



MindLiven

## ¡Bienvenid@s al Proyecto MINDLIVEN!

- Donatella Di Marco
- Alicia Arenas





## Agenda

1. Qué es MindLiven
2. Estrés en el trabajo y Mindfulness en la Naturaleza
3. Informe de Políticas y Recomendaciones
4. Plataforma de contenidos y formación MindLiven
5. La comunidad de facilitadores
6. Principales implicaciones





1.

# ¿Qué es Mindliven?

- Entrenamiento en Mindfulness en la naturaleza a través de entornos virtuales (Mindliven).
- Programa Erasmus + de la Unión Europea.
- Solución innovadora al **estrés laboral** a través de las prácticas de mindfulness basadas en la naturaleza.
- Efecto positivo de la **Naturaleza**: permite aumentar las emociones positivas, favorece la recuperación del estrés y hace más efectivo el entrenamiento en **Mindfulness**.
- <https://mindliven.eu/es/inicio-esp/>



## Partners

- Università degli Studi Di Verona, Italia (Coordinator)
- Universidad de Sevilla, España
- Instituto Universitario De Lisboa, Portugal
- Unione Territoriale Sindacale CISL Vicenza, Italia
- Virtual Campus Lda, Portugal
- Creative Thinking Development, Grecia
- Fundacja «Malopolska Izba Samorządowa», Polonia





# Fases del proyecto

- **Análisis de necesidades** acerca de los riesgos psicosociales emergentes.
- Redacción de los **Estándares** que incluyen los materiales y los recursos a desarrollar
- **Desarrollo de contenidos**
  - Modulo 1: Introducción
  - Modulo 2: Herramientas con información, prácticas de mindfulness basadas en la naturaleza e instrumentos de autoevaluación.
  - Modulo 3: Recursos para el Facilitador/a

Plataforma online probada en fase de pilotaje  
Informe de Políticas y recomendaciones

2.

# Estrés en el trabajo y Mindfulness en la Naturaleza

- Elevada prevalencia del estrés laboral y de los estresores laborales (sobrecarga de trabajo, presión de tiempo, relaciones tóxicas, etc.)
- Consecuencias negativas para las organizaciones (e.g., pérdida de productividad) y las personas (e.g., perjuicios físicos y psicológicos).
- La Agencia Ejecutiva para la Salud y la Seguridad (Health and Safety Executive, HSE) propone un modelo con seis áreas principales que deberían manejarse para garantizar el bienestar de los/as trabajadores/as:
  - Demandas
  - Control
  - Apoyo
  - Relaciones
  - Rol
  - Cambio





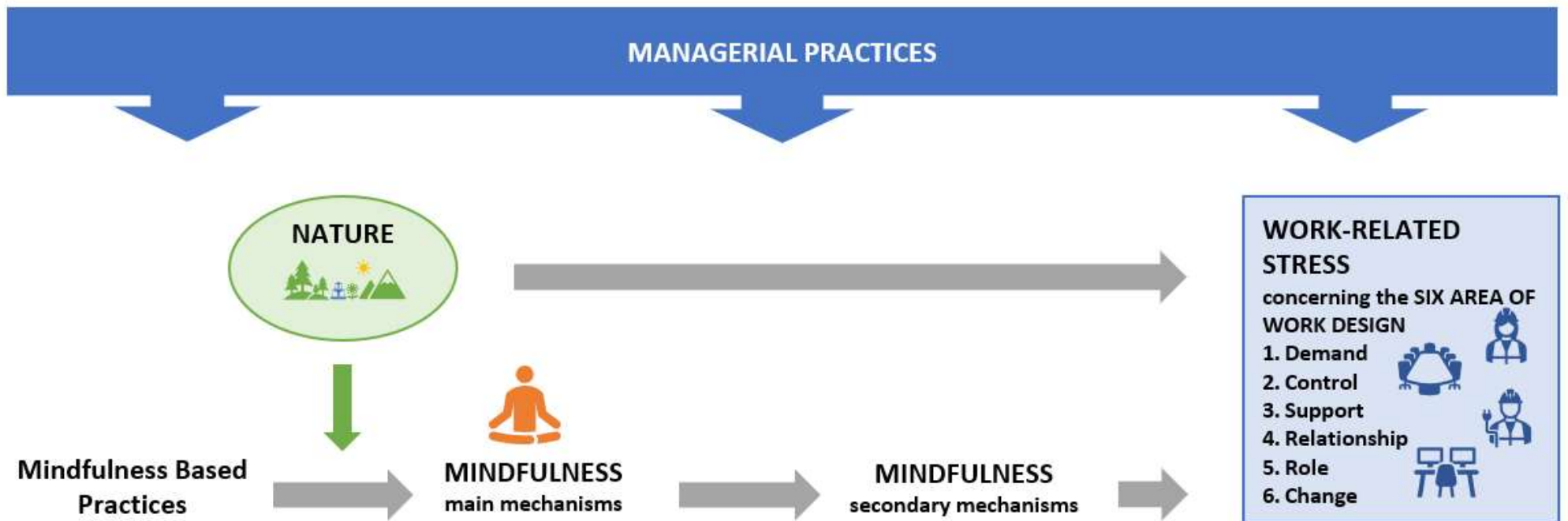
2.

