

Programa de Prevención y Atención del Estrés Laboral

Sesión de Atención plena.



Al servicio de los ambientes de
trabajo saludables

+ INFO 





La práctica continua de los ejercicios de atención plena que se abordarán en esta sesión, le permitirá cultivar el autoconocimiento, la comprensión y compasión cada vez más profundo. De esta forma podrá gestionar sus emociones con inteligencia de vida, tomando un rol más activo para su salud y bienestar laboral en general.



El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Se tiende a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, pero este más bien depende de la forma en que evaluamos nuestras vivencias y si

creemos tener o no las capacidades para afrontarlo. Con los ejercicios de atención plena de este taller, cuando esté ante las situaciones desafiantes en el trabajo podrá cuestionarse sus respuestas automáticas y aquellos pensamientos bloqueadores.



¿Qué es atención plena?

Es un método para aprender a gestionar las emociones, las reacciones, las actitudes y los pensamientos para poder afrontar las situaciones que nos presenta la vida, mediante la práctica y perfeccionamiento de la conciencia plena.

Consiste en que la persona disfrute de su presente, centrándose en el momento, dejando de lado pensamientos asociados al pasado o sobre el futuro o posible futuro.

Se ha demostrado que la fuente que provoca malestar o ansiedad no son los eventos, sino cómo nos vinculamos con las emociones que nos producen.



En los ejercicios de atención plena la compasión es clave, ya que ayuda a minimizar el impacto de las cosas negativas. No se trata de borrar las emociones negativas que causan ciertos hechos, sino en resignificar y reducir su intensidad.



La atención plena y el trabajo:

En la actualidad el mundo laboral ofrece diferentes propuestas de atención al estrés por medio de esta herramienta, surgido hace 30 años aproximadamente en Estados Unidos.

Con el ejercicio sistemático de prácticas sencillas, breves pero progresivas, las personas trabajadoras tienen el acceso a la autoobservación y autoregulación emocional, sin requerir una ayuda externa, esto permite minimizar o desactivar el estrés al confrontar con asertividad su factor estresante.

Además, en el mundo laboral además de contribuir en la regulación emocional del estrés, también ha permitido que se fortalezca en las personas su capacidad de concentración, felicidad y en la toma de decisiones.





Otros aspectos relevantes a saber:

Para realizar una buena gestión del estrés en el trabajo es importante aceptar su presencia como primer paso, es decir autoconciencia. Teniendo claro lo anterior sigue desarrollar la compasión hacia uno mismo.

En la técnica de atención plena la autocompasión es un ingrediente básico. Al respecto el Center of mindful self-compassion menciona que *“La autocompasión también requiere un enfoque equilibrado sobre nuestras emociones negativas para que los sentimientos no sean ni suprimidos ni exagerados. Esta postura equilibrada proviene del proceso de relacionar experiencias personales con los de otras personas que también están sufriendo, poniendo nuestra propia situación en una perspectiva más amplia. También se deriva de la voluntad de observar nuestros pensamientos y emociones negativas con franqueza y claridad, de modo que se mantengan en la conciencia viva. La atención plena es un estado mental no-crítico, receptivo en el que se observan los pensamientos y sentimientos tal como son, sin tratar de suprimirlos o negarlos. No podemos ignorar nuestro dolor y sentir compasión por ello a la vez. Al mismo tiempo, la atención plena requiere que el estado mental no se haya “sobre-identificado” con pensamientos y sentimientos, de manera que resultemos atrapados y arrastrados por una reactividad negativa”*[1]

De lo mencionado, no es de extrañar que para algunas personas suele ser más fácil dar afecto a otras personas que a sí mismo/misma.



