

## Resumen Enpropema XIX

En el siguiente trabajo nos proponemos relatar la experiencia en torno al dictado de talleres de Estrategias Mindfulness organizados por UPAMI y dependientes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

Haremos hincapié en el impacto del contexto pandémico actual que obligó a reinventar y trasladar los espacios de presencialidad a plataformas virtuales con el objetivo de no perder la continuidad de su dictado.

El modo de vincularse de las personas mayores ha cambiado rotundamente tanto a nivel simbólico como social, desde relaciones caracterizadas por la reciprocidad y la interdependencia a relaciones unidireccionales y dependientes posicionándolos como simples receptores. Esta visión ha tenido lugar en base a diferentes medidas que se han tomado siguiendo únicamente la premisa de la condición de vulnerabilidad biológico-cronológica invisibilizando su condición de sujeto activo que dispone de capacidad de agencia y autocuidado. (Dabove, Oddone & Pochintesta, 2020)

Nuestra visión de los adultos mayores con los cuales trabajamos responde a esta última, considerando a los mismos como sujetos activos de derechos, con capacidad de aprendizaje y reflexión. Por esta misma razón clase a clase motivamos sus potencialidades y generamos un clima de reciprocidad entre pares que permite la escucha y el poder enriquecerse de los aportes de los compañeros.

La temática de nuestros talleres, los cuales realizamos en 2 niveles mediante la plataforma Google Meet, se basa en Estrategias Mindfulness para la vida cotidiana. Este término tiene múltiples traducciones, entre ellas se pueden encontrar: atención plena, plena conciencia, presencia mental y presencia plena/conciencia abierta entre otras.

Cotidianamente estamos inmersos en múltiples pensamientos, gran porcentaje de ellos se refieren a situaciones del pasado que nos pueden provocar culpa y pensamientos sobre el futuro que nos pueden provocar síntomas de ansiedad. El verdadero desafío reside en estar con consciencia en el momento presente que estamos viviendo, para poder atender a las sensaciones que estamos experimentando y reconocer el momento vivido mientras está sucediendo. La meditación mindfulness o de insight es una de las tantas herramientas que podemos utilizar para lograr dicho objetivo.