



MINDFULNESS PARA EMPRESAS

Javier García Campayo
Psiquiatra y Profesor de Psiquiatría
Hospital Miguel Servet
Universidad de Zaragoza

Virginia Gasi6n
Licenciada en Econ6micas
Master de Mindfulness
Universidad de Zaragoza

¿QUÉ ES MINDFULNESS?

- Técnica psicológica, arreligiosa, gran evidencia científica
- Útil para bienestar personal y prevención/tratamiento enfermedades físicas y psicológicas
- Curso: 7 sesiones de 2 horas, frecuencia semanal



IP: Javier Garcia
Campayo

Miembros:

- Rosa Magallón
- Yolanda López
- Bárbara Oliván
- Santiago Gascón
- Jesús Montero
- M^a Cruz Pérez Yus
- Marta Puebla
- Angela Asensio
- Paola Herrera
- Bárbara Masluk
- Virginia Gasión
- Alberto Barceló



II EDICIÓN
Curso 2014-2015

 **Universidad**
Zaragoza

MÁSTER PROPIO EN
MINDFULNESS 

www.webmindfulness.com

MÁSTER PROPIO EN
MINDFULNESS 

INFORMACIÓN

Secretaría Máster propio en Mindfulness y Diploma de Especialización en Mindfulness

Departamento de Medicina, Psiquiatría y Dermatología (Fac. de Medicina)
Pedro Cerbuna, 12

Psicóloga secretaria del Máster: Paola Herrera

Tfnos: 976 50 65 78 / 633 585 303

Email: mindfulness@unizar.es

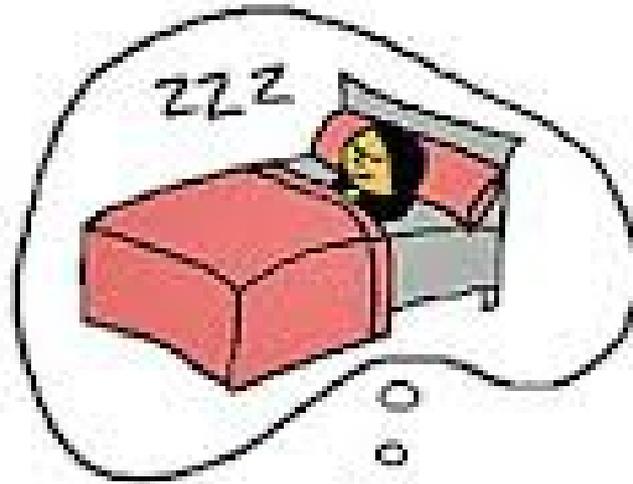
EL PENSAMIENTO OCCIDENTAL



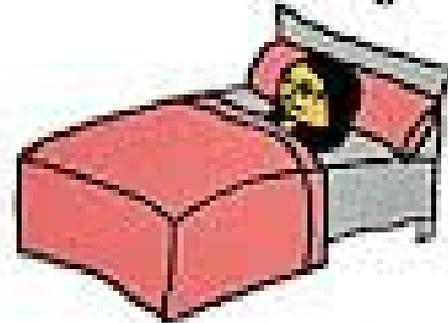
DIA NORMAL DE UN OCCIDENTAL

- ✦ Correr para realizar cualquier actividad sin estar atento mientras se ejecuta
- ✦ Deglutir rápidamente la comida (generalmente en cantidad excesiva) mientras vemos la televisión o hablamos sin estar atento
- ✦ Rompe o tirar cosas, tener accidentes u olvidar actividades que teníamos que realizar por descuido
- ✦ Incapacidad para percibir sentimientos, tensión física o malestar sutil
- ✦ Descubrirnos hablando solos o pensando continuamente en eventos del pasado o del futuro, sin poder disfrutar del momento presente
- ✦ Juzgar lo que nos ocurre (como bueno o malo, agradable o desagradable) y, secundariamente, apegarnos o rechazar la experiencia

