

**Proyecto en comunidad IAAP:
“Mindfulness, Servicio Público Saludable”**

**Guía para la implantación de la práctica de
Mindfulness en centros de la Junta de
Andalucía**

Versión: 10.00

Fecha: 12/11/2018

HOJA DE CONTROL

Documento	Guía para la práctica de Mindfulness en centros de la Junta de Andalucía	Versión	10.00
Proyecto	Guía para la implantación de la práctica de Mindfulness en centros de la Junta de Andalucía		
Elaborado por	Comunidad de prácticas “Mindfulness, servicio público saludable”	Fecha	16/06/2018
Validado por	Expert@s en Mindfulness	Fecha	16/08/2018
Aprobado por	Instituto Andaluz Administración Pública	Fecha	29/10/2018
Fichero	Guía Comunidad de Prácticas “Mindfulness, Servicio Público Saludable”		

Índice

1. BIENVENIDA.....	4
1.1. Así opinan las/os validadoras/es.....	5
2. MINDFULNESS Y SUS BENEFICIOS.....	6
2.1. Fundamentos para su implantación.....	6
2.1.1. Fundamentos legales.....	6
2.1.2. Prevención de riesgos psicosociales.....	7
2.1.3. Salud laboral y desempeño profesional.....	7
2.1.4. Mindfulness y empresa.....	8
2.1.5. Mindfulness y ciencia.....	9
2.2. ¿QUÉ ES MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA?.....	11
2.2.1. Definición.....	11
2.2.2. Origen.....	11
2.2.3. ¿Cómo y cuándo practicar Mindfulness?.....	12
2.2.4. La Práctica formal e informal.....	12
2.3. Beneficios de la práctica.....	13
2.3.1. ¿Qué no es Mindfulness? Falsos mitos.....	14
2.3.2. Posibles dificultades personales para la práctica.....	15
3. PUESTA EN MARCHA EN MI CENTRO DE TRABAJO.....	16
3.1. La chispa adecuada.....	16
3.2. Recursos necesarios.....	16
3.3. Procedimiento de implantación.....	17
4. REPOSITORIO.....	19
5. MINDFULNESS EN LA JUNTA DE ANDALUCÍA.....	20
5.1. Origen.....	20
5.2. Mapa de implantación.....	21
5.3. Buenas prácticas y experiencias.....	22
5.4. Red profesional.....	23
6. DÓNDE Y CÓMO LOCALIZARNOS.....	24
7. AGRADECIMIENTOS.....	25
8. ANEXOS.....	26
8.1. ANEXO I. Cinco Prácticas Mindfulness o Atención Plena.....	26
8.2. ANEXO II. Memoria justificativa para la implantación de la práctica Mindfulness para personal de la Junta de Andalucía.....	31
8.3. ANEXO III. Dos propuestas de evaluación.....	35
8.4. ANEXO IV. Dónde y Cómo Localizarnos.....	40
9. RESEÑA CURRICULAR VALIDADORES/AS.....	43
10. BIBLIOGRAFÍA.....	44

1. BIENVENIDA

Te damos la bienvenida al contenido de este documento guía, al objeto de atender las motivaciones y oportunidades que él mismo puede generar en ti.

Esta guía tiene como objetivo, por una parte, constituir el punto de partida para la implantación del Mindfulness o Atención Plena en los centros de trabajo de la Junta de Andalucía, como forma de promoción de la salud laboral, y, por otra parte, presentar los conceptos elementales de Mindfulness o Atención Plena; es importante clarificar que no es un manual para la práctica de Mindfulness, sino un acompañamiento para su implantación.

Tiene su origen en un grupo de empleados y empleadas públicas muy diverso, practicantes de Mindfulness en distintos centros de la Junta de Andalucía, con experiencias y/o conocimientos diferentes, no sólo desde las características personales y profesionales, sino también en la forma de entender y practicar Mindfulness. Hemos vivido un proceso interesante y enriquecedor para elaborar el producto que presentamos, en el marco del proyecto " En comunidad" del IAAP, intercambiando conocimientos para abordar un tema que consideramos esencial.

Han aparecido dificultades propias de un grupo de personas que no se conocen previamente, además de las inherentes a todo proceso de trabajo colaborativo, las cuales se han ido reorientando hacia una meta común: Promover e implantar la práctica de Mindfulness en los puestos de trabajo como método de bienestar y salud laboral, logrando con ello, llevar a cabo una síntesis e integración de contenidos que acompañará desde un primer momento a toda persona que tenga la inquietud, el deseo y la generosidad de dar un poquito de sí, llevando la práctica de Mindfulness a su lugar de trabajo y facilitando que otras personas lo experimenten.

Agradecemos al Instituto Andaluz de Administración Pública la oportunidad de trabajar en el marco del proyecto " En comunidad" desde la creación de esta Comunidad de Prácticas, "*Mindfulness, servicio público saludable*", así como el apoyo para la difusión de esta guía y muy especialmente el impulso al proyecto para hacerlo realidad.

Integrantes de la Comunidad de Prácticas "*Mindfulness, servicio público saludable*": Juani Cano García, Rocío Escalante Vargas, Milagros García Jiménez, Francisco González Guillén, Salomé Latorre Rus, Ángel Martínez García, Luis Martín Notario, Carmen Molero Cabrera, Juan Antonio Moreno Álvarez, José Eduardo Molina Bosquet, Ángeles Molina Márquez, Miguel Ángel Nieto Parra, M^a Isabel Pérez Fontecha, Juan Pedro Ruiz Trillo, Lucía Velasco Muñoz-Cuellar y Nuria Viñuales González.

Esta Guía ha sido valorada y avalada por profesionales de reconocido prestigio en Mindfulness, de quienes al final mostramos una reseña curricular. Agradecemos sus estudios y publicaciones, de donde hemos bebido para la formación en la materia, y sus aportaciones a esta Guía, que dan mayor brillo y riqueza a su uso y difusión.

1.1. Así opinan las/os validadoras/es

“Me parece todo un logro que hayáis conseguido coordinar esfuerzos para sacar adelante este proyecto. Además la Guía es ¡estupenda!. Traslado mi enhorabuena a todo el equipo”.

Beatriz Bernárdez Jiménez,
Doctora de la Universidad de Sevilla

... “Me siento honrado por vuestra confianza. Es una guía maravillosa, cuidada, fundamentada, generosa y llena de amor. ¡Felicidades!”.

Pablo Pérez Benedicto,
Instructor de Mindfulness y Coach

“Mi más sincera enhorabuena por esta gran iniciativa y excelente trabajo. ¡Me ha encantado!, creo que es pionero y ayudará a muchas empleadas/os, no sólo en su trabajo sino en la mejora de su calidad de vida.”

Andrés Pomares Alonso,
Doctor en Medicina

“En primer lugar mis felicitaciones por la Guía. Me ha gustado mucho, me ha parecido muy clara, directa y didáctica, que es lo que creo que debe ser una Guía. Mi sensación al finalizarla han sido ganas de practicar y de impulsarlo en mi trabajo, y creo que eso es lo que se pretende, así que... ¡os felicito!”

Magdalena Requena Miranda,
Psicóloga y Coach

“Hemos mirado el documento, y en general nos parece una Guía minuciosa y muy bien preparada. ¡Felicidades!”

Enrique Simó Kadletz,
Profesor y Coach

Guillermo Simó Kadletz,
Profesor y Coach

“Enhorabuena por el importante trabajo realizado en la elaboración de esta Guía. Brindará un importante recurso para el desarrollo personal y profesional de los trabajadores y trabajadoras que opten por experimentar esta preciosa aventura, aumentando su grado de Atención Plena y de ¡Conciencia!”.

Cristina Vega Alonso,
Psicóloga

2. MINDFULNESS Y SUS BENEFICIOS

2.1. Fundamentos para su implantación

2.1.1. Fundamentos legales

La propia Constitución Española establece en su artículo 40 que los poderes públicos velarán por la seguridad e higiene en el trabajo y garantizarán el descanso necesario, mediante la limitación de la jornada laboral, las vacaciones periódicas retribuidas y la promoción de centros adecuados.

En el año 1995 se aprobó la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) que estableció las responsabilidades de las administraciones públicas para asegurar el derecho de las personas trabajadoras a la protección frente a los riesgos laborales psicosociales *“En cumplimiento del deber de protección, el empresario deberá garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo.”*

“El empresario desarrollará una acción permanente de seguimiento de la actividad preventiva con el fin de perfeccionar de manera continua las actividades de identificación, evaluación y control de los riesgos que no se hayan podido evitar y los niveles de protección existentes y dispondrá lo necesario para la adaptación de las medidas de prevención”. Artículo 14.2 Ley 31/1995 de PRL.

Su reglamento de desarrollo estableció que *“La evaluación de los riesgos laborales es el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para que el empresario esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de medidas que deben adoptarse”.* Artículo 3.1 del RD 39/1997, de 17 de enero por el que se aprueba el Reglamento de los Servicio de Prevención.

“Cuando el resultado de la evaluación pusiera de manifiesto situaciones de riesgo, el empresario planificará la actividad preventiva que proceda con objeto de eliminar o controlar y reducir dichos riesgos, conforme a un orden de prioridades en función de su magnitud y número de trabajadores expuestos a los mismos”. Artículo 8 del RD 39/1997, de 17 de enero por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

En el ámbito normativo andaluz, en las Disposiciones Generales del Decreto 304/2011, de 11 de octubre, por el que se regula la estructura organizativa de la prevención de riesgos laborales para el personal al servicio de la administración de la Junta de Andalucía, se indica que *“... del artículo 14.2 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, se desprende la obligación de la Administración de la Junta de Andalucía de garantizar la seguridad y la salud de sus empleadas y empleados públicos en todos los aspectos relacionados con el trabajo.”*

Mediante el Boletín Oficial de la Junta de Andalucía de 26 de julio de 2016, se publica el Acuerdo de 19 de julio de 2016, del Consejo de Gobierno, por el que se aprueba el Plan General de la Inspección General de Servicios para el año 2016, dispone en su Anexo que los factores de riesgos psicosociales y la posible repercusión de los mismos en el entorno laboral, constituyen un motivo de peso para realizar un estudio que permita conocer cuál es la incidencia de esta situación en la administración pública de la Junta de Andalucía, al objeto, de poder ofrecer un análisis exhaustivo de la situación que facilite a su vez, la elaboración de un protocolo de actuación, que de forma horizontal, permita unificar los criterios de actuación y refuerce la coordinación de procedimientos.

