

# Programa de *Salud y Desarrollo* basado en *Mindfulness*

Docente: Alejandro López García  
***Psicólogo Clínico especialista en Neuropsicología***

Miembro del Consorcio de Neuropsicología Clínica y de la Sociedad Española de Neurología

# Índice

- 1.** Descripción de la necesidad
- 2.** Destinatarios
- 3.** Beneficios del Programa
- 4.** Solución Propuesta
- 5.** Fases y calendario



# 1 Descripción de la necesidad

La presente propuesta consiste en un **Programa de Salud y Desarrollo** en las instalaciones del cliente.

Se proponen diferentes actuaciones formativas o Talleres encuadrados dentro del **Programa de Salud y Desarrollo** que persiguen conciliar Salud y Desarrollo Personal con Salud y Desempeño en el Trabajo. Pretende asimismo la adquisición de Hábitos Psicológicos Saludables.

El **Programa de Salud y Desarrollo** cumple y supera sobradamente las obligaciones legales en materia de formación en PRL. Se busca la instauración de una cultura de salud psicoemocional y aumentar el bienestar y el desarrollo individual y colectivo.

# 1 Descripción de la necesidad

Toda vez elaborado el diagnóstico de necesidades y las áreas de actuación, se desarrollarán los diferentes módulos o talleres que componen el Programa de Formación.



**El Programa de Mindfulness de Enfoque Formativo se basa en el concepto de Atención al Presente.** Se trata de un entrenamiento mental basado en la focalización de la atención al presente inmediato de manera consciente, mediante un variado conjunto de técnicas, armonizando cuerpo y mente.

La experiencia y familiaridad de nuestro formador con ellas permitirá su entrenamiento a través de una gran variedad de prácticas.

# 2 Destinatarios

Con el Programa de Salud y Desarrollo, Enfoque Formativo pretende ofrecer una experiencia transformadora, de fácil generalización y uso en la vida cotidiana que repercuta de manera eficaz en la mejora de la salud, el bienestar y el desarrollo de las personas y la Organización.



La práctica del Mindfulness de manera habitual contribuye a la **desactivación de las respuestas psicofisiológicas automáticas relacionadas con el estrés**. Permite afrontar de manera más eficiente las exigencias del entorno facilitando la autorregulación emocional.

El programa está dirigido a **cualquier tipo de perfil profesional de cualquier sector de actividad**.

