

Mindfulness

Jornada de Difusión sobre la PRL en el Sector de Naturopatía

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

Mente Atenta
Mente Tranquila



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.





Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

OBJETIVOS TALLER MINDFULNESS

- Proporcionar unas pinceladas básicas acerca la teoría y la práctica del mindfulness.
- Facilitar una aproximación práctica de manera guiada.

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Excelencia

Mindfulness

MINFULNESS DEFINICIÓN

Mindfulness procede la palabra SATI
(primeros textos budistas. PALI).

SIGNIFICADO: ATENCIÓN PLENA.

- Capacidad que tiene nuestra mente de ser consciente del momento presente de manera continua.
- Desarrollar la atención en la era de las distracciones.

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

- ESTAR ABIERTOS A NUEVOS PUNTOS DE VISTA
AMPLIA NUESTROS HORIZONTES..



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Seguridad

Mindfulness

MINDFULNESS DICE

“No es que tú forma de ver las cosas sea incorrecta..pero se puede ampliar.”



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la innovación y la excelencia

Mindfulness

PENSAMIENTO OCCIDENTAL:

- Prisa por llegar a todo.
- Comer rápido
- Olvidar actividades por descuido o por estar pensando en otras cosas.
- Dificultad para percibir sensaciones naturales de nuestro entorno.
- Sufrir malestar general de manera sutil sin identificar cual es el problema.



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

PENSAMIENTO OCCIDENTAL:

- Juzgar lo que nos ocurre en todo momento generando apegos y rechazos de las experiencias.
- **DESCUBRIR QUE RECURRIMOS AL PASADO O AL FUTURO DE MANERA CONSTANTE SIN VALORAR EL MOMENTO PRESENTE QUE ESTÁ OCURRIENDO.**



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Excelencia

Mindfulness



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Excelencia

Mindfulness



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la innovación y la excelencia

Mindfulness



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL

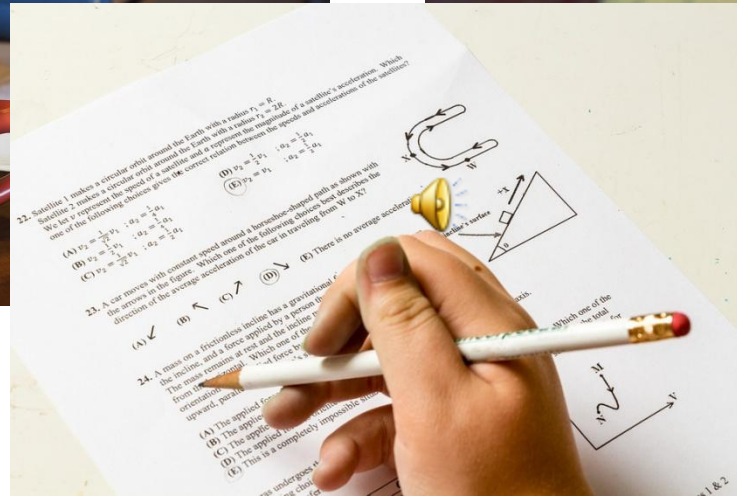
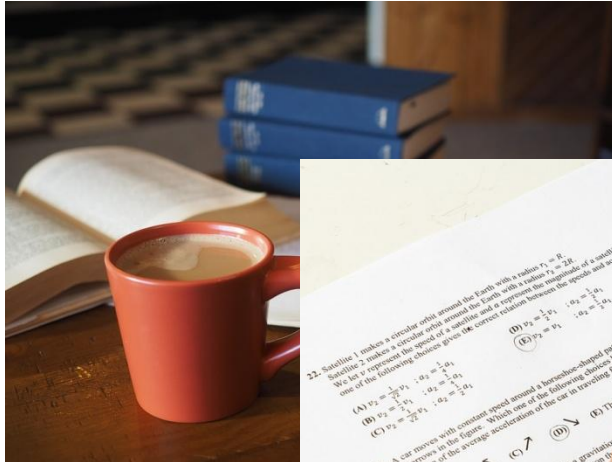


FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Excelencia

Mindfulness



Con la financiación de:



Mindfulness



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

PENSAMIENTO ORIENTAL

- El camino para llegar a ser felices está dentro de nosotros mismos, no fuera.
“La felicidad y el sufrimiento están en la mente”.
Buda.
- No existe el pasado ni el futuro, lo realmente importante es lo que está sucediendo en el presente. Vivir el AQUÍ Y EL AHORA.
- Si no eres feliz en el presente, limita las posibilidades para que lo seas en el futuro. Nadie tiene la certeza de lo que podrá conseguir en el futuro.



