

MEDITATION.LAW

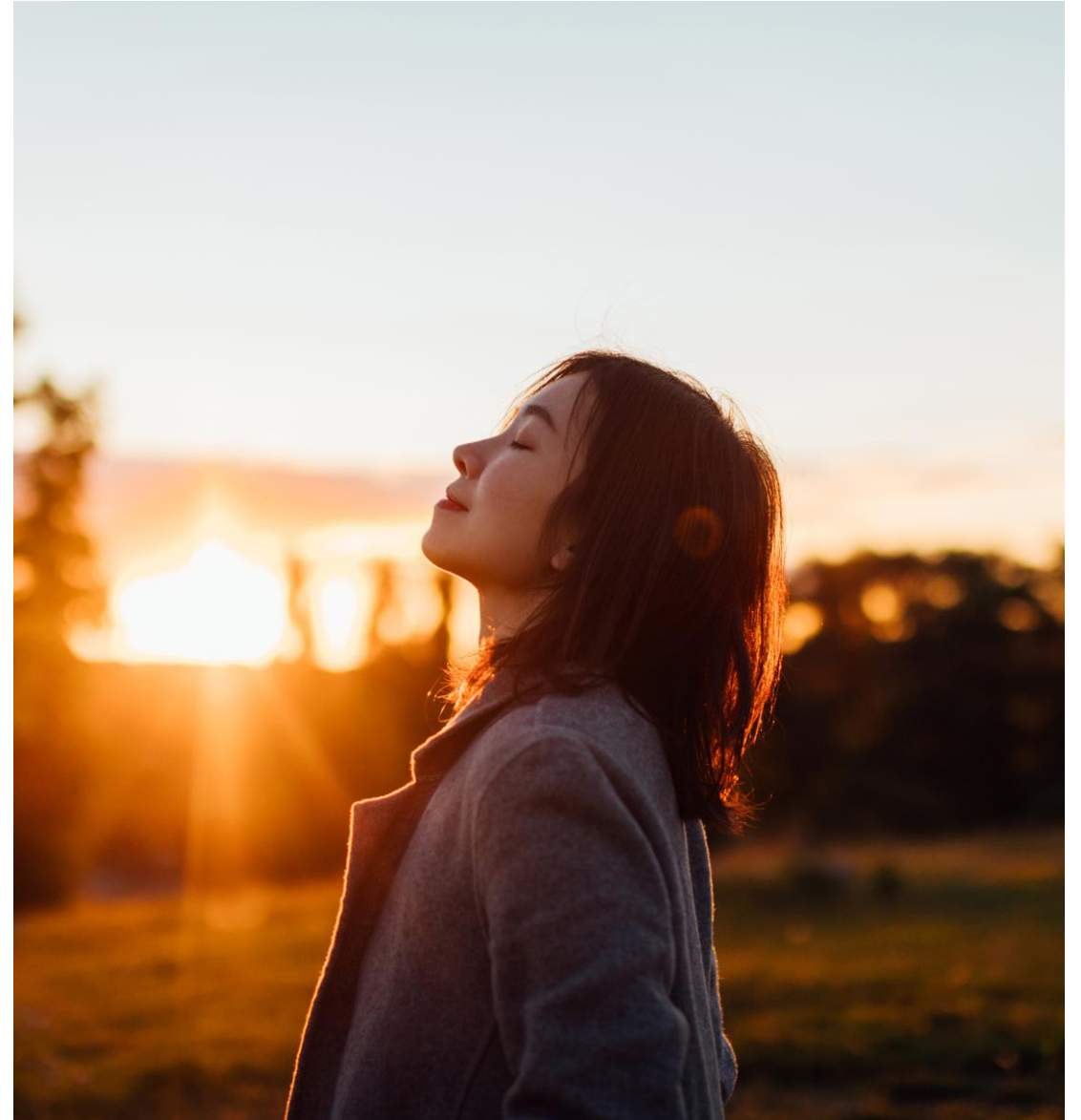
MINDFULNESS PARA EL MUNDO LEGAL®

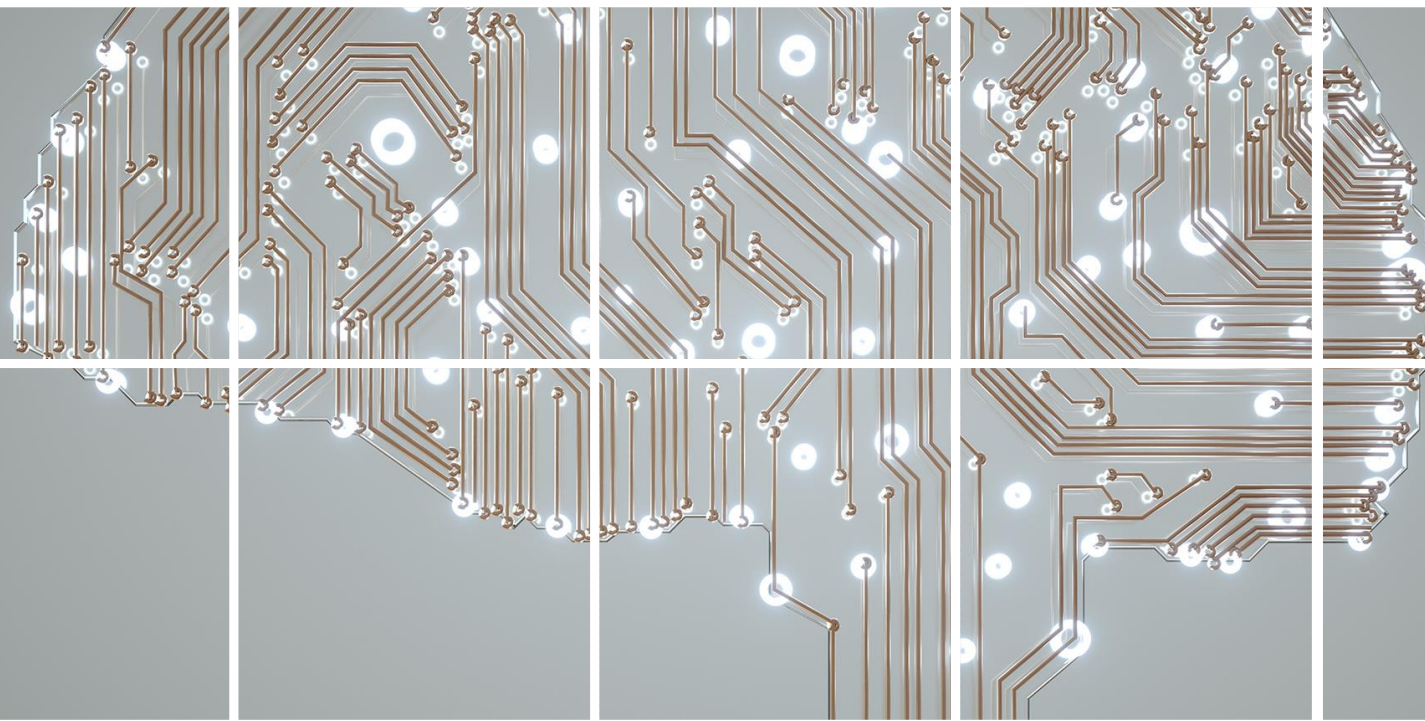
PROGRAMA  
MINDFULNESS LEGAL

PRIMER SEMESTRE 2022

*Súmate al movimiento creciente de  
bienestar para el sector legal*

Vida Universitaria Integral





El **mindfulness** o la **atención plena** es un entrenamiento mental.

Es una práctica que nos permite reconocer, momento a momento, lo que está pasando, con curiosidad y amabilidad. ¡Sin contarnos historias al respecto!

El mindfulness es una manera sabia y decidida de relacionarse con la propia experiencia, tanto interna como externa. Nos permite comprender más y juzgar menos.

Es una forma de *ser y estar*.