De otra parte, el Acuerdo de 27 de octubre de 2014, de la Mesa General de Negociación Común del

personal funcionario, estatutario y laboral de la Administración de la Junta de Andalucía, por el que se aprueba el protocolo de prevención y actuación en los casos de acoso laboral, sexual y por razón de sexo u otra discriminación, de la administración de la Junta de Andalucía, establece la obligación a las personas responsables en materia de recursos humanos de promocionar un clima laboral de seguridad psicosocial y de justicia organizacional, así como asumir el respeto a los criterios establecidos por la ergonomía y la psicología.

Considerando los imperativos legales expuestos, la práctica de Mindfulness se adopta como una medida preventiva de tipo organizativo frente al riesgo psicosocial.

2.1.2. Prevención de riesgos psicosociales

Los factores psicosociales en el mundo laboral son definidos como “*aquellos aspectos del diseño y la organización del trabajo, y sus contextos sociales y organizativos, que pueden causar daño psicológico o físico*” (Cox y Griffiths), lo que conlleva variables como: las tareas a realizar, la organización de las mismas, las relaciones interpersonales en el trabajo, etc.

A pesar de su relevancia, el ámbito psicosocial continúa siendo en nuestro país uno de los que presenta más escasa actividad preventiva. Y sin embargo supone un aspecto que va en aumento, dados los efectos que tiene sobre la salud una situación psicosocial inadecuada: alteraciones fisiológicas (enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales, afecciones cutáneas...), psicológicas (alteraciones de conducta, de las capacidades cognitivas...) o emocionales (desmotivación, negatividad, tristeza..), y pueden darse directamente o estar influenciados por una situación de estrés, factores del entorno físico u otros.

No es sencillo elaborar un listado de riesgos psicosociales; aunque hay un relativo consenso sobre los más importantes: por un lado, el estrés, la violencia y el acoso y, por otro, la carga de trabajo o el déficit, la gestión del tiempo, el esfuerzo cognitivo y exigencia de control emocional, la autonomía, participación o supervisión poco flexible, la claridad o conflicto de roles, el sentido de trabajo de utilidad y servicio a la ciudadanía, etc.

A día de hoy, se puede describir brevemente el ambiente general de nuestra administración con la enumeración de diferentes factores que se perciben de forma cotidiana, y que derivan en los riesgos descritos anteriormente: falta de motivación, pesimismo, tensión entre compañeros/as, desgaste profesional, ansiedad, deseo de absentismo, competencia y competición excesiva, aislamiento social, rumores, críticas, mal reparto de las actividades, jerarquía inválida, etc. Situaciones que conllevan la falta de eficacia y eficiencia en las funciones administrativas y la correspondiente repercusión en la ciudadanía.

Hay múltiples técnicas para la reducción y prevención de estos factores, y en nuestro caso, por medio de esta guía, se te ofrece la información necesaria para que puedas implantar en tu centro de trabajo técnicas de Atención Plena, o Mindfulness.

2.1.3. Salud laboral y desempeño profesional

Estrés laboral y salud constituye actualmente un novedoso tema de discusión en el campo de la medicina preventiva y la promoción de la salud. Para ello existen diversas razones.

Una de estas razones es de índole política, tanto nacional como comunitaria, y consiste en la actualización de las respectivas reglamentaciones y programas de actuación en salud laboral, instando a los sistemas sanitarios a la ejecución de medidas de fomento de la salud y permitiendo, bajo determinadas condiciones, un trabajo en equipo más intenso con las mutuas laborales.

Otra razón surge de la concienciación creciente de que el estrés laboral origina costes secundarios que son evitables y que el fomento de la salud, mediante la adecuada configuración de los puestos de trabajo, puede constituir una considerable ventaja, para los países que lo aplican, en la creciente competencia globalizadora.

En este contexto, los efectos del cultivo de la atención mediante la práctica de Mindfulness son muy importantes para la persona que trabaja a nivel individual, en tres dimensiones:

- Cognitiva: su práctica puede ayudar a desarrollar de manera significativa capacidades tan importantes como la atención, la concentración, la memoria ejecutiva y otras; así como aumentar el grado de motivación y el esfuerzo intelectual.
- Psicosomática: numerosos estudios demuestran el efecto que tiene sobre el bienestar y la salud, especialmente en relación con la gestión y la prevención del estrés.
- Emocional: es significativo el efecto que tiene sobre las emociones, que tanta importancia tienen en la gestión de las exigencias emocionales que conllevan las interrelaciones y otros aspectos del entorno laboral.

Estos tres niveles se corresponderían con los cambios en el funcionamiento cerebral, la experiencia mental (emociones y equilibrio emocional) y estados corporales (como la respuesta al estrés y la función inmunitaria).

2.1.4. Mindfulness y empresa

Hoy día empresas como Google, Intel, Ikea, Amazon, etc., aplican técnicas Mindfulness en sus programas corporativos con enorme éxito, entendiendo que la salud física y mental de sus trabajadoras y trabajadores es el fundamento de un óptimo rendimiento laboral, ya que la eficacia en el trabajo depende de factores como la atención, la claridad de ideas, la gestión emocional y la calma mental.

Desde hace algunos años, Mindfulness ha comenzado a recibir la atención del mundo de la empresa y de los medios de comunicación como el Financial Times, The Economist, etc. Los estudios existentes demuestran que Mindfulness es especialmente eficaz en la prevención del burnout también conocido como “Síndrome de estar quemado”, en aumentar la satisfacción laboral, mejorar el clima laboral y facilitar la comunicación dentro de la empresa. Sin embargo, desde el punto de vista académico y empírico, la relación entre Mindfulness y empresa ha sido mucho menos estudiada que su aplicación en la salud, el bienestar, la psicología y la educación.

Así, Mindfulness es entendido como una nueva cultura empresarial que integra entre sus objetivos el bienestar de sus empleados y empleadas, y no sólo el incremento de la productividad. Mindfulness invita a centrar la atención en el momento presente, fortaleciendo con ello la concentración, el control ejecutivo, la memoria de trabajo y la capacidad de mantener la atención, lo que repercute directamente en la tarea que se está desempeñando.

En el ámbito empresarial, cabe destacar los trabajos realizados por los doctores Andrés Pomares Alonso y José Ignacio Gómez Pérez, titulados “Mindfulness y trabajo. Experiencia de promoción de la salud en una empresa del sector de la alimentación”, premiado en el Congreso Nacional de Medicina del Trabajo del año 2014 Fundación Real Academia Medicina de Sevilla. Se efectuó un estudio que abarcó todos los cursos de formación Mindfulness impartidos desde el 1 de marzo de 2013 al 1 de marzo de 2014.

Alcanzó a 354 empleados y empleadas, de una empresa de alimentación de implantación nacional con sede social central en Sevilla, que corresponden al 21'97% de su plantilla total, de 1611 empleadas y empleados pertenecientes a los centros de trabajo de Madrid, Valencia y Sevilla. Su participación en el curso es voluntaria, y siempre dentro del horario laboral.

Entre sus principales conclusiones podemos destacar:

- 1.- Los índices de satisfacción general ante la actividad formativa "Mindfulness, Trabajo, Estrés y Felicidad", fueron, al finalizar el curso, de 3,9 sobre 4 para la encuesta Forcem.
- 2.- Es muy significativo que el 41% de quienes participaron, tras haber pasado medio año desde la realización del curso, lo consideran absolutamente útil para desempeñar su trabajo.
- 3.- La mejora en la flexibilidad mental y adaptación a los cambios, es valorada de manera notable o sobresaliente por quienes refieren realizar alguna práctica de Mindfulness (85–95%).
- 4.- Quienes practican técnicas Mindfulness consideran mucho más útil (33%) la ayuda que les proporciona el curso, para el desempeño diario del trabajo, que aquellos que no las practican (18%). Por ello, el aprendizaje Mindfulness puede considerarse como una herramienta eficaz en el desempeño diario del trabajo. De hecho, quienes practican Mindfulness (100%) valoran positivamente el apoyo del curso al desempeño de su trabajo, sin que nadie esté en desacuerdo con esta afirmación.
- 5.- Con independencia de efectuar alguna práctica Mindfulness, la utilidad del curso para el desempeño del trabajo es percibida como sobresaliente de forma directamente proporcional al grado de responsabilidad de la categoría profesional: 22% en jefaturas, 17% en personas tituladas y 12% en oficiales.
- 6.- En relación al tipo de práctica Mindfulness, 89 personas (92%) de entre quienes refieren realizar alguna, señalan la respiración consciente como la práctica que efectúan con mayor frecuencia.

Mindfulness constituye una habilidad psicológica, que se puede enseñar, aprender y sobretodo practicar, por tanto, depende de cada cual mejorar con el ejercicio y aplicar los cambios y avances al mundo laboral.

2.1.5. Mindfulness y ciencia

La investigación científica en el último siglo ha demostrado la neuroplasticidad del cerebro, refiriéndose a los cambios sinápticos y de interacciones neuronales, debidas a cambios comportamentales y psicosociales en el individuo. El concepto de neuroplasticidad reemplaza la creencia antigua de que el cerebro es un órgano fisiológico "estático", y en esa misma línea existe importante evidencia empírica que revela cómo la práctica continuada de Mindfulness produce cambios funcionales y estructurales en el cerebro y contribuye a restablecer el equilibrio emocional, favoreciendo los estados de ánimo positivos y las actitudes de aproximación frente a las de evitación (Simón 2007).

La eficacia de la práctica Mindfulness se recoge ya en muchos campos de la psicología y la medicina, como la reducción del estrés y la ansiedad (Ramos et al., 2009), el tratamiento de la depresión (Chiesa y Serrete, 2011, Kaviani et al., 2011, Segal, Williams, Teasdal, 2002), etc.

Existe amplia bibliografía científica que demuestra que Mindfulness produce cambios bioquímicos en el cerebro asociados a la generación de emociones más positivas y mejoras en la función inmune del organismo (Davidson et al., 2003; Solberg, Halvorsen y Holen, 2000); así mismo produce mayor activación de la corteza prefrontal izquierda y una disminución de la actividad de la corteza prefrontal derecha.