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

Si estás deprimido,
estás viviendo en el pasado.

Si estás ansioso,
estás viviendo en el futuro.

Si estás en paz,
estás viviendo el presente.

Lao-Tsé
@nochedeletras

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Excelencia

Mindfulness

- MINDFULNESS es el puente entre el pensamiento oriental y occidental.



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Excelencia

Mindfulness

- TRAER LA MENTE AL PRESENTE.
- TOMAR CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE.
- VALORAR EL “AQUÍ Y AHORA”.



- ACEPTAR SIN JUZGAR EL MOMENTO PRESENTE.

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Seguridad

Mindfulness



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

AQUÍ Y AHORA. ¿QUÉ ES?.

- Ser consciente de nuestra respiración. Siempre nos acompaña.
- Ser consciente de todos los sentidos que tenemos (gusto, olfato, oído, tacto..)
- Ser consciente de nuestro cuerpo (Tensiones acumuladas, postura, necesidades..)
- Ser consciente de lo que pensamos y sentimos (que pensamos de nosotros mismos, de la vida, los demás, las emociones que van unidas a nuestros pensamientos..).

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

¿QUÉ NO ES MINDFULNESS?

Dejar la mente en blanco



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

MINDFULNESS NO ES...

- No es vivir una vida “iluminada” y “espiritual”.
- No es huir del dolor pero si del sufrimiento (pensamientos reiterativo, rumiativos, parloteo mental).
- El dolor forma parte de la naturaleza humana. El sufrimiento es creación de la mente.
- No es suprimir las emociones.

Pensamientos,
Pensamientos,
Pensamientos...



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la innovación y la excelencia

Mindfulness

ALGUNOS OCCIDENTALES YA HABLARON DE ELLO:

“...esa técnica es muy simple..consiste meramente en no querer fijarse en nada en particular y en prestar a todo cuanto uno escucha la misma “atención libremente flotante” [...]. S. Freud, 1912.

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

ALGUNOS OCCIDENTALES YA HABLARON DE ELLO:

“.....El continuum del darse cuenta, es algo muy simple, darnos cuenta segundo a segundo de lo que pasa...”.

Fritz Peris.

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Seguridad

Mindfulness

¿CÓMO FUNCIONA NUESTRO CEREBRO?



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL

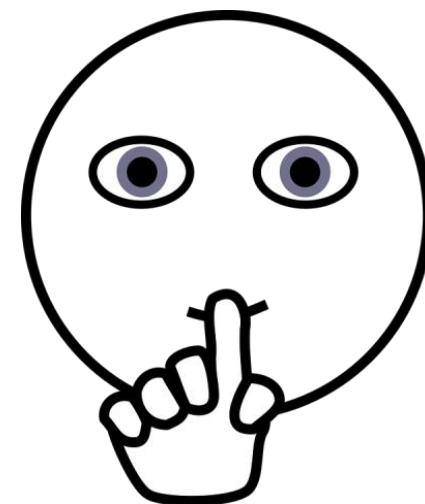


FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

- ¿Qué hace la mente cuando no hace nada?.
- ¿Qué hace la mente cuando no tiene nada que hacer?.
- ¿Qué hizo vuestra mente durante los minutos del silencio del principio?



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

- CUANDO LA MENTE NO ESTÁ HACIENDO ALGO ESPECÍFICO...DIVAGA.



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Seguridad

Mindfulness

CUANDO LA MENTE DIVAGA

1. PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

- ✓ Son involuntarios.
- ✓ No están relacionados con nuestro pensamiento
- ✓ Tampoco con nuestra imaginación.

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Seguridad

Mindfulness

CUANDO LA MENTE DIVAGA

2. Son principalmente PENSAMIENTOS DE PASADO O DE FUTURO.
 - Nada relacionado con el presente.
 - La mente divagante va hacia atrás y hacia adelante.



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Seguridad

Mindfulness

- Recordamos el pasado
- Predecimos el futuro.