## BENEFICIOS DEL MINDFULNESS PARA ESTUDIANTES



**Rendimiento académico:** más capacidad de atención, memoria y concentración.



**Bienestar psicológico:** reduce la rumia, el estrés, la depresión, la ansiedad y el colapso.

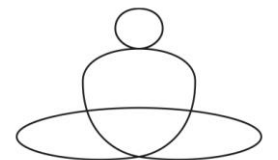


**Bienestar físico:** mayor conciencia del cuerpo, mejor gestión del dolor y de la activación del sistema nervioso. Reduce el insomnio y previene el desarrollo de enfermedades



**Mejores relaciones interpersonales:** mejora la capacidad de ver , empatizar y comunicarnos con los otros.

Con frecuencia el estrés y la ansiedad surgen en relación con los pensamientos sobre el pasado o el futuro. Por eso, entrenarse en la conciencia intencional, presente, libre de juicios o *mindful awareness* es el primer paso para reducir el estrés y la ansiedad y para incrementar la atención, concentración, sabiduría y compasión.



“El estrés puede ser un problema de grandes dimensiones y efectos devastadores para los estudiantes universitarios, que se ven sometidos a mucha presión por diversos motivos. Afortunadamente, en las últimas décadas ha surgido una poderosa herramienta para combatirlo: el Mindfulness.”

*(Las mejores universidades apuestan por el Mindfulness contra el estrés. PsicoTools)*



## OBJETIVO

Introducir a los alumnos y las alumnas de la Escuela de Derecho a la herramienta del mindfulness (atención plena); qué es y cómo se puede practicar; los beneficios que nos ofrece; su relevancia para la mente legal y su potencial en nuestro desarrollo integral.

Desde la primera sesión, los y las estudiantes podrán poner en práctica tácticas y ejercicios de atención plena.

Comprometidos durante las 8 semanas con la práctica diaria, los estudiantes podrán notar mejoras en la gestión del estrés y la ansiedad, así como un aumento en la atención y concentración y, en general, un impacto positivo en su capacidad de respuesta frente a los desafíos y en sus relaciones consigo mismos y con los y las demás.



## FECHAS

día	fechas
martes	22.03.22
martes	29.03.22
martes	05.04.22
martes	12.04.22
martes	19.04.22
martes	26.04.22
martes	03.05.22
martes	10.05.22

## Formato

**Presencial**

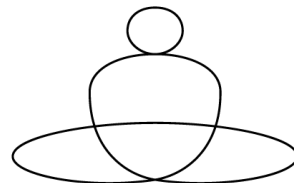
**En cada sesión:**

- Teoría
- Meditación guiada
- Ejercicio práctico
- Experiencia participativa/grupal

## Horario

**4:00 p.m. - 6:00 p.m.**

**¡Por favor agenda desde ya en tu calendario las sesiones!**



MEDITATION.LAW  
MINDFULNESS PARA EL MUNDO LEGAL®

## CONTENIDOS

<b>22.03.22</b>	<b>Nuestra aliada, la atención plena (mindfulness)</b> ¿Qué es el “famoso” mindfulness? ¿Cómo funciona y por qué es recomendable entrenar nuestra mente ahora? ¡Conoce el secreto mejor guardado!
<b>29.03.22</b>	<b>La evidencia científica*: el mindfulness es una gran medicina</b> Hallazgos en salud. Nuestro cerebro bajo estrés. ¿Y tu qué tomas para concentrarte, dormir o relajarte? El peligro de la evasión y adicción. *posibilidad de un invitado especial
<b>05.04.22</b>	<b>¿Por qué el mindfulness es importante para el sector legal?</b> Conocernos a nosotros mismos, así como los rasgos y características del sector legal nos brinda información relevante para nuestro bienestar. El 100% de las personas del mundo legal que han conocido el mindfulness afirma que es una herramienta muy útil.
<b>12.04.22</b>	<b>Fundamentos del Mindfulness: cuerpo y mente</b> Prácticas y ejercicios de fácil aplicación. Mis hábitos diarios determinan mi futuro. Identificar mis propias herramientas para generar bienestar.
<b>19.04.22</b>	<b>Fundamentos del Mindfulness: sentimientos y experiencia.</b> Prácticas y ejercicios de fácil aplicación. Mis hábitos diarios determinan mi futuro. Identificar mis propias herramientas para generar bienestar.

**26.04.22**

## **Cultivando resiliencia**

La vida, nuestra carrera y la profesión legal están llenas de desafíos. Descubre cómo sobrellevarlos mejor. Tomar acción de manera intencionada.

