J. Alfredo González Quintana, fundador del estudio de mindfulness "El Faro"

Mejorar y desarrollarme en entornos positivos que faciliten el crecimiento personal ha sido la hoja de ruta durante mi vida. Teniendo clara esta intención he podido adquirir experiencia y claridad que se ha ido materializando de forma gradual gracias a la constancia, esfuerzo y paciencia. Comencé a transmitir los beneficios del programa MBSR en el año 2015, desde esta fecha y tras haber impartido 64 ediciones en el año 2022 en nuestro estudio, así como en entidades externas (pacientes y personal de la salud del Hospital Doctor Negrín, Barrios Orquestados, personal docente e investigador de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Olarte y Pérez abogados y el departamento de Formación y Empleo del Gobierno de Canarias) continúo respetando el formato presencial pues considero que sin la presencia de los asistentes no se obtiene el máximo potencial de esta intervención.

El estudio de mindfulness," El Faro", es pionero en Canarias impartiendo esta intervención creada por Jon Kabat-Zinn en el centro médico de la Universidad de Massachusetts. Realmente más que un curso consiste en una experiencia vital en la que crecer, un lugar en el que aprender y sanar.

En un momento de mi vida las lesiones deportivas provocaron que tuviera que abandonar mi trayectoria como deportista de competición en pruebas de larga duración. Justo en ese momento, participo en mi primer programa de **MBSR** como participante. Esta fue para mí una experiencia transformadora desde la que sentiría la necesidad de compartir Mindfulness con todas aquellas personas que me rodean.

FORMATO
El programa dura 8 semanas en las que los participantes asisten a una sesión presencial una vez a la semana, la duración de cada sesión es de dos horas y media, a esto habría que añadir una jornada de silencio de 9 horas de duración (coincidiendo con la quinta o sexta semana del programa). El resto de la semana facilitamos un manual y pautas para poder realizar diariamente las prácticas correspondientes (meditaciones guiadas, sesiones de yoga, etc.). Al finalizar cada sesión, semana a semana, damos las tareas correspondientes para poder ir aplicando mindfulness en diferentes contextos de la vida cotidiana.

Los temas que trabajamos cada semana son los siguientes:
1- Conciencia Plena.
2- Percepción de la realidad.
3- El poder de las emociones (regulación emocional).
4- El estrés (mecanismos desencadenantes).
5- Respondiendo al estrés (responder en lugar de reaccionar a estresores).
6- Comunicación consciente (aprendiendo a comunicarse asertivamente).
7- Gestión del tiempo (aprendiendo a priorizar).
8- Día de práctica intensiva (el poder el silencio).
9- Continuación de la práctica y despedida.

La experiencia personal cosechada estos años impartiendo el programa es una experiencia muy enriquecedora. Ser partícipe de la toma de conciencia que experimentan los participantes de las diferentes ediciones al finalizar el curso es un regalo impagable; desde su interior comienzan a aparecer respuestas, semana a semana, para sobrellevar las situaciones que los llevaron a realizar esta intervención. Lo verdaderamente impactante es comprobar que poco o nada importan las causas que motivaron su participación, el tomar cierta distancia de las situaciones dolorosas que viven se convierte aquí en el elemento clave. En este proceso comenzamos con la reconexión mente-cuerpo, para continuar con aspectos actitudinales elementales, así aprendemos a escucharnos, sentirnos y sobre todo respirarnos, descubriendo

que hay muchas más cosas que están en nuestras manos de las que, a priori, pensábamos.