



Atención Plena

Bienestar personal y Educación



Los nuevos desafíos

Bienestar y salud ocupacional



- Ya estamos en una nueva era. La sociedad actual y sus estilos de vida llevan años generando nuevas disfunciones que amenazan nuestro bienestar.
- La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) postula que el estrés es "**el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción**". Para Richard Lazarus (1966) sería "el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar".
- Actualmente la ausencia de gestión sobre esta materia hace que cualquier organización humana esté concentrando niveles de estrés no liberados que amenazan y destruyen el sentido de bienestar personal, motivación fundamental para trabajar.
- La cuantía de pérdidas que esto genera a nuestra sociedad se calcula por cientos de millones.



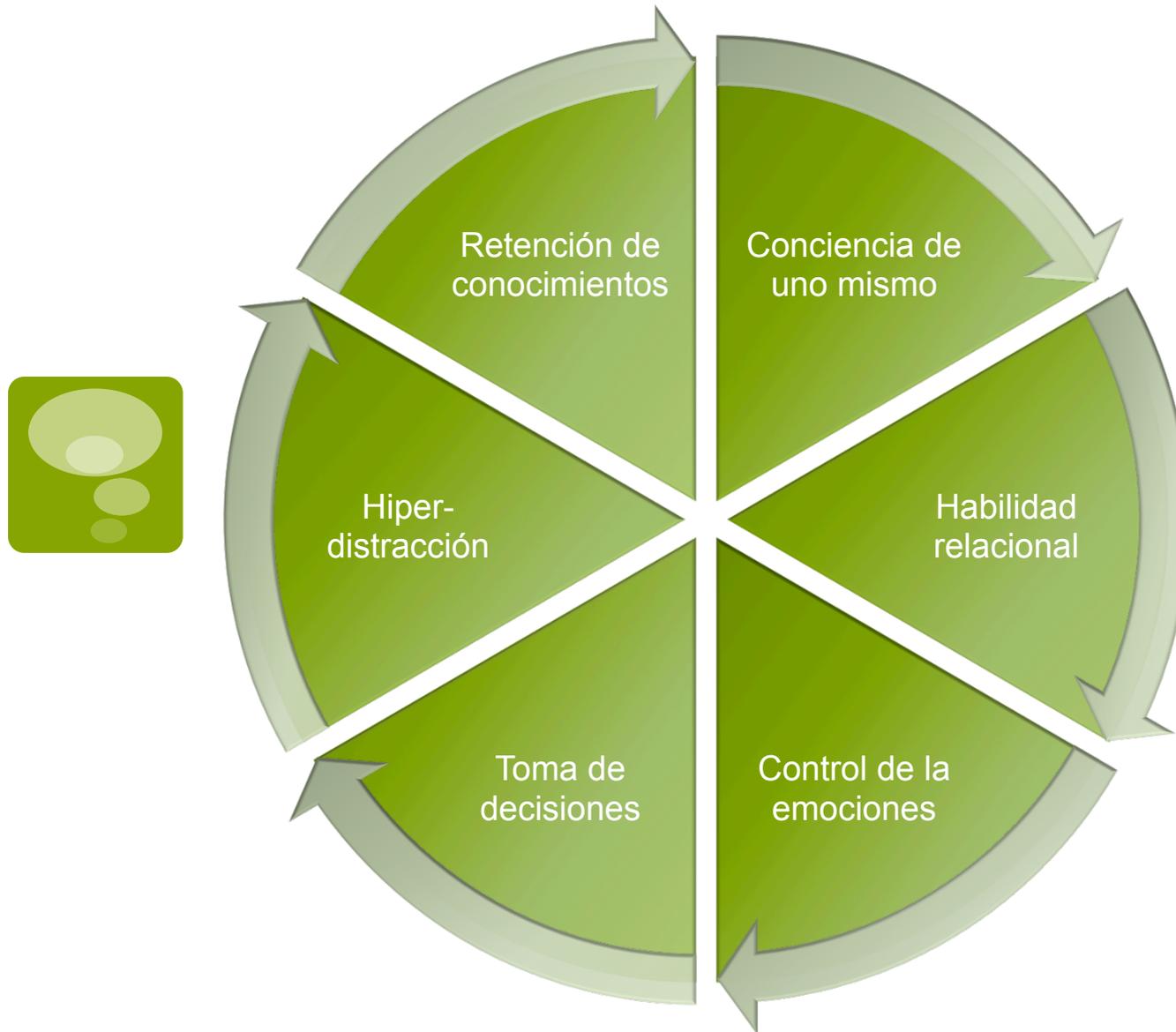
Indicadores de la necesidad

Atención plena en el siglo XXI



- Occidente lleva años sosteniendo un estilo de vida donde prima la rapidez, la competitividad y las vidas “*superocupadas*”.
- Esta dinámica es necesaria para nuestro progreso pero genera un sobreprecio.
- El ser humano no está diseñado para permanecer mucho tiempo sometido a la tensión y el exceso de estrés.
- El tiempo no nos llega para todo y los quehaceres diarios nos superan.
- Personas e instituciones seguimos sin tener una relación sana con la responsabilidad, el dinero, el éxito y los demás.

Factores educacionales relacionados con la atención plena



Fuente: Global Health Observatory 2010 , OMS Repository.

La necesidad

- La vida personal y profesional siempre está cambiando.
- Necesitamos nuevas herramientas para gestionar el cambio y las nuevas situaciones.
- El autocontrol y la autorregulación se presentan como las nuevas habilidades necesarias para gestionar el sentido del bienestar personal y organizacional.





Atención Plena, Bienestar y Rendimiento

Efectos de la práctica de la Atención Plena en el cerebro