Investigaciones de Lutz, Brefczynski-Levis, Johnstone y Davidson (2008), muestran que personas meditadoras expertas llegan a ser capaces de activar a voluntad las áreas neuronales asociadas con estados emocionales específicos manteniendo intencionadamente el foco de la atención sobre esos estados.

Sara Lazar ha demostrado, usando imágenes de resonancia magnética, que la práctica continua de Mindfulness induce cambios físicos en varias áreas del cerebro. En este sentido, los aumentos en la materia gris de las personas practicantes han sido reportados en la corteza prefrontal, asociada a la resolución de problemas y a prestar atención; el hipocampo, involucrado en el aprendizaje, la memoria y la regulación de las emociones; y la unión temporoparietal, relacionada con la toma de distancia de las situaciones y la compasión. Otros resultados sugieren que la meditación puede ser capaz de compensar el declive cognitivo normal relacionado con la edad o incluso mejorar la función cognitiva en las personas mayores.

Respecto a Mindfulness aplicado al trabajo se realizó una revisión sistemática de estudios sobre los efectos de la Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) en la salud mental de los empleados y empleadas. Se identificaron 24 artículos que describen 23 estudios: 22 sobre los efectos de MBSR y 1 sobre los efectos de MBSR en combinación con algunos aspectos de MBCT (programa que combina e integra los avances de la ciencia cognitiva con la práctica Mindfulness). Los estudios investigaban los efectos de MBSR y MBCT en varios aspectos de la salud mental de los empleados y empleadas. Los resultados muestran niveles reducidos de agotamiento emocional, estrés, angustia psicológica, depresión, ansiedad y estrés laboral. Igualmente, se encontraron mejoras en términos de Mindfulness o Atención Plena, realización personal, autocompasión, calidad del sueño y relajación.

Como ejemplo de estos estudios reseñamos los dos siguientes:

1) Un total de 22 ejecutivos completaron la capacitación MBSR, que incluyó una sesión introductoria de un día y capacitaciones de un día al final de las semanas 4 y 8. Los participantes recibieron grabaciones de audio de las prácticas y ejercicios diarios de atención plena, así como instrucciones para lidiar con el estrés y un libro de trabajo para apoyar su práctica. Algunos ejecutivos establecen un grupo de práctica diaria de 30 minutos. Al final de las 16 semanas, los participantes informaron menos estrés percibido, una mejor salud física y emocional y un mejor sueño. También informaron de mejores hábitos y comportamientos relacionados con la salud y una mayor autocompasión. Es más, también mostraron disminuciones significativas en los niveles de cortisol en sangre y la presión arterial sistólica y diastólica; esto último sugiere que tanto sus mentes como sus cuerpos estaban menos estresados después del programa.

2) El segundo estudio analizó directamente si la meditación consciente podría mejorar la satisfacción laboral, el estrés y la ansiedad relacionados con el trabajo. A quince profesores y personal de dos universidades australianas se les ofreció un programa de MBSR modificado de 7 semanas. Al finalizar, se observó un vínculo significativo entre la sensación de calma y relajación, y un mayor bienestar en el lugar de trabajo, con aquéllos que reportan menos estrés y ansiedad y también observando niveles más altos de satisfacción en el trabajo.

Recientemente, un grupo de personas investigadoras de la Escuela Técnica Superior de Ingeniería Informática de la Universidad de Sevilla ha demostrado que la práctica Mindfulness aumenta la capacidad de resolver problemas en el alumnado. Con este estudio han tratado así de respaldar con datos los beneficios de la práctica. La investigación se ha llevado a cabo por los profesores Beatriz Bernárdez, Amador Durán, José Antonio Parejo y Antonio Ruiz. De hecho, existen estudios neurológicos previos que demuestran que la meditación estimula la actividad de ciertas zonas del cerebro relacionadas con varios aspectos, entre ellos la compasión, la atención y la concentración. En el estudio se han evaluado dos variables: la efectividad (cómo de bien hacen los alumnos y alumnas una tarea), y la eficiencia (con qué rapidez hacen la parte correcta). Estas variables se han medido dos veces, antes y después de las sesiones Mindfulness, en dos grupos: uno

experimental y otro de control. En ambos casos, los alumnos y alumnas se han enfrentado a sendos ejercicios de modelado conceptual, una tarea que habitualmente les cuesta bastante y que necesita capacidad analítica, comprensión lectora y capacidad para clasificar y organizar conceptos.

Desde 2014, los autores han desarrollado tres experimentos para comprobar su teoría. El primero tuvo una duración de cuatro semanas y los dos siguientes de seis. Durante ese tiempo, un grupo de alumnos y alumnas participó en sesiones Mindfulness de 10-12 minutos durante cuatro días a la semana. En cada sesión, primero se hacía una guía para el barrido corporal. A continuación, se invitaba a los alumnos y alumnas a fijar su atención intensamente en la respiración, abandonando cualquier otro estímulo que llegara a su mente (pensamiento, sensación, recuerdo). Para poder ver cómo evolucionaba la efectividad y la eficiencia de los y las estudiantes en esta actividad, se comparó con el grupo de control que no participaba en las sesiones Mindfulness.

En los tres experimentos realizados hasta el momento, el alumnado que practica Mindfulness es significativamente más eficiente que el resto. Esto quiere decir que el alumnado que ha practicado Mindfulness llega al mismo resultado en menos tiempo. En cuanto a la efectividad, si bien analizando los datos de cada experimento individual se observan sutiles mejoras, al agregar los datos de los tres experimentos sí se ve que el alumnado que practica Mindfulness es significativamente más efectivo. Esto se atribuye al tamaño de la muestra, que en los experimentos individuales es insuficiente para observar mejoras. Estos investigadores pretenden ahora replicar el experimento en otras universidades para poder generalizar los resultados. También esperan poner en marcha estudios empíricos en organizaciones de desarrollo de software y para ello ya están en conversaciones con importantes empresas sevillanas del sector.

2.2. ¿QUÉ ES MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA?

2.2.1. Definición

Mindfulness ha sido traducido al español como Atención Plena. Podemos encontrar múltiples conceptualizaciones, entre las más conocidas se encuentra “prestar atención deliberada al momento presente, sin juzgar ni reaccionar y enfocando nuestra mente en el aquí y ahora”.

Se cultiva refinando nuestra capacidad para prestar atención deliberadamente al momento presente, y después manteniendo esa atención en el tiempo lo mejor que seamos capaces, en ese proceso, tomamos contacto con nuestra vida a medida que ésta va sucediendo, desactivando el piloto automático, ese estado que solemos tener con demasiada frecuencia y en el que nuestra mente va desde el recuerdo, lamento o culpa del pasado a la preocupación, planificación, deseos o sueños del futuro, ajena a todo lo que está sucediendo en el presente, que es justo donde se despliega la vida.

2.2.2. Origen

Mindfulness no es un descubrimiento moderno, de hecho la Atención Plena es una disciplina meditativa de entre las numerosas que existen. La observación del momento presente es una técnica de raíces budistas con más de 2.500 años que llega a Occidente de la mano de un biólogo del Hospital Universitario de Massachusetts, el Doctor Jon Kabat Zinn, quien, a finales de la década de los años 70, diseñó un programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) para personas con dolor crónico y trastornos relacionados con el estrés, siendo pionero en los estudios acerca de los efectos de la meditación Mindfulness en el cerebro y del impacto del estrés en la salud, incidiendo en su influencia en el sistema inmune.

Los buenos resultados obtenidos avalaron la eficacia de la técnica, y desde entonces Mindfulness se ha convertido en objeto de investigación tanto para la psicología clínica, por los evidentes beneficios que produce, como por la neurociencia por el impacto positivo que ejerce sobre el cerebro.

Del campo de la salud se ha ido extendiendo a otros contextos como el escolar, deportivo, sanitario, laboral, etc.

Hoy Mindfulness es conocido y practicado en todo el mundo y se incluye en numerosos programas de intervención, por ejemplo, para la crianza de los hijos, la seguridad vial, en instituciones penitenciarias, etc.

2.2.3. ¿Cómo y cuándo practicar Mindfulness?

No existe un consenso generalizado sobre cómo practicar Atención Plena, a excepción del cuándo, que sí está vinculado a “si puedes programarlo, hazlo, aunque el mejor momento, siempre es ahora”; sin embargo, concurren en el cómo practicar aspectos comunes como son:

- 1.-** Se presta atención de forma sostenida y deliberada a la experiencia del momento presente.
- 2.-** Se puede practicar de forma inducida mediante meditaciones guiadas, visualizaciones, música, etc.
- 3.-** Habitualmente se efectúa en silencio y atendiendo a la sensación de la respiración como un ancla para situarse en el ahora, porque la respiración solo se da y sucede en el instante presente; sin embargo se puede utilizar también una música, las sensaciones corporales, un sonido,...
- 4.-** Se practica con una actitud de aceptación y carencia de juicios ante todo aquello que se va experimentando, llevando amablemente la atención de vuelta a la respiración cada vez que nos distraigamos.
- 5.-** Se puede practicar acostados/as, sentados/as, de pié, caminando, bailando, comiendo, abrazando,...

Esta práctica no tiene nada de mágico, no es una religión ni una panacea, es una técnica psicoeducativa, como ya hemos señalado antes, que tiene numerosos beneficios cuando se realiza de forma continuada y que podemos aplicar a cualquier momento, por muy breve que sea o parezca caótico y estresante.

2.2.4. La Práctica formal e informal

Mindfulness o Atención Plena se sustenta en dos pilares interrelacionados:

La práctica formal, conlleva adoptar una postura física determinada; sentados/as, en una silla o sobre un cojín, con la espalda erguida, en caso de estar sentados en una silla los pies han de estar bien apoyados en el suelo; también es posible practicar tumbados/as, aunque esto no es muy recomendable por el riesgo de quedarse dormidos/as. Requiere un lugar tranquilo con una temperatura adecuada y alejados/as de distracciones.

Es un tiempo en el que se para la actividad externa y se cultiva la quietud mental enfocando la atención en la experiencia del momento presente de una manera deliberada. Generalmente se practica en silencio, aunque también pueden utilizarse recursos de apoyo como la música, meditaciones guiadas, siendo necesarias la constancia diaria y la disciplina. La práctica formal es muy importante pero no suficiente.