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Seguridad

Mindfulness

CONSECUENCIA:

OLVIDAMOS EL PRESENTE!!!



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

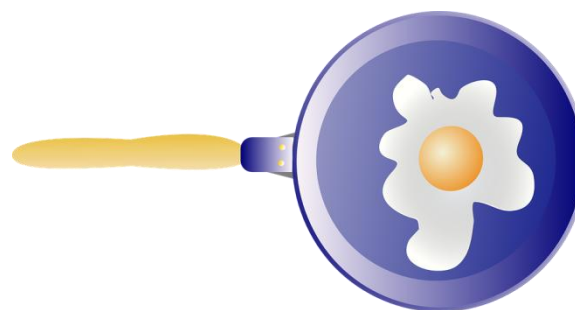


Mindfulness

SESGO NEGATIVO

“El ser humano recuerda las experiencias malas con la fuerza de un velcro y las agradables con la fuerza de una sartén antiadherente”.

Beatriz Rodríguez Vega. Psiquiatra.



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

- RENÉ DESCARTES (Pienso, luego existo...)

“Mi vida estuvo llena de desgracias, la mayoría de las cuales nunca sucedieron.”

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Seguridad

Mindfulness

LA MALA NOTICIA:

El estado más habitual de nuestra mente es de divagación

LA BUENA NOTICIA:

Cuando divagamos no estamos anclados a nuestra lógica, lo que fomenta la creatividad.

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Seguridad

Mindfulness

“Pensamos en pasado... Proyectamos en el futuro y en este proceso, se pueden encontrar buenas ideas”.



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness



LA MENTE DIVAGANTE GENERA NIVELES DE
CREATIVIDAD PERO...

TAMBIÉN SE ANTICIPA A LOS PROBLEMAS
SE EMPEÑA EN CONTROLAR LO INCONTROLABLE
SE PREOCUPA POR SITUACIONES PENDIENTES...

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Tecnología

Mindfulness

- ¿Cuántos de vosotros os habéis preguntado si me iba a quedar en blanco en mi exposición?
- ¿Qué está ocurriendo?
- ¿No se acuerda de lo que tiene que decir?



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

SE PONE EN MARCHA NUESTRA MENTE PRIMARIA.
NUESTRO PROPIO SISTEMA DE ALARMA HEREDADO
DE NUESTROS ANCESTROS.



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

“Seguimos teniendo un cerebro de la edad de piedra en pleno siglo XXI” .

(Beatriz Rodriguez Vega. Psiquiatra)



