REGULACIÓN DE EMOCIONES A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

Contenido

PASO 1 PRESENTACIÓN DEL TALLER.....	1
PASO 2 DEMOSTRACIONES EMPÍRICAS.....	2
PASO 3 MINDFULNESS	2
PASO 4 MINDFULNESS EN EL TRABAJO	3
PASO 5 PENSAMIENTOS.....	4
PASO 6 EMOCIONES.....	4
PASO 7 REGULACIÓN EMOCIONAL	5
PASO 8 CONSOLIDACIÓN	5
METODOLOGÍA	6
TEMPORALIZACIÓN	6
RECURSOS.....	6

PASO 1 | PRESENTACIÓN DEL TALLER

Este taller está basado en un programa de entrenamiento de las competencias emocionales que son claves en el mundo del trabajo, desarrollado a través del paradigma de la inteligencia emocional y de la atención plena (Mindfulness). Está diseñado por el Grupo de Trabajo MeeT perteneciente a AEMIND (Asociación Española de Mindfulness y Compasión) por instructores expertos.

La práctica de Mindfulness o de actividades meditativas en el mundo de las empresas es cada vez menos minoritaria, y ya forma parte de las características clave de un buen número de los programas de desarrollo organizacional de las multinacionales de más éxito.

Algunas de las empresas más importantes del mundo como AETNA, Google, Apple, Barclays, Deutsche Bank, McKinsey, PWC, KPMG, entre otras han invertido en el entrenamiento Mindfulness porque es una manera eficaz y rentable de mejorar el bienestar y la capacidad de innovación. Y cuando eres más creativo tomas mejor tus decisiones y gestionas mejor los estados emocionales cultivando una actitud más resiliente y ecuánime en el trabajo.

MeeT: **protocolo de aplicación Mindfulness en el Trabajo**, es un programa completo de prácticas Formales e Informales con contenidos teórico-reflexivos para favorecer la práctica y una propuesta de realización diaria de las prácticas entre sesiones.

El itinerario que sigue el protocolo consta de tres etapas de actuación en las cuales nos basaremos para hacer el taller;

Aproximación: consiste en una pequeña introducción sobre qué es Mindfulness y las demostraciones científicas sobre los beneficios de la meditación a nivel cerebral

Asimilación: en esta etapa se pretende dotar al personal de “píldoras” formales e informales con las que poner en práctica la atención plena tanto en el trabajo como en su vida cotidiana así como tomar conciencia de cuáles son nuestras emociones, reconocerlas, etiquetarlas y localizarlas en nuestro cuerpo para poder regularlas.

Consolidación: finalmente se aplican los recursos y/o herramientas del método Meet como crear el espacio físico “Rincón de la calma” y asignar a una persona de la empresa con cierta práctica para que continúe con el entrenamiento grupal en la empresa.

PASO 2 | DEMOSTRACIONES EMPÍRICAS

En esta introducción los participantes conocerán, qué es Mindfulness, su neurobiología y las bases empíricas que lo sustenta, cuáles son los beneficios para las empresas, para el trabajo y sus trabajadores.

Veremos cuáles son las aplicaciones en el trabajo y todo bajo una metodología eminentemente práctica con el fin de que los asistentes integren los conceptos de una forma experiencial y vívida, enseñaremos cómo practicar y ofreceremos recursos útiles para que puedan ser utilizados en las situaciones cotidianas con las que nos enfrentamos tanto en el trabajo como en nuestro día a día.

Conocerán como la **UCA** promoció nuestra visión porque la **UCA** “ también busca en su interior” y... si funciona en su filosofía de organización porque no puede funcionar en las nuestras?.

PASO 3 | MINDFULNESS

Mindful es estar en el momento presente con la realidad del instante, tener conciencia de lo que se está haciendo.

Mindfulness es una capacidad humana universal que está en todos y cada uno de nosotros y que podemos potenciarla. Como método son un conjunto de prácticas que han sido conceptualizadas como habilidades psicológicas que pueden ser entrenadas para potenciar la capacidad de atención, la Inteligencia Emocional y consolidar una mayor visión personal.

En esta etapa entrenaremos la atención plena mediante diferentes prácticas formales e informales centradas tanto en la Respiración como en cada uno de los cinco sentidos finalizando con un escáner corporal.

PASO 4 | MINDFULNESS EN EL TRABAJO

Los estudios de Mindfulness en un contexto de negocios han demostrado que el aumento de la atención plena se asocia con mayor estabilidad personal y una disminución del “*burnout*”, es decir, el profesional “no se quema” soportando las presiones del trabajo.

Como, Mindfulness tranquiliza el parloteo mental, sienta las bases para mejorar la comunicación entre compañeros de trabajo, pero también entre directivos y sus colaboradores.

Para mejorar la productividad, como ésta depende del estado interno de cada empleado, entonces la empresa debe contribuir a cultivar una gestión óptima de los procesos internos de cada persona.