La práctica informal también llamada meditación en lo cotidiano o/y en movimiento, consiste en llevar el estado de Atención Plena a la vida cotidiana, a las actividades que realizamos a lo largo del día como

por ejemplo ducharse, comer, conducir, trabajar, caminar, hacer deporte, bailar, etc., atendiendo con gentileza y sin esfuerzo a la respiración, al movimiento del cuerpo, a la tensión muscular, a las sensaciones,... para poder ir ampliando esa consciencia que nos permite darnos cuenta de lo que estamos haciendo en ese mismo instante.

Lo verdaderamente importante no es el método, es la mente que cultivamos mientras estamos desarrollando la atención plena.

2.3. Beneficios de la práctica

En un contexto laboral, Mindfulness proporciona un aprendizaje clave para:

- ✓ Gestionar el estrés y la ansiedad.
- ✓ Reducir el burnout.
- ✓ Incrementar la atención y la concentración en las tareas asignadas.
- ✓ Mejorar la organización y la gestión del tiempo.
- ✓ Desarrollar la inteligencia emocional que permite responder adaptativamente a las demandas del entorno.
- ✓ Aumentar la flexibilidad para poder afrontar los procesos de cambio, transformación y/o conflictos que van apareciendo.
- ✓ Construir relaciones positivas y de cooperación.

Las organizaciones están compuestas por personas y el desarrollo y mejora del bienestar personal repercute positivamente en su desempeño y rendimiento, y, por tanto, en la consecución de un proyecto común, que en nuestro caso es la atención a la ciudadanía y la creación de unos servicios públicos eficientes.

2.3.1. ¿Qué no es Mindfulness? Falsos mitos

NO ES	SÍ ES
Una técnica de relajación	La relajación llega como consecuencia de su práctica.
La solución para todos los problemas o dificultades de la vida.	Una forma de experimentar lo que vivimos desde una perspectiva diferente.
Dejar la mente en blanco.	Prestar atención a nuestra experiencia, momento a momento... Observar la respiración, los pensamientos y emociones.
Un método para pensar en positivo, dado que ello implica juzgar las emociones, los pensamientos ...	Observarnos, sentirnos... Ver la realidad tal cual es, evitando suposiciones o juicios y aceptándola.
Suprimir las emociones.	Pararse y observarlas intencionadamente con aceptación a lo que se siente.
Buscar la iluminación ni una práctica religiosa o mística.	Despertar actitudes de atención, consciencia, flexibilidad, ...
Una práctica pseudocientífica.	Hay numerosos estudios científicos que avalan su práctica y beneficios.
Terapia psicológica, ni sustituye tratamientos psicológicos ni farmacológicos.	Una forma de despertar las posibilidades, los beneficios y retos personales y profesionales con una nueva conciencia e intencionalidad.

2.3.2. Posibles dificultades personales para la práctica

Es posible que al principio encuentres diferentes resistencias a la práctica Mindfulness, no te preocupes, ES NORMAL. Conocerlas puede ayudarte a ser consciente de ellas.

DIFICULTADES MÁS COMUNES	
De Origen Físico	De Origen Mental/Emocional
<ul style="list-style-type: none">• Molestias físicas por la postura.• Piernas dormidas.• Sensaciones de hormigueo.• Somnolencia.• Baja energía.• Mareo.	<ul style="list-style-type: none">• Falta de concentración o distracciones.• Esforzarse demasiado.• Aburrimiento o pereza.• Apatía.• Miedo.• Inquietud, nerviosismo.• Resistencia a lo desconocido y/o al cambio.• Preocupación.• Expectativas no cumplidas, desilusión.• Aversión.• La duda.• La crítica.• Baja disciplina, voluntad o motivación.

3. PUESTA EN MARCHA EN MI CENTRO DE TRABAJO

3.1. La chispa adecuada

Uhhh... Me gustaría poder practicar Mindfulness en mi centro de trabajo pero no sé cómo. ¿Qué hago? ¿Por dónde empiezo?

Pues has empezado por el espacio adecuado, ya que en esta guía ponemos a tu disposición todo lo necesario para implantarlo en tu centro. En primer lugar, te puede animar saber que hay otras personas con la misma inquietud. Empieza por investigar en tu centro de trabajo, ¿conoces a alguien en tu centro que practique Mindfulness? ¿No? Vamos, intenta encontrarlos. Si no lo encuentras, ánimo, puedes empezar tú. Y no te inquietes, esta actividad ya está funcionando en muchos otros centros de la Junta de Andalucía con gran éxito (apartado 3.2 [Mapa de Implantación](#)). Además, más adelante te explicamos los pasos a dar para que tu iniciativa prospere.

3.2. Recursos necesarios

En cuanto al espacio, solo necesitas una sala apartada que puedas utilizar a diario a primera hora de la mañana, y que disponga de sillas suficientes para todas las personas participantes.

Aunque generalmente Mindfulness se practica en silencio, si lo deseas y se dispone de un ordenador o un altavoz, se puede facilitar la práctica con algún audio que guíe las sesiones y con música relajante. Esto puede ayudar sobre todo en los comienzos, o en centros pequeños donde no surja un grupo que impulse el proyecto. Otra opción para guiar las sesiones es la lectura de un texto por parte de personas que llamamos facilitadoras, preferentemente con una música suave de fondo.

A este respecto no debes inquietarte, porque vamos a poner a tu disposición un amplio repositorio de sesiones guiadas transcritas para imprimirlas, y auditivas para facilitarte los inicios, así como contenidos de música. En estos momentos hay centros que lo hacen así, en algunos se ha optado por practicar un día a la semana en completo silencio.

Con el avance de la práctica, al ganar el grupo en seguridad y confianza, probablemente surgirán personas dispuestas a guiar las sesiones directamente, sin audios ni lectura. La sencillez es una buena clave para facilitar. Es importante cuidar la convocatoria, el espacio y el horario. Y advertir que quien guía no es responsable de la práctica de los demás, sino que cada cual realiza su propia experiencia. El propósito de la figura de la persona que guía es contribuir a crear un marco de referencia para dar opción a tener en el ámbito laboral un tiempo y espacio para la puesta en presencia.

Cuando la práctica Mindfulness se realiza en grupo, se crea un ambiente general que facilita las sesiones con beneficios palpables desde el primer día. La experiencia en grupo es mucho más potente e intensa que la que podemos generar practicando individualmente, sin que ello reste importancia a los beneficios de la práctica individual.

3.3. Procedimiento de implantación

Recogida de información y contactos	<p>Si quieres ponerte en contacto con las personas que ya lo practican, en el Anexo IV tienes un listado de facilitadores/as que pueden ayudarte y guiarte en esta extraordinaria aventura.</p> <p>A este respecto existe un grupo en Red Profesional abierto a cualquier persona interesada para intercambiar experiencias y recursos: "Mindfulness para la prevención del estrés".</p>
Planificación	<p>Si te has decidido a liderar, y mejor, si sois un grupo interesado en la implantación de la práctica Mindfulness, has de preparar los pasos a seguir antes de la iniciación.</p> <p>Ya dispones de personas interesadas en beneficiarse de esta práctica, los recursos necesarios, así como de los contactos de quienes ya la practican en otros centros.</p> <p>Ahora necesitas una autorización de la persona responsable de tu centro de trabajo.</p>
Autorizaciones	<p>Es el momento de elevar la propuesta y para ello vamos a poner a tu disposición la documentación necesaria para que tu propuesta sea un éxito (Anexo II).</p> <p>En este sentido dispones de varias opciones: puedes tratarlo directamente con la Dirección del Centro, presentarlo a través de Prevención de Riesgos Laborales o del Servicio de Personal.</p>
Sesión informativa de presentación	<p>Unos días antes de empezar la práctica regular Mindfulness, te sugerimos realizar una sesión informativa al personal de tu centro, en la que se informa sobre los aspectos más importantes de la práctica.</p> <p>Esto es, los beneficios a nivel laboral y personal, haciendo hincapié en la gestión del estrés, la información técnica y científica, los orígenes de Mindfulness y los detalles fundamentales sobre cómo se va a desarrollar la práctica concretamente en tu centro de trabajo.</p> <p>Para ello cuentas con presentaciones tipo que puedes solicitar a las personas de contacto del Anexo IV.</p> <p>Al finalizar esta presentación teórica se lleva a cabo una experiencia práctica Mindfulness.</p> <p>Conviene dar la mayor difusión posible a esta sesión de presentación, para ello puedes valerte de anuncios en la Intranet, carteles informativos o cualquier otra</p>

	<p>forma que se te ocurra.</p>
<p>Las sesiones</p>	<p>Te recomendamos que las sesiones tengan una duración de entre 15 y 20 minutos, con esto es suficiente para ir adquiriendo el hábito y experimentar los beneficios de la práctica.</p> <p>En el Anexo I y en el Repositorio tienes algunas prácticas de ejemplo que te pueden ayudar en las primeras sesiones.</p> <p>Es importante fijar una serie de reglas que ayuden a que las sesiones transcurran con fluidez. Para ello, es muy recomendable establecer unos horarios fijos previamente consensuados por el grupo, y ser muy puntuales.</p> <p>Por ejemplo, también hay centros que han establecido la regla de que una vez cerradas las puertas ya nadie entre para no interrumpir a los demás, otros la dejan abierta para que todo el mundo pueda beneficiarse llegue cuando llegue, ello también promueve y mejora la Atención Plena de las personas que ya se encuentran allí, dado que no han de dejarse llevar por las distracciones, el ruido y los movimientos de su alrededor.</p> <p>Para no estar pendientes del reloj, existen aplicaciones para móvil que te ayudarán a marcar el inicio y el fin de la sesión.</p>

Este proceso que proponemos es fruto de las experiencias de implantación en los centros donde ya se practica Mindfulness, y concretamente de los servicios centrales de distintas Consejerías, eso no significa que esta implantación tenga que hacerse exactamente así. En cada centro los grupos impulsores del proyecto decidirán qué camino es el mejor para llegar al mismo objetivo.

Si os sirve de ejemplo para quienes estáis en servicios periféricos, en las Delegaciones Provinciales, las autorizaciones se han solicitado directamente a las personas responsables de las Secretarías Generales, dado que estos cargos tienen la competencia en personal (no olvidemos que el tiempo de la práctica se hace en horario laboral), y la elección de los espacios a facilitar para la misma.

4. REPOSITORIO

Si necesitas un apoyo inicial para implantar Mindfulness en tu centro o bien ya lo tienes en funcionamiento, hemos elaborado un repositorio en red profesional (la red social corporativa de la Junta de Andalucía), donde podrás acceder a varios recursos que te serán útiles.

