

Mindfulness en las empresas

Mindfulness es una práctica establecida en la cualidad humana básica de prestar atención, siendo actualmente un entrenamiento fundamentado en un método sistemático enfocado a cultivar claridad, introspección y entendimiento; mediante el desarrollo de la capacidad de autocuidado, la relación entre cuerpo y mente, así como la optimización de recursos internos.

La práctica de Mindfulness ha ganado popularidad debido a sus grandes beneficios que han sido comprobados de manera científica en el ser humano, brindando efectos positivos en el bienestar psicológico como mejoras en la capacidad de concentración, en el sistema inmune, en el manejo emocional, en manejo de estrés y ansiedad, entre otros.

Principales Beneficios de La práctica de Mindfulness:

- Plasticidad Cerebral asociada a la activación prefrontal izquierda (calma ante situaciones emocionalmente estresantes), También se ha encontrado un mayor volumen de materia gris distribuido a lo largo de todo el cerebro entre las personas que practican Mindfulness.
- Reduce los efectos del estrés en el cuerpo, como también de dolor crónico y estrés emocional.
- Cambios en la Red Neuronal por Defecto: incluye una serie de estructuras de la zona media del cerebro que se activan cuando estamos soñando despiertos y nuestra mente simplemente salta de un pensamiento a otro (hábitos). **Mindfulness reduce estas activaciones**
- Tiene efectos fisiológicos como la mejora de respuesta del sistema inmunológico.
- Un aumento de la longitud de los telómeros que se traduce en un menor envejecimiento celular y previniendo enfermedades como Alzheimer.
- Su efectividad puede ser comparada a los fármacos sobre todo cuando hablamos de recaída en depresión mayor o ansiedad.

Diversas instituciones académicas han fundado sus propios centros para estudiar más profundamente los efectos de su práctica y generar beneficios para sus propias instituciones. Le dejo algunos Vínculos donde puede leer más al respecto:

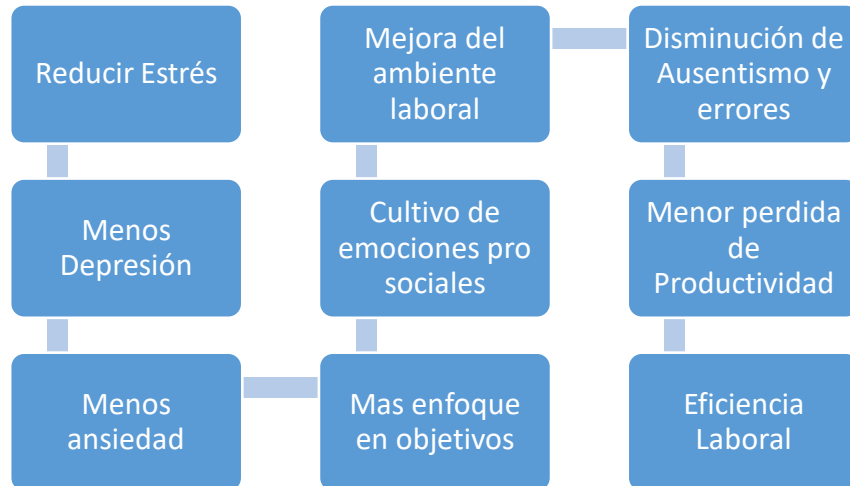
- UMASS (de donde surge el modelo): <http://www.umassmed.edu/cfm/>
- Harvard: <http://cw.uhs.harvard.edu/mindfulness/index.html>
- Oxford: <http://oxfordmindfulness.org/>
- Mindfuleating: <http://thecenterformindfuleating.org/>
- UCLA: <http://marc.ucla.edu/>
- Google: <https://siyli.org/>
- Coca cola: <https://www.youtube.com/watch?v=x3EZNVQyXAY>

Nuestros cursos buscan basarse en las necesidades específica del área de la empresa donde se van a implementar sin embargo tenemos cursos básicos (para aplicación de público en general) así como cursos basados en necesidades que son comunes en la industria Turística.