DIA NORMAL DE UN OCCIDENTAL

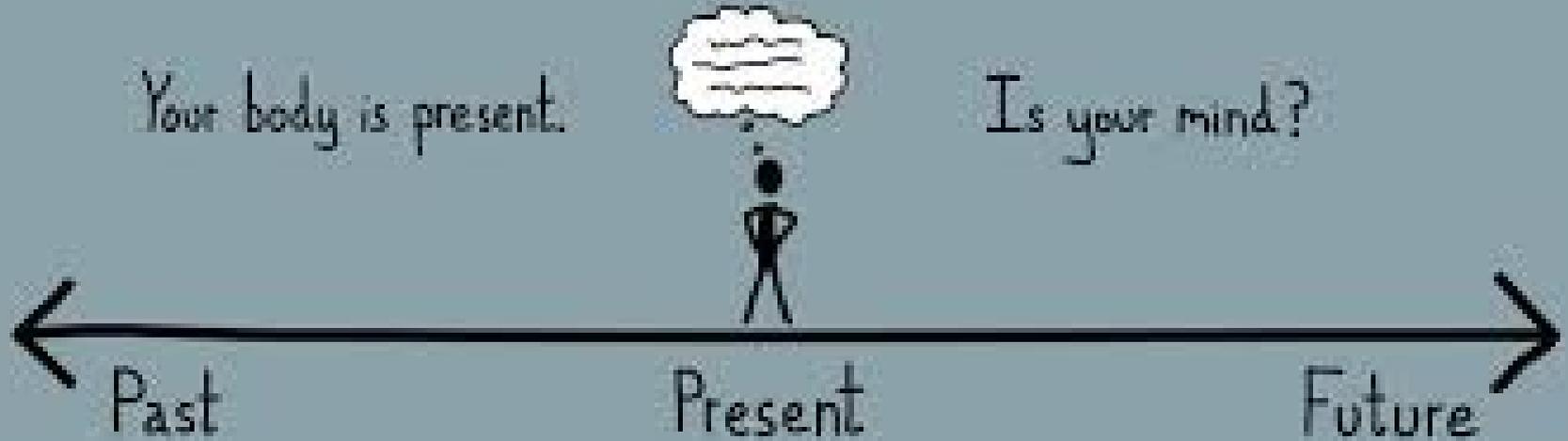


work



home

DIA NORMAL DE UN OCCIDENTAL



EL PENSAMIENTO ORIENTAL



EL PENSAMIENTO ORIENTAL

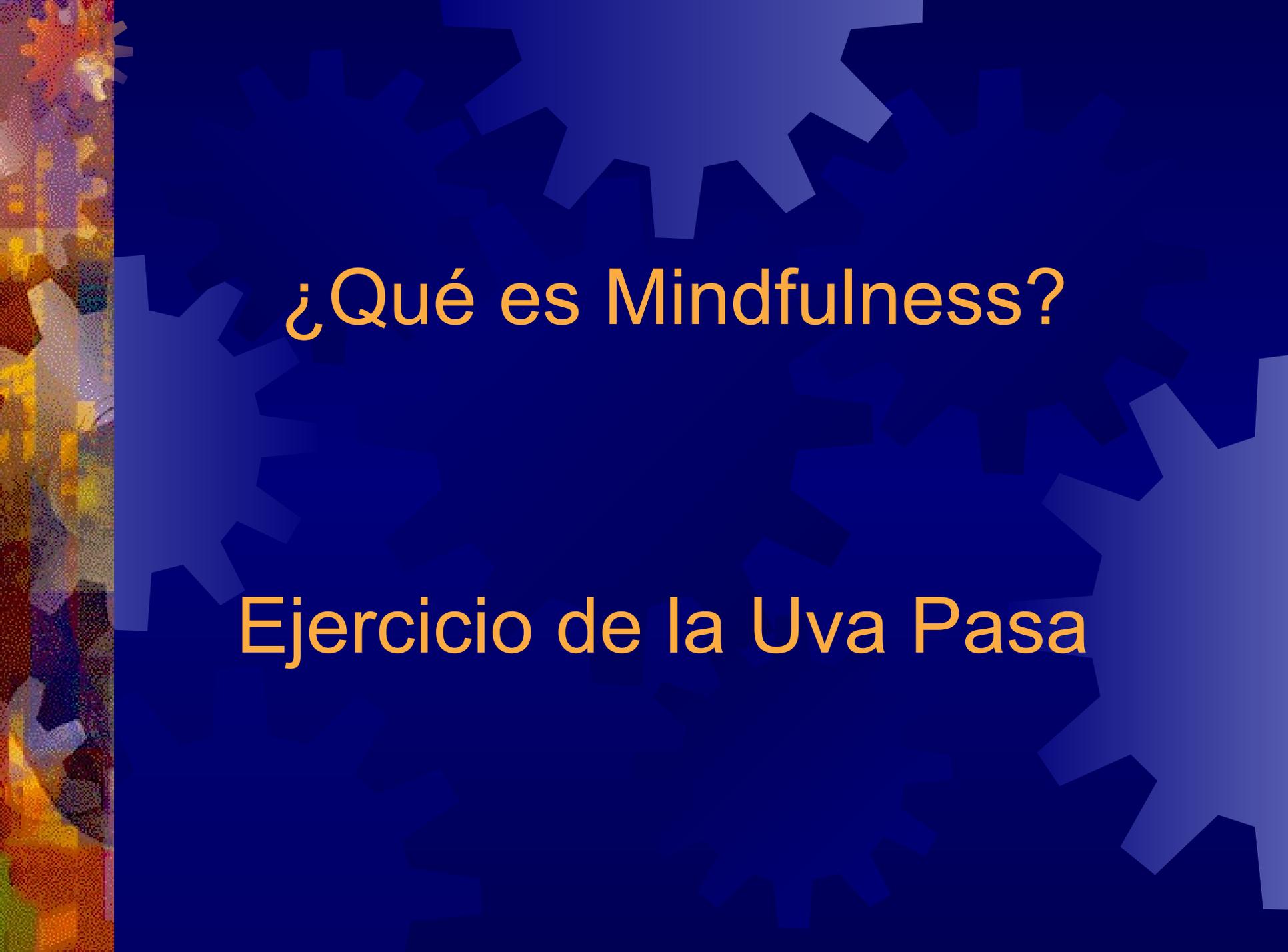
- ★ *Todo esta en la mente (la clave esta dentro, no fuera): “La felicidad y el sufrimiento están en la mente” (Buda)*
- ★ *Si no puedes ser feliz aquí y ahora, no podrás serlo nunca*