<https://redprofesional.juntadeandalucia.es/pages/view/7130562/repositorioelaborar-indice>

- . Audios de meditaciones.
- . Audios de música relajante.
- . Transcripciones de varias meditaciones que van numeradas según la temática y graduación que aconseja la práctica Mindfulness.
- . Lecturas recomendadas.
- . Libros.
- . Páginas webs.

The screenshot shows the interface of the Red Profesional website. At the top, there is a navigation bar with the logo of the Junta de Andalucía and the Red Profesional logo. Below this, there is a search bar and navigation links. The main content area displays the group page for 'Mindfulness - Servicio Público Saludable'. The page title is 'Repositorio.Elaborar indice' and it is managed by Juan Antonio Moreno Alvarez. The repository structure is as follows:

- Estructura del repositorio: v01r00
- 1. Meditaciones guiadas grabadas
 - Escaner corporal
 - Atención a la respiración
 - Foco
 - Creatividad
 - Ansiedad
 - Productividad
 - Relajación
 - Ecología mental
 - Paz interior
 - El ahora
- 2. Meditaciones transcritas
 - RESPIRACIÓN
 - Atención a la respiración.
 - Relajación completa
 - Respiración consciente (M21)
 - ESCANEEO CORPORAL
 - Exploración corporal.
 - Atención plena escaneo corporal.
 - Meditación Bodyscan.
 - Escáner de luz (M21)
 - RELAJACIÓN
 - Relajación sencilla
 - Relajar la mente.
 - PENSAMIENTOS
 - Pensamientos.
 - Observación de los pensamientos (M21)
 - Observación global (M21)
 - EMOCIONES.
 - Meditaciones emociones. Observar las emociones (M21)
 - Observar las sensaciones (M21)
 - Transformar las emociones. Sonrisa interior

5. MINDFULNESS EN LA JUNTA DE ANDALUCÍA

5.1. Origen

La iniciativa se puso en marcha en primer lugar en la Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio durante los años 2015 y 2016, fruto de la colaboración con el Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla, para realizar evaluaciones de riesgos psicosociales al personal de dicha Consejería. Como resultado de la investigación, se encontraron diversos factores de riesgo psicosocial entre el personal, entre los que se incluyen los relacionados con la carga mental y emocional, el conflicto de roles, la despersonalización o la desmotivación. Los datos obtenidos mostraron que más del 60% del personal se encontraba en situación de riesgo psicosocial; de éstos, el 20% con posible repercusión en el estado de salud. Si bien se trataba de resultados relativos a una Consejería concreta de la Junta de Andalucía, bien se puede extrapolar la situación al resto del personal de la misma, considerando la similitud de las tareas que realiza el personal de la Administración.

Ante la situación detectada, y refiriéndonos de nuevo al caso de la Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio, entre las medidas preventivas propuestas, se incluyeron las relativas al fomento de la comunicación, la participación, la autonomía o las relaciones interpersonales. No obstante, el seguimiento de la aplicación de las medidas en los diferentes departamentos, ponía de manifiesto que éstas no suelen ponerse en práctica. En consecuencia, desde la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, se inició en el año 2016 una experiencia para la reducción del estrés del personal, mediante la aplicación de ejercicios Mindfulness o Atención Plena. Para poder aplicar indicadores consensuados y realizar un seguimiento de los resultados de la aplicación, pero sin la intención de convertir la experiencia en un estudio, se recurrió al método Maslach Burnout Inventory.

La experiencia en la Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio se desarrolló en dos fases. En primer lugar, se llevaron a cabo varios talleres informativos con una práctica final Mindfulness. A continuación, previa autorización de la dirección del centro, se formó un grupo para la práctica diaria, con vocación de permanencia en el tiempo, con un número variable de entre 30 a 40 personas. Se realizaba un ejercicio diario de unos 10 a 15 minutos en una sala apartada del público y el ruido en el centro de trabajo. Al final de cada semana se dedicaba un tiempo para compartir las experiencias con el personal e ir adecuando los ejercicios a las necesidades detectadas. Tanto los talleres como las prácticas diarias se plantearon como totalmente voluntarios, y se difundieron entre todo el personal mediante su publicación en la Intranet de la Consejería.

A raíz de la difusión informal de esta experiencia, otros centros de trabajo en otras Consejerías y Agencias Públicas, iniciaron sus propias prácticas diarias Mindfulness con el acompañamiento de quienes ya lo realizaban.

5.2. Mapa de implantación

Actualmente los centros en los que está registrada la actividad Mindfulness son los siguientes:

Sevilla	<ul style="list-style-type: none"> • Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio. Servicios Centrales. Sede Manuel Siurot. • Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio. Servicios centrales. Edificio Casa Rosa. • Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural. Servicios Centrales. Calle Tabladilla. • Consejerías de Hacienda y Administración Pública, Educación y Turismo. Servicios Centrales. Edificio Torretriana. • Delegaciones Territoriales CEICE, Agricultura, Medio Ambiente, SAE Sevilla, AGAPA, IFAPA - Edificio Administrativo Los Bermejales. • Delegación Territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales en Sevilla. Avda. Luis Montoto. • Instituto de Estadística y Cartografía de Andalucía. Calle Leonardo da Vinci. La Cartuja. • Oficina Comarcal Agraria Poniente de Sevilla. Sanlúcar la Mayor. • Consejería de Empleo, Empresa y Comercio. SAE - Centro de Empleo San Juan de Aznalfarache. • Consejería de Empleo, Empresa y Comercio. SAE - Centro de Empleo Sanlúcar la Mayor. • Instituto Andaluz de Administración Pública. Servios Centrales. C/ Torneo 26.
Málaga	<ul style="list-style-type: none"> • Delegación Territorial de Educación - Edificio Servicios Múltiples- Avenida de la Aurora 47. • Delegación Territorial de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural - Edificio Servicios Múltiples- Avenida de la Aurora 47. • Delegación Territorial de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio - Edificio Servicios Múltiples- Avenida de la Aurora 47. • Delegación Territorial del Gobierno- Alameda principal 18. • Delegación Territorial de Cultura, Turismo y Deporte- Calle Mauricio Moro Pareto, 4. • Delegación Territorial de la Consejería de Salud - Calle Córdoba. • SAE de Vélez-Málaga- Avenida Madrid s/n • Delegación Territorial de Gobernación y Justicia. Ciudad de la Justicia de Málaga- Calle Luis Fiscal Portero s/n.

El detalle del estado de implantación, horario y datos de contacto se pueden consultar en las tablas del "[Anexo IV: Dónde y cómo localizarnos](#)".

5.3. Buenas prácticas y experiencias

En este apartado queremos recoger las buenas prácticas de implantación y algunas experiencias tanto de personas facilitadoras como de compañeros/as que comparten a diario esta práctica.

SAE Vélez Málaga

La práctica Mindfulness de la Oficina de Empleo de Vélez Málaga comenzó por la iniciativa de la directora de la comarca. Participó en un curso del IAAP y, muy motivada por los resultados, quiso proponérselo a su equipo de la oficina del SAE. Dos personas del equipo cogieron el testigo y se iniciaron sesiones diarias de 20 a 30 minutos todos los días con absoluta libertad en el pequeño patio interior de la oficina. En ocasiones participó casi todo el personal, y en otras sólo tres o cuatro personas, según la carga de trabajo que hubiera.

Tras 6 ó 7 meses de práctica el sentir casi unánime fue que compartir esos momentos diarios ha creado un sentido de pertenencia y unidad nuevas en la oficina. Se han afianzado lazos, se han estrechado relaciones personales, y generado sinergias desconocidas hasta ese momento. El clima laboral ha mejorado notablemente, y la empatía y la atención a las personas desempleadas también, todo ello sin contar con los beneficios en el plano del bienestar y la salud que algunos/as, compañeros/as han compartido a nivel personal.

Edificio Administrativo Los Bermejales

Poder compartir en esta guía nuestra experiencia como grupo en la implantación de la práctica Mindfulness en nuestro centro de trabajo es un gran regalo. Para nosotros/as está siendo una vivencia muy completa a nivel de desarrollo personal y de trabajo en grupo, pues requiere practicar las habilidades de confianza, desapego y cooperación, en un continuo afrontar retos. Además hemos estado comprobando en primera persona los beneficios de la práctica diaria Mindfulness y cómo éstos se expanden a nuestra vida privada y el reflejo que produce en el mundo laboral.

Asimismo hemos recogido las impresiones de las personas que comparten a diario la práctica a través de encuestas, y puestas en común en sala, y aparecen grandes beneficios como mejora en la salud, recuperación del sueño y serenidad durante el día, mejor respuesta en la gestión de emociones en atención al público y trabajo en equipo y mayor capacidad de iniciativa.

Edificio Servicios Múltiples (Málaga)

Impulsar la práctica Mindfulness me ha aportado mucho bienestar, esa felicidad me la han hecho sentir las personas que he tenido la oportunidad de conocer con este proyecto. Son personas de esta Organización que tienen las mismas inquietudes, las mismas ganas, y la misma ilusión por compartir los beneficios que la práctica Mindfulness lleva a la vida laboral y personal de mujeres y hombres que prestan un servicio público a la ciudadanía de esta Comunidad Autónoma.

Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio

En nuestra Consejería tras dos años de práctica quisimos valorar la experiencia mediante una encuesta de satisfacción. Los resultados fueron positivos en un noventa por ciento de los casos; se preguntaba acerca de la forma de impartir las sesiones, duración, horario de la práctica y sugerencias de mejora. También se dejaba espacio para comentarios personales, algunos de los cuales los recogemos aquí:

“... a mí me ha cambiado la vida, vengo con otra actitud al trabajo”.

“... mejoró la relación con mis compañeros, y también con mi madre. Casualmente me desaparecieron los dolores de estómago...”

“... al mes de la práctica dejé de fumar, después de ser fumadora toda mi vida...”

Mi experiencia como facilitadora de Mindfulness en la Junta de Andalucía ha sido tremendamente enriquecedora. Además de mi autorrealización, ha favorecido mi desarrollo profesional al haber superado el miedo escénico, acrecentada mi creatividad, y por supuesto mejorado mis relaciones laborales con el aumento de mi escucha, asertividad, y tolerancia.

