del curso será totalmente confidencial durante y después de la finalización del curso. Los participantes tampoco harán referencia a algo que haya compartido otro compañero ya que puede que en otro momento la persona no lo estime oportuno.

### **2. Comunicación en el grupo grande y en los grupos pequeños:**

Cuando así lo estime oportuno, el profesor podrá dividir a los alumnos en grupos más pequeños para facilitar la participación. En ocasiones, en cada grupo pequeño se postulará un portavoz para que, una vez de vuelta a la sesión plenaria, el portavoz pueda compartir las vivencias de los miembros del grupo pequeño.

### **3. No hay conversaciones cruzadas:**

En los momentos de compartir, tanto en el grupo grande como en los grupos pequeños, los participantes que así lo deseen podrán ofrecer al grupo su experiencia individual, sin que se establezca diálogo. Sólo el profesor podrá hacer acotaciones, preguntas o elaborar contenido teórico a partir de las intervenciones de los participantes.

### **4. No dar consejos:**

Cada persona tiene dentro de sí la capacidad para descubrir sus respuestas y los recursos necesarios, para desarrollar las habilidades que la práctica de Mindfulness puede facilitar. Por ello, los participantes no darán consejos a otro compañero.

### **5. Generosidad al compartir la experiencia con la práctica:**

Los diálogos en pequeños grupos o en plenario son una parte importante, ya que la pedagogía de Mindfulness se basa en gran medida en el aprendizaje grupal. Las experiencias de otro compañero pueden catalizar el aprendizaje en otra persona que, hasta ese momento, no había podido verbalizar su experiencia. Los participantes hablarán exclusivamente de su experiencia con la práctica de Mindfulness y de los aprendizajes o descubrimientos que la práctica puede ir trayendo a su vida, si ese es el caso. En ningún caso se hablará de experiencias ajenas o de temas que no tengan que ver con el contenido del programa.

### **6. Cada participante compartirá solo lo que quiera compartir:**

Si bien apelamos a la generosidad de los participantes para enriquecer la experiencia de aprendizaje grupal, cada persona será libre de compartir o no compartir su experiencia y de hasta dónde quiere compartirla. En caso de que elija compartir, también apelamos al autocuidado y a la necesidad de preservar determinadas esferas de la intimidad.

### **7. Se hará un uso eficiente del tiempo:**

Es imprescindible para el completo aprovechamiento del Programa que los participantes hagan un uso acotado del tiempo al compartir su experiencia. Ello permitirá la participación de todo el que quiera hacerlo y facilitará cumplir la agenda de aprendizaje de cada sesión. El profesor podrá interrumpir alguna participación para cuidar el tiempo de la sesión.

### **8. Autocuidado:**

La práctica de Mindfulness puede exponer a la persona a relacionarse con aspectos, tanto físicos como emocionales y mentales, que a veces pueden no resultar agradables. Por ello, es imprescindible que cada persona tenga como primera premisa en el aprendizaje de Mindfulness el autocuidado y la conciencia de no sobrepasar los límites o su ventana de tolerancia en cada momento. El participante tendrá en todo momento la libertad de realizar o no las prácticas propuestas.

### **9. Compromiso de asistencia y puntualidad:**

La pedagogía de Mindfulness requiere asistir a todas las sesiones y entrar puntualmente en la sesión para no interrumpir una vez iniciada. El profesor se reserva el derecho a permitir o no la entrada en la sesión una vez comenzada. Asimismo, si algún participante prevé que no va a poder asistir a una sesión, deberá comunicarlo con 24 horas por email al profesor.

### **10. Implicarse con la práctica formal e informal:**

Los beneficios de la práctica de Mindfulness pueden variar de un participante a otro. Y si bien el programa no garantiza resultado alguno, el participante es consciente de que sin la realización de las prácticas recomendadas no podrá experimentar beneficio alguno.