

---

# ESCUELA DE MINDFULNESS INTEGRATIVO Y GIMNASIA MENTAL

---

El Instituto Universitario Polibienestar imparte “**formación a la carta**” en mindfulness a **empresas, administraciones públicas y otras instituciones y entidades**, a través de cursos, talleres o programas formativos, estructurados en tres áreas de actuación:

1. Mindfulness en la empresa. Gestión positiva del estrés y liderazgo inspirado.
2. Mindfulness para mujeres. Viviendo la mujer que habita en ti.
3. Mindfulness y tercera edad. Mente, memoria y Alzheimer.
4. Mindfulness y autismo.

## **1. Mindfulness en la empresa. Gestión positiva del estrés y liderazgo inspirado.**

En la empresa actual la concepción y gestión de los seres humanos que la conforman se halla en permanente e ineludible cambio. Y es que frente a la consideración de las personas que integran las mismas, como de mero recurso (humano), medio del objetivo maximizador de un balance saneado, se constata una realidad reveladora: la eficacia y eficiencia de las personas que integran una empresa, se halla directamente relacionada con sus actitudes, emociones y habilidades interpersonales. El mundo empresarial es cada vez más complejo. La sobreabundancia de información, la multitarea, las interrupciones y la presión exterior producen cada vez más líderes, gestores o empleados quemados, desalentados, estresados y poco motivados. Todo lo cual redundará negativamente en el resultado de la empresa. El estrés limita la capacidad para la innovación y para comprender verdaderamente a los demás, y por lo tanto para realizar una interacción productiva positiva. Las habilidades para trabajar con nuestra mente, nuestras emociones, y otras personas son esenciales, pero rara vez se desarrollan.

Bajo este contexto la metodología y herramientas prácticas de Mindfulness, son dirigidas a ampliar las capacidades de las personas que conforman las empresas, gestores, directivos, líderes o empleados, y a mejorar sus habilidades empresariales concretas como la creatividad, la toma de decisiones, la gestión de las emociones y las relaciones interpersonales. Los ámbitos de formación tratados son:

1. Fundamentos, principios y metodología de Mindfulness.

2. Mindfulness en el ámbito económico: otra manera de gestionar, liderar y trabajar en las empresas.
3. Cultura organizativa y nivel de conciencia. Hacia el valor añadido del Mindfulness.
4. Mindfulness y liderazgo transformador: Mindful Leadership.
5. Eficacia, eficiencia, procrastinación y gestión del tiempo.
6. Mindfulness y alto rendimiento.
7. El ejercicio de Mindfulness: hacia la búsqueda de la experiencia.

## **2. Mindfulness para mujeres. Viviendo la mujer que habita en ti.**

Hoy en día, la mujer vive en una era de cambios sociales sin precedentes. Nuestra incorporación al mundo laboral y profesional nos ha obligado a convertirnos en un ser multifunción en el que debemos estar disponibles 24 horas al día, los 7 días a la semana. Seamos jóvenes, o menos jóvenes, seamos estudiantes, estemos en la vida laboral, o ya hayamos llegado a la tercera edad, la mujer vive como de manera polifacética combinando con dificultad, y frecuentemente con desaliento, los distintos papeles a los que se enfrenta. Madre, esposa, amiga, hermana, hija, compañera, buena profesional, brillante en el terreno laboral... Una presión que limita, cuando no elimina, aquellos aspectos fundamentales que todas compartimos y anhelamos: *ser felices, creativas, sentirnos vitales, relacionarnos positivamente, queridas y apreciadas, envueltas de paz y sosiego, y realizadas*. En este contexto, y a la luz del creciente, y cada vez más importante cuerpo de investigación científica, la metodología de Mindfulness constituye una herramienta de primer orden y altísimo potencial para la mujer de hoy.

El objetivo de las actividades formativas es ofrecer a las mujeres herramientas de que pueden ayudarles a navegar en sus propias vidas y reencontrarse consigo mismas, sobre la base de un equilibrio armónico entre su yo interior y el mundo externo en el que confluyen. Todo ello se abordará a través de técnicas de Mindfulness destinadas a lograr una gestión positiva del estrés diario y de las emociones, la fluencia vital con los pensamientos, la aceptación del propio cuerpo, una forma de alimentación adecuada, y la compasión y respeto con una misma.

## **3. Mindfulness y tercera edad. Mente, memoria y Alzheimer.**

El progresivo crecimiento de la población mayor y las circunstancias propias del envejecimiento hacen que trastornos emocionales, como la depresión y la ansiedad, sean más frecuentes.

Junto a ello, una mayor longevidad del colectivo está propiciando una más alta incidencia de la enfermedad de Alzheimer. Tales trastornos repercuten sobre la salud física, la dependencia, el bienestar y la calidad de vida. La sintomatología asociada a los mismos supone un límite en la vida del sujeto, fusionándose a su malestar, y centrando toda su atención en el mismo. Las intervenciones y terapias basadas en *Mindfulness* han mostrado gran eficacia en este tipo de problemas, así como su repercusión en el bienestar y la calidad de vida de los mayores. La técnica de *Mindfulness* o atención plena, permite alcanzar un estado mental en el que el individuo es altamente consciente para enfocar la realidad del momento presente, con apertura y sin juzgar ni dejarse llevar por pensamientos recurrentes o reacciones emotivas, que merman su calidad de vida.

#### **4. Mindfulness y autismo.**

Las intervenciones basadas en Mindfulness en el ámbito de personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA) se aborda a tres niveles.

Por un lado, dirigidas a fomentar el desarrollo de habilidades comunicativas pragmáticas y la autorregulación emocional de las personas que lo padecen, aumentando con ello su calidad de vida.

Por otro lado, para reducir el nivel de angustia, estrés, ansiedad y depresión de los padres y las familias, mejorando el manejo de sus emociones, ayudando a su comunicación interna, y aprendiendo a educar de manera consciente, abierta, flexible y compasiva.

Por último, en el entorno educativo, a fin de trabajar y mejorar la percepción, el reconocimiento, y la comprensión de las emociones de las personas con TEA, y en suma facilitando su integración social.

#### **Instituto de Investigación Polibienestar– Universidad de Valencia**

Edificio de Institutos de Investigación - Campus dels Tarongers

C/ Serpis, 29; 46022 Valencia (Spain)

Tel. +34961625435

[www.polibienestar.org](http://www.polibienestar.org)

