

0.0

Comentarios (0)

Martin Reynoso

Buenos Aires, Argentina

Conferencista | Capacitador | Coach | Docente | Panelista

País de residencia: Argentina

Nacionalidad: Argentina

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Bienestar -Desarrollo personal, Bienestar Desarrollo personal.

Descripción del perfil

Hola, tengo más de veinte años de experiencia como psicólogo y mis inicios profesionales fueron en la terapia sistémica y el abordaje de comunidades. Luego me formé en Mindfulness en Argentina y en EEUU a través de supervisiones, desarrollando mi actividad durante 10 años en Ineco, la institución más prestigiosa en el campo de las neurociencias en latinoamérica y en la universidad Favaloro. Actualmente lidero Train Your Brain Argentina (www.trainyourbrain.com.ar) , un proyecto en el que, junto a un equipo de profesionales aspiramos a ayudar a las personas a redescubrir y desarrollar la atención plena en sus vidas como un antídoto poderoso a la cultura de estrés y multitasking en la que vivimos, propiciando una sociedad más altruista y compasiva. Soy autor del libro Mindfulness, la meditación científica (paidos, 2017), prologado por el dr. Facundo Manes y que ya agotó su segunda edición

Conferencias, Cursos o Talleres

Mindfulness como camino de transformación y bienestar

De 1 Hora a 2 Horas

Se trata de una conferencia donde puedes conocer el impacto que realiza la práctica del Mindfulness (atención plena) en tu cerebro y en tu conducta a través del entrenamiento sistemático.

El liderazgo consciente a través del Mindfulness

Flexible

se trata de una actividad donde puedes conocer qué habilidades y actitudes desarrolla el mindfulness a través de la práctica que te permiten liderar de manera efectiva grupos humanos. Enfatiza el autoconocimiento, el centramiento y el bienestar como beneficios personales que facilitan un liderazgo más auténtico y centrado en valores para la organización.

Manejo y reducción de estrés a través del Mindfulness

Flexible

En esta actividad se muestran las herramientas más valiosas del mindfulness para el desarrollo de la Atención Plena, la concentración más profundo, la regulación de emociones y el altruismo y la autoconsciencia, factores claves en el manejo del estrés y la ansiedad y en el desarrollo de una mente que apunta a la excelencia.

Experiencias

Director

Train Your Brain Argentina

2019 - Actual

Coordinador de Mindfulness

Vision Clara

2016 - 2020

Coordinador del Area de Mindfulness

Ineco

2010 - 2019

Director de postgrado Mindfulness

Universidad Favaloro

2015 - 2019

Estudios

Instructor de Mindfulness

Centro Mindfulness

2005

Magister en salud materno infantil

universidad Nacional de Cordoba

2002

profesor en psicologia

Universidad nacional de cordoba

1994

Licenciado en Psicología

Universidad nacional de cordoba

1992

Libros

Mindfulness, la meditación científica

En un claro y ameno recorrido, describo con detalle cómo se trabaja desde el Mindfulness con el bienestar de las personas, en las áreas de salud, deporte, educación y empresa. La obra representa "la cocina del mindfulness", la identidad del programa MBSR contado desde adentro, clase por clase.

Artículos

Preliminary evidence about the effects of meditation on interoceptive sensitivity and social cognition

Investigación publicada en Behavioral and Brain Functions sobre el impacto del Mindfulness en la interocepción cardíaca y la cognición social.

Mindfulness, la nueva técnica antiestrés que practican estrellas de Hollywood hasta Cristina Kischner

Artículo que describe el impacto de Mindfulness en Argentina y en el mundo

https://www.clarin.com/viva/revista-viva-mindfulness-estres_0_rJEIEX9vQg.html

Mindfulness, un recurso contra el estrés

Cómo impacta el mindfulness saludablemente en nosotros, disminuyendo estrés

https://www.lanacion.com.ar/ciencia/mindfulness-un-recurso-contra-el-estres-nid1334575/

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/martin-reynoso