# **Estrés en el trabajo y Mindfulness en la Naturaleza**

- **Mindfulness como estrategia de afrontamiento:**
  - Ayuda a las personas a distanciarse de una situación potencialmente amenazante.
  - Reduce las respuestas automáticas.
  - Las personas se entrenan en reconocer y ser más consciente de sus respuestas corporales.
- **Entornos naturales promueven la recuperación:**
  - Reducen los efectos negativos del estrés.
  - Aumentan las emociones positivas.
  - Contribuyen a la recuperación cognitiva.
  - Aumentan el potencial de los estados de mindfulness.

*Berto, 2014; Lymeus et al., 2017; Menardo et al., 2019; Ohly et al., 2016*

# Marco teórico







3.

# Informe de Políticas y recomendaciones

- **Recoge** recomendaciones para mitigar el estrés en los contextos laborales, haciendo hincapié en los principales resultados del proyecto.
- Se dirige a PYMEs, directivos/as, trabajadores/as; directores/as de Recursos Humanos, consultores y profesionales de la salud laboral.

3.

# Informe de Políticas y recomendaciones

Recomendaciones

A nivel organizacional



- Acciones de gestión para facilitar el mindfulness (AGM)
- Acciones de gestión para fomentar el uso de la naturaleza (AGN)

A nivel individual



- Acciones individuales para practicar y utilizar el mindfulness (AIM)
- Acciones individuales para usar la naturaleza (AIN)

3.

# Informe de Políticas y recomendaciones

Recomendaciones

A nivel organizacional

Relaciones	Acciones generales de gestión (AGG)	Acciones de gestión para facilitar el mindfulness (AGM)	Acciones de gestión para fomentar el uso de la naturaleza (AGN)
	Garantizar la existencia de un clima que promueva comportamientos positivos en el trabajo.	Los directivos promueven normas sociales que apoyan la práctica individual de mindfulness.	Los directivos/as promueven los encuentros sociales al aire libre.

3.

# Informe de Políticas y recomendaciones

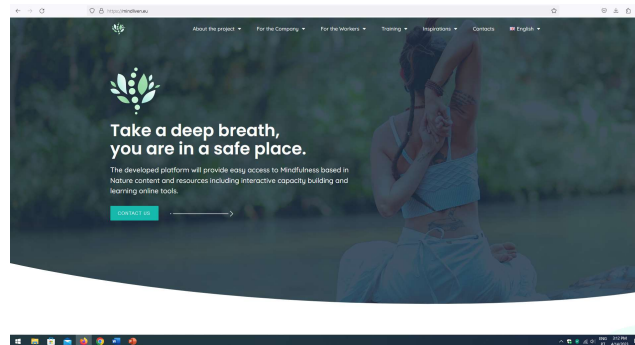
Recomendaciones

A nivel individual

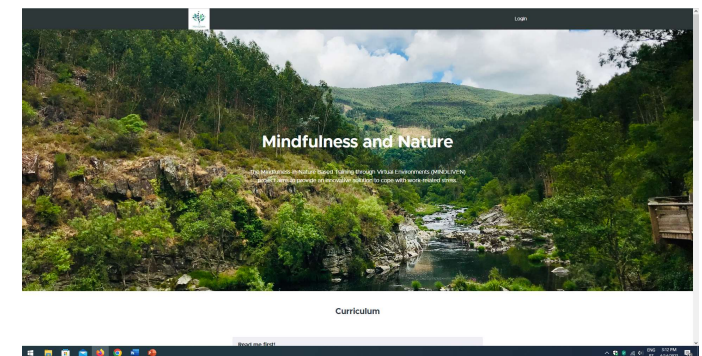
Acciones individuales para practicar y utilizar las habilidades de mindfulness (AIM)	Acciones individuales para usar la naturaleza (AIN)
<p><b>Ejercicios formales</b> -Escaneo corporal, ejercicios de meditación sentada, espacio de respiración de tres minutos.</p> <p><b>Acciones informales y ejercicios</b> -El empleado/a intenta ser consciente de las actividades rutinarias, en lugar de realizarlas automáticamente (p. ej., evitar pensar en el trabajo mientras se ducha).</p>	<p>- Pequeñas pausas con la naturaleza: el empleado/a hace pequeñas pausas (por ejemplo, 5 minutos cada hora) para observar elementos naturales en el lugar de trabajo (por ejemplo, plantas de interior, naturaleza exterior o representaciones visuales de la naturaleza).</p>

# Contenidos Mindliven

- Módulo 1: Introducción
- Módulo 2: Herramientas con información, prácticas de Mindfulness en la naturaleza e instrumentos de autoevaluación
- Módulo 3: Herramientas para el rol de facilitador/a
- <https://mindliven.teachable.com/p/beta-testing3>



**Plataforma online**



**Curso de formación**

# Módulo 1

## Introducción

- Autoevaluación
- Qué es el estrés
- Lidando con el estrés a través de la atención plena en la naturaleza
- Atención plena en la naturaleza
- Cuestionarios

Revisa tu nivel de...