■ Efectos en el cerebro

Cambio provocado por la meditación

Efecto

Lóbulo frontal

El lado izquierdo de esta región está asociado a las emociones positivas y al estado de calma.

Se crea un estado afectivo positivo y disminuye la ansiedad y la cólera. Aumentan los niveles de GABA, un neurotransmisor, que implica menor distracción por los estímulos exteriores lo que amplifica la concentración.

Hipotálamo

Regula el medio interno del organismo, controla parámetros como la tensión arterial, la temperatura y el ritmo del corazón. Procesa las emociones.

Reduce las frecuencias cardíaca y respiratoria y la tensión arterial. Aumenta la producción de serotonina, un neurotransmisor cuyo déficit está asociado a la depresión.

Parte derecha
Disminución de actividad

Disminución de actividad

Estimulación

Parte izquierda
Incremento de la actividad

pero no es imprescindible.

Lóbulo temporal

Lóbulo parietal

Regula el sentido de sí mismo y la orientación física. En él se genera una imagen tridimensional del cuerpo en el espacio y proporciona la ubicación espacial. Distingue entre el individuo y el exterior. Pérdida de la sensación de unicidad y del espacio-tiempo.

Lóbulo occipital

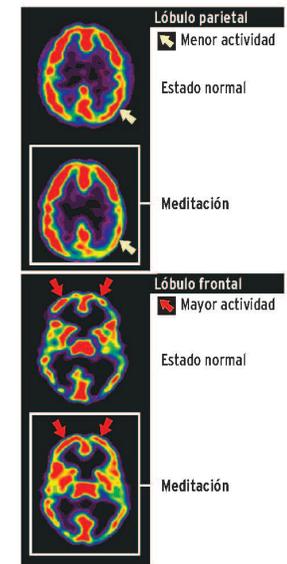
Sistema límbico

La región encargada de procesar las emociones. Formada por el hipocampo, la amígdala y el hipotálamo.

Aumenta la receptividad emocional y la visualización de imágenes. Estimula la producción de endorfinas, drogas producidas por el organismo y con ellas se reduce el miedo, se produce sensación de felicidad y euforia.



■ Fotos de la meditación



■ Algunas ideas

Buscar un sitio tranquilo sin distracciones.

Cerrar los ojos puede ayudar a concentrarse.

Adoptar una postura que permita el flujo de la energía.

En algunos casos una música relajante puede ser útil.

■ Posturas para la meditación

Sentada



Frontal

Perfil

Las piernas cruzadas, la espalda recta y el peso del cuerpo apoyado sobre el borde de un cojín.