DIFERENCIAS ENTRE PENSAMIENTO OCCIDENTAL Y ORIENTAL

PENSAMIENTO OCCIDENTAL	PENSAMIENTO ORIENTAL
La felicidad esta fuera (hay que cambiarla luchando duro) MODO HACER	La felicidad esta dentro (hay que conocerse) MODO SER
Siempre pasado o futuro	Siempre AQUI Y AHORA
Luchar o negar el presente	ACEPTACION (siempre en el presente, futuro podemos intentar cambiarlo)

Mindfulness - Intento de Integración de la Psicología Oriental en Occidente





¿Qué es Mindfulness?

Ejercicio de la Uva Pasa

The background features a dark blue field filled with various sizes of semi-transparent gears. On the left side, there is a vertical strip with a colorful, abstract, and textured appearance, possibly representing a film strip or a collage of images.

COMENTARIOS

DUDAS

CONCEPTO DE MINDFULNESS EN PSICOLOGIA

- * a) Tomar conciencia
- * b) del momento presente (no del pasado o del futuro)
- * c) con aceptación (sin sensación de apego o rechazo)
SIN JUZGAR

* ***PUUEDE ENTRENARSE***

CARACTERISTICAS DEL ESTAR ATENTO (Meditación)

- ★ 1.- *No conceptual*: No basada en pensamientos
- ★ 2.- *Centrada en el presente*: No pensamos en el pasado ni en el futuro, ni sobre presente
- ★ 3.- *Ausente de juicio*: No comparamos con nada
- ★ 4.- *No verbal*: No se puede expresar con palabras
- ★ 5.- *Intencional*: Al menos al principio
- ★ 6.- *Liberadora*: Sensación de felicidad

¿QUÉ NO ES MINDFULNESS?

(Siegel, Germer y Olendzki, 2009; Simón, 2009)

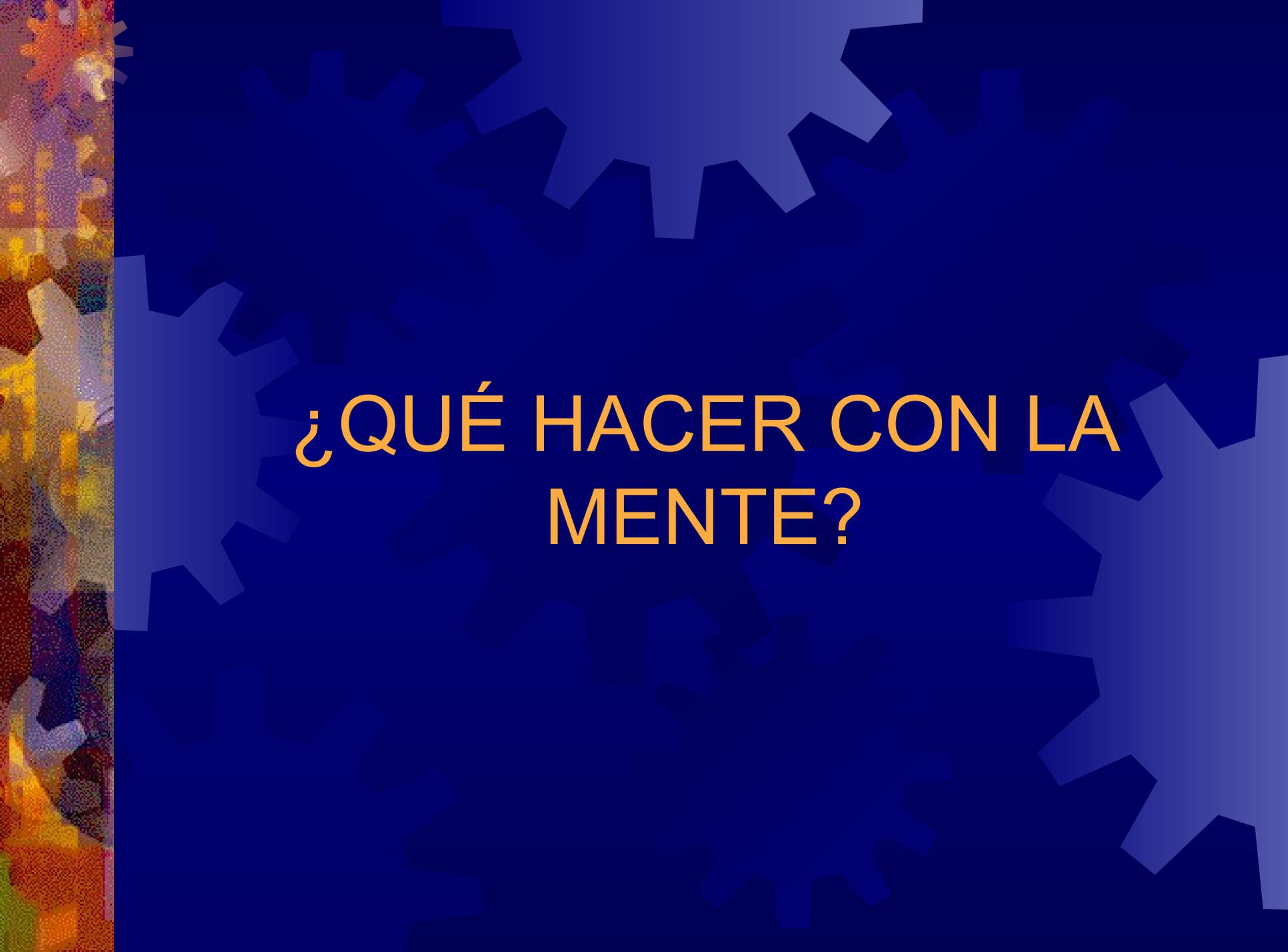
- ✦ No es dejar la mente en blanco
- ✦ No es buscar el éxtasis o la iluminación
- ✦ No es escapar del dolor
- ✦ No es suprimir las emociones
- ✦ No es una técnica de autocontrol o relajación



