



# Más de 18 millones

personas dicen que practican algún tipo de meditación o mindfulness en los EEUU.

**4 Citation:** Clarke TC, Black LI, Stussman BJ, Barnes PM, Nahin RL. Trends in the use of complementary health approaches among adults: United States, 2002–2012. National health statistics reports; no 79. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. 2015.

# ¿Que es Mindfulness?

---

Mindfulness o “atención plena” en castellano se trata de **enfocar la mente** al momento presente con **interés, curiosidad y aceptación**.

Es decir estamos constantemente atendiendo a los pensamientos acerca del pasado o del futuro o bien, **reconociendo** solo una pequeña porción de **lo que está sucediendo en el presente**.

Con mindfulness nos permite **reconocer los que está sucediendo** mientras está sucediendo **aceptando** activamente la experiencia **tal y como es**.

# ¿Para quién es el curso?

---

Gente que trabaja con alto nivel de estrés. Indicado también para: profesionales especializados (Ingenieros, arquitectos, economistas, etc) directivos, emprendedores, personas de cara al público, (médicos, relaciones públicas, marketing, etc)

# ¿Por qué practicar mindfulness?

---

El conocer técnicas de Mindfulness y ponerlas en práctica, puede mejorar muchos aspectos importantes de salud, tanto en **la prevención de enfermedades** como en la mejora de situaciones de enfermedad.

Por otro lado, permite establecer y **mejorar las relaciones con otras personas**, tanto en el plano profesional como en el personal.

En resumen, la práctica de técnicas de mindfulness mejora la satisfacción de las personas y **ayuda a enfrentar mucho mejor los problemas** y en general, **a disfrutar más la vida**, en todas sus facetas.

# Objetivos

---

*Dar el alumno las herramientas para:*

- *Mejorar los “soft skills” (competencias sociales)*
- *Mejorar la concentración y capacidad cognitiva*
- *Bajar la ansiedad*
- *Dominar mejor el inglés*

*para que se puede trabajar con más eficaz  
y vivir más en el presente*



# Casos de Exito

---

Empresas como Google, Aetna, Ford Motors, General Mills, y Goldman Sachs son unos de los tantos que han empezado a **ofrecer sesiones de mindfulness** a su trabajadores por los beneficios probados que el mindfulness puede aportar. Una de las razones principales por las que han comprobado que es beneficiosa esta práctica es **debido a las habilidades de liderazgo** que hace cultivar en los trabajadores practicantes.

Y no solamente se benefician las empresas grandes. Un artículo escrito en “The Huffington Post” por Paul Singerman habla de cómo él y sus compañeros llevan desde 2013 impulsando cursos de mindfulness en su despacho de abogados. Él también afirma que los miembros de su equipo que han participado en el programa **han visto mejorado su comportamiento profesional respecto al resto del equipo, aumentando su concentración y sus habilidades de escucha.**

Desde la perspectiva de su bufete, Paul **sostiene que las clases han resultado en una mejora de la profesionalidad, colaboración y desempeño** de su mediana empresa. Además, todas las habilidades que han dado lugar a una mejora del desempeño, **han enriquecido las vidas personales y familiares de aquellos que lo han practicado.**

\*Source <http://bit.ly/1OZafvy>

# ¿De qué va el curso?

---

Se trata de un curso introductorio de tres días para lograr una primera toma de contacto con el mindfulness. Y adicionalmente las clases están en inglés.

## Day 1

Introduction to mindfulness  
Body scan  
Mindful awareness  
introduction

## Day 2

Distressor activity  
Introduction to sitting meditation  
Mindfulness at the workplace  
Pleasant event log

## Day 3

Mindful movement  
Walking meditation  
Unpleasant events log  
Soften sooth allow activity

# Requisitos

---

- Nivel **intermedio** de inglés
- Compromiso en asistir la clase y hacer las tareas fuera del clase
- Grupo máximo: 12

# Referencias Científicas

---

## **Reducir la presión sanguínea**

US national library of medicine

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17107296>

## **Mejorar la memoria**

Psychaitry Research

[http://www.psyn-journal.com/article/S0925-4927\(10\)00288-X/pdf](http://www.psyn-journal.com/article/S0925-4927(10)00288-X/pdf)

## **Mejorar la concentración**

National Institutes of Health

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3742737/>

## **Reducir el cansancio**

Religion, Brian and Behavior Journal

<http://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/2153599X.2016.1267035>

[?scroll=top&needAccess=true](http://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/2153599X.2016.1267035?scroll=top&needAccess=true)

## **Efectos positivos en las funciones y la sistema inmunológico**

Psychosomatic Medicine

<http://insights.ovid.com/pubmed?pmid=12883106>

Ready to try something new?

---