Arrodillada



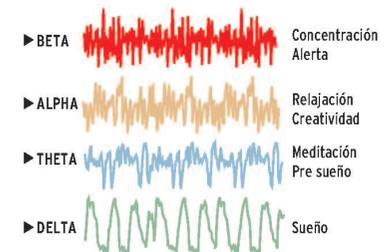
Frontal

Perfil

El empleo de un taburete desplaza y reduce el peso del cuerpo lo que facilita la circulación.

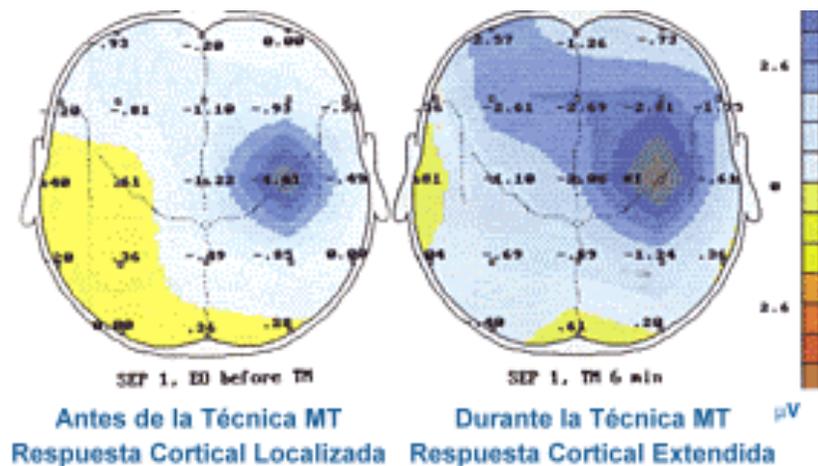
■ Ondas cerebrales

La práctica de la meditación aumenta las ondas cerebrales Theta que en condiciones normales, sólo se alcanzan antes de dormir.