Introducción a Mindfulness en la naturaleza

- Introducción (3:06)
- Quiz
- Afrontar el estrés a través de la atención plena y la naturaleza (3:36)
- Quiz
- Mindfulness en prácticas basadas en la naturaleza para alcanzar los objetivos (3:42)
- Quiz
- El enfoque de la intervención (2:10)
- Quiz
- Referencias y anexos

Mindfulness in Nature for the Work Environment

- Introducción (14:05)
- Introducción 2 (20:15)
- Nutrir en la naturaleza (17:07)
- Nutrir en la naturaleza 2 (15:17)

¿Hay alguna fuente de estrés en tu entorno laboral? ¡Vamos a averiguarlo con un test! Instrucciones: Se sabe que las condiciones laborales afectan al bienestar de los trabajadores/as. Tus respuestas a las siguientes preguntas nos ayudarán a determinar nuestras condiciones laborales actuales, y nos permitirán monitorear futuras mejoras. Para que podamos comparar el contexto actual con situaciones pasadas o futuras, es importante que tus respuestas reflejen tu trabajo durante los últimos 6 meses.

Español

	Nunca	Rara vez	A veces	A menudo	Siempre
Tengo claro lo que se espera de mí en el trabajo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo decidir cuándo tomarme un descanso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diferentes grupos en el trabajo me exigen cosas difíciles de	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Complete and Continue >

Revisa tu nivel de...

Introducción a Mindfulness en la naturaleza

- Introducción (3:06)
- Quiz
- Afrontar el estrés a través de la atención plena y la naturaleza (3:36)
- Quiz
- Mindfulness en prácticas basadas en la naturaleza para alcanzar los objetivos (3:42)
- Quiz
- El enfoque de la intervención (2:10)
- Quiz
- Referencias y anexos

Mindfulness in Nature for the Work Environment

- Introducción (14:05)
- Introducción 2 (20:15)
- Nutrir en la naturaleza (17:07)
- Nutrir en la naturaleza 2 (15:17)
- Calmar la mente y controlar las distracciones (6:11)
- Calmar la mente y controlar las distracciones 2 (21:14)

1. Introducción

Agencia Ejecutiva para la Salud y la Seguridad (Health and Safety Executive, HSE)

HSE Health & Safety Executive

DEMANDAS CONTROL APOYO RELACIONES SOCIALES ROL CAMBIO

© MindLven\_1 - Introduction - traducción.pdf

# Módulo 2

## Mindfulness en la naturaleza para el entorno laboral

- Introducción
- Nutrirse en la naturaleza
- Calmar la mente y manejar las distracciones
- Desarrollar resiliencia
- Notar tus pensamientos sin que te atrapen
- Relacionarnos con nosotros mismos para reducir el estrés
- Conciencia y relación con los demás
- Motivación, intención y compromiso

The screenshot shows a digital course interface. On the left is a sidebar with a list of lessons, each with a play button icon and a duration. The main content area is titled '2. MÓDULO 2' and contains a table titled 'ESTRUCTURA DEL PROGRAMA'. Below the table is a 'Complete and Continue' button. The sidebar list includes lessons such as 'Introducción (14:05)', 'Nutrir en la naturaleza (17:07)', 'Calmar la mente y controlar las distracciones (6:11)', 'Crear resiliencia (estando presente ante las sensaciones físicas y emociones) (28:27)', 'Percebir los pensamientos sin caer en la rumiación/preocupación (9:54)', 'Relacionarnos con nosotros mismos para reducir el estrés (23:52)', 'Conciencia y relación con los demás (21:43)', and 'Conciencia y relación con los demás 2 (16:12)'.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA	
<b>LECCIÓN 1</b>	<b>Introducción al Mindfulness en la naturaleza para el entorno laboral</b>
<b>LECCIÓN 2</b>	<b>Nutrirse en la naturaleza</b>
<b>LECCIÓN 3</b>	<b>Asentar la mente y gestionar las distracciones</b>
<b>LECCIÓN 4</b>	<b>Desarrollar la resiliencia (siendo consciente de las sensaciones físicas y emociones)</b>
<b>LECCIÓN 5</b>	<b>Reconocer pensamientos sin caer en la rumiación/preocupación</b>
<b>LECCIÓN 6</b>	<b>Relacionarnos con nosotros mismos para tener menos estrés</b>
<b>LECCIÓN 7/8</b>	<b>Conciencia y relación con los demás</b>
<b>LECCIÓN 9</b>	<b>Motivación, intención y compromiso</b>