**03.05.22**

## **Del yo al nosotros**

Desarrollar empatía y compasión: sentirnos, reconocernos y ver el mundo a través de los ojos de los otros /las otras.  
¿Competir o Colaborar?  
El cuidado mutuo.  
Necesidades compartidas.

**10.05.22**

## **Abogacía plenamente atenta: 4 actitudes**

Mindfulness aplicado al ejercicio del Derecho (amabilidad, ecuanimidad, alegría compartida, compasión).  
¿Estamos alineados con nuestros valores y propósito?







“ "Lauren" es una estudiante con un problema secreto. Sabe que la mayoría de los estudiantes de Derecho se sienten estresados y algunos incluso admiten estar abatidos a veces. Lauren siente algo más que eso. Sus ataques de pánico son debilitantes y teme que buscar ayuda pueda hacer descarrilar su carrera de Derecho.

Al igual que muchos estudiantes de Derecho, Lauren ha tratado de manejar esto por su cuenta. Se dice a sí misma que la facultad de Derecho está pensada para llevar a los estudiantes a sus límites intelectuales. Se convence a sí misma de que sólo tiene que seguir adelante hasta alcanzar su objetivo.

Nadie va a la Escuela de Derecho con la expectativa de que su salud mental y su bienestar general se vean significativamente comprometidos durante esos años. Pero, para un número considerable de estudiantes de Derecho, lo es. No tiene por qué ser así.”

*(Legal Education Needs a Wellness Reckoning. Bloomberg Law. Traducción libre)*

## TESTOMONIOS TALLER MINDFULNESS 16 HORAS 2021

**"Al comienzo de este taller no era consciente de la energía que gastaba reaccionando [...] Creo que he mejorado mi resiliencia frente a situaciones adversas.[...] Agradecer la oportunidad de este espacio y la dedicación de la profesora, quien nos motivó de manera constante durante el curso del taller."**

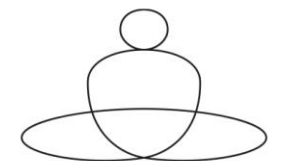
- Matías Figueroa, 4to año de Derecho, PUCV.

**"Logré disminuir -y mucho- mis niveles de ansiedad. A través de la práctica lograba calmarme y aclarar mi mente para después realizar mis quehaceres diarios un tanto más enfocado y motivado, no anticipando hechos o situaciones negativas. [...] Aprendí que no necesariamente debo identificarme con mis pensamientos y así logré gestionar mejor mis emociones. Por último, [...] a través de la práctica meditativa logré conciliar el sueño en mucho menos tiempo."**

- Pedro Gálvez Muñoz, 5to año de Derecho, PUCV.

**"Antes no sabía cómo meditar o llevar las pausas mentales, pero ahora tengo disponibles varias herramientas para conectarme con el momento presente y escuchar mi cuerpo, para reconocer lo que estoy sintiendo y no dejarme llevar por la vorágine de las emociones descontroladas (que suelen ser negativas)."**

- Francisca Pinilla, 5to año de Derecho, PUCV.





## INGRID BENNINGHOFF PRADOS

Abogada y profesora certificada de mindfulness para la mente legal, tras cursar con éxito el único programa creado por y para abogados. Inspirada en su propia experiencia y en el impacto positivo del mindfulness en actores relevantes de la industria legal en Estados Unidos, Inglaterra y España, fundó meditation.law con el objetivo de acercar la meditación tipo mindfulness al Derecho en Latinoamérica.

- Abogada de la Universidad Nacional de Colombia, 2003.
- LLM Universidad de Heidelberg y Universidad de Chile , 2009.
- Certificada por el programa estadounidense Mindfulness in Law Teacher Training - warrior one MLTT, 2020.
- Maestra de Meditación - Escuela Mujer Holística, 2017.
- Mindfulness Based Stress Reduction Nivel 1 - Plenamente, 2014.

Ejerció la abogacía de forma tradicional por casi una década, siempre combinándola con cargos de dirección ejecutiva. A partir del 2013 y hasta final de 2020 se desempeñó en el rol de *business development manager* de una firma abogados multiservicio y que es parte de una de las diez firmas internacionales con presencia global.