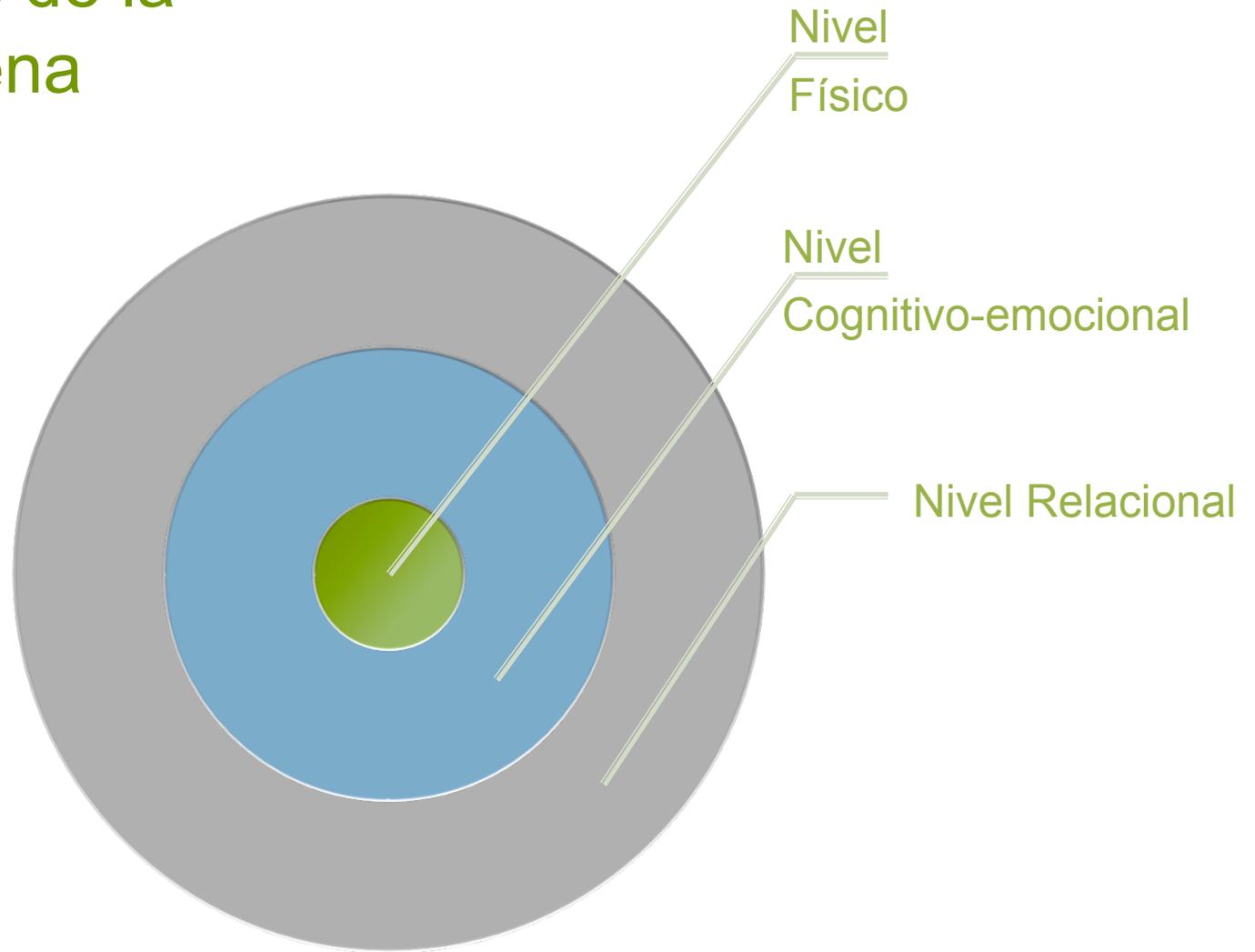
Ciencia y personas

- Existen más de 200 investigaciones independientes que confirman los beneficios de la práctica de la Atención Plena en el ser humano y en el cerebro en particular.



- Mayor uso de las reservas de información ocultas.
- Mejor integración de las funciones cerebrales.
- Aumento de la coherencia cardiaca.
- Mayor capacidad de respuesta del sistema nervioso periférico y endocrino.
- Mayor conectividad entre los procesos fisiológicos, cognoscitivos y de conducta.

Aplicaciones de la Atención Plena



Qué es la Atención Plena?



- La atención plena es la práctica del control de la atención y los estados de fluidez con las circunstancias.
- Se trata de una capacidad genética propia del ser humano que puede ser aprendida o mejorada.
- Su origen es tan ancestral como el propio origen de nuestra especie.
- Al igual que el aprendizaje de un idioma, solo se desarrolla con la práctica.
- Las sociedades orientales llevan cientos de años aprovechando sus beneficios.
- Existen diferentes técnicas y métodos pedagógicos para su desarrollo.

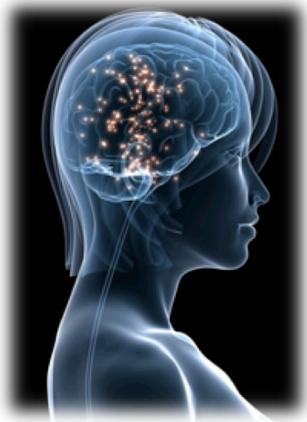
AP y rendimiento personal. ¿Por qué?



- El exceso de ansiedad nos dificulta el ver las decisiones correctas.
- Las prisas y la desidia embotan la mente.
- Una mente despierta aumenta la motivación.
- La atención es una capacidad entrenable.



Programa de trabajo con la Atención Plena (8 horas)



Programa Atención Plena (8 horas)

¿Qué es la Atención Plena?

- Esencia. Aquí y Ahora
- El dilema oriental para occidentales
- Prácticas.
- Vida diaria.

¿Para qué Atención Plena?

- Ver el mundo con otros ojos.
- Neurobiología básica: cerebro, plasticidad, integración neural.
- Prácticas guiadas
- Principios y enseñanzas orientales para la vida diaria.

Aplicaciones e implicaciones

- Nivel físico: sistemas auto-regulados.
- Nivel mental-cognitivo
- Nivel emocional-relacional

Tipos de prácticas

- Body Scan
- Meditación guiada
- ViniYoga
- Meditación Vipassana
- Mindfulness cotidiano

Expertos

- José Juan Agudo
- Agustín Rubio



José Juan Agudo



Jose Juan Agudo.