INFORMACION SOBRE LA POSTURA

MEDITACION: Práctica básica

- ★ POSTURA: Pies y manos bien apoyados, columna recta, ojos abiertos (mirada relajada) o cerrados
- ★ RESPIRACION: Observarla, no forzarla o cambiarla. Punto de referencia
- ★ **¡CÓMODA!**

The background features a dark blue field filled with various sizes of gear shapes in lighter shades of blue. On the left side, there is a vertical strip with a colorful, abstract, and textured appearance, possibly representing a film strip or a collage of images.

¿QUÉ HACER CON LA
MENTE?

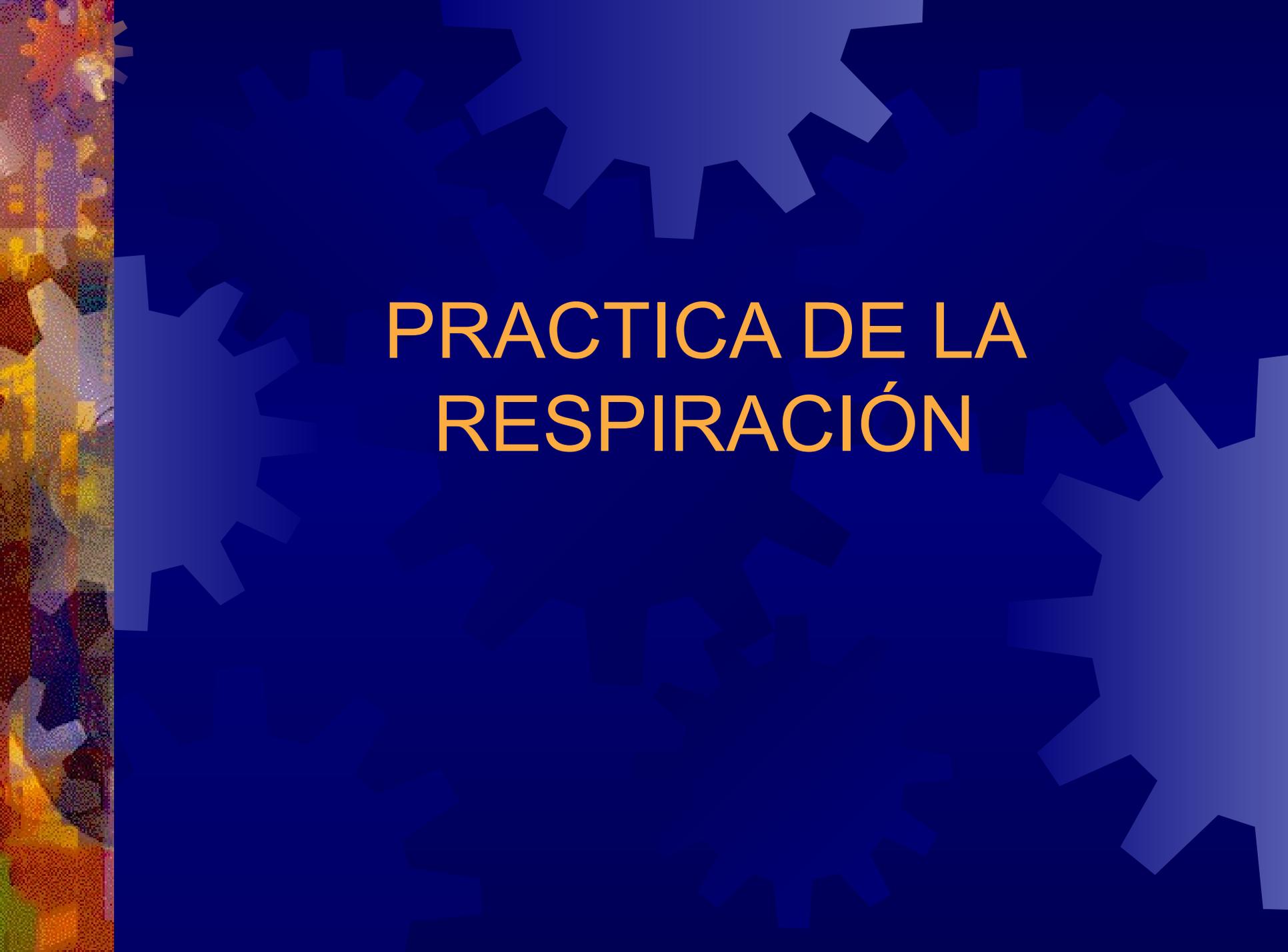
¿QUÉ HACER CON LA MENTE?

