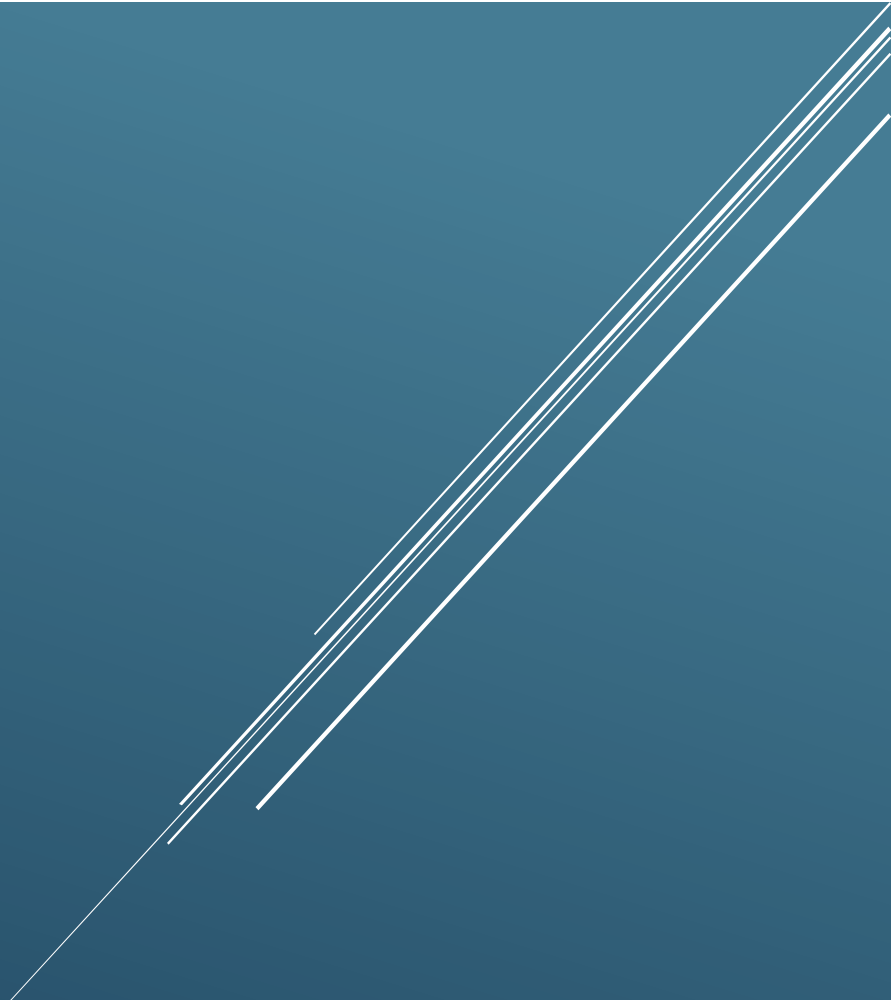


Alberto Bolta Sanmateu
1º DAW



Mindfulness como herramienta preventiva frente a riesgos psicosociales en el ámbito laboral

Beneficios de la atención plena en la gestión del estrés y
la creación de ambientes laborales saludables

| | |
|---|---|
| ACTIVIDAD 1 | 2 |
| ¿Qué es el mindfulness?..... | 2 |
| ¿Cómo puede el mindfulness ayudar a prevenir los riesgos psicosociales como el estrés o el burnout?..... | 2 |
| Menciona al menos 3 beneficios del mindfulness para el bienestar laboral | 2 |
| ¿Por qué crees que las empresas están interesadas en incorporar mindfulness en la programación de bienestar laboral? | 2 |
| ACTIVIDAD 2 | 3 |
| ACTIVIDAD 3 | 3 |
| ¿Cómo te sentiste durante la meditación? | 3 |
| ¿Qué cambios notaste en tu cuerpo (respiración, tensión muscular, ritmo cardíaco, etc.)? | 4 |
| Reflexiona sobre los pensamientos que vinieron a tu mente. ¿Pudiste dejarlos pasar sin juzgarlos? | 4 |
| ¿Crees que esta práctica podría ayudarte a manejar mejor, situaciones de estrés en el trabajo o en la vida cotidiana? Explica tu respuesta..... | 4 |
| Propón una situación en tu entorno laboral o académico en la que podrías aplicar mindfulness como medida de prevención del estrés..... | 4 |
| CONCLUSIÓN | 5 |

ACTIVIDAD 1

¿Qué es el mindfulness?

Mindfulness o atención plena, consiste en vivir el presente momento a momento sin juzgar. Se ejercita la atención como si fuera un músculo, las ideas se suceden y nos trasladan en el tiempo y el espacio y nosotros cada vez que nos damos cuenta, somos conscientes y dirigimos nuestra atención al ahora.

¿Cómo puede el mindfulness ayudar a prevenir los riesgos psicosociales como el estrés o el burnout?

El mindfulness es, una herramienta clave para prevenir riesgos psicosociales como el estrés y el burnout en el entorno laboral. Su capacidad para fomentar la atención plena en el momento presente y la regulación emocional permite a las personas gestionar mejor sus respuestas al estrés, desarrollar resiliencia y mantener una mayor claridad mental. Además, al promover la autocompasión y la empatía, el mindfulness no solo mejora el bienestar individual, sino que también contribuye a crear un clima laboral más positivo y colaborativo. Incorporarlo como parte de la cultura organizacional, ya sea a través de programas formativos o pausas conscientes, puede marcar una diferencia significativa en la satisfacción y la productividad de los empleados.

