



MALAGAFULNESS

# *MindfulJob*

## Programa de Mindfulness para empresas

Programa psicoeducativo, orientado a mejorar la atención y concentración, reducir el estrés, gestionar las emociones y a ampliar las habilidades relacionales interpersonales en el entorno laboral.





# Programa *MindfulJob* para empresas

## ¿Qué es el Minfulness?

*Mindfulness o atención plena* es un proceso de entrenamiento atencional que nos hace más conscientes y nos permite sintonizar con el entorno y las personas que nos rodean, y con lo que está ocurriendo dentro de nuestro cuerpo y de nuestra mente, momento a momento. Una extensa investigación y evidencia científica ha refrendado su utilidad en la mejora de las capacidades cognitivas y la regulación emocional

Mindfulness permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando. Así es que, aunque experimentemos algo desagradable físico o emocional (algo inevitable en la medida en que estemos vivos), podremos ahorrarnos el sufrimiento añadido de tener que lograr que aquello desagradable desaparezca. El mindfulness permite que nos relacionemos de una forma distinta con lo que nos pasa y con lo que nos rodea, pudiendo reconocer las reacciones automáticas y nuestras tendencias inconscientes.

*Compasión* es el aspecto nuclear afectivo de Mindfulness. Y se relaciona con la capacidad de todo ser humano de abordar los momentos de dolor, fracaso, frustración e inadecuación propios y ajenos



A nivel general las aplicaciones de los programas basados en mindfulness se centran en tres ámbitos principales:

- El bienestar personal (reducción de estrés, trat. complementario para enfermedades crónicas y psicósomáticas)
- Reforzamiento de habilidades personales (autoconocimiento, atención, concentración, escucha, inteligencia emocional)
- Mayor presencia y conexión en las relaciones personales (empatía, comunicación, compasión)



MALAGAFULNESS

# Programa *MindfulJob* para empresas

## ¿Y qué puede aportar?

Una inadecuada gestión del estrés, la falta de autorregulación emocional y conductual, las dificultades en la comunicación para crear relaciones interpersonales positivas y constructivas, la ausencia de empatía, la dificultad en la toma de decisiones y liderazgo, la falta de concentración y la desmotivación en las tareas asignadas, son algunos de los retos a lo que se enfrentan actualmente las organizaciones para conseguir sus objetivos y lograr mantener o incrementar el bienestar de los empleados.

Los beneficios psicológicos y físicos constatados científicamente que otorga la práctica de Mindfulness tienen un efecto positivo en todas las facetas sociales de las personas que lo practican, incluidas por supuesto las realizadas en su faceta profesional.

Desde un punto de vista científico (Glomb et. al, 2011), con la aplicación de Mindfulness los empleados tienen cambios neurobiológicos y mentales que les permiten observar las experiencias, pensamientos y emociones de una forma objetiva.

La práctica de Mindfulness disminuye los procesos mentales automáticos basados en experiencias pasadas y en patrones cognitivos que entorpecen la innovación y la creatividad para la resolución de problemas o retos actuales, e incrementa la conciencia y la regulación de los sistemas fisiológicos de respuesta, reduciendo las reacciones automáticas y sustituyéndolos por respuestas adaptativas.



MALAGAFULNESS

# Programa *MindfulJob* para empresas

## Mindfulness en el ámbito empresarial

A día de hoy ya hay más de 5.000 publicaciones relacionadas con Mindfulness en la Biblioteca Nacional de Salud de los Estados Unidos ([www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/)). Y de eso han tomado nota la mayoría de las grandes empresas de EEUU, entre las cuales están NASA, Google, Apple, Nike, Intel, Procter and Gamble, General Mills, AOL, Starbucks..., hace años que pusieron en marcha iniciativas de Mindfulness en sus organizaciones; y en Europa cada día son más las compañías que están introduciendo su práctica entre sus equipos. Por ello, mindfulness se está convirtiendo incluso en parte fundamental de programas de desarrollo directivo en escuelas de negocios.

Como por ejemplo el programa de Google “Search Inside Yourself” que ha ayudado a miles de empleados a respirar conscientemente, escuchar a sus compañeros y mejorar su inteligencia emocional. En la compañía de seguros Aetna, se han lanzados dos programas de mindfulness en colaboración con la universidad de Duke: “Viniyoga Stress Reduction y Mindfulness at Work”, los participantes mostraron una reducción del estrés y una mejora de casi un 80% a la hora de reaccionar ante situaciones de presión.



Intel, empresa de tecnología, ofrece el programa “Awake@Intel mindfulness” desde hace varios años. Target ha creado “Meditating Merchants” para todos sus empleados, y Green Mountain Coffee Roasters brinda retiros de mindfulness mensuales para sus trabajadores y sus familias y así muchas más.