Autoevaluaciones  
Prácticas  
Micro-prácticas

- ▶ Crear resiliencia (estando presente ante las sensaciones físicas y emociones) (28:27)
- ▶ Crear resiliencia (estando presente ante las sensaciones físicas y emociones) 2 (27:51)
- ▶ Percibir los pensamientos sin caer en la rumiación/preocupación (9:54)
- ▶ Percibir los pensamientos sin caer en la rumiación/preocupación 2 (35:49)
- ▶ Relacionarnos con nosotros mismos para reducir el estrés (23:52)
- ▶ Relacionarnos con nosotros mismos para reducir el estrés 2 (23:48)
- ▶ Conciencia y relación con los demás (21:43)
- ▶ Conciencia y relación con los demás 2 (16:12)
- ▶ Conciencia y relación con los demás 3 (20:01)
- ▶ Conciencia y relación con los demás 4 (36:52)
- ▶ Motivación, intención y compromiso (12:00)
- ▶ Motivación, intención y compromiso 2 (14:36)
- <> Compruebe de nuevo su nivel de...

▶ Crear resiliencia (estando presente ante las sensaciones físicas y emociones)

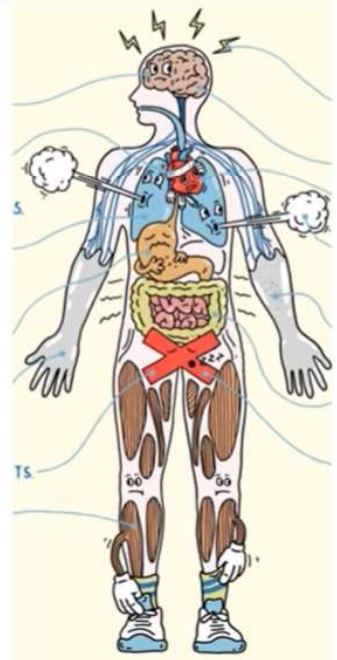
## 2. Lección 4: Desarrollar la resiliencia



### El estrés y el cuerpo

#### A corto plazo

- Un extra de hormonas como adrenalina y cortisol en el cuerpo.
- Los músculos se tensan como si se estuviesen preparando para correr o luchar.
- El corazón late más fuerte y rápido para bombear más sangre a los músculos principales.
- La respiración se acelera para enviar más oxígeno a todo el cuerpo.
- Dificultad para descansar/relajarse.
- Problemas en el abdomen.
- Piel más sensible y grasa.



Picture from Reach Out Australia.

#### A largo plazo

- Dolores de cabeza o migrañas.
- Problemas cardíacos y estomacales.
- Problemas respiratorios, como la hiperventilación.
- Sistema inmune comprometido debido a los niveles persistentes de cortisol.
- Ataques de pánico o fatiga/agotamiento/desgaste/colapso.
- Afecciones de la piel y el cabello.



