



## ¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

Mindfulness o atención plena es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento, con una actitud de aceptación la experiencia evitando establecer juicios de valor.

A su vez, es una técnica que permite entrenar la capacidad de estar atento a los propios pensamientos, emociones y sensaciones, aceptándolos sin juzgarlos.

## MINDFULNESS Y ORGANIZACIONES

Actualmente es frecuente que los colaboradores de empresas y organizaciones tengan que lidiar con nuevas exigencias producto del teletrabajo, las cuales pueden tener repercusiones importantes en la salud física, psicológica junto con el bienestar social. El estrés que generan estos nuevos desafíos puede derivar en trastornos psicológicos y enfermedades como la depresión, el aislamiento, el agotamiento entre otros, aumentando el ausentismo y las licencias médicas; deteriorando las relaciones interpersonales y el clima laboral; además de disminuir la eficacia y el engagement con la organización.

Según la OMS entre el 30% y el 40% de las bajas laborales están relacionadas con alteraciones emocionales, siendo las principales el estrés y la depresión.

El estrés no solo se explica por las exigencias a las que estamos sometidos, sino también por la manera en que internamente experimentamos y manejamos esas exigencias. En este contexto, es que resulta fundamental desarrollar herramientas que nos permitan responder de manera adaptativa y eficiente ante el estrés. Mindfulness nos ayuda a conseguir este propósito.

Mindfulness es una práctica concreta y entrenable, altamente validada por la ciencia, que contribuye a la reducción del estrés y al desarrollo de estrategias más efectivas y saludables para hacer frente a los desafíos laborales y personales a los que nos vemos enfrentados.

Grandes empresas como eBay, Google, Nasa, Coca Cola, Apple, Procter & Gamble, Nike, Twitter, AstraZeneca, AOL, General Mills y Huffington Post están aplicando programas de mindfulness de manera amplia y con enorme éxito. En Google ya han pasado por su curso de mindfulness 4.000 de sus 35.000 empleados.



## BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

NIVEL INDIVIDUAL	NIVEL ORGANIZACIONAL
Disminuye el estrés, los estados depresivos y las dolencias físicas. Previene trastornos psicológicos. Disminuye el insomnio y mal dormir.	Mayor sensación de bienestar. Aumenta el rendimiento. Disminuyen las licencias médicas,
Aumentan las emociones positivas y la satisfacción con la vida. Aumento de la esperanza y optimismo.	Aumenta la armonía en el trabajo. Mayor compromiso laboral.
Aumenta la concentración.	Mejora el rendimiento.
Desarrolla la empatía. Aumenta la asertividad y la capacidad de resolver conflictos.	Mejor trabajo en equipo. Mejor clima laboral.
Aumento de la creatividad y atención.	Aumenta la innovación.

## DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Los programas se desarrollan en un ciclo de 6 a 8 sesiones, de una hora y media cada una.

A través de los programas se puede entrenar de manera más profunda esta actitud, lo cual favorece la adquisición del mindfulness como una habilidad que puede integrarse tanto en la vida laboral como personal.

Actualmente ofrecemos dos programas de mindfulness, los que se detallarán a continuación:

1. Programa de mindfulness y autocuidado
2. Programa de mindfulness para la reducción de estrés.



### **1. Programa de mindfulness y autocuidado**

Curso de mindfulness enfocado en el desarrollo de habilidades para la reducción del estrés y el equilibrio emocional, se trabajarán temáticas como:

- Fundamentos de mindfulness desde la perspectiva neurocientífica.
- Responder v/s reaccionar frente al estrés.
- Mindfulness y equilibrio emocional
- Regulación emocional
- Amabilidad y autocompasión
- Comunicación consciente.

### **2. Programa de mindfulness para la reducción del estrés.**

Curso de mindfulness adaptado del programa de reducción de estrés MBSR, el cual es una de las intervenciones más estudiadas en la reducción del estrés, la ansiedad y condiciones asociadas al estrés crónico, se trabajarán temáticas como:

- Fundamentos de mindfulness desde la perspectiva neurocientífica
- Mindfulness y la integración mente-cuerpo
- La percepción y las respuestas creativas al estrés
- Encontrarse con lo no deseado
- Responder v/s reaccionar frente al estrés.
- Mindfulness y la regulación emocional
- Comunicación consciente desde la perspectiva mindfulness

## **METODOLOGÍA**

Los programas se desarrollan a través del aprendizaje experiencial, a través de diferentes practicas como la atención a la respiración, consciencia corporal, movimiento consciente, comer consciente entre otras, las cuales nos permitirán ir integrando los contenidos, además de la generación de espacios de discusión grupal. Se plantearán ejercicios y prácticas que pueden ser realizados en la vida cotidiana.



En cada jornada se realizará un seguimiento del proceso, y luego de cada sesión se enviará a los y las participantes, un correo con material relacionado a la temática abordada junto con audios para acompañar la práctica entre sesiones.

## **DIRIGIDO A**

Todos los colaboradores de la organización que sientan la motivación y necesidad de adquirir herramientas para la reducción del estrés, el bienestar y el desarrollo personal.

## **SUGERENCIAS Y MATERIALES**

El número máximo de participantes sugerido por relator es de 20 personas, esto con el fin de mantener un ambiente cálido y cercano, en el que todos quienes quieran comentar su experiencia, tengan la posibilidad de hacerlo.

El taller se realiza de manera online usando la plataforma Zoom.

## **MÁS INFORMACIÓN**

**Janitze Faúndez:** +56 9 4586 2964 | [lacumbremindfulness@gmail.com](mailto:lacumbremindfulness@gmail.com)