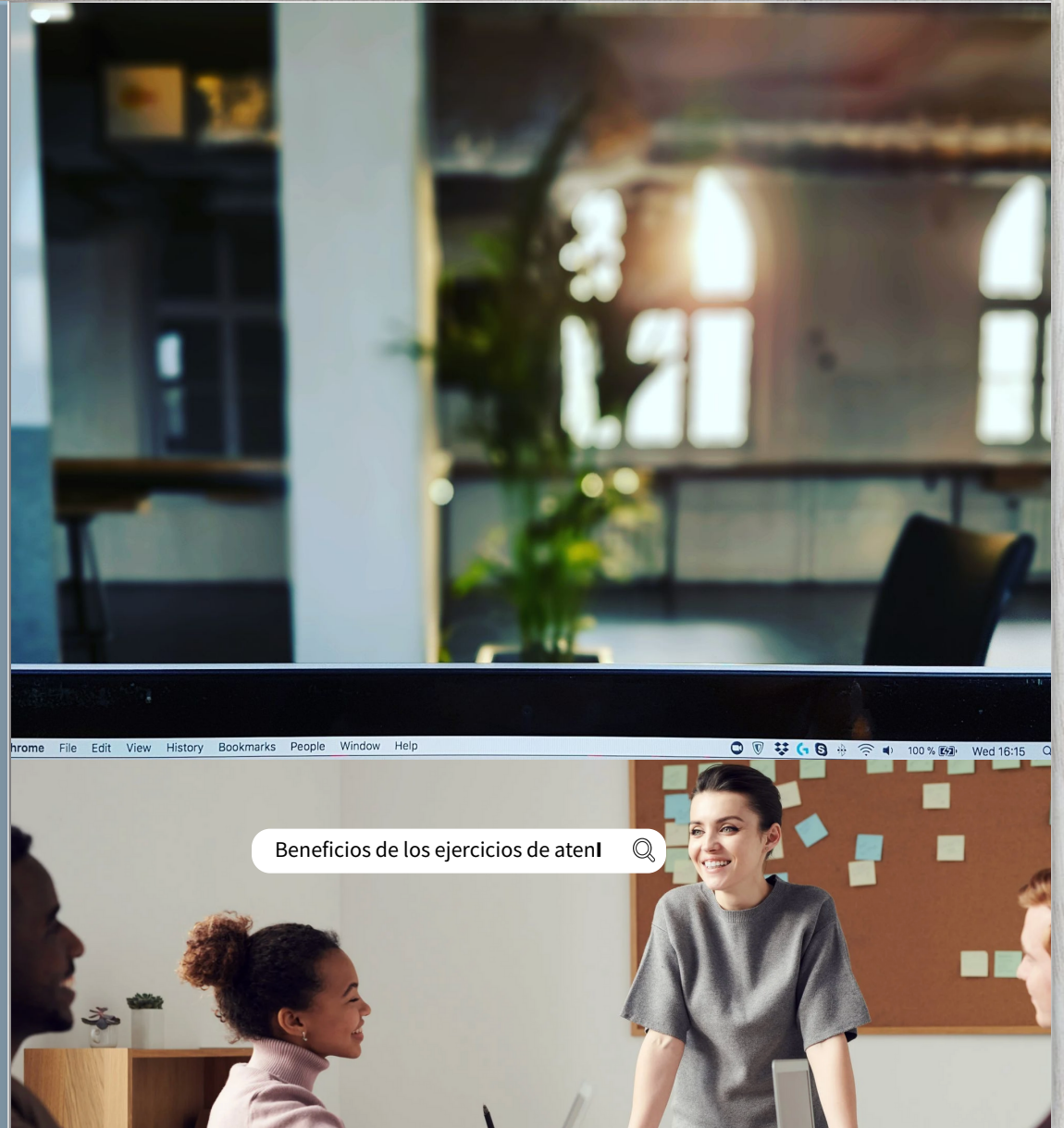
Beneficios de los ejercicios de atención plena:

- Ayuda con el dormir, porque baja la activación mental.
- Aumenta la capacidad de concentración al enfocarse en un punto o tema.
- Ayuda a gestionar las emociones porque permite la autoconciencia y autoconocimiento
- Favorece la creatividad para resolver situaciones de la vida, ya que con la mente en calma se pueden identificar soluciones.
- Mejora la memoria porque se está más presente y en atención.
- Mejora la claridad para la toma de decisiones y resolver conflictos.
- Reduce las reacciones del estrés en las personas, haciendo que tome elecciones conscientes frente a los desafíos laborales.
- Permite a las personas trabajadoras y a los líderes vincularse con su equipo desde un lugar más asertivo. [2]

[2.1]



[2.2]




Medidas preventivas por medio de la atención plena:

Las personas que mantienen la práctica de contemplación y atención plena durante años, son las que tienen un sentido de vida y mayor competencia ante la gestión de los cambios, duelos y obstáculos en su trabajo y vida en general.



Compartir lo que aprende y realizarlo con otras personas cercanas le permitirá pasar de practicante a experto/experta, además que mejorará la calidad de vida de las personas cercanas a usted, así que también se verá beneficiado/beneficiada por esto.

Practique con regularidad la contemplación, también le enseñará la diferencia entre la observación y el juzgamiento.

A photograph of three smooth, rounded stones stacked on top of each other on a white, textured cloth. The stones are of different colors: the top one is reddish-brown, the middle one is light beige, and the bottom one is dark grey. The background is a soft, out-of-focus light grey.

*El Subproceso de
Ambiente Laboral está
complacido en
acompañarle en este
taller, esperamos que
sea de mucho
provecho.*



Nos vemos pronto.