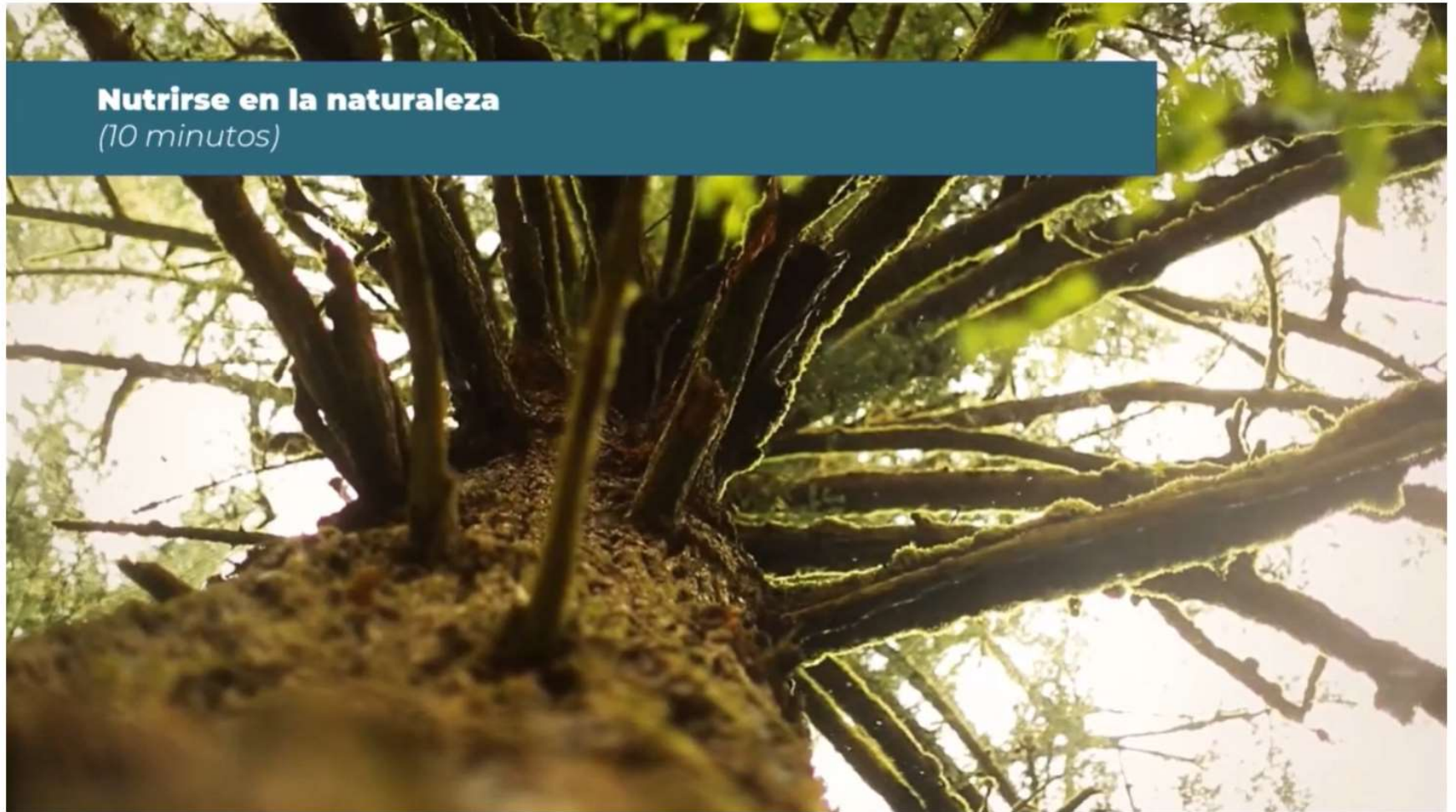


< Previous Lesson

Complete and Continue >

- Nutrir en la naturaleza (17:07)
- Nutrir en la naturaleza 2 (15:17)
- Calmar la mente y controlar las distracciones (6:11)
- Calmar la mente y controlar las distracciones 2 (21:14)
- <> Compruebe de nuevo su nivel de...
- Crear resiliencia (estando presente ante las sensaciones físicas y emociones) (28:27)
- Crear resiliencia (estando presente ante las sensaciones físicas y emociones) 2 (27:51)
- Percibir los pensamientos sin caer en la rumiación/preocupación (9:54)
- Percibir los pensamientos sin caer en la rumiación/preocupación 2 (35:49)
- Relacionarnos con nosotros mismos para reducir el estrés (23:52)
- Relacionarnos con nosotros mismos para reducir el estrés 2 (23:48)
- Conciencia y relación con los demás (21:43)
- Conciencia y relación con los demás 2 (16:12)
- Conciencia y relación con los demás 3 (20:01)
- Conciencia y relación con los demás 4 (36:52)

## Nutrir en la naturaleza



Complete and Continue >

- Crear resiliencia (estando presente ante las sensaciones físicas y emociones) 2 (27:51)
- Percibir los pensamientos sin caer en la rumiación/preocupación (9:54)
- Percibir los pensamientos sin caer en la rumiación/preocupación 2 (35:49)
- Relacionarnos con nosotros mismos para reducir el estrés (23:52)
- Relacionarnos con nosotros mismos para reducir el estrés 2 (23:48)
- Conciencia y relación con los demás (21:43)
- Conciencia y relación con los demás 2 (16:12)
- Conciencia y relación con los demás 3 (20:01)
- Conciencia y relación con los demás 4 (36:52)
- Motivación, intención y compromiso (12:00)**
- Motivación, intención y compromiso 2 (14:36)
- < > Compruebe de nuevo su nivel de...

▶ Motivación, intención y compromiso

## 2. Lección 9: Motivación, intención y compromiso



### MICRO-PRÁCTICA: Minuto para llegar

*Un momento de tranquilidad para llegar por completo antes de iniciar la siguiente actividad / día de trabajo*

## Módulo 3

### Materiales del facilitador

- Unidad 1: Habilidades blandas
- Unidad 2: Adquisición de conocimientos
  - Estrés
  - Evaluación de riesgos
  - Prácticas basadas en Mindfulness en la naturaleza
- Unidad 3: Uso de la plataforma
- Unidad 4: Diseño y realización de evaluaciones periódicas de riesgos

#### Facilitador:

Persona de la organización cuyos empleados participarán en la capacitación M2 y que es responsable del proceso de aprendizaje para reducir el estrés y mejorar las prácticas basadas en mindfulness en la naturaleza en el lugar de trabajo.

