

## Información sobre Mindfulness

### Beneficios del Mindfulness

Estos son algunos de los beneficios que pueden experimentar los participantes en formaciones de Mindfulness. Muchos de ellos, además, han sido sugeridos en investigaciones científicas, no obstante, el aprendizaje de Mindfulness es experiencial y no es igual para todas las personas, por tanto, no está garantizado ningún resultado concreto sobre la salud de los participantes tras la realización de este curso:

- ✓ Mejora el bienestar personal aprendiendo a gestionar y/o reducir los estados de estrés, ansiedad y agotamiento emocional (burnout).
- ✓ Aumenta la toma de consciencia y la concentración en nuestras actividades habituales.
- ✓ Mejora la capacidad de autorregulación emocional, permitiendo una gestión eficaz ante situaciones complicadas en el entorno laboral y personal.
- ✓ Adaptación y gestión eficaz ante los procesos de cambio y/o transformación, estimulando las actitudes de resiliencia y liderazgo.
- ✓ Incrementar los niveles de empatía, mejorar la comunicación y construir relaciones interpersonales positivas en el ámbito personal y laboral.
- ✓ Aprender a conocernos, a trabajar con nuestros automatismos y condicionamientos para acercarnos a estados de mayor equilibrio y calma mental, que mejoren los procesos de toma de decisiones.
- ✓ Mejorar la relación del individuo consigo mismo enfocando las propias experiencias desde la amabilidad y no desde la autocrítica, fomentando la generación de pensamientos positivos.
- ✓ Aprender a cuidar más de sí mismo.

### Circunstancias a tener en cuenta antes de inscribirte en un programa de Mindfulness

Las siguientes circunstancias no son motivos para no participar en el curso, pero resulta esencial compartir con el instructor/formador éstas o cualesquiera otras circunstancias que se consideren relevantes. Si crees estar en alguno de estos casos, por favor ponte en contacto con el instructor para tener una entrevista telefónica antes de realizar la inscripción. Durante la entrevista, el instructor puede hacer sugerencias para recibir apoyo y hacer recomendaciones para obtener el máximo beneficio de la participación en el curso.

#### Por condiciones físicas

La primera precaución está relacionada con la práctica de los movimientos conscientes.

- ✓ Ser consciente del cuerpo, momento tras momento y en las situaciones del día a día es un aspecto esencial de la práctica de Mindfulness. Los movimientos conscientes son una forma estructurada de desarrollar una mayor conciencia del cuerpo, y como tal, son prácticas de consciencia y no tanto prácticas para desarrollar una forma física o una alineación concreta.
- ✓ Cuidar de uno mismo es fundamental en la práctica de Mindfulness.
- ✓ Si el participante oye alguna instrucción que sabe que no es apropiada para su cuerpo o su condición física, la acción correcta es no seguir al instructor y modificar la postura/el movimiento, descansar e imaginarse haciendo la postura o el movimiento, o bien percibir y reconocer cualquier pensamiento o emoción que pueda surgir durante esa experiencia de no realizar la postura/movimiento.
- ✓ La atención se dirige a explorar los límites personales, llegando hasta el límite de éstos, pero no más allá. Esta exploración se realiza despacio y con sensibilidad, guiada por el instructor.

#### Por condiciones psicológicas o emocionales

- ✓ Los sentimientos de tristeza, enfado, miedo pueden parecer o volverse más intensos a medida que se va desarrollando la práctica, pues prestar atención a las emociones de forma consciente – o quizá por primera vez – las puede hacer sentir con mayor intensidad.
- ✓ Un historial de trauma, abuso, una pérdida reciente de un ser querido o un cambio importante en la vida, así como las adicciones a sustancias pueden potenciar las reacciones emocionales. Por favor, si es tu caso, habla con el instructor para decidir conjuntamente la mejor forma de proceder (por ejemplo, una práctica modificada, abandonar el curso, esperar a otro momento en el que los síntomas no sean tan agudos, etc.)
- ✓ Los participantes pueden descubrir partes tuyas que no les agradan.
- ✓ Los participantes pueden sentirse desafiados y quizá deban enfrentarse a lo desconocido.

#### Por otras personas en su vida:

- ✓ Puede ser un desafío encontrar el tiempo y el espacio para seguir esta práctica, así que es importante pedir el apoyo de la familia, los amigos y/o los compañeros de trabajo.
- ✓ Los participantes pueden experimentar cambios en sus reacciones, en su comportamiento y en su forma de comunicación, y quizá sus familias, amigos y/o compañeros de trabajo se sentirán algo "incómodos" con estas actitudes y comportamientos nuevos.
- ✓ Es posible que los participantes perciban que sus relaciones cambian a medida que su atención se vuelve más profunda y evolucionan nuevos comportamientos.

#### Por tiempo:

- ✓ Encontrar el tiempo para hacer de la práctica de Mindfulness puede ser un desafío y es normal sentir que no hay bastante tiempo para la práctica. Y sin embargo a veces descubrimos, aunque parezca contradictorio, que establecer un tiempo para la práctica incrementa la sensación de espaciosidad en el resto del día.