5.4. Red profesional

Para que te sea todo más fácil y estemos comunicados hemos creado, para las personas facilitadoras de los centros de trabajo, un espacio para compartir y colaborar en la Red Social Corporativa de la Junta de Andalucía. Nos encontrarás en el apartado de grupos con el nombre de “Mindfulness - Servicio Público Saludable”, para ello tendrás que solicitar unirse al grupo. En el espacio virtual se puede encontrar todo tipo de recursos para facilitarte el desarrollo de la práctica Mindfulness y además podrás contactar con el equipo para aquellas dudas que te vayas encontrando.

<https://redprofesional.juntadeandalucia.es/groups/profile/6496458/mindfulness-servicio-publico-saludable>

6. DÓNDE Y CÓMO LOCALIZARLOS

Ver Anexo IV en el que se ofrecen las tablas de contactos correspondientes a los centros registrados donde se practica Mindfulness.

7. AGRADECIMIENTOS

Al Instituto Andaluz de Administración Pública de la Junta de Andalucía (IAAP) por el impulso del proyecto “En Comunidad” en el que se ha encuadrado la Comunidad de “Mindfulness – Servicio Público Saludable”. En particular a José Ignacio Artillo, del IAAP por su motivación, acompañamiento y entusiasmo.

A Manuel Muntada, por facilitar la herramienta “Canvas” que sirvió para generar el documento Semilla (“Momento Zero”), con el que arrancó el Proyecto de Comunidad de Práctica.

A las Consejerías de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural; de Hacienda y Administración Pública; de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio; así como a las distintas instituciones localizadas en el Edificio Administrativo Los Bermejales, Edificio de Servicios Múltiples y el Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses de Málaga, por aportar las oportunas facilidades para el uso de espacios, salas y recursos necesarios (informáticos, de comunicaciones, material, etc.), al objeto de organizar y desarrollar las reuniones de trabajo.

A las Consejerías y entidades que han sido pioneras e impulsoras de la práctica Mindfulness en los centros de trabajo de la Junta de Andalucía.

A los diferentes responsables que han autorizado la asistencia de su personal a las reuniones de la Comunidad de Práctica en horario laboral.

A Ricardo Luque Muñoz, Jefe de Servicio de Coordinación Técnica de DGRLSySL. CEEC, por su apoyo y sensibilidad con el bienestar del empleo público.

A profesionales e instructores/as de Mindfulness que han colaborado en la validación como expertos/as en la materia de la presente guía: al Doctor en Medicina Andrés Pomares Alonso; a la Psicóloga y Coach Magdalena Requena Miranda; a los hermanos Enrique Simó Kadletz y Guillermo Simó Kadletz, ambos Coaches Ejecutivos, formadores en Mindfulness y diseñadores y creadores de la APP Medita; a la Psicóloga Cristina Vega Alonso y a la Doctora Beatriz Bernárdez Jiménez, profesora en la Universidad de Sevilla.

8. ANEXOS

8.1. ANEXO I. Cinco Prácticas Mindfulness o Atención Plena

En este anexo exponemos a modo de ejemplo algunas prácticas de lo que hacemos en las sedes donde ya se están realizando las sesiones Mindfulness dentro de la Junta de Andalucía.

Son ejercicios básicos que permiten conectarnos con nosotras/os mismas/os, al crear un espacio en el que podemos percibir los pensamientos, emociones y sensaciones abiertamente y sin autocensura y, que forman parte de la casi totalidad de programas certificados que existen de Mindfulness en la actualidad.

ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN

Recordemos que la atención a la respiración se utiliza porque tiene la ventaja de que sólo ocurre en el presente. No podemos respirar en el pasado o en el futuro. Si estamos respirando es ahora.

Colócate sentada/o en una silla o en el suelo y adopta una postura cómoda, mantengamos la columna vertebral lo más erecta posible, dejamos caer los hombros, de manera que estén relajados. Si estás en la silla, conviene mantener los pies bien apoyados en el suelo, con las piernas formando un ángulo recto, las manos descansando sobre los muslos o bien unidas con una palma encima de la otra, orientadas hacia arriba.

Ahora cierra suavemente los ojos, también puedes mantenerlos entornados mirando un punto fijo situado de forma perpendicular frente a ti. La experiencia cambia si lo hacemos con los ojos cerrados o entornados, ¡ánimate a experimentar ambas!.

Lleva tu atención a las sensaciones físicas del tacto, sintiendo la presión donde tu cuerpo entra en contacto con el suelo o con la silla. Vamos a dedicar uno o dos minutos a explorar esa sensación,... ahora re-colócate si es tu deseo.

Fija la atención en las fosas nasales y observa la sutileza del aire entrando y saliendo con cada inspiración y espiración. Centra la atención en el abdomen o en el pecho, y siente cómo sube y se expande suavemente al inspirar, y desciende y se contrae al espirar, mantente atento/a a los cambios que se generan. Mantengamos nuestra concentración en la respiración “estando ahí” con cada inspiración y espiración completas.

Cada vez que nos demos cuenta de que nuestra mente se ha alejado de la respiración, tomemos nota de qué es lo que la apartó y devolvámosla gentilmente a la sensación del aire en las fosas nasales, estómago o pecho, allí donde nos sea más fácil y estemos atentos/as a la sensación de cómo entra y sale el aire desde esa parte de nuestro cuerpo.

Felicítate por haberlo descubierto y nuevamente retorna a las sensaciones físicas que se generan con cada inhalación y con cada exhalación, esto te permitirá también darte cuenta de los pensamientos que te distraen y de las sensaciones o emociones que estos generan.

Practica este ejercicio durante 15 o 20 minutos, siempre atenta/o, cuando tu mente se distraiga de tu foco de atención, vuelve a la respiración. Para terminar, realiza varias respiraciones con plena consciencia y, en la última, abre completamente tus ojos e incorpórate lentamente.

EXPLORACIÓN DEL CUERPO O ESCANEEO CORPORAL

El propósito de esta práctica es enfocar tu atención en cada parte de tu cuerpo y, de paso, llevar tu consciencia a cualquier sensación que detectes durante ese proceso.

Colócate sentada/o en una silla o en el suelo y adopta una postura cómoda, mantengamos la columna vertebral lo más erecta posible, y dejamos caer los hombros, de manera que estén relajados. Si estás en la silla, conviene mantener los pies bien apoyados en el suelo, con las piernas formando un ángulo recto, las manos descansando sobre los muslos o bien unidas con una palma encima de la otra, orientadas hacia arriba.

Ahora cierra suavemente los ojos, también puedes mantenerlos entornados mirando un punto fijo situado de forma perpendicular frente a ti. La experiencia cambia si lo hacemos con los ojos cerrados o entornados, ¡ánimate a experimentar ambas!

Lleva tu atención a las sensaciones físicas del tacto, sintiendo la presión donde tu cuerpo entra en contacto con el suelo o con la silla. Vamos a dedicar uno o dos minutos a explorar esa sensación,... ahora re-colócate si es tu deseo y tomate unos momentos para entrar en contacto con tu respiración y las sensaciones de tu cuerpo.

Fija primeramente la atención en las sensaciones físicas de la respiración en la zona del abdomen, sintiendo cómo sube y baja el vientre al respirar (al principio pueden colocarse las manos encima para sentirlo).

Ahora, lleva tu atención a ambos pies y siéntelos por fuera y por dentro, incluyendo cada dedo. Hazte consciente de cualquier sensación que experimentes, como el contacto del zapato, de los dedos,... Al inhalar, siente como la respiración entra en los pulmones y desciende hacia el abdomen, continuando por las piernas hasta llegar a los dedos de tus pies. Al exhalar, siente que la respiración sube por ambas piernas, el abdomen y el tórax hasta salir por la nariz. Continúa inhalando y exhalando de esta forma unos momentos.

Inhala y lleva la atención a las sensaciones de las plantas de tus pies, los tobillos, la parte superior de los pies y dentro de los huesos y articulaciones, exhala y pon la atención a tus piernas. Sigue subiendo por los muslos, siempre atento a las sensaciones de cada parte, la pelvis, el vientre... Así continúas recorriendo todo tu cuerpo inhalando y cambiando la atención a otra parte con una exhalación.

Siente y observa tu espalda, el pecho, la columna vertebral, vértebra a vértebra, los hombros, brazos, antebrazos, muñecas, manos, cuello y cabeza. Pon atención en la cara, boca, nariz, ojos, frente y cuero cabelludo. Toma consciencia de todo tu cuerpo y busca si tienes alguna sensación concreta en él, si sientes alguna tensión o cualquier otra sensación, obsérvala con una inhalación y, con gentileza, déjala marchar con una exhalación.

Practiquemos este ejercicio durante 15 o 20 minutos, siempre atenta/o, cuando tu mente se distraiga de tu foco de atención, ve a la respiración y luego retorna nuevamente a él.

Para terminar, dedica algunos minutos a hacerte consciente de la sensación del cuerpo como un todo y luego realiza varias respiraciones con plena consciencia y, en la última, abre completamente tus ojos e incorpórate lentamente, atenta/o a tus movimientos.

ATENCIÓN EN LOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

El objeto de esta práctica es que puedas darte cuenta los pensamientos que crea tu mente y de los sentimientos que éstos producen, es decir, únicamente atender a que están ahí.

Colócate sentada/o en una silla o en el suelo y adopta una postura cómoda, mantengamos la columna vertebral lo más derecha posible, dejamos caer los hombros, de manera que estén relajados. Si estás en la silla, conviene mantener los pies bien apoyados en el suelo, con las piernas formando un ángulo recto, las manos descansando sobre los muslos o bien, unidas con una palma encima de la otra, orientadas hacia arriba.

Ahora cierra suavemente los ojos, recuerda que también puedes mantenerlos entornados mirando un punto fijo situado de forma perpendicular enfrente de ti. La experiencia cambia si lo hacemos con los ojos cerrados o entornados, ¡ánimate a experimentar ambas!

Lleva tu atención a las sensaciones físicas del tacto, sintiendo la presión donde tu cuerpo entra en contacto con el suelo o con la silla. Vamos a dedicar uno o dos minutos a explorar esa sensación,... ahora re-colócate si es tu deseo y tómate unos momentos para entrar en contacto con tu respiración.

