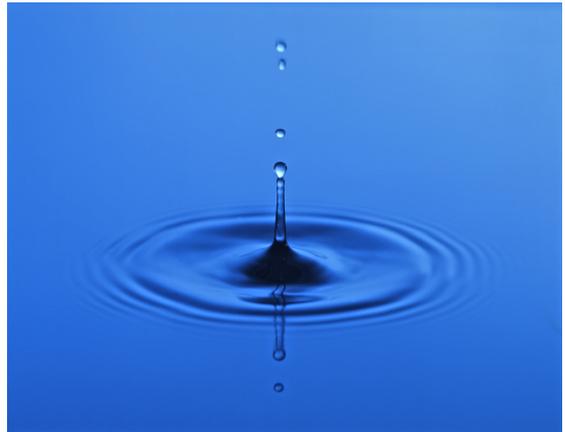


# La UPRL informa

## MINDFULNESS EN EL TRABAJO

El entorno laboral moderno está pleno de información. La diversidad de tareas y responsabilidades, exigen a las personas una capacidad de trabajar en 'modo multitarea' sin precedentes en la historia humana. En este contexto están surgiendo diversos intentos de ampliar la capacidad de las personas para afrontar estos nuevos retos laborales.



*¿Que es mindfulness?*

Podemos traducir al español la palabra mindfulness como atención consciente, atención plena, consciencia plena. En la atención plena se está en continuo contacto con la realidad presente y cambiante. La mente no se aparta de lo que siente y percibe en cada momento. Observar de forma concentrada es una capacidad, simple y universal, que posee el ser humano de ser consciente de lo que pasa por sus sentidos y su mente en cada momento.

Por lo tanto, mindfulness o atención plena significa **prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación**. Jon Kabat-Zinn, conocido como referente mundial, por haber introducido esta práctica dentro del modelo médico de occidente hace más de 30 años, fundó la **Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts**.

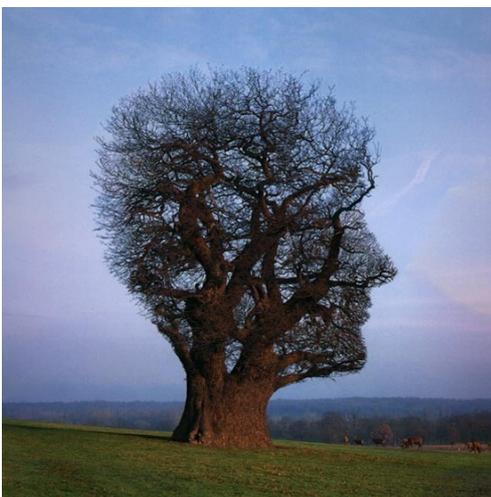
# La UPRL informa

Allí introducía a los pacientes a la práctica de mindfulness para el tratamiento de problemas físicos, y psicológicos, dolor crónico, y otros síntomas asociados al estrés.

Jon Kabat-Zinn define mindfulness como: "Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar".

Este tipo de atención nos permite **aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente.** Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de **trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida.**

En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aun no ha ocurrido, nos conduce al descuido, al olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y desadaptativa.



La atención plena nos ayuda a **recuperar nuestro equilibrio interno**, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu. Practicando la atención plena desarrollamos una **mayor capacidad de discernimiento y de compasión.** La práctica de esta atención

# La UPRL informa

abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.

*¿Que aporta la práctica del mindfulness?*

- resistencia a la adversidad,
- un estado de alerta,
- mayor concentración,
- mayor estabilidad anímica,
- calidad en las relaciones y en la ejecución de las tareas.

No se trata únicamente de una técnica de relajación y respiración: es un enfoque global sobre la gestión de nuestra realidad interna y nuestras interacciones con el entorno.