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL

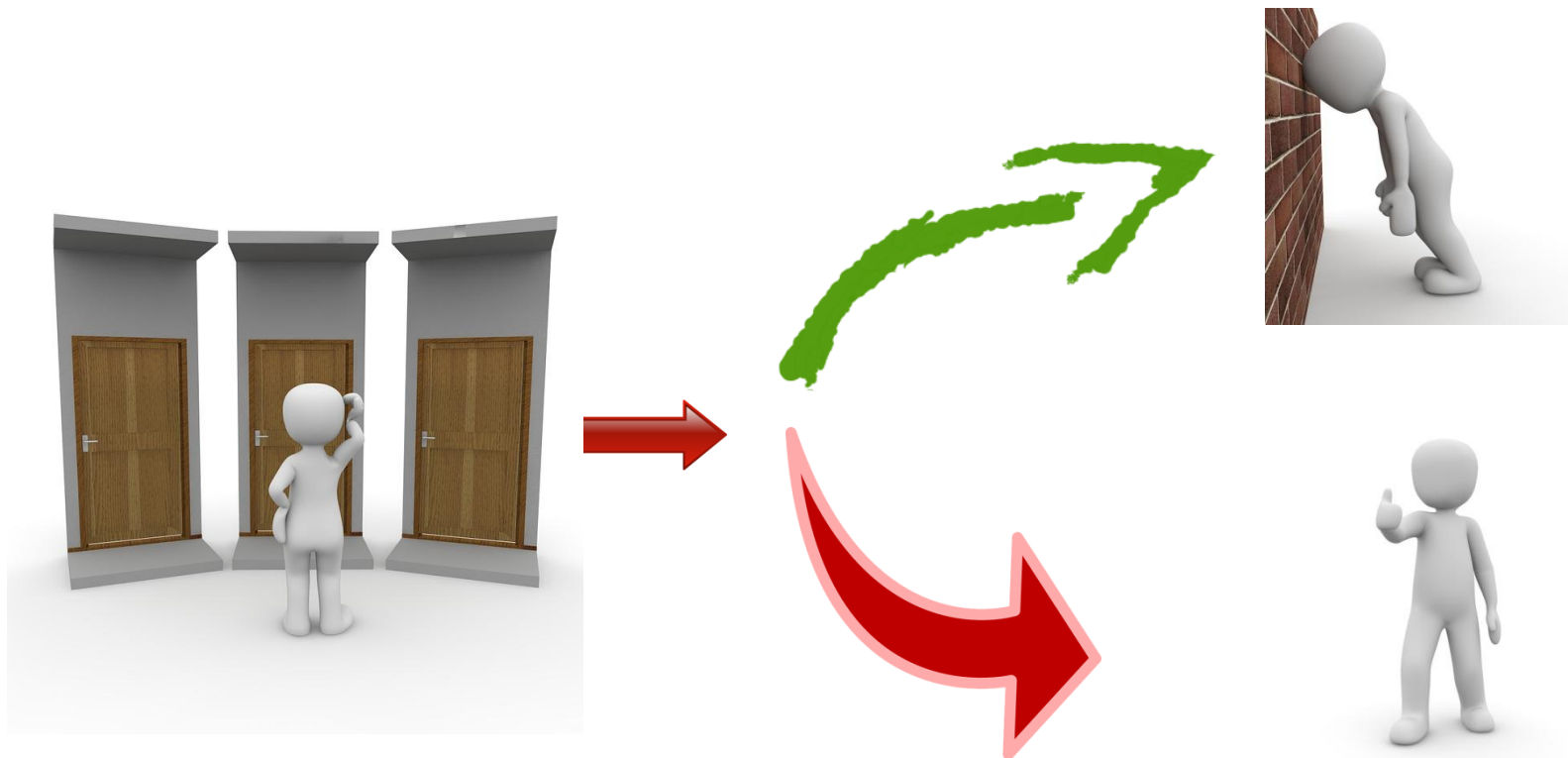


FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Excelencia

Mindfulness



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

¿CUÁL ES EL VERDADERO PROBLEMA DE ESTE ESTADO?

**ENTRAR EN BUCLE CON NUESTROS
PENSAMIENTOS.**



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

¿DE QUÉ TRES FORMAS DIVAGA LA MENTE CUANDO LE PREOCUPA ALGO CONCRETO Y LE GENERA MALESTAR?

1. **EVITA, ESCAPA, SE QUIERE IR.**
2. **PELEA.** LA MENTE QUIERE ELIMINAR LO QUE ESTÁ OCURRIENDO.
3. **COLAPSA.** NOS CUESTA AFRONTAR LO QUE NOS ESTÁ OCURRIENDO.

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Seguridad

Mindfulness

Y TODO ESTO PARA QUÉ?.

PARA QUÉ ESTOY CONTANDO TODO ESTO?.

La mente divaga, huye, lucha y se colapsa.

VAYA PLAN*¡¡*

La Alternativa: MINDFULNESS

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

INTENCIÓN DE ESTAR EN EL PRESENTE



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.




Mindfulness

HERBERT BENSON. CARDIOLOGO ESTADOUNIDENSE.

The Relaxation Response

- La Respuesta de Relajacion Basada en la Meditacion.
- [Herbert Benson, M.D.](#)
- [Harvard university,](#) 1975



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



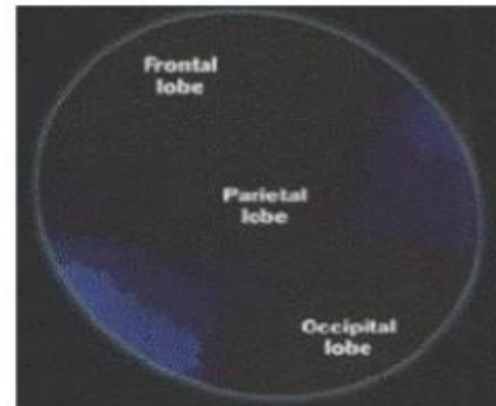
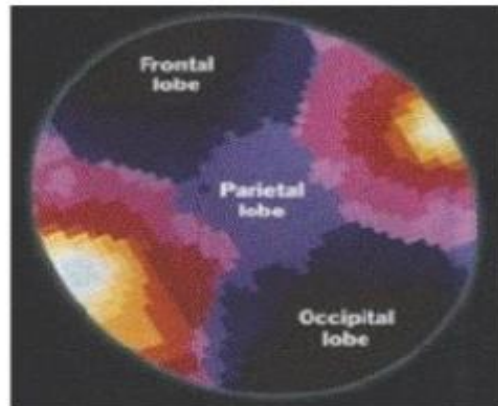
FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

