

INTRODUCCIÓN

Mindfulness o atención plena, son términos que están comenzando a ser más o menos comunes en el terreno de la psicología en los últimos años. Las primeras formulaciones de mindfulness se realizaron en Estados Unidos a finales de la década de los 70, y desde entonces, este método se ha convertido en una herramienta eficaz para ayudar a quien lo practica. Además, ha demostrado tener aplicaciones clínicas para ayudar a evitar el estrés y a incrementar la empatía, habilidades que benefician enormemente a los profesionales del ámbito de la salud.

Estos son algunos de los efectos de la introducción y práctica de Mindfulness en los profesionales del área sanitaria:

1. Mayor concentración y claridad
2. Mejora en la habilidad en la toma de decisiones
3. Mayor empatía hacia los pacientes
4. Mayor capacidad de permanecer más presente y conectado en el intercambio con pacientes y colegas
5. Mayor habilidad para afrontar el estrés asociado a la profesión
6. Fomenta la resiliencia y previene el burn-out profesional (trabajador quemado)

OBJETIVOS

Consideramos adecuado establecer algunos objetivos para la realización de esta acción formativa. En líneas generales y como objetivo principal, podemos considerar la mejora del desempeño profesional desde el equilibrio emocional y la adecuada gestión de las situaciones de estrés profesional.

Además, podríamos enumerar algunos objetivos específicos que se trabajan en el taller:

- Aprender a gestionar el estrés y los conflictos en el entorno del trabajo de enfermería a nivel profesional y en la vida habitual
- Desarrollar la atención plena
- Promover el equilibrio emocional
- Cultivar la compasión
- Incrementar la Autoconciencia
- Mejorar el rendimiento

- Activar e impulsar el potencial personal
- Equilibrar vida personal y profesional
- Ampliar el grado de plenitud propio
- Alinear emoción–pensamiento–acción

METODOLOGÍA

Este taller se planteará desde la realización de ejercicios prácticos y dinámicas en las que los participantes vayan aportando las experiencias y sensaciones del día a día en su trabajo. Está estructurado en 6 sesiones de 3 horas cada una de ellas. Tendrá parte de introducción teórica y también actividades prácticas. Se considera óptimo que el grupo esté formado por un número entre 15 y 18 personas.

CONTENIDOS

Este curso se plantea en 6 sesiones:

Sesiones 1ª, 2ª y 3ª.

- TOMA DE CONCIENCIA DEL PAPEL DEL PILOTO AUTOMÁTICO EN LAS RECAÍDAS.

Nos centramos en la práctica de la atención consciente y en la forma de integrar las prácticas de mindfulness en la vida cotidiana.

Sesión 1: Despertar de la Consciencia.

Sesión 2: La Mente generadora de Estrés.

Sesión 3: Ecología y control de Emociones saludables.

Sesiones 4ª, 5ª y 6ª.

- EXPLORACIÓN DE PRÁCTICAS APRENDIDAS Y CONDUCTAS REACTIVAS. MANTENER UN ESTILO DE VIDA QUE APOYE LA RECUPERACIÓN Y PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN CONSCIENTE EN TODO LO QUE HACEMOS.

Subrayan la aceptación de la experiencia presente y la aplicación de mindfulness a la práctica de la vida diaria. Incluyen temas de auto-cuidado, redes de apoyo y estilo de vida equilibrado.

Sesión 4: Afianzar la Consciencia.

Sesión 5: La Mente Profesional Despierta.

Sesión 6: Expansión nuevas Emociones.