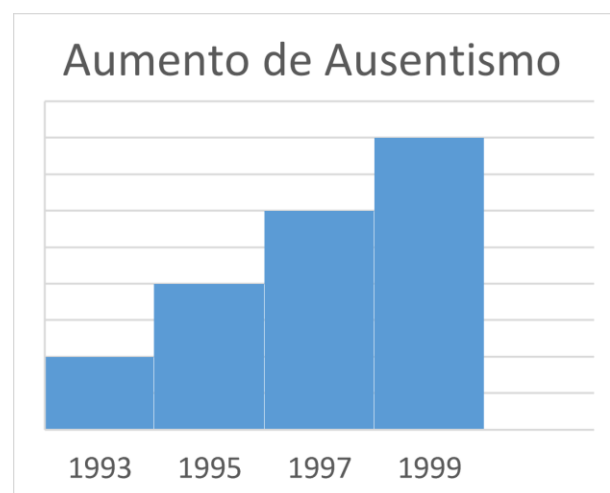
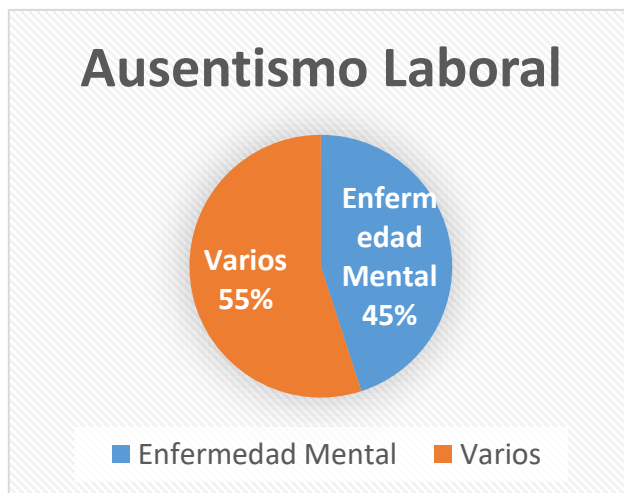
Debido a esto nuestros cursos se dividen en 3 propuestas:



¿Por que Mindfulness puede funcionar en su empresa?



Ámbitos de Influencia de Mindfulness y la Empresa:





De acuerdo con datos de la OMS, cerca del 45% de las razones por las cuales sucede el ausentismo laboral, es por problemas de salud mental, como ansiedad, estrés y depresión; además se estima que en EUA el 59% de las pérdidas en productividad pueden ser asociadas problemas de salud mental.

Nuestros cursos están basados en 4 pilares:



Neurociencias:

Una parte importante de nuestros cursos es que le enseñamos a las personas como funciona su cerebro bajo estrés, ansiedad y depresión, al igual que nos enfocamos a enseñarles formas de reconocer los hábitos mentales poco saludables y como construir nuevos patrones de pensamiento y conductuales más adecuados, así como patrones de prevención de recaídas.

Se ha encontrado que las personas que participan en modelos de Mindfulness fortalecen la activación pre frontal izquierda, permitiendo con esto una disminución de conductas de riesgo, estallidos emocionales, estados de ansiedad y depresión. También se ha encontrado que se



fortalece el desarrollo de conexiones neurológicas que permiten mantener niveles de atención a voluntad.

Conexión Mente-Cuerpo (Atención Plena).

Si algo es común en el trabajo dentro de estas últimas generaciones, es el contacto con tecnologías, problemas sociales y familiares, llevándolo a tener que enfrentar circunstancias estresantes, que inciden en la conexión cuerpo y mente, que pueden llegar a complicar el entender lo que pasa en el cuerpo. Por esto los participantes que llevan clases de mindfulness tienden a presentar una mejoría en las conexiones del cuerpo estriado (consciencia del cuerpo y tranquilidad del mismo). Es decir, aprender a procesar la información de sus sentidos y diferenciarlas de sus pensamientos, así como comprender de manera más atenta las señales de estrés, ansiedad y diversas emociones, que le permitan poner en práctica conductas de prevención y cuidado.

Inteligencia Emocional

Un factor importante en el desarrollo de cualquier persona en la actualidad es saber cómo manejar sus emociones, bajo el entendido que no podemos controlarlas si no aprender a expresarlas y la base de este proceso es la de conocerlas profundamente. De la misma manera los participantes de cursos de mindfulness tienden a puntuar más alto en las pruebas de inteligencia emocional. De igual manera dentro del modelo de nuestro centro ampliamos estos beneficios incorporando el cultivo de emociones que ayuden a sentar la base de un desarrollo Bio-Psico-Social más sano.

