

**X Jornada de  
Difusión de la mejora de la Calidad de los servicios  
que presta el PAS de la UCA  
22 de Noviembre 2017  
Algeciras**

# **MINDFULNESS EN LA UCA, Hoy y Ahora**



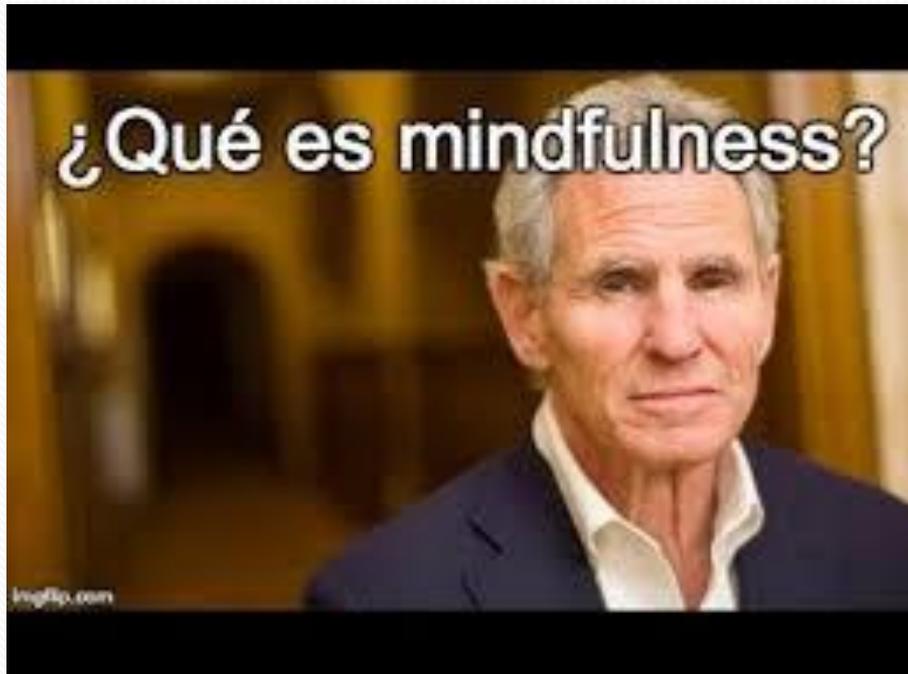
**Cristina Sierra  
May Ruiz**

# ÍNDICE

- **1. Definición**
- **2. la práctica fuera y dentro del trabajo**
- **3. ¿qué puedo ganar con la práctica de mindfulness?**
- **4. Experiencias en la Universidad de Cádiz**
- **5. Nuevos proyectos**



# 1. Definición



**Jon Kabat-Zinn**

“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”

## 2. LA PRÁCTICA: fuera y dentro del trabajo

### **Programa MBRS:**

Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena

- Universidad de Massachusetts. 1979.
- Modelo para otros hospitales y centros médicos.
- Hoy día en todo el mundo. -

# 1. Definición: Pilares



- **ATENCIÓN** (centrada en el aquí y el ahora)
- **SIN JUZGAR** (sin condenar)
- **CON ACEPTACIÓN** (sin rechazar ni controlar)
- **CON AMABILIDAD** (sin agresividad)

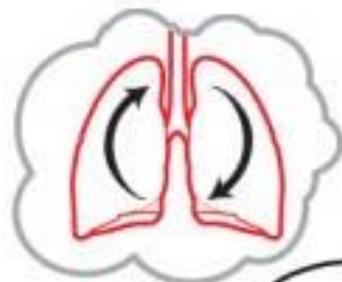
## 2. LA PRÁCTICA: fuera y dentro del trabajo

### **Programa MBRS:**

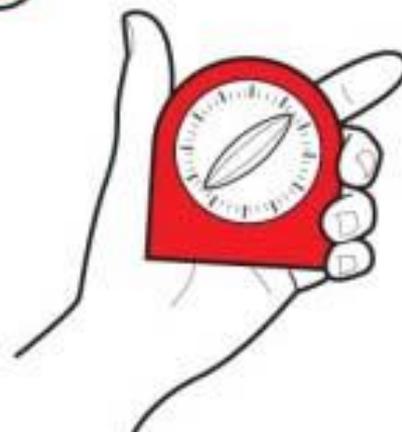
Reducción del estrés basado en la Atención Plena

### Prácticas

- Mindfulness de la respiración
- Mindfulness Corporal (Body-Scan)
- Mindfulness en la vida cotidiana



