

Mindfulness y reducción del estrés

Mindfulness se puede definir como la atención al momento, a la experiencia presente. Sin hacer juicios de valor y con una actitud de aceptación. Es una *Atención plena*, concepto originado en el budismo que se puede describir como la atención sobre los estados y procesos mentales perceptibles, por lo que incluye sensaciones, estados afectivos, pensamientos e imaginación.

A pesar de ser una práctica aún novedosa, la investigación parece mostrar que la práctica de la *Atención plena* puede ser una *estrategia preventiva* para el desarrollo de problemas de salud mental. Se ha asociado a niveles más bajos de frustración, de absentismo, y de agotamiento, resultando en un mayor bienestar en el entorno laboral. Además, ha resultado útil para incrementar la ética en la toma de decisiones.

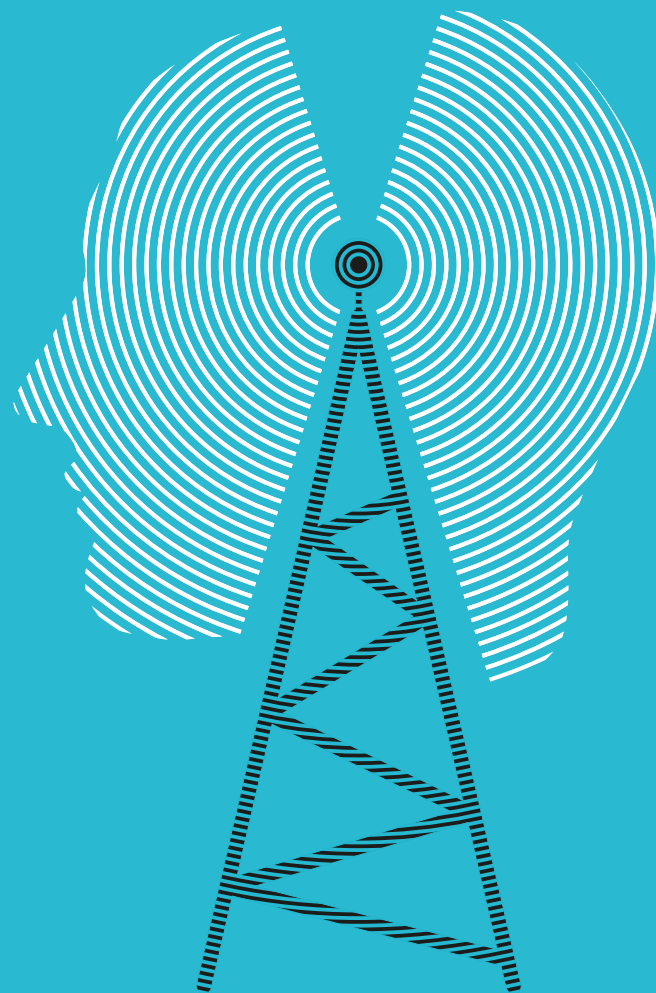
El entrenamiento y la práctica de la *Atención plena* se ha aplicado cada vez más en el ámbito laboral para reducir, entre otros riesgos psicosociales, el estrés, la ansiedad, y la depresión, siendo cada vez más variadas y numerosas las organizaciones (Google, Apple, Procter & Gamble, Ejército de EE. UU, etc.) que han adoptado programas basados en modelos de *Atención plena* orientados a la mejora del rendimiento y la salud.

dg. Goyo Rodríguez Creativo

JORNADA / CÁTEDRA
ASTURIAS
PREVENCIÓN

Mindfulness y Prevención del estrés laboral

16 _Conferencias
17 _Taller
enero



Conferencias

Paraninfo Universidad de Oviedo

16 de enero, jueves

19 h

Por qué funciona el Mindfulness (si es que funciona)

José Errasti, Profesor Titular Psicología
(Área de Personalidad, Evaluación y Tratamiento)
Universidad de Oviedo

Mindfulness aplicado al entorno laboral

Juan José Arias, Head of ArcelorMittal University
Campus Avilés & Resourcing & Training Manager

(Entrada libre previa inscripción)

Taller práctico

2 grupos simultáneos

Facultad de Psicología, Seminarios 1 y 2

17 de enero, viernes

16.30-19.30 h

Mindfulness para el autocuidado en el trabajo

Este taller se centra en poner en práctica algunos recursos para el desarrollo de la atención plena en el trabajo como una herramienta para el autocuidado y el bienestar. Se trabajará en torno a dos ejes principales: el conocimiento de los patrones de atención, y la consciencia corporal para la gestión del estrés y el malestar.

Samikannu Peter y Mónica Zuazua,
Expertos en Psicología y Mindfulness

*Plazas reducidas taller
(por riguroso orden de inscripción)*



Inscripciones en web

<https://catedraprevention.uniovi.es>