

Cómo centrarnos en un entorno multitarea y de estrés

¿Cómo describirías tu rutina diaria en el trabajo o en casa? ¿La calificarías como satisfactoria? ¿Sientes que tus obligaciones te marcan un ritmo imparable? ¿Encuentras la ocasión para detenerte y disfrutar de unos momentos de atención plena? El éxito de **Mindfulness** en la mejora de la gestión del estrés, ansiedad y depresión está logrando que su práctica se extienda rápidamente. Numerosos estudios concluyen su efectividad gracias a su práctica continuada.





«Mindfulness es la conciencia que surge al prestar deliberadamente atención, en el momento presente y sin juzgar, observando como se despliega la experiencia momento a momento»

Jon Kabat-Zinn
Fundador y director de la Stress Reduction Clinic y del Center for
Mindfulness in Medicine, Health Care and Society de la

Universidad de Massachusetts

## **Destinatarios**

Mindfulness Workshop está dirigido a personas responsables en la toma de decisiones, en la dirección de equipos o a cualquier profesional interesado en desarrollar su capacidad de concentración, redundando en una mayor eficiencia profesional y en una satisfactoria calidad de vida.

Numerosos estudios han demostrado los resultados de la práctica del Mindfulness en el cerebro, mejorando la concentración, la flexibilidad en la búsqueda de soluciones, la eficiencia... Aumenta la motivación, mejora el rendimiento profesional y las relaciones laborales, generando en el que lo practica, una mayor sensación general de bienestar.

## CARMEN N. GARCÍA ROMERO Psicóloga colegiada P02175

Certificada en Intervenciones Clínicas y Educacionales basadas en Mindfulness impartido por Fernando A. de Torrijos, del Center for Mindfulness, Universidad de Massachusetts (Rebap Internacional)

Formación en Terapia de Aceptación y Compromiso y Mindfulness. Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid (Instituto ACT)

Formación en Escucha Activa impartido por Luisa Parrilla Cabrera (Psicóloga y Coordinadora de la Escuela Para Aprender a Vivir de Lanzarote)

Trabaja en Formación y Crecimiento Personal para profesionales del ámbito psicosocial, empresarial, educativo, familias, adultos y adolescentes

Diplomada en Educación Social y Experta en Mediación Familiar, Civil y Mercantil

«El piloto automático» A veces podemos conducir kilómetros en piloto automático, sin ser realmente conscientes de nuestra conducción. En muchas ocasiones no estamos *presentes* en la mayor parte de nuestras vidas, realizando diferentes tareas mientras pensamos en las que vamos a realizar a continuación. En piloto automático, solemos estar más reactivos a los eventos de nuestro entorno. Al hacernos cada vez más conscientes de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales, nos brindamos la oportunidad de elegir como responder a las diferentes situaciones, en lugar de reaccionar automáticamente. Con el entrenamiento sistemático en la práctica de Mindfulness desactivamos el piloto *automático* con el que solemos responder a la mayoría de los acontecimientos.