



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

**TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN
EN RESILIENCIA ORGANIZACIONAL**
MINDFULNESS



POSITIVAMENTE

• SALUDABLE •

Salud Psicosocial a la medida de tu empresa

MINDFULNESS

DEFINICIÓN

Es la capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. (Sociedad Mindfulness y Salud).

¿EN QUÉ CONSISTE ESTA TÉCNICA?

El objetivo principal de esta técnica es concentrar nuestra atención en lo que hacemos en el presente, dejando a un lado los pensamientos, ideas y recuerdos sobre el pasado o futuro; esto se lleva a cabo mediante ejercicios de relajación.



¿QUÉ ES?

- Ambiente exterior (a través de los sentidos).
- Interior (pensamientos, emociones, sensaciones internas).
- Actitud de curiosidad y amabilidad.
- Meditaciones como una forma de vivir.
- Atender a la experiencia presente con una actitud de apertura, aceptación y ausencia de juicio (Kabat-Zinn, 2003).



BENEFICIOS

- Reducción del estrés, la ansiedad, la depresión y la irritabilidad.
- Refuerza el sistema inmunológico, por lo que ayuda en la lucha contra resfriados, gripes y otras enfermedades.
- Mejora nuestros niveles de concentración y memoria aumentando la energía física y mental.
- Reduce significativamente las dependencias a las drogas y el alcohol.
- Nos puede ayudar a encontrar la calma y tranquilidad para dormir mejor en las noches.
- Favorece la creatividad, ya que una mente calmada tiene más espacio para generar ideas nuevas.
- Nos brinda habilidades para comunicar efectivamente nuestras emociones a los demás.
- Además de que su práctica no requiere de un extenso período de tiempo, es suficiente para mejorar nuestro bienestar practicarla 5, 10 o 15 minutos durante el día.

Según el Instituto Europeo con delegación en Colombia, el 38% de los colombianos sufren de estrés laboral. Uno de los cuatro problemas de salud más mencionados en el ámbito laboral, los otros son: dolor de espalda, dolor muscular y fatiga (muy vinculados con el estrés).

ACTITUDES PARA LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS

- 1) Paciencia
- 2) Confianza
- 3) Curiosidad
- 4) Mente de principiante
- 5) Aceptación de la experiencia
- 6) Compromiso con la práctica
- 7) Desconectar el "piloto automático"



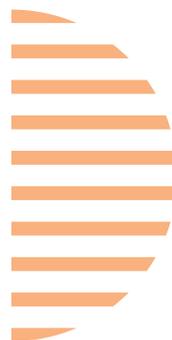
METAS MINDFULNESS

- 1. Aceptación** . Acepta aquello que no está en tus posibilidades de cambiar.
- 2.** En la práctica a veces existirán momentos de rosas y a veces momentos de espinas. **Paciencia y no juicios o autocríticas que no sean constructivas.**
- 3. No olvides** que eres una persona amable, que merece y debe ser amada, que puede recibir amor, principalmente de ti mismo.
- 4. Paciencia y amabilidad.**
- 5. No resignación, no sufrimiento.**
- 6. Aceptación, alegría y liberación.**

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

La meditación nos permite **centrarnos en nuestras sensaciones, nuestras emociones y pensamientos.**

La meditación nos permite suspender el juicio y liberar nuestra curiosidad natural sobre el funcionamiento de la mente, acercándonos a nuestra experiencia con calidez y amabilidad, a nosotros mismos y a los demás.



¿Cómo practico mindfulness y meditación?

Existen una gran variedad de situaciones donde la práctica de mindfulness será un aliado importante en nuestras vidas, esto se da a que no existe una sola forma básica de hacerlo, sino que se han desarrollado varias versiones alternativas de esta práctica.

Cómo realizar mindfulness

1. Dedicar algo de tiempo. Es necesario tiempo y espacio, elige un lugar lejos de estímulos que te puedan distraer.
2. Observa el momento presente tal como es. El objetivo de la atención consciente no es aquietar la mente o intentar alcanzar un estado de calma eterna.

El objetivo es simple: pretendemos prestar atención al momento presente, sin juicio.
3. Deja que tus juicios pasen. Cuando notamos que los juicios surgen durante nuestra práctica, podemos tomar nota mental de ellos y dejarlos pasar.

4. Regresa a observar el momento presente tal como es, nuestras mentes a menudo se dejan llevar por el pensamiento. Es por eso, que la atención consciente es la práctica de regresar una y otra vez al momento presente.
5. Sé amable con tu mente. No te juzgues por cualquier pensamiento que surja, solo practica el reconocer cuando tu mente se ha alejado, y tráela gentilmente.

A menudo se dice que esta práctica es simple, pero no es necesariamente fácil. Se debe seguir haciendo el trabajo y los resultados se verán.



¿Cómo meditar?

Esta **meditación** se **enfoca en la respiración**, no porque haya algo especial en ella, sino porque la sensación física de respirar siempre está presente y puedes usarla como un ancla para el momento presente.

A lo largo de la práctica, puedes encontrarte atrapado en pensamientos, emociones, sonidos, donde sea que tu mente vaya, simplemente regresa al siguiente aliento. Incluso si solo vuelves una vez, está bien.



Una práctica de meditación simple

1. Siéntate cómodamente, encuentra un lugar que te proporcione un asiento estable, sólido y cómodo.
2. Observa lo que están haciendo tus piernas, si están en un cojín, cruza las piernas cómodamente delante de ti. Si estás en una silla, descansa la base de los pies en el piso.
3. Endereza la parte superior de tu cuerpo, pero no te coloques rígido. Tu columna vertebral tiene una curvatura natural, déjala estar allí.
4. Observa lo que están haciendo tus brazos, sitúa tus brazos superiores paralelos a tu parte superior del cuerpo. Descansa las palmas de tus manos en tus piernas donde más te sientas natural.
5. Suaviza tu mirada, baja un poco la barbilla y deja que tu mirada caiga suavemente hacia abajo. No es necesario cerrar los ojos, simplemente puedes dejar que lo que aparece ante tus ojos esté allí sin enfocarse en eso.
6. Siente tu respiración. Dirige tu atención a la sensación física de la respiración, el aire que se mueve por la nariz o la boca, el aumento y la caída de tu vientre o tu pecho.
7. Fíjate cuando tu mente se distrae de tu respiración. Inevitablemente, tu atención dejará la respiración y vagará a otros lugares, no te preocupes no hay necesidad de bloquear o eliminar el pensamiento. Cuando notes que tu mente deambula suavemente, vuelve tu atención a la respiración.
8. Se amable con tu mente errante. Puedes encontrar que tu mente vaga constantemente, eso también es normal. En lugar de luchar con tus pensamientos, practica observarlos sin reaccionar, sólo siéntate y presta atención. Vuelve a respirar una y otra vez, sin juicio ni expectativa.
9. Cuando estés listo, levanta suavemente la mirada (si tienes los ojos cerrados, ábrelos). Tómame un momento y nota cualquier sonido en el ambiente. Observa cómo se siente tu cuerpo en este momento, nota tus pensamientos y emociones.

Hay que ser conscientes de que lo que nos provoca malestar o ansiedad no son los eventos, sino cómo vinculamos las emociones a éstos (Jonathan García-Allen)





POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS

CONTÁCTANOS



Positiva Prevención