- ★ 1.- **OBSERVAR**: La mente vaga de un pensamiento a otro
- ★ 2.- **ELEGIR PUNTO DE ANCLAJE DE LA ATENCIÓN** (respiración o cuerpo)
- ★ 3.- **MENTE DIVAGA**: Pierde el punto de anclaje
- ★ 4.- **RECONOCEMOS PERDIDA DEL FOCO**: Puede tardar minutos
- ★ 5.- **VOLVEMOS AL FOCO** con amabilidad

Proceso de amaestrar a un mono loco

DIFICULTADES EN LA PRÁCTICA

- ✦ 1.- IDENTIFICAR BIEN EL PUNTO DE ANCLAJE: Es necesario una intensa sensación corporal
- ✦ 2.- DARSE CUENTA DE QUE SE HA PERDIDO EL ANCLAJE: El proceso de divagar es tan fluido y natural que uno olvida que tenía punto de anclaje
- ✦ 3.- ABURRIMIENTO: Sensación de que no sirve para nada
- ✦ 4.- AUTOCRITICA: Convencimiento de que no se podrá conseguir nunca

The background features a dark blue field filled with various sizes of light blue gears, creating a mechanical or industrial aesthetic. On the left side, there is a vertical strip with a colorful, abstract, and textured appearance, possibly representing a microscopic view or a natural process.

PRACTICA DE LA RESPIRACIÓN

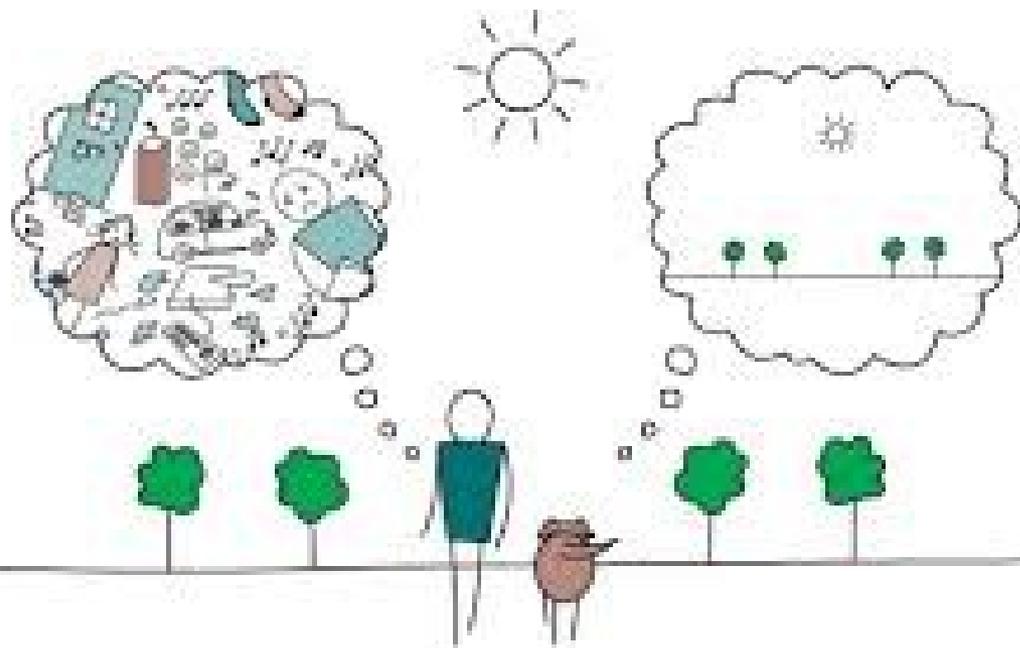


Experiencias, dificultades
sensaciones, emociones

¿es difícil?
¿es agradable?