- *Licenciado en CC Empresariales.*
- *Profesor de Yoga titulado por el centro Budista Kather Nyingmapa de Valencia y la AEPY.*
- *MBA por el Instituto de Empresa.*
- *Profesor colaborador de programas Master Executive en diferentes universidades y escuelas de negocio.*
- *Diplomado en Teología por Comillas*

- *Durante más de 8 años trabajó en entornos internacionales en empresas como American Express o Arthur Andersen.*
- *Desde 2006 es socio de ātman teambuilding S.L.*
- *Alpinista amateur, ha formado parte de diferentes expediciones internacionales en el Himalaya, Alaska y Alpes.*
- *Secretario General para Levante de la Asociación Española de Coaching y consultoría de Procesos (AECOP).*
- *Socio Fundador y miembro del patronato de la Fundación Aleteia para la mejora de la Sociedad.*
- *Comenzó sus estudios en Filosofía Oriental y Yoga en 2003*

Agustín Rubio.



Agustín Rubio.

- *Perito Mercantil y Diplomado en CC Empresariales, por la Universidad de Valencia.*
- *PDD por el IESE, Universidad de Navarra.*
- *Profesor de Yoga certificado por “Viniyoga”, según programa base de la Unión Europea de las Federaciones Nacionales de Yoga.*
- *Executive Coach certificado por EEC.*
- *Associate Certified Coach (ACC) por la International Coach Federation (ICF). .*

- *Durante más de tres décadas trabajó en diferentes sectores empresariales (industrial, alimentación, prefabricados, telecomunicaciones, inmobiliario) ocupando distintos puestos directivos y gestionando equipos en empresas nacionales y multinacionales.*
- *Ha formado parte de diferentes Consejos de Administración en empresas nacionales.*
- *Colabora habitualmente como Coach Executive con Directivos y miembros de Consejos de Administración.*
- *Acreditado para el uso de Myers Briggs Type Indicator (MBTI) por Oxford Psychologists*

Datos prácticos



info@fundacionaleteia.es



608 27 29 59

- *Está dirigido a todo tipo de personas que busquen perfeccionar su rendimiento personal y aumentar su percepción del bienestar a través del conocimiento y práctica de la Atención Plena en la vida diaria.*
- *Es una herramienta idónea para la práctica del coaching, la dirección de personas y cualquier tipo de acompañamiento en el desarrollo personal o de terceros.*
- *El seminario tiene una duración de 8 horas.*
- *Se impartirá en el Centro Budista Khater. C/ Islas Canarias 88 Bajo el sábado 16 de junio de 09.30 a 18.30h.*
- *Es necesaria ropa sport cómoda y calcetines (con o sin tomate!).*
- *Es necesario traer un objeto personal de alto significado.*
- *El precio del seminario es de 65€.*
- *Aforo limitado. Reservar plaza*

Beneficiarios



- *Beneficiarios del Seminario de Atención Plena, Bienestar y Rendimiento. El presente seminario se enmarca dentro del cuadro de actividades educativas para el Desarrollo y la Innovación de la Educación de la Fundación Aleteia y las instituciones amigas que la apoyan como. El objetivo de este tipo de acciones es el de promover y compartir conocimientos y prácticas que beneficien al desarrollo del ser humano y en concreto en aquellas disciplinas con mayor impacto en la sociedad: familia, educación, economía y tecnología. El destino de los fondos recaudados en este seminario irán destinados al 50% a la ayuda directa a proyectos en países desfavorecidos y al departamento de investigación de la Fundación Aleteia en materia de Educación y Progreso. En 2012 dichos fondos se destinarán a la investigación sobre los beneficios de la práctica del Mindfulness en la educación primaria y universitaria y también al proyecto de reconstrucción de la escuela pública de Leh, India, que desapareció en la catástrofe de agosto de 2010 y que arrebató parte de los limitados recursos que tienen para la educación. En agosto de 2012 haremos entrega de material escolar y medios por valor del 50% de los ingresos obtenidos por este seminario.*