



## MINDFULNESS Y ORGANIZACIONES

Cada vez más las organizaciones están tomando consciencia de la importancia del cuidado de sus colaboradores, preocupándose por los aspectos relacionados al bienestar a fin de disminuir problemas de salud, manejar los niveles dañinos de estrés, prevenir el deterioro de las relaciones interpersonales, el ausentismo laboral y la disminución de la productividad.

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, mindfulness es una técnica concreta y entrenable, altamente validada por la ciencia, que potencia el autoconocimiento y bienestar, y es de gran ayuda para disminuir el estrés, la ansiedad y los estados depresivos, permitiéndonos enfrentar de manera positiva las dificultades propias de la vida laboral.

## 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 talleres online se realizan en un rango de una a dos horas de duración dependiendo de la organización, en la que los participantes mediante la metodología experiencial, conocerán que es mindfulness, cuáles son sus beneficios y los alcances que tiene su práctica en la reducción del estrés, la salud mental y el equilibrio emocional, siendo una herramienta concreta para obtener mayor bienestar en la propia vida.

En los talleres se realizarán prácticas de mindfulness como atención plena, movimiento consciente, amabilidad y autocompasión entre otras, junto con espacios de discusión grupal que permitirán ir integrando los diferentes contenidos.

### 1. TALLER DE AUTOCUIDADO Y BIENESTAR

#### Objetivos:

- Comprender los fundamentos de mindfulness mediante el aprendizaje experiencial
- Reconocer las causas del estrés junto con estrategias y prácticas enfocadas en su reducción y una mejor gestión de los estresores.
- Integrar prácticas concretas para obtener un mayor bienestar y salud mental, que luego podrán aplicar en el día a día y en la jornada laboral.

### 2. TALLER EQUILIBRIO EMOCIONAL Y MINDFULNESS

#### Objetivos:

- Desarrollar una mayor consciencia y comprensión sobre las emociones, desde una perspectiva mindfulness
- Comprender cómo gestionarlas en el día a día mediante ejercicios prácticos.
- Realizar prácticas de mindfulness y amabilidad que promueven la calma y el balance emocional.

Ambos talleres Incluyen material complementario y audios de práctica.



## **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)