Acompañará a los participantes en su viaje y podrán unirse a la Comunidad de Facilitadores para compartir experiencias, buenas prácticas y dudas con otros facilitadores.





El proyecto ▾

Para la empresa ▾

Para los/as trabajadores/as ▾

Formación ▾

Inspiración ▾

Contactos

🇪🇸 Español ▾

Introducción

Facilitador ▶

Recursos para las empresas ▶

Cómo participar

Guía del Facilitador

Formación del Facilitador

Comunidad de facilitadores

FAQ – Preguntas frecuentes



# Respira profundamente, estás en un lugar seguro.

El Mindfulness desencadena 3 mecanismos primarios que intervienen en la mejora de la autorregulación emocional, de los pensamientos y conductas, y estos son:

- 1) Disociar el "yo" de las situaciones, pensamientos y emociones
- 2) Disminuir los procesos mentales en los cuales las experiencias pasadas y los esquemas cognitivos limitan el pensamiento
- 3) Aumentar la conciencia y la regulación del propio sistema fisiológico

El Mindfulness desencadena algunos mecanismos que tienen un impacto en las funciones humanas básicas como por ejemplo...

Atención    Cognición    Emoción

Conducta    Psicología

### ESTRÉS EN EL TRABAJO Y MINDFULNESS

POSITIVA	NEGATIVA
<b>RELACIÓN ENTRE MINDFULNESS Y ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desempeño y satisfacción laboral</li> <li>- Comportamientos cívicos</li> <li>- Creatividad</li> <li>- Resolución de problemas</li> <li>- Flexibilidad mental</li> <li>- Resultados en las negociaciones</li> <li>- Satisfacción interpersonal</li> <li>- Salud física y mental</li> <li>- Regulación emocional</li> <li>- Bienestar</li> <li>- Calidad del sueño</li> </ul>	<b>MINDFULNESS Y ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ansiedad</li> <li>- Depresión</li> <li>- Mal humor</li> <li>- Agotamiento emocional</li> <li>- Cansancio</li> <li>- Malestar laboral (burnout), intenciones de renuncia y absentismo</li> <li>- Frustración</li> <li>- Estrés vinculado al trabajo</li> <li>- Problemas o malestar psicológico</li> </ul>

### NATURALEZA

**ENTORNOS NATURALES**

- Protege a las personas del impacto de los factores estresantes ambientales
- Produce respuestas tranquilizadoras
- Tiene efectos directos en la recuperación del estrés y la fatiga mental
- Reduce los síntomas fisiológicos del estrés (i.e. los estados de humor negativos y 1 las emociones positivas)

\*(+): incremento; \*(-): disminución

El diseño biofílico en la presencia de naturaleza (plantas de interior, vistas a la naturaleza exterior y/o fácil acceso a ella, o representaciones visuales de la naturaleza) en el trabajo.

Esto se utiliza como una estrategia en el lugar de trabajo para:

- 1) Reducir el estrés
- 2) Mejorar el rendimiento
- 3) Crear bienestar general



## UNIDAD 4

### PLAN DE ACCIÓN

Desarrollar un Plan de Acción contribuirá a establecer objetivos, priorizarlos, y demostrar que la organización aborda las preocupaciones de los empleados y empleadas y les ofrece alternativas. La información recopilada de las sesiones del grupo de debate, las entrevistas y/o encuestas necesitan estar reflejadas en este plan. Los siguientes conceptos deben ser tenidos en cuenta:

**MARCO TEMPORAL**  
Las ganancias rápidas demuestran que el plan está siendo tomado en serio. Otras intervenciones se llevarán a cabo a medio y largo plazo. Para ver los resultados de una intervención sugerimos un plazo de seis meses entre una evaluación y otra.

**NIVEL DE INTERVENCIÓN**  
Se recomienda subrayar si las acciones van dirigidas a un equipo (micro), un departamento (p.ej., directivo) (macro) o a toda la organización (estratégico).

**RESPONSABILIDAD**  
Se debe definir el equipo/número de personas que se responsabilizará de cada acción y comunicarla el progreso del trabajo e intervención.

Para desarrollar el Plan de Acción, puedes seguir los siguientes pasos ([ver documento](#)):

1. Identificar las necesidades de los/as trabajadores/as a través de la encuesta de estrés. Se recomienda cumplimentar esta información con la derivada del grupo de discusión o las entrevistas, especialmente si los datos son complejos y difíciles de interpretar.
2. Diseñar intervenciones capaces de cumplir los estándares y aplicarlos. Consultar Prácticas de Gestión para alcanzar los estándares para saber más sobre buenas prácticas (pág. 16-22, Mindliven Management Standards).
3. Evaluar el impacto de estas intervenciones en los/as empleados/as utilizando el cuestionario como en el paso 1. Analizar la información buscando los cambios y áreas de mejora.
4. Debatir y comentar los resultados con el personal, las mejoras que han observado y las áreas en las que aún pueden mejorar.