PRACTICA DE LA RESPIRACIÓN: CONCLUSIONES (I)

- ★ Es irrelevante que haya o no muchos pensamientos (NO HAY QUE TENER MENTE EN BLANCO)
- ★ Lo que es relevante es:
 - ★ 1.- EL TIEMPO QUE TARDAS EN VOLVER: No podemos evitar irnos, pero intentamos volver inmediatamente
 - ★ 2.- COMO VOLVEMOS: Es clave que sea con amabilidad, no criticándonos o enfadándonos



Mind Full, or Mindful?



PREJUICIOS

- ✦ Mindfulness es poner la mente en blanco
- ✦ Es muy difícil aprenderlo
- ✦ La postura es un impedimento
- ✦ Es solo para orientales o budistas
- ✦ No es una técnica demostrada
- ✦ Solo es eficaz si crees en ello (SI PRACTICAS)

The background features a dark blue field with several light blue gears of varying sizes. On the left side, there is a vertical strip with a colorful, abstract, and textured appearance, possibly representing a collage or a digital art style.

UTILIDAD DE MINDFULNESS EN DIFERENTES AMBITOS

AREAS EFICACIA DEMOSTRADA DE MINDFULNESS

- **1.- SALUD**
- **2.- EDUCACIÓN**
- **3.- EMPRESA**

I.- MINDFULNESS EN EL AREA DE LA SALUD

- **1.- TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES**
 - **PSIQUIATRICAS:** Ansiedad, depresión, adicciones
 - **MEDICAS:** Dolor, Hipertensión, cáncer (relación estrés)
- **2.- PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES (teoría de la neuroinflamación)**
- **3.- MEJORA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO/CALIDAD DE VIDA**
- **4.- ALARGAMIENTO ESPERANZA VIDA (telómeros)**

MODELO DE PROGRAMAS DE MINDFULNESS

- Programas altamente estructurados (varios tipos: MBSR / MBCT)
- **MODELO:** 8 semanas, sesión semanal de 2 horas y media + 1 día de retiro (práctica en silencio)
- Prácticas diarias en casa o en entorno laboral (media: 45 minutos)

HEMOS MODIFICADO EL MODELO EN ESPAÑA

II.- MINDFULNESS EN EL AREA DE LA EDUCACIÓN

- **1.- MEJORA EN LA CONCENTRACIÓN Y REGULACIÓN DE EMOCIONES**
- **2.- MEJORA EN RENDIMIENTOS ACADÉMICOS**
- **3.- MEJORA EN EL AMBIENTE ESCOLAR Y RELACIÓN CON LOS PADRES**