En general, los resultados de la mayoría de estas investigaciones revelan un alza significativa de los **niveles generales de satisfacción en el 90% de las personas** que se comprometieron durante un período con la práctica Mindfulness. Los beneficios principales que aporta Mindfulness en la empresa serían;

- * Reducción de los costes de absentismo y rotación del personal
- * Mejora de la productividad: efectividad y eficacia
- * Mejora las relaciones entre compañeros, y las relaciones con los clientes

El objetivo en esta etapa será mostrarle a los trabajadores/as y directivos cómo aplicar mindfulness mientras está en su jornada de trabajo para afrontar situaciones cotidianas como las que se presentan a continuación:

- Dispersión
- Reactividad
- Piloto Automático
- Desconexión
- Multitasking

PASO 5 | PENSAMIENTOS

La base para cultivar la conciencia plena es el modo en el que interpretamos el mundo que nos rodea. En muchas ocasiones somos nosotros nuestro peor enemigo y esto se debe a nuestros pensamientos negativos hacia nosotros mismos; nuestros juicios y autocrítica nos generan un impacto emocional que nos impide tomar decisiones y actuar de la manera deseada.

En este módulo trabajaremos la atención plena al momento presente, sin juicio, con mente de principiante (abierta, entusiasta), confiando en las capacidades y recursos de cada uno, pero sobre todo con aceptación de la realidad mientras nos tratamos con amabilidad.

Todo ello se hará a través de prácticas de etiquetado de pensamientos y de meditaciones específicas para reconocer nuestros contenidos mentales. En el momento en el que aprendes a desidentificarte de tus pensamientos, encuentras la paz mental, previniendo por tanto numerosos trastornos mentales.

PASO 6 | EMOCIONES

La mayoría de trabajadores piensan que lo más importante es centrarse en la tarea, y que el interactuar con otros es irrelevante; pero cuando se involucran en proyectos “reales”, aprenden que más de la mitad de su trabajo es relacionarse con los demás, por tanto, sin IE la frustración puede aparecer con facilidad.

La IE atrajo a muchos ejecutivos, porque reconocieron problemas al abordar reuniones difíciles. O bien las evitaban o iban con rabia, admitieron que tanto un camino como el otro era deficiente.

La necesidad de entrenar la IE surge de asumir que trabajar ajenos a las emociones no es saludable.

Mediante la práctica del Mindfulness pasamos de una evaluación automática a una reflexiva, centramos nuestra conciencia sobre lo más impulsivo y automático de nuestra respuesta, gracias a la observación durante la práctica Mindfulness, y lo dejamos pasar (fluir). Así, se aprende a experimentar las emociones de una forma objetiva y más racional (integración horizontal y vertical).

En esta parte del taller mostraremos cuáles son las emociones tanto básicas como complejas y para qué sirven, del mismo modo conoceremos los antidotos para nuestras heridas emocionales.

PASO 7 | REGULACIÓN EMOCIONAL

Una vez que hayamos aprendido a reconocer e identificar nuestras emociones, conoceremos cómo dejar que la “emoción nos atraviese” simplemente respirándola y tomando consciencia de cómo ella se regula.

Se harán ejercicios prácticos a través de meditaciones guiadas de compasión y autocompasión para trabajar las emociones difíciles que aparezcan y trabajaremos en base a los siete peldaños del equilibrio emocional para ponerlo en práctica en nuestro día a día.

PASO 8 | CONSOLIDACIÓN

Enfatizaremos que el aspecto diferencial del Rincón de la Calma frente a otras propuestas, subyace en la propia esencia de Mindfulness, ya que, sobre todo, se promueve que el participante “sea”: se trata de dar prioridad al ser frente al hacer.

Así, las prácticas Mindfulness mejoran la resiliencia: la capacidad de enfrentarnos con seguridad y confianza a situaciones estresantes, e incluso dolorosas.

Tampoco se trata de “llegar a ningún sitio”, ni de realizar “esfuerzos”, sino, más bien, de aprender la manera de estar en equilibrio.

Establecer el “**Rincón de la Calma**” (lugar de práctica) en el espacio de trabajo, accesible a todo el personal.

METODOLOGÍA

Cada sesión contará de una parte teórica (25%) y otra práctica (75%). Después de la sesión se programarán tareas para poner en práctica en situaciones de la vida diaria. Trabajaremos con grupos reducidos, un máximo de 20-25 personas.

TEMPORALIZACIÓN

La duración del curso sería de 12 horas divididas en 3 módulos de 4 horas. Cada módulo se impartirá un día a la semana, preferiblemente un viernes, por lo que la distribución sería en tres viernes consecutivos en cada campus que lo solicitaran.

RECURSOS

Habitación confortable y con suficiente espacio para poder tumbarse los asistentes en el suelo. Esterillas, cojines de meditación o similar, en su defecto pueden utilizar una silla para hacer las meditaciones si el asistente así lo requiere, también es recomendable que lleven una manta pequeña o similar.

Material necesario;

Teoría: proyector de diapositivas y altavoces para los videos y música.

Prácticas: incienso, una vela, un paquete de uvas pasas y una porción de chocolate negro por persona.

Imprescindible; Diario Emocional (pequeña libreta u hojas donde anotar las experiencias vividas tras las prácticas y meditaciones).