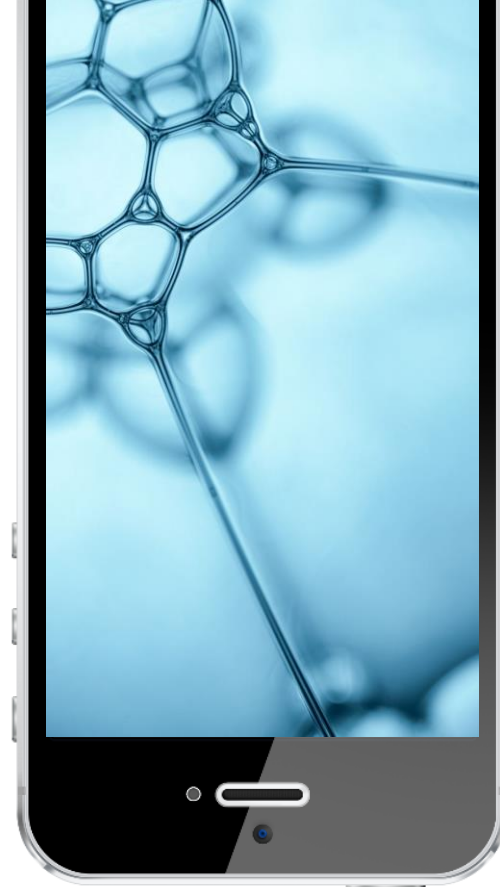
Tuvo el privilegio de formarme con una decena de abogados expertos en mindfulness y de tener como maestros a reconocidos autores internacionales, así como a autoridades en las tradiciones budistas. Su formación como profesora certificada en mindfulness secular para la mente legal incluyó un retiro en el San Francisco Zen Center. Actualmente continúa profundizando su práctica en la Mindfulness in Law Society –asumiendo en 2021 el desafío de crear el capítulo LatAm– y en el Insight Meditation Center.

“Habiendo trabajado con socios de firmas, abogados de diferentes áreas de práctica y equipos de soporte, de diversas nacionalidades, involucrándome en sus planes de negocio, oportunidades de crecimiento, desarrollo de su carrera, y siendo testigo de los desafíos de nuestra profesión, encontré en el mindfulness una herramienta indispensable en el set de habilidades de un abogado/a efectivo/a y una *forma* necesaria de ejercer el Derecho en tiempos que exigen mejores respuestas de todos sus actores.”

COMPARTIENDO LO  
QUE SÉ...

## PUCV

Talleres y sesiones de Mindfulness  
para estudiantes, profesores, y  
egresados de la Escuela de Derecho  
Marzo – Septiembre 2021