# Otros recursos

## Para las empresas

- Estándares
- Lidando con el estrés a través de MiNBP
- Prácticas del MiNBP para alcanzar los estándares
- El enfoque de la intervención
- Referencias

## 3. Prácticas de mindfulness en la naturaleza para lograr los estándares

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

<b>Apoyo</b> Obreros digitales de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.	Las actividades se basan en el apoyo mutuo para hacer el trabajo.	El objetivo es proporcionar el apoyo y la asistencia de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.	La organización se centra en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.	Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.
<b>Relaciones sociales</b> (¿Cómo la presencia del trabajo puede ser una actividad y hacer frente a compromisos emocionales)	Las actividades se centran en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.	El objetivo es proporcionar el apoyo y la asistencia de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.	La organización se centra en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.	Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.
<b>Red</b> (¿Las personas colaboran en proyectos de la organización y son capaces de que difundan sus ideas con confianza?)	Las actividades se centran en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.	El objetivo es proporcionar el apoyo y la asistencia de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.	La organización se centra en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.	Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.
<b>Cambio</b> (¿Cómo se gestionan y promueven los cambios en la organización (procesos y estructuras)?)	Las actividades se centran en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.	El objetivo es proporcionar el apoyo y la asistencia de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.	La organización se centra en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.	Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

### 3.2. Gestión y prácticas individuales para alcanzar los estándares

Para una adecuada gestión del estrés, los/as gerentes y los/as empleadoras es deben desarrollar varias acciones para hacer frente a las demandas y características del trabajo que contribuyen al estrés y que, si no se gestionan, contribuirán a una disminución del rendimiento y a problemas de salud.

Tabla 4. Fundamentación de la propuesta (considerando cada área y objetivo identificado en 3.1, presentamos aquí una lista de acciones sugeridas para la gestión)

Áreas	Acciones generales de gestión (MGA)	Acciones de gestión para facilitar el mindfulness (MAM)	Acciones de gestión para fomentar el uso de la naturaleza (MAN)
<b>Demandas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar la carga de trabajo de forma equilibrada y con un tiempo suficiente para hacer el trabajo.</li> <li>Prevenir la sobrecarga de trabajo, que puede ser una consecuencia de un mal uso del tiempo.</li> <li>Atender a las personas y promover un clima de confianza.</li> <li>Programar reuniones diarias o semanales para discutir y resolver los problemas.</li> <li>Programar reuniones semanales o mensuales para discutir y resolver los problemas.</li> <li>Programar reuniones trimestrales o cuatrimestrales para discutir y resolver los problemas.</li> <li>Programar reuniones anuales para discutir y resolver los problemas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La filosofía general de "Trabajo Equilibrado" (como resultado de la filosofía de "Trabajo Equilibrado") debe ser la filosofía de "Trabajo Equilibrado".</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> </ul>
<b>Control</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siempre que sea posible, dar la oportunidad a las personas de que participen en la toma de decisiones y en el control de su trabajo.</li> <li>Siempre que sea posible, dar la oportunidad a las personas de que participen en la toma de decisiones y en el control de su trabajo.</li> <li>Siempre que sea posible, dar la oportunidad a las personas de que participen en la toma de decisiones y en el control de su trabajo.</li> <li>Siempre que sea posible, dar la oportunidad a las personas de que participen en la toma de decisiones y en el control de su trabajo.</li> <li>Siempre que sea posible, dar la oportunidad a las personas de que participen en la toma de decisiones y en el control de su trabajo.</li> <li>Siempre que sea posible, dar la oportunidad a las personas de que participen en la toma de decisiones y en el control de su trabajo.</li> <li>Siempre que sea posible, dar la oportunidad a las personas de que participen en la toma de decisiones y en el control de su trabajo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> <li>Las actividades se basan en el apoyo mutuo y en el apoyo mutuo de los recursos de Austria y los recursos proporcionados por la organización, las empresas y los emprendedores.</li> </ul>

# Otros recursos

Para los/as trabajadores/as

- Introducción
- Afrontar el estrés con mindfulness en la naturaleza

## 2. Afrontar el estrés a través del mindfulness y la naturaleza

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

2

A pesar de la utilidad de estas clasificaciones, los individuos en situaciones estresantes siempre se enfrentan, al mismo tiempo, a la resolución del problema y la regulación de sus propias emociones. El modelo circunplejo de afrontamiento (Stanislavski, 2019) defiende que las categorizaciones simples parecen ser inadecuadas para entender la complejidad del proceso de afrontamiento. Este modelo combina cuatro dimensiones: problema, emociones, eficiencia y preocupación, dando lugar a ocho estilos diferentes de afrontamiento. Cabe destacar que la misma estrategia de afrontamiento puede ser apropiada o efectiva en un contexto concreto o frente a un determinado factor estresante e ineficaz en otro contexto o para otra persona, o incluso para la misma persona en momentos distintos de su vida.