Menciona al menos 3 beneficios del mindfulness para el bienestar laboral

Reducción del estrés y la ansiedad: Ayuda a calmar la mente, disminuyendo la preocupación por el pasado o el futuro, lo que mejora la capacidad de manejar situaciones laborales desafiantes.

Aumento de la concentración y la productividad: Fomenta la atención plena en las tareas, reduciendo errores, optimizando el tiempo y potenciando la creatividad y la innovación en el trabajo.

Mejora de las relaciones interpersonales: Promueve la empatía y la escucha activa, facilitando la comunicación, la resolución de conflictos y un ambiente laboral positivo y colaborativo.

¿Por qué crees que las empresas están interesadas en incorporar mindfulness en la programación de bienestar laboral?

Las empresas están interesadas en incorporar mindfulness en sus programas de bienestar laboral porque está demostrado su impacto positivo en la salud y el desempeño de sus empleados, lo que tiene como consecuencia beneficios tanto individuales como organizacionales.

1. Mejora del rendimiento laboral
 - Incremento de la concentración, creatividad y capacidad de resolución de problemas.
 - Aumenta la productividad y mejora la calidad del trabajo.
2. Reducción del estrés y burnout
 - Ayuda a gestionar el estrés y prevenir el agotamiento.
 - Mejora el clima organizacional y reduce el ausentismo.
3. Mayor satisfacción laboral
 - Facilita la gestión emocional y reduce la ansiedad.
 - Aumenta el compromiso y la felicidad de los empleados.
4. Atracción y retención del talento
 - Las empresas son mas atractivas para los posibles futuros candidatos.
 - Disminuye la rotación de personal al mejorar la calidad de vida laboral.
5. Mejora de las relaciones interpersonales
 - Fomenta la empatía, comunicación y colaboración entre empleados.
 - Crea un ambiente laboral más positivo y saludable.
6. Reducción de costos de salud.
 - Disminuye los gastos asociados a problemas de salud tanto física como mental.

ACTIVIDAD 2

Practica mindfulness

ACTIVIDAD 3

¿Cómo te sentiste durante la meditación?

Al principio me costó un poco centrar mi atención a nivel corporal, pero conforme iba dando las indicaciones, me fui relajando cada vez más. Mi experiencia en general ha sido gratificante.

¿Qué cambios notaste en tu cuerpo (respiración, tensión muscular, ritmo cardíaco, etc.)?

Durante la meditación, al principio mi respiración era más acelerada. Sin embargo, conforme escuchaba la voz guiada, mi respiración se fue volviendo mas lenta y profunda, con esto me relaje física y mentalmente.

A nivel corporal, experimente una disminución notable de la tensión muscular, sobre todo en la zona de la espalda y el cuello.

Reflexiona sobre los pensamientos que vinieron a tu mente. ¿Pudiste dejarlos pasar sin juzgarlos?

Durante la meditación no pude dejar los pensamientos a un lado, al menos no completamente. La mayoría de los pensamientos estaban relacionados con tareas cotidianas, compromisos laborales y temas pendientes.

¿Crees que esta práctica podría ayudarte a manejar mejor, situaciones de estrés en el trabajo o en la vida cotidiana? Explica tu respuesta

Pienso que puede ser una herramienta útil ya que te permite gestionar mejor algunos momentos donde pueda sentirme estresado o que necesite desconectar del día a día.

Sin embargo, considero que es una disciplina que requiere de práctica y tiempo para aprender a meditar de forma correcta.

Propón una situación en tu entorno laboral o académico en la que podrías aplicar mindfulness como medida de prevención del estrés.

Proponer meditaciones grupales en el ámbito laboral, como actividad regular de 2 veces a la semana, con sesiones de 15 – 20 minutos. Esto puede ayudar a reducir el estrés y fomentar el bienestar del equipo.

Durante la sesiones, los participantes se pondrán en pequeños grupos, para practicar mindfulness de manera guiada, enfocándose en la respiración, relajación muscular y la atención plena. Al finalizar, dedicaríamos una minutos para hacer una reflexión grupal, donde cada uno puede compartir sus experiencias y sentimientos que han sentido a lo largo de la sesión.

CONCLUSIÓN

En conclusión, el mindfulness se presenta como una herramienta muy valiosa en la prevención de riesgos psicosociales, sobre todo en el ámbito laboral. A lo largo de este trabajo he explorado como la atención plena, puede reducir el estrés, aumentar la resiliencia y mejorar la regulación emocional, los cuales son factores esenciales para prevenir problemas relacionados con el estrés como el burnout.

Los beneficios que puede aportar son evidentes, desde la reducción de la ansiedad hasta la mejora de la concentración, productividad y relaciones interpersonales. Además, su implementación en las empresas favorece la salud de los empleados y contribuye a la creación de un clima de trabajo más positivo, lo que tiene como consecuencia mayor satisfacción laboral y retención de trabajadores.

Si bien su práctica requiere tiempo y dedicación, sus efectos son notables y duraderos. Aplicado de manera regular y estructurada, como en las meditaciones grupales propuestas, puede ofrecer un valioso soporte en la gestión del estrés y en el fortalecimiento de la cohesión del equipo.