Observa los pensamientos que vienen a tu mente, cómo la atraviesan y luego desaparecen. No tienes necesidad de salir a su encuentro, simplemente observa, en silencio interno, acompañada/o de tu respiración, cuándo llegan y cuándo se van. Date cuenta de cómo tus pensamientos van cambiando, y cómo cada nuevo pensamiento, sustituye al anterior. Imagina que estás observando el cielo y los pensamientos son nubes que pasan, o que se proyectan en una pantalla, como si estuvieras en un cine.

Observa lo que sucede en tu cuerpo ahora mismo teniendo estos pensamientos. ¿Hay zonas con tensión o rigidez? ¿Qué sucede con tu respiración? No trates de modificar las sensaciones en tu cuerpo, sólo permítete notarlas con curiosidad, si quieres puedes ponerle palabras a algunos de los sentimientos, de las emociones que vienen con esos pensamientos. Pueden ser sentimientos o emociones como alegría, satisfacción, tranquilidad, tristeza, ira, soledad, miedo, dolor, sosiego, gozo... pueden ser más o menos intensas, más o menos cómodas o incómodas, sin embargo no son ni buenos ni malos. Son simplemente parte de la experiencia de tu momento presente.

Permite que tu atención se mueva entre los pensamientos que estás teniendo en cuanto los notes, las sensaciones físicas que estás teniendo a medida que las notas, y los sentimientos y emociones que estás sintiendo en cuanto los notes. Toma consciencia de todo tu cuerpo y busca si tienes alguna sensación concreta en él, obsérvala con una inhalación y con gentileza, déjala marchar con una exhalación.

Practiquemos este ejercicio durante 15 o 20 minutos, siempre atenta/o, cuando tu mente se distraiga de tu foco de atención, ve a la respiración y luego retorna nuevamente a él.

Para terminar, dedica algunos minutos a hacerte consciente de la sensación del cuerpo como un todo y luego realiza varias respiraciones con plena consciencia y, en la última, abre completamente tus ojos e incorpórate lentamente, atenta/o a tus movimientos.

ATENCIÓN PLENA A LA ACEPTACIÓN

La aceptación es una orientación interna que reconoce las cosas tal y como son, sean o no como queremos, e incluso cuando no nos gustan o sean horribles. Aceptar las cosas como son es la base de nuestra capacidad de elegir cómo relacionarnos con lo que está pasando sin juzgar ni juzgarnos.

Colócate sentada/o en una silla o en el suelo y adopta una postura cómoda, mantengamos la columna vertebral lo más derecha posible, dejando caer los hombros, de manera que estén relajados. Si estás en la silla, conviene mantener los pies bien apoyados en el suelo, con las piernas formando un ángulo recto, las manos descansando sobre los muslos o bien unidas con una palma encima de la otra, orientadas hacia arriba.

Ahora cierra suavemente los ojos, recuerda que también puedes mantenerlos entornados mirando un punto fijo situado de forma perpendicular enfrente de ti. La experiencia cambia si lo hacemos con los ojos cerrados o entornados, ¡ánimate a experimentar ambas!.

Lleva tu atención a las sensaciones físicas del tacto, sintiendo la presión donde tu cuerpo entra en contacto con el suelo o con la silla. Vamos a dedicar uno o dos minutos a explorar esa sensación,... ahora re-colócate si es tu deseo y tomate unos momentos para entrar en contacto con tu respiración.

Ahora realiza el ejercicio igual que la práctica de Atención a los Pensamientos y Sentimientos, y cada vez que notes que tu mente está juzgando, simplemente contempla el contenido de ese pensamiento, de ese sentimiento u emoción y pon de nuevo la atención en la respiración. Recuerda, venga lo que venga a tu mente, simplemente acéptalo y suéltalo, déjalo ir, no necesitas oponerte, ni luchar o juzgar en este mismo momento.

Permite con gentileza que tu atención se mueva entre los pensamientos que estás teniendo en cuanto los notes, las sensaciones físicas que estás teniendo a medida que las notas, y los sentimientos y emociones que estás sintiendo en cuanto los notes.

Toma consciencia de todo tu cuerpo y busca si tienes alguna sensación concreta en él, si sientes alguna tensión o cualquier otra sensación, obsérvala con una inhalación y, con gentileza, déjala marchar con una exhalación.

Practiquemos este ejercicio durante 15 o 20 minutos, siempre atenta/o, cuando tu mente se distraiga de tu foco de atención, ve a la respiración y luego retorna nuevamente a él.

Para terminar, dedica algunos minutos a hacerte consciente de la sensación del cuerpo como un todo y luego realiza varias respiraciones con plena consciencia y, en la última, abre completamente tus ojos e incorpórate lentamente, atenta/o de los movimientos que estás haciendo.

ATENCIÓN PLENA A LA AMABILIDAD, LA BONDAD

Habitualmente cuando nos proponemos conseguir algo, como prestar atención al momento presente, lo hacemos obligándonos a “hacerlo bien” y a “no distraernos”, lo que nos genera molestia y problemas cuando no lo logramos inmediatamente, volviéndonos críticos y exigentes con nosotros/as mismos/as, pudiendo causar ansiedad, estrés, ... La amabilidad con nosotros mismos nos hace tolerantes con nuestros fallos e imperfecciones, permitiendo aceptar nuestros errores y aquello en lo que no nos gustamos. Nos facilita vivir el dolor, sin resistirlo, sin juzgarlo o ignorarlo, lo que promueve conocerlo y proporcionarnos los cuidados necesarios, acercándonos a nuestro dolor sin huir, con aceptación y bondad, lo que evita que se transforme en sufrimiento. Cultivar la amabilidad hacia uno/a mismo/a posibilita tenerla para con los demás seres vivos.

Colócate sentada/o en una silla o en el suelo y adopta una postura cómoda, mantengamos la columna vertebral lo más derecha posible, dejando caer los hombros, de manera que estén relajados. Si estás en la silla, conviene mantener los pies bien apoyados en el suelo, con las piernas formando un ángulo recto, las manos descansando sobre los muslos o bien colocadas unidas con una palma encima de la otra, orientadas hacia arriba.

Ahora cierra suavemente los ojos, recuerda que también puedes mantenerlos entornados mirando un punto fijo situado de forma perpendicular enfrente de ti. La experiencia cambia si lo hacemos con los ojos cerrados o entornados, ¡ánimate a experimentar ambas!

Lleva tu atención a las sensaciones físicas del tacto, sintiendo la presión donde tu cuerpo entra en contacto con el suelo o con la silla. Vamos a dedicar uno o dos minutos a explorar esa sensación,... ahora recolócate si es tu deseo y tomate unos momentos para entrar en contacto con tu respiración. Atiende amablemente a la sensación de inhalar y de exhalar fijando la atención en las fosas nasales y observando la sutileza del aire entrando y saliendo con cada inspiración y espiración. O centra la atención en el abdomen o en el pecho, y siente cómo sube y se expande suavemente al inspirar, como desciende y se contrae al espirar, mantente atento a los cambios que se generan. Enfócate en la respiración con cada inspiración y cada espiración completas.

Atiende a la sensación corporal de los pensamientos, sentimientos y emociones que te surgen, sin resistirlas. Observa los pensamientos que vienen a tu mente, cómo la atraviesan y luego desaparecen. No tienes necesidad de salir a su encuentro, simplemente observa, en silencio interno y al ritmo acompasado de tu respiración, cuándo llegan y cuándo se van. Date cuenta de cómo tus pensamientos van cambiando, y cómo cada nuevo pensamiento sustituye al anterior. Si lo prefieres imagina que los pensamientos son nubes que pasan, o que se proyectan en una pantalla, como si estuvieras en un cine. No te fuerces en atender, sólo pon atención amablemente.

Observa lo que sucede en tu cuerpo ahora mismo teniendo estos pensamientos. ¿Hay zonas con tensión o rigidez? ¿Qué sucede con tu respiración? No trates de modificar las sensaciones en tu cuerpo, sólo permítete notarlas con curiosidad, si quieres puedes ponerle palabras amables a algunos de los sentimientos, de las emociones que vienen con esos pensamientos.

Practica este ejercicio durante 15 o 20 minutos, siempre atenta/o, cuando tu mente se distraiga de tu foco de atención, ve a la respiración y luego retorna nuevamente a él. Para terminar, dedica algunos minutos a hacerte consciente de la agradable sensación del cuerpo como un todo y luego realiza varias respiraciones con plena consciencia y en la última abre completamente tus ojos e incorpórate lentamente, atenta/o de los movimientos que estás haciendo.

8.2. ANEXO II. Memoria justificativa para la implantación de la práctica Mindfulness para personal de la Junta de Andalucía

Fundamento jurídico y aspectos generales de la responsabilidad en materia de prevención de riesgos psicosociales

La propia Constitución Española establece en su artículo 40 que los poderes públicos velarán por la seguridad e higiene en el trabajo y garantizarán el descanso necesario, mediante la limitación de la jornada laboral, las vacaciones periódicas retribuidas y la promoción de centros adecuados.

En el año 1995 se aprobó la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL), que estableció las responsabilidades de las administraciones públicas para asegurar el derecho de las personas trabajadoras a la protección frente a los riesgos laborales psicosociales: *“En cumplimiento del deber de protección, el empresario deberá garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo”*.

“El empresario desarrollará una acción permanente de seguimiento de la actividad preventiva con el fin de perfeccionar de manera continua las actividades de identificación, evaluación y control de los riesgos que no se hayan podido evitar y los niveles de protección existentes y dispondrá lo necesario para la adaptación de las medidas de prevención”. Artículo 14.2 Ley 31/1995 de PRL.

Su reglamento de desarrollo estableció que *“La evaluación de los riesgos laborales es el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para que el empresario esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de medidas que deben adoptarse”*. Artículo 3.1 del RD 39/1997, de 17 de enero por el que se aprueba el Reglamento de los Servicio de Prevención.

“Cuando el resultado de la evaluación pusiera de manifiesto situaciones de riesgo, el empresario planificará la actividad preventiva que proceda con objeto de eliminar o controlar y reducir dichos riesgos, conforme a un orden de prioridades en función de su magnitud y número de trabajadores expuestos a los mismos”. Artículo 8 del RD 39/1997, de 17 de enero por el que se aprueba el Reglamento de los Servicio de Prevención.

Respecto a la responsabilidad el art. 42 de la LPRL indica que *“el incumplimiento por los empresarios de sus obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales dará lugar a responsabilidades administrativas, así como, en su caso, a responsabilidades penales y a las civiles por los daños y perjuicios que puedan derivarse de dicho incumplimiento”*.