Desarrollo de Valores Prosociales

Como todo buen conocimiento humano, no solo se trata de una idea o pensamiento se deben desarrollar las competencias (conductas, actitudes, emociones), por lo mismo dentro de los modelos de Mindfulness en la empresa dentro de su currículo incluye actividades que promuevan la puesta en acción de los valores promovidos durante los modulo del mismo; Como son, Compasión, altruismo, escucha plena, disciplina inteligente, bondad y gratitud.

Propuestas de cursos:

Mindfulness y Servicio al cliente, Ventas, Administrativo (mandos medios):

Opción ideal: 16 horas

Opción 2: 8 horas

Opción 3: 4 horas

1. Estrés y el cerebro
 - a. Mecanismos de estrés en el cerebro
 - b. Secuestro emocional
 - c. Respiración y regulación emocional
2. El cuerpo y la mente
 - a. MindfulYoga
 - b. Mecanismos de defensa mental
 - c. Escucha Activa
3. Empatía y síndrome de Burnout
 - a. El cerebro empático y estrés
 - b. El cerebro compasivo y la salud
 - c. Escucha activa y plena
4. Modelos de Estrés y Clientes



- a. Estilos Neuro afectivos
- b. Resolución de problemas
- c. Modelos comunitarios de apoyo
5. Reconociendo mis patrones
 - a. Adicciones y estrés
 - b. Comida, peso y estrés
 - c. Rumiación mental
6. Cultivo de valores
 - a. Yo en mi trabajo
 - b. Cultivando mi comunidad
 - c. Ética de pensamiento
 - d. Desarrollo de redes de apoyo
7. Como cuidar mejor de mi
 - a. Herramientas ante el estrés
 - b. Desarrollo de mecanismos inteligentes
 - c. Compasión y Bondad
8. Inicio del Final
 - a. Compasión II
 - b. Desarrollo de Comunidad
 - c. Modelo de atención en mi vida y trabajo

Liderazgo Consciente:

Horas grupales y Asesoría individual: 24 hrs

1. El cerebro del Estrés
 - a. Cuerpo y mente
 - b. Pensamientos, Sensaciones y Emociones
 - c. Ansiedad
 - d. Depresión
 - e. Estrés
2. Pensamiento y Estrés
 - a. Modelo Neuro afectivos
 - b. Mindfulyoga
 - c. Liderazgo y estrés
3. Foco de atención
 - a. El foco de la ansiedad
 - b. El foco de la inmovilidad
 - c. El flujo como un Foco
 - d. Grupos y motivación
4. Antídotos al estrés
 - a. Valores Pro sociales
 - i. Altruismo
 - ii. Honestidad
 - iii. Comunicación
 - iv. Aceptación
 - b. Foco en el flujo II
 - c. Escucha Plena
 - d. Mindfuleating I
5. Cultivo de emociones
 - a. Compasión
 - b. Bondad



- c. Aceptación II
- d. Síndrome de Burnout
- 6. Tipos de Liderazgo
 - a. Líder y consciencia
 - b. Foco-Atención
 - c. Emociones en un Grupo
 - d. Escucha Atenta II
- 7. Comunicación
 - a. La mente que encuentra el camino
 - b. Las 3 voces internas
 - c. Escucha Plena
 - d. Corrección y critica consciente
- 8. Inteligencia Emocional
 - a. Autorregulación
 - b. Comunicación afectiva y efectiva
 - c. Competencias sociales
 - d. Desarrollo de equipos
- 9. Retiro (opcional) 8hrs

Estos son ejemplos de nuestros cursos, pero siempre buscamos una adaptación de este, de acuerdo con las necesidades de nuestros clientes y sobre todo de sus agendas de trabajo.

Las modalidades de nuestros cursos obedecen a un 70% de práctica (dinámicas) y un 30% de teoría por lo general.

Retorno de Inversión

Nos gusta enfocarnos en un modelo de beneficio mutuo con nuestros clientes, por lo tanto, buscamos establecer metas de nuestros cursos basado en métricas que la empresa actualmente maneje, como son productividad, ausentismo, errores de procedimiento y etc. La base de esta idea es que la empresa pueda ver un retorno de inversión.