Figura 1. El modelo circunplejo de afrontamiento (fuente: Stanislavski, 2019)

MindLives

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

3

### 2.2. Mindfulness y gestión del estrés

#### 2.2.1. Definición de Mindfulness y sus mecanismos (principales y secundarios)

El Mindfulness o atención plena se define como "un proceso de apertura atencional a la experiencia del momento presente, de manera consciente" (Creswell, 2017, p. 493). Se han dado varias definiciones de mindfulness pero todas ellas comparten dos características fundamentales: en primer lugar, el mindfulness se centra en la consciencia del momento presente, con respecto a los estados externos e internos del mismo (p.ej., sonidos, sensaciones corporales, pensamiento, reacciones emocionales, etc.), también conocido como "vigilancia" (Bodhi, 2011, p. 21). En segundo lugar, el mindfulness implica la adopción de una actitud abierta hacia la propia experiencia (Creswell, 2017; Sutcliffe et al., 2016). El mindfulness se refiere tanto al estado de ánimo, que puede ser considerado un rasgo disposicional según la frecuencia con que las personas lo experimenten (Glomb et al., 2011), como a las prácticas (p.ej., programas de intervención) para fomentarlo (Lomas et al., 2019).

Las investigaciones sobre mindfulness demuestran su impacto positivo en las personas, aumentando su bienestar, su memoria de trabajo o la resolución de problemas, y mejorando el funcionamiento de las relaciones (Creswell, 2017). Además, los estudios realizados en el entorno organizacional muestran que aumenta el rendimiento laboral, las conductas cívicas y prosociales, la creatividad, los resultados positivos en las negociaciones, las relaciones interpersonales y la satisfacción profesional (p.ej., Dane & Brummel, 2014; Mesmer-Magnus et al., 2017; Reb et al., 2015; Sutcliffe et al., 2016).

Estos resultados positivos son estimulados por los mecanismos que subyacen las prácticas de mindfulness. Disociar el "yo" de las situaciones, pensamientos y emociones (DETE), disminuir el uso de los procesos mentales automáticos (DAMP) y ser consciente de la propia regulación fisiológica (APR) son los mecanismos principales identificados (Glomb et al., 2011). Estos se detallan en la Tabla 1:

<b>Disociar el "yo" de las situaciones, pensamientos y emociones (DETE)</b>	El mindfulness ayuda a las personas a distanciarse de una experiencia, emoción o cognición presente considerada potencialmente como una amenaza. Esto permite reducir el peligro o riesgo asociado a la situación presente.
<b>Disminuir el uso de los procesos mentales automáticos (DAMP)</b>	El mindfulness reduce la automatización de los procesos mentales, fomentando las percepciones individuales sobre el momento presente, en cuanto a consciencia, control e intención. Así, las respuestas de cada persona no están condicionadas por patrones automáticos almacenados en sus mentes.
<b>Ser consciente de la propia regulación fisiológica (APR)</b>	Ante una situación estresante, el mindfulness promueve la consciencia sobre las respuestas o manifestaciones corporales de la persona, favoreciendo la regulación fisiológica y moderando las respuestas ante el estrés.

MindLives

## Otros recursos

Para cualquier persona



El proyecto ▾ Para la empresa ▾ Para los/as trabajadores/as ▾ Formación ▾ Inspiración ▾ Contactos  Español ▾

**Inspiración**

Aquí puedes encontrar otros recursos para el mindfulness en la naturaleza.

- Dan Harris: Hack Your Brain's Default Mode with Meditation
- Louie Schwartzberg: Nature, Beauty and Gratitude
- Professor Mark Williams: Introduction to Mindfulness
- Paul Ekman: Importance of emotional awareness
- Lauren Weinstein: Don't Believe Everything You Think
- Give yourself-a-break – The power of Self-compassion at work
- Brené Brown – Empath vs Sympathy
- Jeff Weiner – Compassionate management and non-reactive communication
- James Clear – Atomic Habits: How to Get 1% Better Every Day

# Informe de resultados y recomendaciones





## ¿Quieres que tu empresa participe?

Únete como facilitador!



<https://www.linkedin.com/company/mindlive11/>

# ¡Muchas gracias!

- Para más información, por favor contacta con:
  - Donatella Di Marco: [ddimarco@us.es](mailto:ddimarco@us.es)
  - Alicia Arenas: [aarenas@us.es](mailto:aarenas@us.es)