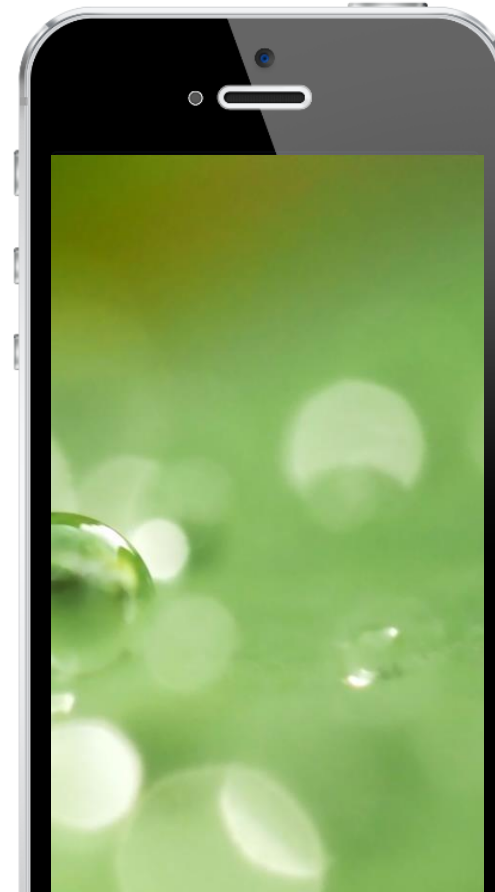


## Universidad ean

¿Para qué meditar en  
tiempo de crisis?  
Abril, Mayo 2020

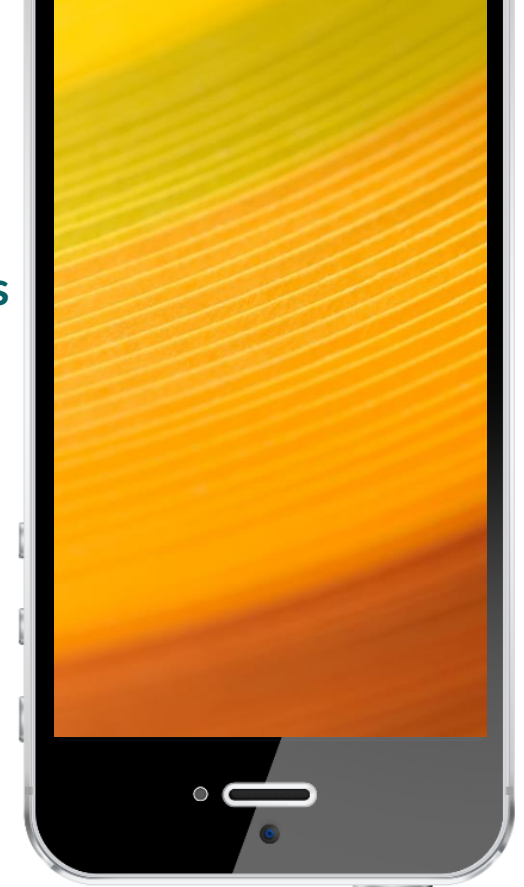
## Jueves de Mindfulness

Para la mente legal  
Google Meet  
2020 – I. 2021



## CMS

Martes de Mindfulness  
para abogados y staff de la  
firma  
2020



# Algunas publicaciones

## El correlato científico del mindfulness

En la semana del 3 al 7 de mayo se desarrollará la Well-Being Week in Law. La salud mental de los abogados y estudiantes de Derecho ya es materia de investigación, desarrollo y práctica. Te invitamos a inscribirte en aquello que te interese.

[ver el artículo...](#)

## El entrenamiento mental es un hecho

“Imagina entrar a la próxima reunión con un nuevo cliente, plenamente consciente de que te quedaste “atrapado” por el contenido de un email de tu contraparte que acabas de leer”.

[ver el artículo...](#)

## PUCV incorpora talleres de mindfulness para estudiantes y académicos de Derecho

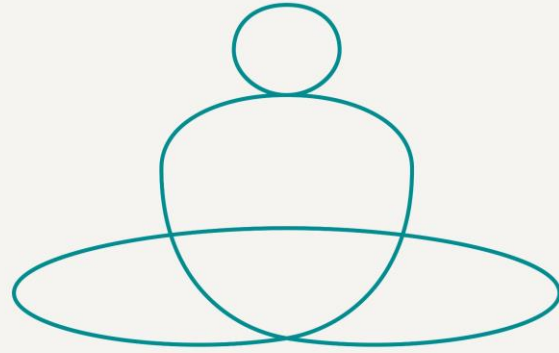
La decana y la directora de la Facultad de Derecho de la U. Católica de Valparaíso decidieron implementar talleres de mindfulness para estudiantes y profesores, que estarán a cargo de la abogada Ingrid Benninghoff, como parte del proyecto de vida universitaria integral que se encuentran impulsando.

[ver el artículo...](#)

## Más compasión que empatía

Hace 5 meses cerraba el email de despedida que escribí a los miembros la firma de abogados con la que trabajé desde 2009, con una invitación a ser amables siempre. Si tuviera que volver sobre ese email en ésta, la Semana del Bienestar en Derecho (3 al 7 de mayo), aclararía que para poder ser amables necesitamos comenzar por ser amables con nosotros mismos/as. .

[ver el artículo...](#)



# MEDITATION.LAW

MINDFULNESS PARA EL MUNDO LEGAL®

 [servicios@meditation.law](mailto:servicios@meditation.law)

 [meditation.law](https://www.instagram.com/meditation.law)

 [meditation.law](https://www.linkedin.com/company/meditation.law)