CAMBIOS EN LA ACTIVIDAD DEL CEREBRO DURANTE LA MEDITACIÓN

Decrease in Beta-wave activity after meditation



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

- La **práctica de Mindfulness** ayuda a calmar la mente habitualmente agitada y cuando la mente se calma, tú te relajas.
- Lo que de verdad altera al ser humano es la MENTE.



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL

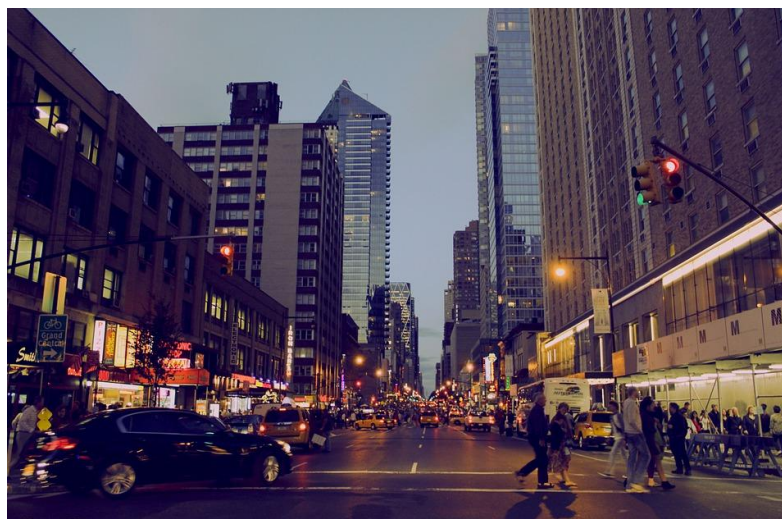


FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

MINDFULNESS es un entrenamiento para que seamos los dueños de nuestra atención en un mundo agitado.



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Excelencia

Mindfulness



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

PRÁCTICA RESPIRACIÓN.

HAY QUE TENER EN CUENTA:

PUNTO DE ANCLAJE. Elegir un punto de anclaje
(Respiración/cuerpo)

OBSERVAR: La mente se va de un pensamiento a otro.

MENTE ERRÁTICA. Vamos a perder continuamente el punto de anclaje.

SER CONSCIENTES DE LA PERDIDA DE ATENCIÓN. Podéis tardar varios minutos.

RECONducIR LA ATENCIÓN. Volver a centrar nuestra atención en el punto de anclaje.

