



MINDFULNESS EN EL ÁMBITO PROFESIONAL

Este documento es propiedad de ©Yachting Butler Academy

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación o de cualquier otra forma sin el permiso previo por escrito de MARA LÓPEZ GONZÁLEZ, dados sus derechos de autor,. Este Manual ha sido inscrito en el Registro de la Propiedad Intelectual con el N° ASIENTO REGISTRAL 00/2018/2065

Qué es Mindfulness

1.- ESTADO DE LA MENTE

Prestar atención deliberada al momento presente, sin juzgar ni reaccionar y enfocando nuestra mente en el aquí y el ahora.

2.- TÉCNICA/TERAPIA PSICOLÓGICA

Técnica de tercera generación

Arreligiosa, occidental, con gran evidencia científica,

útil para aumentar el bienestar psicológico y en la prevención y tratamiento de enfermedades

Qué NO es Mindfulness

- No es dejar la mente en blanco.
- No es suprimir las emociones.
- No es una técnica de autocontrol o relajación.
- No es buscar la iluminación ni una práctica religiosa o mística.
- No es un método para ver la vida siempre en positivo.

Atención Plena

Es la capacidad de estar totalmente concentrado en una actividad determinada sin que otros pensamientos o sentimientos nos asalten.



Atención Plena a qué

- 1.- Atención al cuerpo.
- 2.- Atención a las sensaciones.
- 3.- El estado de la mente.
- 4.- Los objetos mentales.

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 1. Admiración | 14. Ansia |
| 2. Interés | 15. Horror |
| 3. Apreciación estética | 16. Adoración |
| 4. Diversión | 17. Alegría |
| 5. Ansiedad | 18. Nostalgia |
| 6. Miedo | 19. Amor |
| 7. Aburrimiento | 20. Tristeza |
| 8. Calma | 21. Satisfacción |
| 9. Confusión | 22. Deseo carnal |
| 10. Disgusto | 24. Triunfo |
| 11. Dolor empático | 25. Vergüenza |
| 12. Éxtasis | 26. Asombro |
| 13. Envidia | 27. Enfado |