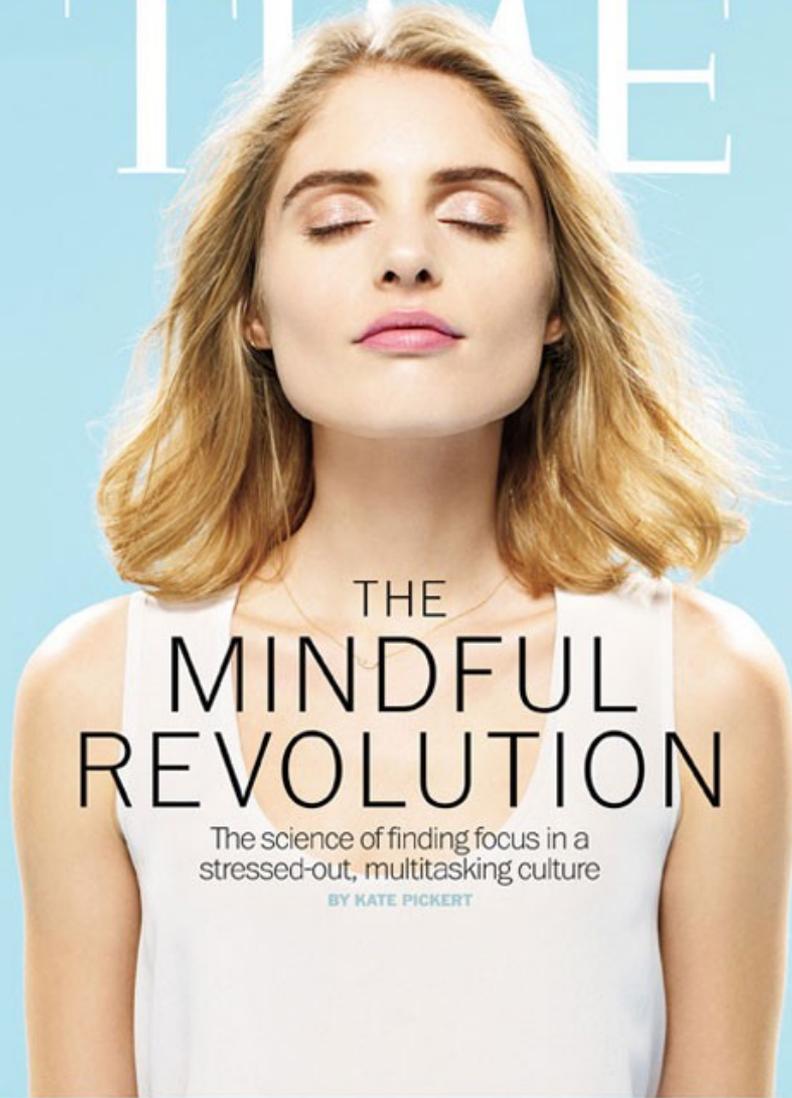
III.- MINDFULNESS EN LA EMPRESA

- **1.- MEJORA LA SATISFACCIÓN LABORAL DE LOS TRABAJADORES Y PREVIENE QUEMADO PROFESIONAL**
- **2.- MEJORA LA COMUNICACIÓN ENTRE LOS TRABAJADORES Y EL CLIMA LABORAL**
- **3.- AUMENTA LA PRODUCTIVIDAD DE LAS EMPRESAS (pero sus valores tienen que alinearse con los de los empleados)**