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

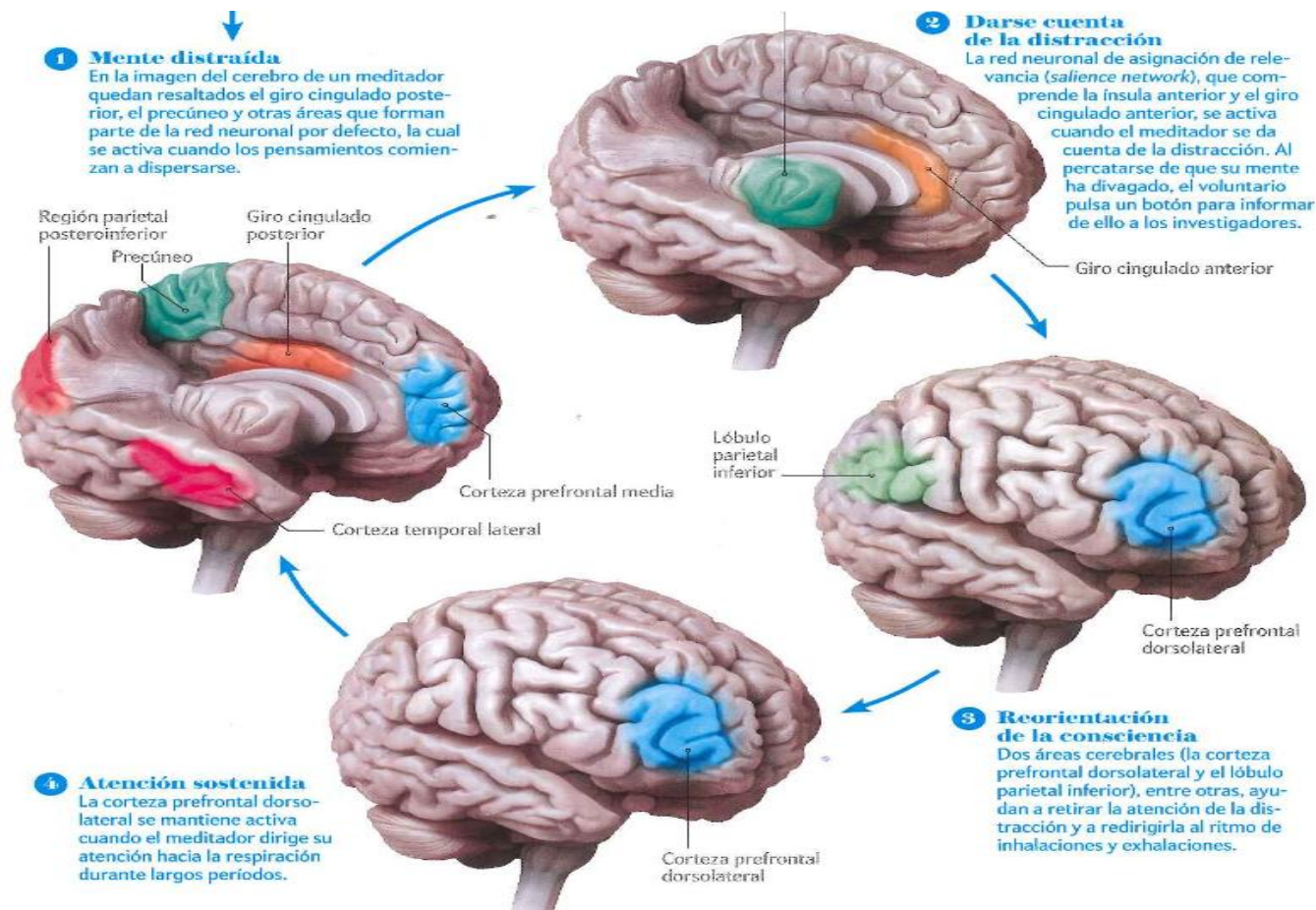
MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la innovación y la brevedad

Mindfulness

PROBLEMAS QUE PUEDEN SURGIR EN LA PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN:

No identificar el punto de anclaje (todo requiere un entrenamiento. Es necesario tener continuidad y paciencia).

Ser conscientes de que hemos perdido la atención en el punto de anclaje y estamos de nuevo fuera del presente (pensamientos).

Aburrimiento. Pensar que lo que estamos haciendo no sirve para nada.

Derrotismo. Pensar que nunca lo vamos a conseguir.

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

Por qué elegir la **RESPIRACIÓN** como punto de anclaje:

- ✓ Nos acompaña a **todas** las partes.
- ✓ **NO** produce apego.
- ✓ **DUAL**: Es involuntaria y voluntaria.
- ✓ En Mindfulness **NO** Hay que manipular la respiración. Solo **OBSERVARLA**.

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Excelencia

Mindfulness

- **PRACTICAMOS*ii***

1. Buscar nuestro punto de anclaje

Principales puntos de anclaje:

- ✓ Fosas Nasales
- ✓ Abdomen
- ✓ Cualquier otro punto que prefiramos

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Seguridad

Mindfulness

NORMA BÁSICA DE LA PRÁCTICA

Volver al punto de anclaje cuando nos damos cuenta de que lo hemos perdido (de repente somos conscientes de que estamos centrados en un pensamiento, sensación o emoción).

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Seguridad

Mindfulness

ACTITUD ANTE LA PRÁCTICA

Ser tolerantes con nosotros mismos.

Nos llevará un tiempo conseguir la atención plena.