Perfiles de Estrés fisiológico y Mental (opcional) (en conjunto con Universidad Anahuac):

Realizamos una serie de pruebas antes y después del curso, que nos da un perfil de afrontamiento ante el estrés (test) y además una medición en base a marcadores biológicos como son; Respiración, Ritmo cardiaco, Psicogalvanico (temperatura y sudoración), tensión muscular, electroencefalograma (actividad mental). Mediante la aplicación previa al curso, lo que nos permite dar una asesoría más personalizada para reducción de estrés fisiológico y mental.

Grupo de Auto Apoyo

Así mismo promovemos como un plan opcional la implementación de un modelo de apoyo grupal basado en 8 temas centrales como son sufrimiento, aversión, aferramiento, errores de pensamiento y otros temas en donde cada egresado puede guiar estos grupos, mediante una red de apoyo para reducción de estrés dentro de su ambiente de trabajo (se proporcionan materiales y asesoría durante su implementación). Todo esto obedece a buscar a un espíritu de que nuestros cursos tengan el beneficio para el mayor número de personas y ayudar que las inversiones de las empresas tengan un retorno de capital humano, para la mejora continua de la calidad de vida de sus colaboradores.

Costos:

El costo del curso se establece de acuerdo al tamaño del grupo y las cantidades de horas contratadas.



Costo por hora estándar 2018 \$2,000.00 pesos más IVA.

Costo Preferencial 2018 \$1,850.00 pesos más IVA.

Modalidad:

Nuestros cursos son presenciales. Se puede ofrecer una versión en Línea de algunas partes del curso, pero el costo sería extra.

Capacidad máxima de participantes 30 por grupo (se necesitan de espacios amplios por las técnicas grupales que se usan).

Los cursos pueden darse en modalidades de 1 o 2 horas por sesión, o en módulos de 4 horas

Estructura Modular: *Cada curso está basado en módulos específicos, por lo tanto, podemos modificar su estructura de acuerdo con los temas que quiera trabajar dentro de su empresa.*

Les comparto un Breve Extracto de mi Curriculum:

- Egresado de la Universidad de Universidad Anáhuac de la licenciatura en Psicología.
- Medalla de Liderazgo Anáhuac 2018
- Egresado de la Universidad del Sur de la licenciatura en Contaduría Publica
- Certificado en terapias contemplativas basadas en Mindfulness por Nalanada Institue Barcelona – New York - México
- Maestro en Psicoterapia Ericksoniana, por el CENTRO ERICKSONIANO DE MEXICO.
- Ex Presidente del Colegio de Psicólogos de Quintana Roo y Capitulo Benito Juárez
- Entrenado y diplomado por INSTITUTO MEXICANO DE MINDFULNESS como instructor de Mindfulness.
- Termine el Programa de MindfulEating and Conscious Living ME-CL 1.
- Termine el entrenamiento de Mindfulness y Reducción de Adicciones.
- Completo el Diplomado en Hipnosis Clínica por la Universidad del Mayab
- Completo el Diplomado en Competencias Docentes por el Tecnológico de Monterrey
- Completo el Master en Psicoterapia Breve por el INNEO.
- Instructor Externo y Asesor de Consultorías Privadas en temas de Psicología, Desarrollo e Inteligencia Emocional, servicio al cliente y manejo de estrés.
- Docente del Diplomado en Neurociencias Sociales y Emocionales - Centro de Neurociencias Sociales.
- Docente del Diplomado de Inteligencia Emocional – CAE - ULSA Cancún
- Miembro del consejo de Egresados Escuela de Psicología – Universidad Anáhuac
- Docente En Universidades Privadas a nivel Licenciatura.
- Ex - director del Programa de Adolescentes y Menores en Riesgo del D.I.F. Benito Juárez
- Director de Centro de Recuperación Emocional CREA.
- Psicoterapeuta en práctica privada.



Algunos de nuestros clientes:



Que estés presente, que seas libre
ATENTA-MENTE

Mtro. Psic. Jorge Armando Navarrete Lozano.
Director del CREA Cancún.