MALAGAFULNESS

# Programa *MindfulJob* para empresas

En España también hay cada vez más empresas que usan el mindfulness activamente. Para mencionar algunos ejemplos: Endesa, Repsol, Heineken, L'Oréal, Xerox, Banco de Santander, Mahou San Miguel y naturalmente también en muchas pequeñas y medianas empresas nacionales. La telefónica Orange puso en marcha a finales de 2016 un programa de formación y desarrollo que incluía, por primera vez, prácticas y técnicas de atención plena para sus mandos intermedios; cuya valoración final según su director de comunicación relaciones institucionales fue: “Muy positiva. Incluso los más escépticos comprendieron sus beneficios y utilidad, y lo compartieron con el grupo. Lo experimentaban hasta físicamente, como cuando notaban más calor en las manos como consecuencia de la liberación de estrés”. (**El País Negocios, edición del 31/12/2017**)



Uno de los pioneros e introductores del mindfulness en España, Andrés Martín Asuero, realizó en el 2005 un estudio con 42 personas provenientes del sector servicios con niveles altos de estrés a causa de su trabajo (publicado en la revista **“Gestión práctica de riesgos laborales, Nº. 21, 2005, págs. 22-26”**) que realizaron un programa de reducción de estrés basado en mindfulness y cuyos resultados fueron una reducción media del malestar psicológico en un 39%, según el SCL-90R. De los distintos componentes del malestar se encontró una reducción en torno al 50% en depresión, hostilidad, somatización y ansiedad.



MALAGAFULNESS

# Programa *MindfulJob* para empresas

## ¿En qué consiste el programa *MindfulJob* basado en mindfulness?

Los programas que impartimos de mindfulness o atención plena, son programas psico-educativos, eminentemente prácticos, experienciales, grupales e interactivos que incluye ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación y movimientos conscientes (estiramientos suaves) así como explicaciones y diálogos sobre los procesos psico-corporales.

**Objetivos:** Este programa se dirige al descubrimiento de los propios recursos internos, fomentando el compromiso y la constancia con las prácticas. En cada actividad se promocionan el ejercicio de la “Actitud Mindful” como forma de encauzar las emociones y los pensamientos hacia el propio proceso de equilibrio personal y de salud

- Apoyar y Motivar, mediante la práctica en grupo, el entrenamiento en Mindfulness como una técnica de modificación cognitiva y trabajo en valores como la gratitud, la amabilidad, la alegría, la empatía, la comprensión y la compasión.
- Desarrollar habilidades que permitan la reducción del estrés y la regulación emocional.
- Promover la conexión y la comunicación atenta entre los miembros de la empresa, tanto empleados como directivos.
- Mejorar el proceso de toma de decisiones entrenando la capacidad focalizar la atención, la capacidad de priorizar y la resistencia a las distracciones.
- Fomentar un cambio de actitud vital que facilite vivir con mayor armonía y bienestar



MALAGAFULNESS

# Programa *MindfulJob* para empresas

**Metodología:** El programa se centra en **tres aéreas o niveles**, siguiendo un enfoque “de dentro afuera”:

*Nivel mindfulness:* Donde aprendemos la base de mindfulness, sus prácticas, conceptos y entrenamos la atención y la concentración.

*Nivel intrapersonal:* Donde trabajamos la gestión del estrés, regulación emocional, gestión del tiempo, ideas limitantes. Desarrollando la resiliencia y las respuestas adaptativas frente a las reactivas.

*Nivel Interpersonal o relacional:* En este nos centramos en crear relaciones más saludables, empáticas y que potencien el liderazgo positivo. Para ello trabajamos la comunicación consciente, la escucha, la asertividad y proactividad.

**Duración:** Basándonos en el programa original MBSR (Mindfulness Based Stres Reduction), adaptamos este en función de las necesidades de tiempo y disponibilidad de la empresa. La prioridad es conseguir que se establezca el hábito de la práctica diaria entre sesión y sesión, por eso entendemos que dichas sesiones sean semanales (o quincenales) para lograr mayor adherencia al mismo.

Recomendamos como programa base, 6-8 sesiones de 2,5 horas cada una, de frecuencia semanal (20 horas). Esta frecuencia podría ser flexible en número de sesiones y duración de las mismas, con la posibilidad de una segunda fase de mantenimiento de 2,5 horas de frecuencia mensual durante los meses siguientes.

*Otra posibilidad sería en formato intensivo, a modo de taller de hasta 6 horas en una misma jornada.*

**Participantes:** de 8 a 20 persona max. no es necesaria experiencia previa, ni condición física especial.

**Material:** Dentro del programa se incluye material para el seguimiento así como lecturas y las grabaciones de las prácticas y de los ejercicios, para poder realizarlas en casa



MALAGAFULNESS

# Programa *MindfulJob* para empresas

**Imparte: David Porras**

Docente de programas basados en mindfulness



- Experto en mindfulness e inteligencia emocional por la Universidad de Málaga
- Instructor acreditado del programa MBSR (reducción de estrés basado en mindfulness) Por el Instituto EsMindfulness de Barcelona
- Miembro de la asociación profesional de instructores de mindfulness MBSR
- Socio de Aemind (Asoc. Española de Mindfulness)
- Formador de formadores de Escuelas Conscientes (Aemind)
- Terapeuta Gestalt y miembro de la Asoc. Española de Terapia Gestalt (AETG)
- Diplomado en ESTUDIOS EMPRESARIALES por la UMA
- Postgrado en análisis y conducción de grupos

Contacto:

Móvil: **616591403**

email: **malagafulness@gmail.com**

**www.malagafulness.com**