**TODO REQUIERE UN ENTRENAMIENTO
LA MENTE TAMBIÉN ¡¡**

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Seguridad

Mindfulness

CONCLUSIONES DE LA PRÁCTICA

- ✓ Nuestra finalidad **no es** la MENTE EN BLANCO.
- ✓ Lo importante en la práctica es **identificar** el punto de anclaje e intentar centrarnos en él.
- ✓ **Reconducir** nuestra atención al punto de anclaje si lo perdemos y hacerlo con amabilidad hacia nosotros mismos. Sin enfado.

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Exitec
Fundación para la Innovación y la Excelencia

Mindfulness

PRÁCTICA RESPIRACIÓN



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

PREJUICIOS ACERCA DE MINDFULNESS

- ✓ El aprendizaje es **complicado**.
- ✓ La **postura** es un grave impedimento.
- ✓ Solo los **orientales** están capacitados para la práctica de la meditación/Mindfulness.
- ✓ No es una técnica **contrastada y demostrada**.
- ✓ No se puede poner en práctica con **pacientes psiquiátricos**.
- ✓ Su finalidad principal es conseguir dejar la **mente en blanco**.
- ✓ Es una cuestión de **creencias**. Si no crees, no lo consigues. (BASADO EN LA PRÁCTICA).

Con la financiación de:



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

UTILIDAD DE MINDFULNESS EN DISTINTOS SECTORES

- ✓ Educación.
- ✓ Salud.
- ✓ Empresa.
- ✓ Deporte.

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Excelencia

Mindfulness

MINDFULNESS EN EDUCACIÓN

- ✓ Mejora significativa en la concentración y regulación de emociones.
- ✓ Ayuda a mejorar las relaciones sociales y personales.

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Seguridad

Mindfulness

HOLANDA. MÉTODO ELINE SNEL

'A los niños no se les enseña a concentrarse'

[OLGA R. SANMARTÍN](#) > Madrid / Zaragoza

Actualizado: 15/06/2015 09:09 horas

0



La holandesa **Eline Esnel**, directora de la **Academia Internacional de Enseñanza de Mindfulness**, es famosa en todo el mundo por su método de meditación para niños, recogido en *Tranquilos y atentos como una rana*, un libro que ha vendido 150.000 ejemplares en 27 países. Empezó en esto en los años 80, cuando nació su primer hijo, que durante nueve meses estuvo llorando sin parar. «Una matrona me enseñó el primer principio del *mindfulness*: 'Cuando acunes al bebé, simplemente acúnalo; cuando llore, dedícate sólo a oír su llanto. En otras palabras, atiende al momento presente. No intentes cambiar las cosas'. Ahí vi lo importante que era estar calmada y atenta con un niño nervioso y estresado».



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

MINDFULNESS EN LA SALUD

PROGRAMA DEL HOSPITAL DE LA PAZ



La participación es gratuita y puede solicitarse a través de la web del proyecto (www.socialmindtraining.com). (Foto: Kike Rincón)

Mindfulness como complemento al tratamiento en psicosis: la Paz inicia un nuevo programa terapéutico abierto a todos los centros de Madrid noticia 464749

Por MDO

Jueves 07 de febrero de 2019, 07:34h



Un equipo del Área de Psiquiatría, Psicología Clínica y Salud Mental del Hospital de La Paz desarrolla un programa pionero que utiliza la filosofía del mindfulness como complemento al tratamiento de la psicosis.

