

# APRENDER A PRACTICAR MINDFULNESS

## Gestión del estrés

**“Cuando me amé de verdad  
comprendí que en cualquier circunstancia,  
yo estaba en el lugar correcto, en la hora correcta,  
y en el momento exacto, y entonces, pude  
relajarme”.**

**Charles Chaplin**

## Objetivos generales del programa.

Jon Kabat-Zinn afirma que mindfulness significa **prestar atención de una manera especial, intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar**. Por tanto, mindfulness es poner atención consciente en la vida, por lo que puede ser “practicada” o vivida en multitud de acciones, actividades, etc.

En el programa fomentaremos la práctica de **mindfulness** y otras actividades saludables que permitan rebajar los niveles de estrés de los participantes y **que mejor se adapten a sus hábitos y preferencias personales y profesionales**.

MBSR es una intervención psico-educativa que tiene como finalidad reducir el malestar psicológico .. El programa enfatiza la **capacidad “de parar y ver antes de actuar” para aprender a “responder en vez de reaccionar a los acontecimientos”**. Es una **potente herramienta para mejorar el autoconocimiento, la gestión emocional y el autocontrol**.

**Las aplicaciones de MBSR se centran en tres ámbitos principales:**

- 1. Bienestar** (Reducción de estrés, Tratamiento complementario para enfermedades crónicas).
- 2. Reforzar habilidades personales** (Actitud, Atención, Comunicación, Regulación emocional).
- 3. Presencia y conexión mayor con las personas** (Empatía, Confianza, Toma decisiones).



## Beneficios del programa

**Con este programa entrenará para mejorar su eficacia y eficiencia profesional y personal y reducir sus niveles de estrés, mediante la conciencia plena y conseguirá:**

- Aprender a relajarse, mente y cuerpo así como, a desconectar de situaciones estresantes.
- Descubrir la presencia y la diferencia entre vivir en el presente y vivir para el presente.
- Mejorar sus competencias para gestionar el estrés, reconocer sus síntomas y cómo afrontarlo para la mejora de su bienestar general.
- Clarificar y transformar paradigmas personales y de su equipo de trabajo que le/les conduce a interpretaciones generadoras de estrés o ansiedad.
- Desarrollar estrategias y conocer herramientas sencillas que incrementen su conciencia y respuesta ante los diferentes eventos de su vida.
- Incrementar las capacidades de conciencia plena y de mantenerse en el momento presente y evitar los pensamientos negativos.
- Mejorar su comunicación empática y asertiva, su gestión emocional y ganar en Felicidad.
- Reducir distracciones o aumentar la concentración, reducir automatismos, minimizar los efectos negativos de la ansiedad, aceptar la realidad tal y como es, disfrutar del momento presente, potenciar nuestra autoconciencia, reducir el sufrimiento y evitar o reducir la impulsividad.
- Ayudar a personas de su entorno a afrontar las situaciones estresantes y a gestionar mejor sus actuaciones y decisiones.
- Clarificar y potenciar las actividades que más le ayudan a reducir el estrés, mantener la atención y disfrutar del momento presente.

**Contenidos del programa:**

**2º Mindfulness y el poder de las emociones. Potenciando las competencias emocionales.**

- El proceso emocional básico. Descubriendo necesidades y emociones.
- Mindfulness y su práctica informal.
- Práctica meditación formal: Meditación de las emociones.
- La observación. Asociado y disociado.
- Cómo afrontar emociones difíciles: estrategias para el equilibrio emocional.
- La actitud apropiada en mindfulness.
- Creencias y paradigmas.

\* Objetivos y plan de acción y entrenamiento.



## **RESEÑA CURRICULAR DEL CONSULTOR**

## PACO BÉDMAR CRUZ

Consultor y Coach ejecutivo y de equipos especializado en desarrollo de competencias - habilidades directivas, dirección estratégica y cultura empresarial, disciplina en la que es profesor asociado en la U. Huelva.

En los últimos años ha desarrollado proyectos de Mentoring, Desarrollo y Gestión de Valores en las Organizaciones, Coaching estratégico e Inteligencia emocional en equipos.



Desde 2002 es Coach Senior Certificado por ADESCO, cuenta con más de 2.500 horas como Coach ejecutivo y 300 de Coaching de equipos.

Compatibiliza su actividad laboral con la docente en distintas organizaciones Universitarias y Empresariales. U. Huelva. U. Internacional de Andalucía UNIA, U. Pablo de Olavide, Escuela de Organización Industrial EOI.

Ha desempeñado puestos de alta dirección como Director General y Consejero durante 12 años en empresas andaluzas de diversos sectores, construcción, agricultura y servicios. Así mismo, ha dirigido programas de formación de Experto en Coaching y Cursos de verano en UNIA.

### **FORMACIÓN ACADÉMICA**

Licenciado en Administración y Dirección de Empresas. (UOC) e Ingeniero Técnico Agrícola (UPM), Master PIDE en Dirección de Empresas (IIST). Máster en Programación Neuro-Lingüística (I.Gestalt), Certificado en Coaching (IIC). Diplomado en Mindfulness Vicente Simón . Be mindful-Mental Health Foundation. Scotland. Certificado en metodología Lego® Serious Play® .

### **REFERENCIA EMPRESAS EN PROGRAMAS DE COACHING, ESTRATEGIA, EQUIPOS Y DESARROLLO COMPETENCIAS:**

APM Terminals, Grupo Abengoa, Melia Hoteles, Halcón Viajes, Arvato, Caja Badajoz, Agrosevilla, Mahou San Miguel, Lipasam, Tussam, Emasesa, Instituto Andaluz de Administración Pública. IFAPA, Junta de Andalucía. Universidad de Sevilla, Universidad Pablo de Olavide. EOI. Veiasa. Gredos San Diego. Quale, Prodetur, Diputación de Sevilla y Cádiz, Sofitec. Instituto Hune.

Business-coach red Unión Europea SME para programa Horizonte 2020.

Business-coach de programas de emprendimiento y desarrollo empresarial en Fundación Once – Inserta.