FEBRUARY 3, 2014

Fleeing Syria Photographs by James Nachtwey / Peyton Power / Steve McQueen

TIME

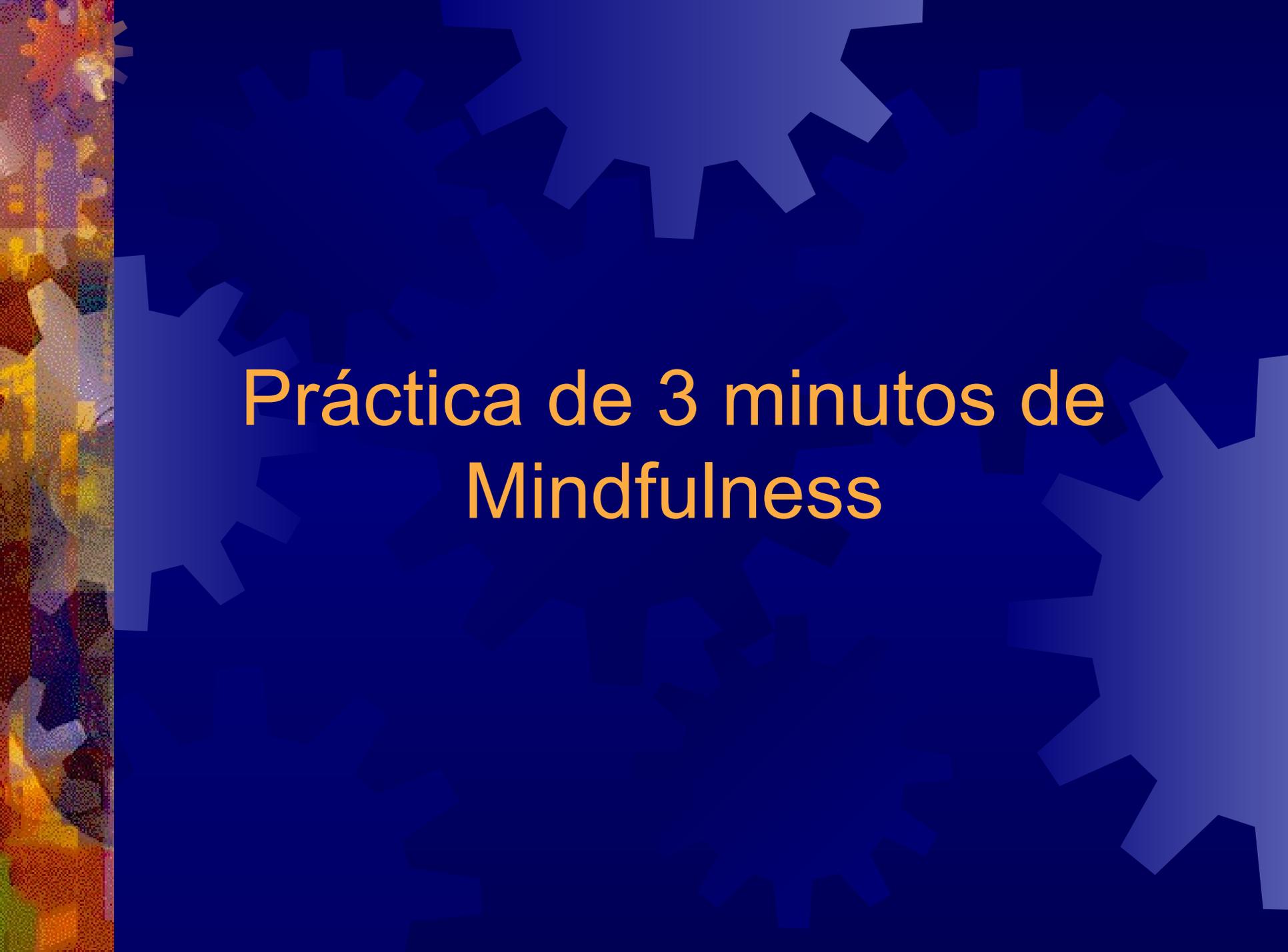


THE
MINDFUL
REVOLUTION

The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture

BY KATE PICKERT

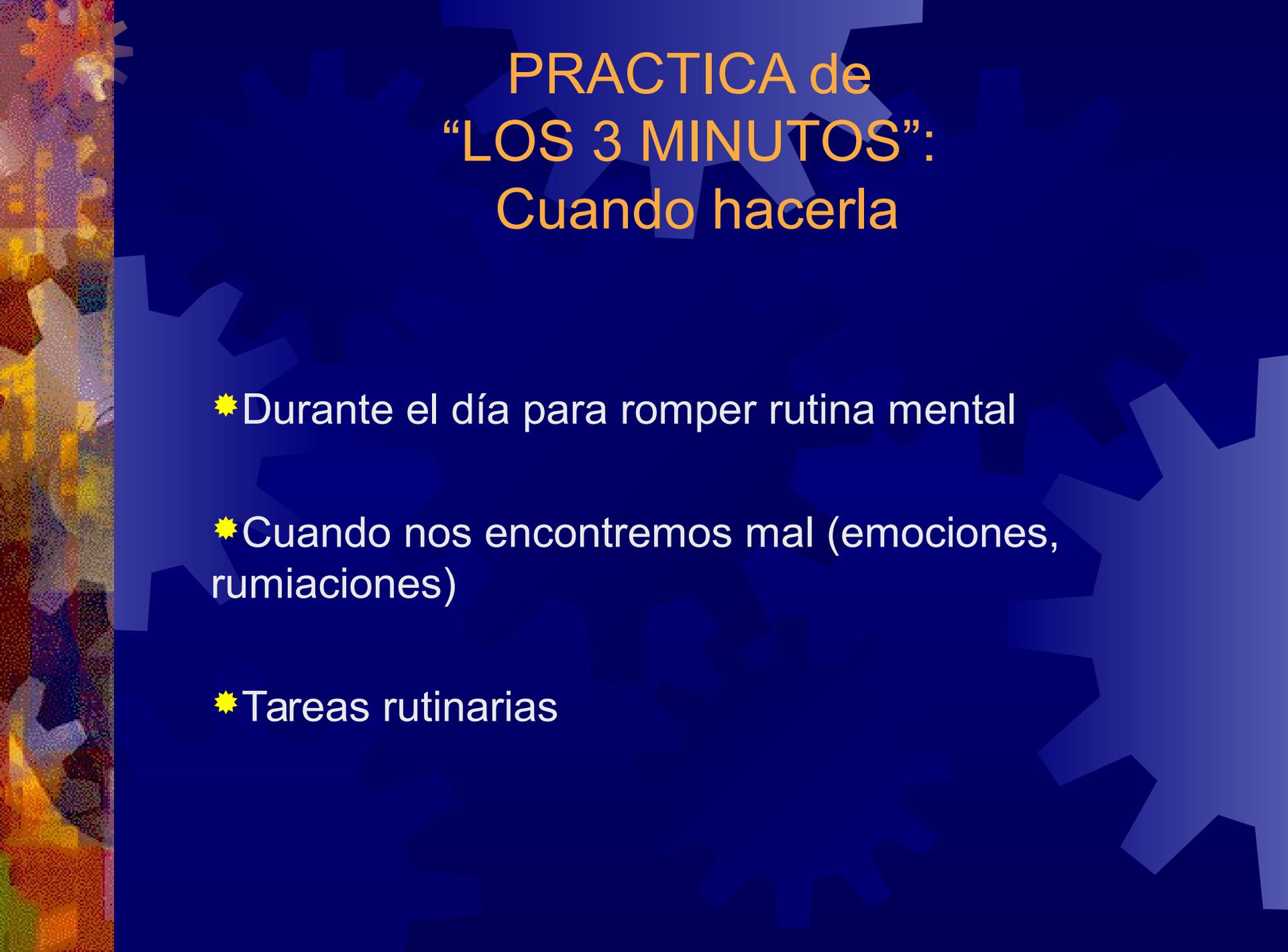
time.com

The background features a dark blue field filled with various sizes of semi-transparent gears. On the left side, there is a vertical strip with a colorful, abstract, and textured appearance, possibly representing a collage or a digital art style. The text is centered in the blue area.

Práctica de 3 minutos de Mindfulness

PRACTICA de “LOS 3 MINUTOS”: Cómo hacerla

- ✦ MINUTO 1: Sentir lo interno y lo externo
Con aceptación
- ✦ MINUTO 2: Respiración
- ✦ MINUTO 3: Conexión con el entorno y el universo
Preparación para la practica informal



PRACTICA de “LOS 3 MINUTOS”: Cuando hacerla

- ✦ Durante el día para romper rutina mental
- ✦ Cuando nos encontremos mal (emociones, rumiaciones)
- ✦ Tareas rutinarias



jgarcamp@gmail.com
webmindfulness.com