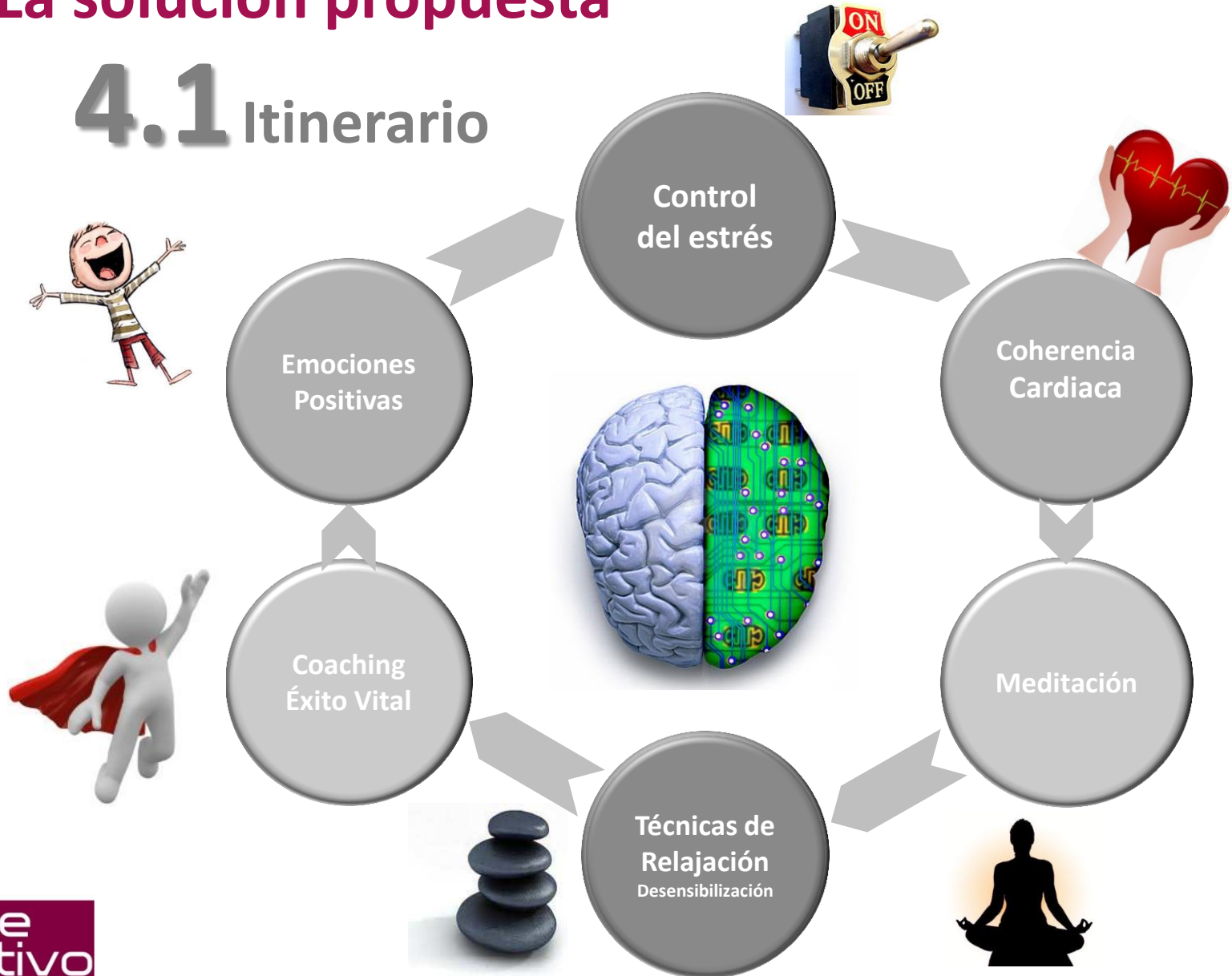
# 3 Beneficios del Programa



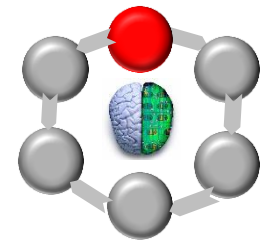
- Reducción del estrés y otros parámetros de salud: disminución presión arterial, potencia sistema inmune, disminuye cortisol
- Genera una situación que fomenta el compañerismo y la experiencia compartida
- Favorece la motivación y el rendimiento laboral
- Mejora la imagen de la empresa ante los empleados al preocuparse de su bienestar
- Mejora la capacidad para enfrentarse a situaciones estresantes
- Aumenta el compromiso del trabajador con la empresa
- Fomenta el establecimiento de Hábitos Saludables
- Reconocer y gestionar el conflicto de forma más efectiva
- Mantener el foco atencional en ambientes desafiantes
- Aumento de la consciencia corporal y el autocuidado

# 4 La solución propuesta

## 4.1 Itinerario



# 4 La solución propuesta: control del estrés



## 4.2 Contenidos

### MÓDULO 1: Experimentando con la mente

- 1.1. Ejercicios de Percepción Emocional
- 1.2. Ejercicios de Atención. La llave de la mente
- 1.3. Ejercicios de Percepción visual. Ilusiones mentales
- 1.4. Interacciones cuerpo-mente
- 1.5. Apuntes sobre el estrés

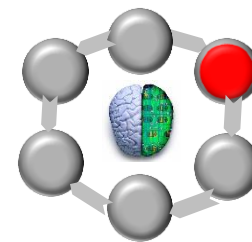


### MÓDULO 2: Lo que hay que saber sobre el funcionamiento humano

- 1.1. Cerebro, emociones y conducta
- 1.2. Nubes negras: el pensamiento emocional
- 1.3. Respondiendo hacia adentro: el interruptor emocional
- 1.4. Ejercicio Práctico: El Análisis Dentro-Fuera



# 4 La solución propuesta: Coherencia Cardíaca



## 4.2 Contenidos

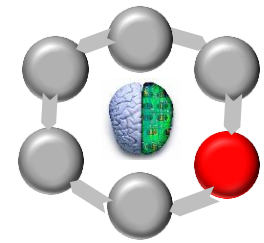
**TALLER PRÁCTICO: «La Coherencia Cardíaca para el control del estrés y las emociones negativas»**

A través de este taller los participantes conocerán y practicarán una de las técnicas más potentes para reducir y prevenir el estrés así como mejorar la salud general del organismo. Se utilizarán **dispositivos electrónicos** que permiten medir y observar **gráficas** de los progresos (**Bio-feedback**)

- Introducción a la Técnica y al video de entrenamiento
- Práctica General
- Retroalimentación: gráfica de rendimiento cardíaco
- Práctica con Estrés Inducido
- Retroalimentación: gráfica de rendimiento cardíaco



# 4 La solución propuesta: Meditación



## 4.2 Contenidos

BUDA DIJO: “Ni tus peores enemigos pueden hacerte tanto daño como tus propios pensamientos”

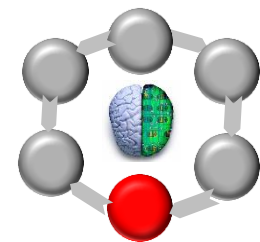
En el **Programa de Salud y Desarrollo** pretendemos que el participante aprenda técnicas de Meditación sencillas y eficaces que podrán utilizar en cualquier momento, sin ser necesarios grandes periodos de práctica formal.