## LA MEDITACIÓN BASADA EN LA RESPIRACIÓN



## **2. LA PRÁCTICA: fuera y dentro del trabajo**

### **Mindfulness de la Respiración**

1. Observar la respiración
2. Cada vez que nos distraemos, volvemos la atención a la respiración
3. (No hacer otra cosa)

## **2. LA PRÁCTICA: fuera y dentro del trabajo**

### **Mindfulness Corporal**

1. Observar las sensaciones corporales
2. Con aceptación
3. Observando el cambio continuo de las sensaciones
4. Desarrollando perfecta ecuanimidad
5. Cuando nos distraemos, volvemos la atención a las sensaciones corporales

## **2. LA PRÁCTICA: fuera y dentro del trabajo**

### **Practicar Mindfulness Informal**

1. Mientras caminamos, conducimos, nos aseamos, nos vestimos, comemos, etc.
2. Prestar atención a esa acción.
  1. Cuando nos distraemos, redirigimos la atención



**Cuando comas...come**



### **3. ¿Qué puedo ganar con la práctica de mindfulness?**

1. Tomar Conciencia. Vivir.
2. Mayor capacidad mental, mejorar la concentración
3. Prestar atención a lo importante
4. No juicio. Mejor relación con mis pensamientos y los demás
5. Aceptación. Reducción del stress
6. Compasión. Cuidarnos y Querernos
7. Estilo de Vida Saludable

### **3. ¿Qué puede ganar la Institución?**

1. Mejora el rendimiento y la productividad
2. Incrementa el compromiso organizacional
3. Reduce el número de errores cometidos
4. Reduce el número de bajas médicas
5. Incrementa la satisfacción de los trabajadores
6. Mejora el clima laboral
7. Promociona y mantiene la salud organizacional

# 4.-Experiencias en la UCA

- Profesorado
- Alumnado
- Comunidad UCA
- Alumnos potenciales (Altas capacidades)

# 4. Experiencias en la UCA

## □ Profesorado

### • Formación

- 2 Actuaciones Avaladas para la formación del profesorado 2,016-2,017
- 1 Actuación Avalada para la formación del profesorado 2017-2,018

### • Investigación

- Grupo Investigación Multidisciplinar.(CCE, ESIC, FCE y Empresariales)



# 4. Experiencias en la UCA

## □ **Alumnado:**

- 1 Proyecto innovación docente. Innova: Multidisciplinar
- Actuaciones informales en el aula

# 4. Experiencias en la UCA

## □ **Comunidad UCA:**

- **Curso de Verano 2017**
  - “ Personas, Educación y Empresas: hacía una Sociedad Consciente”
- **Escuela de Danza UCA**
  - Módulo Mindfulness
    - 2,015 -2,016: 2 ediciones ( Cádiz-Jerez)
    - 2,016-2,017: 2 ediciones (Cádiz-Jerez)
    - 2,017-2,018: 2 ediciones( Cádiz-Jerez) enero/abril
- **Otras Actividades: Jornada de la Paz**



68

Cursos de Verano  
Universidad de Cádiz

**MINFULNESS:  
PERSONAS  
EDUCACIÓN  
y EMPRESAS**  
*Hacia una Vida  
Consciente*

INSCRIPCIÓN:  
<https://celama.uca.es/68cv/seminarios/b22/>

Del 10 al 12 de julio  
Edificio Constitución 1812



¿Cómo practicar Mindfulness de la Respiración?

1. Observar la respiración (sensaciones físicas que se producen al inhalar y al exhalar)
2. Cada vez que nos distraemos (mind-wandering), redireccionamos la atención a la respiración
3. (No hacer nada)

# 4. Experiencias en la UCA

## □ **Alumnado potencial ( Altas capacidades)**

IV Edición Programa de Enriquecimiento Extracurricular MENTORIAS  
UNIVERSITARIAS 2017/2018

- Talleres :“Liderazgo Consciente”
- 3 sesiones 2 horas
- Facultad Ciencias Económicas y Empresariales
- (marzo-abril 2,017)

# 5. Nuevos proyectos

- Proyecto Investigación al plan propio de la UCA
- Propuesta de Proyectos de Investigación al Plan nacional y de la Junta de Andalucía
- Propuesta presentada a "Universidad Saludable" (solicitada por Área Salud de la UCA)
- Proyecto Mindfulness PAS
- Curso Verano 2018



**“Solo cuando la mente se encuentra  
abierta y receptiva, puede producirse  
el aprendizaje, la visión y el cambio”**

***Jon Kabat-Zinn***



Ahora

practiquemos