GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

MBSR: el programa de mindfulness para reducir el estrés

Actualidad Empresarial | 05/08/2021 | 00:00

Con la finalidad de hacerse consciente del entorno y los propios procesos mentales internos del presente instante a instante, la actividad del mindfulness es una forma de meditación. Esta no debe tomarse como una tarea obligada, ya que se constituye como un trabajo placentero del que hay que disfrutar la aventura de estar en el aquí y ahora, mientras se realiza cualquier actividad o se medita. Una de las versiones más exitosas es el MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction). Así, mantener la atención total en el presente ayuda a disminuir el estrés.

El Instituto Om Mindfulness aplica el MBSR combinando la meditación con el yoga

El MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) es una forma de meditación de alto nivel de la que se han evaluado numerosos resultados, sin que se pueda poner en duda su efectividad para lograr disminuir el estrés. Esta técnica se compone de dos ejercicios fundamentales: la meditación de plena conciencia y estiramientos o movimientos conscientes tipo yoga.

El Instituto Om Mindfulness, con sede en España y alumnos en Chile, Argentina, México, Brasil, Ecuador, Brasil y Colombia, organiza el curso según el programa de reducción de estrés basado en mindfulness de la Universidad de Massachusetts, cuyos beneficios han sido comprobados desde que se implementaron sus bases en la década de 1970.

Los estudios arrojan que mantener la atención plena mejora la capacidad de contraponerse a ciertas emociones que desencadenan un proceso de estrés. Entre sus muchos beneficios, hacer esta práctica es una forma de encontrar un equilibrio emocional y mental que incidirá en la salud y bienestar de la persona.

Al desarrollar la capacidad de mantenerse en tiempo presente, el usuario tendrá mejor claridad mental y podrá tomar mejores decisiones. Las relaciones con las demás personas también se fortalecen, aumentando además, la confianza y la empatía. Por último, será más productivo y creativo como resultado de la mayor atención y concentración.

Compromiso diario con la práctica

Este programa se creó con la intención de tratar a los pacientes que luchan contra ciertas enfermedades físicas y mentales. Después de conocer el impacto positivo que tuvo en estos, su aplicabilidad se ha extendido hacia todos los ámbitos de la vida.

Conocer la teoría en la que se basa esta práctica ayuda a comprender de manera lógica e intuitiva las acciones y actitudes que influyen en generar este bienestar.

En el Instituto Om Mindfulness se recomiendan algunos puntos para desarrollarla de manera formal, como practicar regularmente la meditación en sus diversas formas. Es un buen inicio, ya que el mindfluness requiere de un compromiso diario con la práctica de al menos 30 minutos.

El programa dictado en Instituto Om Mindfulness para lograr ese impacto de reducir el estrés se ajusta a protocolo, y se caracteriza por poseer un enfoque flexible y personalizable que se ajusta fielmente al protocolo, y pone a disposición opciones presencial, online y en streaming que faciliten una mayor adaptación a la agenda del alumnado.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/154143-mbsr-el-programa-de-mindfulness-para-reducir-el-estres.htm