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

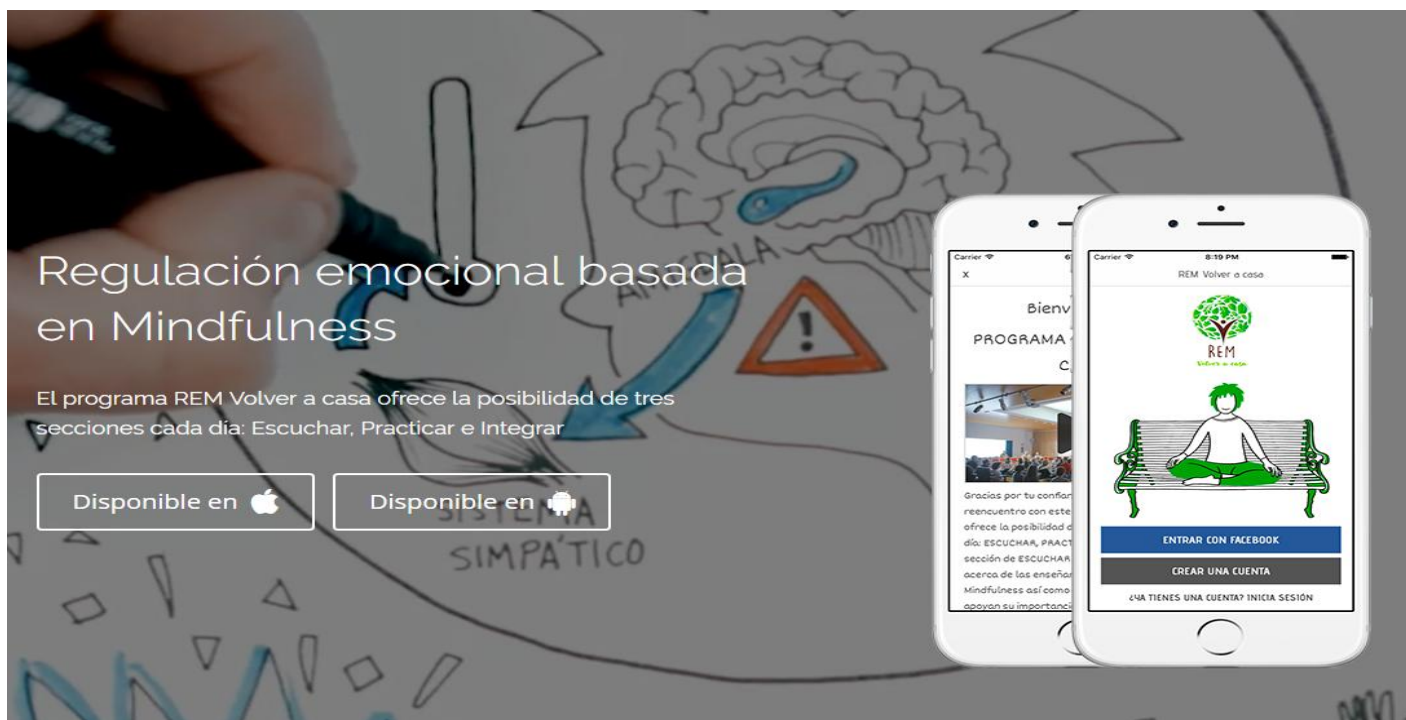
MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.





Mindfulness



Regulación emocional basada en Mindfulness

El programa REM Volver a casa ofrece la posibilidad de tres secciones cada día: Escuchar, Practicar e Integrar

Disponible en  Disponible en 

Bienv
PROGRAMA
C
Gracias por tu confian
reencuentro con este
ofrece la posibilidad d
día: ESCUCHAR, PRACT
sección de ESCUCHAR
acerca de las enseñan
Mindfulness así como
apoyan su importanci

REM Volver a casa
8:39 PM
Vuelve a casa
ENTRAR CON FACEBOOK
CREAR UNA CUENTA
¿YA TIENES UNA CUENTA? INICIA SESIÓN

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Tecnología

Mindfulness

MINDFULNESS EN EL ENTORNO LABORAL:

- ✓ Mejora la satisfacción de los empleados
- ✓ Mejora las relaciones laborales y la comunicación entre las personas.
- ✓ Facilita un mejor clima laboral.
- ✓ Aumenta la productividad al darse unas condiciones de trabajo más amables.

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

MINDFULNESS EN EL DEPORTE

- ✓ Aumenta la concentración del deportista.
- ✓ Mejora el rendimiento deportivo.



Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Mindfulness

CONCLUSIONES FINALES:

LO ÚNICO QUE TENEMOS ES: **EL PRESENTE** ¡¡

Conseguirlo requiere esfuerzo, continuidad, apertura pero llegar a este estado puede proporcionarnos bienestar, equilibrio.

UN CEREBRO ATENTO, CONECTADO...
TIENE MÁS POSIBILIDADES DE SER **FELIZ**

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Fundación para la Innovación y la Seguridad

Mindfulness



Con la financiación de:



Gracias

Jornada de Difusión sobre la PRL en el Sector de Naturopatía

Con la financiación de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