Aprenderemos que se puede meditar en un instante con la técnica **“Meditación en un Minuto”**. También que podemos meditar estando completamente despiertos.

La práctica de la meditación nos ayuda a obtener paz mental y corporal. Nos conecta con la única verdad absoluta: el momento presente.



# 4 La solución propuesta: Técnicas de Relajación



## 4.2 Contenidos

**En un cuerpo relajado no cabe una mente agitada.** Esta es la máxima de las Técnicas de relajación corporal.

Aprender a dominar nuestro cuerpo nos permitirá afrontar con mayor serenidad y posibilidades de éxito situaciones desafiantes, despejando el camino hacia nuestros objetivos.

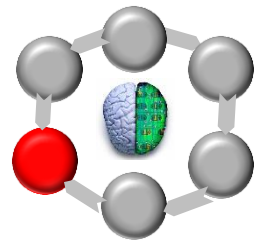
- Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson
- Método Feldenkrais
- Técnicas de Respiración
- Técnica para la reducción del dolor



**TALLER PRÁCTICO: «Desensibilización y Reprocesamiento de la Información»**

Desactivando las respuestas aprendidas del cerebro

# 4 La solución propuesta: Coaching para el Éxito



## 4.2 Contenidos

¿Te atreves a soñar? Entramos en la zona de los grandes retos, donde los límites del Desarrollo Personal los pone cada uno.

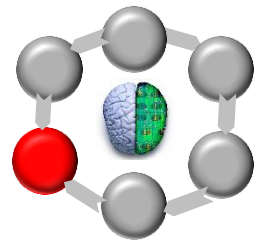
**Felicidad** para un organismo vivo consiste en progresar, desarrollarse, explorar y conquistar nuevos horizontes.

Para salir de nuestra Zona de Confort hacia los grandes retos, debemos tener claro hacia **Dónde** queremos ir y **Cómo** podemos llegar. Usaremos para ello una metodología práctica basada en el Coaching:

- Conocer los propios Valores
- Elaborar tu Estrategia Vital
- Automotivación



# 4 La solución propuesta: Coaching para el Éxito



## 4.2 Contenidos

“El camino hacia el éxito” consiste en aprender a cultivar una Actitud de Éxito: Visualización, Ilusión, Deseo y Espíritu de Lucha.

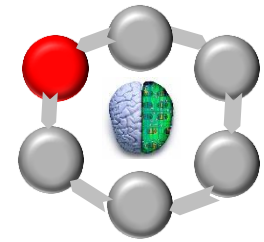
Entendemos por **Éxito** la persecución de nuestros objetivos vitales una vez definidos. Estar siempre en el camino poniendo pasión en lo que hacemos.

Necesitamos para ello recuperar la mirada limpia de un niño. Utilizaremos **Dinámicas Prácticas** para ponernos en movimiento:

- Juegos de Roles: activando la creatividad
- Aprendiendo a Fluir
- Dinámica del desaferramiento: soltando lastres



# 4 La solución propuesta: Emociones Positivas



## 4.2 Contenidos

“**Las Emociones Positivas como Valor**”. Adquirir un **Compromiso** con la práctica de las Emociones Positivas. **No son un regalo, son una decisión personal**

Están estrechamente relacionadas con el bienestar subjetivo. **Protegen la salud**: al protegernos de los efectos del estrés, también contribuyen a preservar nuestra salud física. **Mejoramos la empresa mejorando a las personas.**

### TALLER: “Entrenando las Emociones Positivas”

- El Yoga de la Risa
- Aprendiendo de los expertos
- Usa tus músculos
- Accesorios de Emergencia

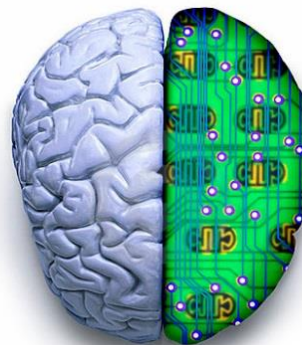


# 4 La solución propuesta:

## 4.3 Metodología

El curso al completo tiene unos contenidos teórico-prácticos en proporción 30%-70%. Los Talleres tienen una proporción de 20%-80% de teoría y práctica. Se utilizarán técnicas de Meditación, Relajación, Visualización, Cognitivas, Conductuales, Jacobson y Mindfulness.

Se entregará a los participantes un **Dossier Digital** con material audiovisual y **Protocolos Terapéuticos** de aplicación de cada Técnica entrenada.



# 4 Fases y calendario:

Las sesiones tendrán una duración de entre 2 y 6 horas, pudiendo adaptarse a las necesidades del cliente. La duración del **Programa de Salud y Desarrollo** completo es de 16 horas.

Desde una unidad temporal mínima de 2 horas en formato Taller se pueden realizar acciones formativas con el **reto** asumido por **Enfoque Formativo: equilibrar tiempo e inversión y maximizar resultados generalizables.**



**Muchas gracias por su atención**