En el ámbito normativo andaluz, en las Disposiciones Generales del Decreto 304/2011, de 11 de octubre, por el que se regula la estructura organizativa de la prevención de riesgos laborales para el personal al servicio de la administración de la Junta de Andalucía, se indica que *“... del artículo 14.2 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, se desprende la obligación de la Administración de la Junta de Andalucía de garantizar la seguridad y la salud de sus empleadas y empleados públicos en todos los aspectos relacionados con el trabajo.”*

Mediante el Boletín Oficial de la Junta de Andalucía de 26 de julio de 2016, se publica el Acuerdo de 19 de julio de 2016, del Consejo de Gobierno, por el que se aprueba el Plan General de la Inspección General de Servicios para el año 2016, dispone en su Anexo que los factores de riesgos psicosociales y la posible

repercusión de los mismos en el entorno laboral, constituyen un motivo de peso para realizar un estudio que permita conocer cuál es la incidencia de esta situación en la administración pública de la Junta de Andalucía, al objeto de poder ofrecer un análisis exhaustivo de la situación que facilite, a su vez, la elaboración de un protocolo de actuación, que, de forma horizontal, permita unificar los criterios de actuación y refuerce la coordinación de procedimientos.

De otra parte, el Acuerdo de 27 de octubre de 2014, de la Mesa General de Negociación Común del personal funcionario, estatutario y laboral de la Administración de la Junta de Andalucía, por el que se aprueba el protocolo de prevención y actuación en los casos de acoso laboral, sexual y por razón de sexo u otra discriminación, de la administración de la Junta de Andalucía, establece la obligación a las personas responsables en materia de recursos humanos de promocionar un clima laboral de seguridad psicosocial y de justicia organizacional, así como asumir el respeto a los criterios establecidos por la ergonomía y la psicología.

Considerando los imperativos legales expuestos, la práctica del Mindfulness se adopta como una medida preventiva de tipo organizativo frente al riesgo psicosocial.

Antecedentes y objeto

Durante los años 2015 y 2016, en el ámbito de la Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio se realizaron, en colaboración con el Centro de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla, evaluaciones de riesgo psicosocial a personal de dicha Consejería. Como resultado de la investigación, se detectaron numerosos factores de riesgo psicosocial entre el personal, entre los que se incluyen los relacionados con la carga mental, el conflicto de roles, la despersonalización o la desmotivación. Los datos obtenidos mostraron que más del 60% del personal se encontraba en situación de riesgo psicosocial; de éstos, el 20% con posible repercusión en el estado de salud. Si bien se trata de resultados relativos a una Consejería concreta de la Junta de Andalucía, bien se puede extrapolar la situación al resto del personal de la Junta de Andalucía, considerando la similitud de las tareas que realiza el personal de la Administración. Tal afirmación se refuerza considerando los resultados de la VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, en el que se ponen de manifiesto, por señalar algunos resultados, que el 86,4% de las personas trabajadoras señala que el problema de salud que les aqueja ha sido agravado o producido por el trabajo, fundamentalmente se trata de problemas como el cansancio o agotamiento (87,3%), los trastornos músculo-esqueléticos en general (87%) y el estrés, ansiedad o nerviosismo (82,1%), todos ellos relacionados con el riesgo psicosocial.

Ante la situación detectada y refiriéndonos de nuevo al caso de la Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio, entre las medidas preventivas propuestas, se incluyeron las relativas al fomento de la comunicación, la participación, la autonomía o las relaciones interpersonales de las personas empleadas públicas en las unidades administrativas. No obstante, el seguimiento de la aplicación de las medidas en los diferentes departamentos, pone de manifiesto que este tipo de medidas no suelen ponerse en práctica. En consecuencia, desde la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, se inició en el año 2016 una experiencia para la reducción del estrés entre el personal mediante la aplicación de ejercicios de Mindfulness o atención plena. Para poder aplicar indicadores consensuados y realizar un seguimiento de los resultados de la aplicación, se recurrió al método de evaluación psicosocial Maslach Burnout Inventory. Este método evalúa los siguientes factores:

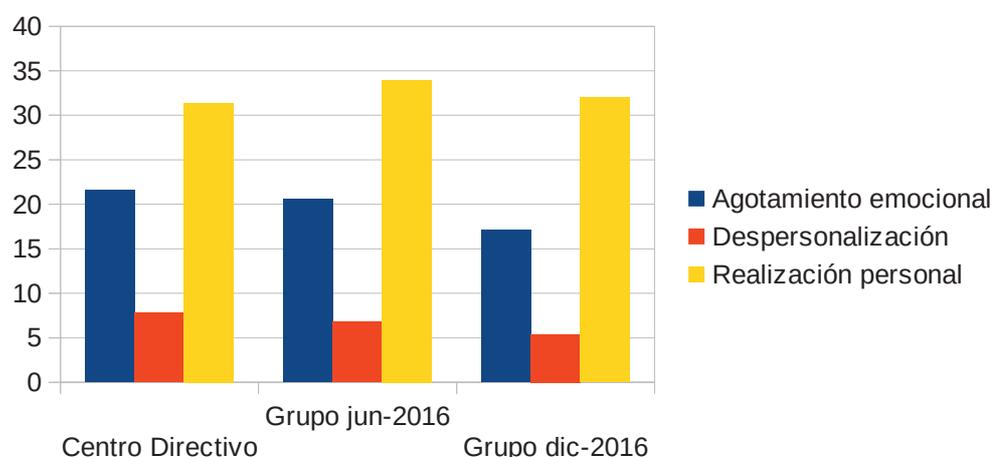
Agotamiento emocional: situación en la que las personas trabajadoras perciben que ya no pueden dar más de sí mismas en el ámbito emocional y afectivo. Situación de agotamiento de la energía o de los recursos emocionales propios. Valora la vivencia de estar exhausto/a emocionalmente por las demandas del trabajo.

Despersonalización: como el desarrollo de sentimientos y actitudes de cinismo y, en general, de carácter negativo hacia las personas destinatarias del trabajo. Valora el grado en que cada cual reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento.

Baja realización personal en el trabajo: como la tendencia a evaluarse negativamente, de manera especial en relación a la habilidad para realizar el trabajo y para relacionarse profesionalmente con las personas a las que atienden. Evalúa los sentimientos de auto eficiencia y realización personal en el trabajo.

Resultados objetivos de la aplicación de la técnica

El resultado de la aplicación de la técnica en el caso de referencia de la Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio mediante su evaluación con el método Maslach Burnout Inventory (MBI) en un periodo de seis meses y teniendo de referencia al personal de un centro directivo que sirve de grupo de control, se refleja en el siguiente gráfico de evolución temporal de los parámetros:



El gráfico muestra la evolución de los valores en el tiempo, comparando los resultados en el mes de junio del centro directivo de referencia, así como el grupo de control según los resultados de junio a diciembre. Valores altos en los dos primeros parámetros y bajos en el tercero mostrarían la presencia del “Síndrome de Quemarse por el Trabajo” o burnout. Los valores iniciales en junio del año 2016 resultan medios en ambos casos, con un valor bajo en realización personal por el centro directivo de referencia, lo cual lejos de resultar satisfactorio, debe llevar a trabajar por conseguir valores bajos en los dos primeros parámetros y altos en el tercero.

Si analizamos la evolución de los valores, observamos cómo tan solo en seis meses de experiencia con el grupo de práctica, se han reducido los valores de agotamiento emocional y despersonalización, y resultan muy inferiores a los mostrados por el grupo que tomamos de referencia. La realización personal si bien no ha mejorado e incluso ha disminuido ligeramente en el grupo de práctica, sigue siendo superior al valor del personal de referencia.

Mindfulness o Atención Plena

El término Mindfulness es el vocablo inglés que significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación, según Kabat-Zinn, referente mundial de ‘Mindfulness’ en Occidente, por haber introducido su aplicación terapéutica en la Universidad de Massachusetts, en 1978. En su acepción como proceso psicológico (estar consciente o atento -mindful), consiste en enfocar la atención en un objeto determinado, por lo general, la propia respiración.

Según el Dr. Agustín Moñivas Lázaro (Universidad Complutense de Madrid), dicho concepto tomó notoriedad en occidente con Kabat Zinn (Universidad de Massachusetts) al aplicarlo al estrés mediante el programa Mindfulness Basado en la Reducción del Estrés (MBSR), a finales de la década de los 70; desde entonces, las investigaciones y campos de aplicación han seguido una progresión geométrica y el MBSR se aplica, contando solo en USA, en más de doscientos cincuenta hospitales.

En España, en el ámbito laboral, el método ha sido adoptado por numerosas empresas de gran importancia incluyendo ámbitos tan diversos como el hospitalario, bancarios o el de los medios de comunicación. Entre las mejoras en el trabajo que se describen con la aplicación del método se encuentran la reducción de la ansiedad y el estrés, mejora de los procesos de atención y concentración, reducción de los errores y mejora de los procesos de decisión. En consecuencia, se alcanza mayor eficacia y eficiencia en el trabajo, así como un aumento de la motivación y la realización personal. A una escala más global se podría conseguir disminuir el número de accidentes laborales y las tasas de absentismo.

Desarrollo de la práctica

La práctica Mindfulness a contar con la previa autorización de la dirección del centro, para la formación de un grupo de personas para la práctica diaria, con vocación de permanencia en el tiempo. Consiste en la realización de un ejercicio diario de unos 10 a 15 minutos en una sala a ser posible apartada del público y el ruido en el centro de trabajo, si bien no es imprescindible. Al final de cada semana se puede dedicar un tiempo para compartir las experiencias con el personal e ir adecuando los ejercicios a las necesidades detectadas.

Las prácticas diarias son totalmente voluntarias y deben ser objeto de difusión entre todo el personal mediante su publicación en la Intranet de la Consejería u otras medidas de difusión.

Beneficios observados de la práctica Mindfulness

Como resultado de la experiencia acumulada en otros centros de trabajo, así como de los resultados de la evaluación del nivel de riesgo psicosocial tras la aplicación de la práctica Mindfulness en la Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio, se exponen a continuación las principales conclusiones extraídas tanto de los resultados de la aplicación del método MBI (Maslach Burnout Inventory), como del proceso de feedback durante la experiencia y los comentarios realizados por los participantes:

- La aplicación de la técnica Mindfulness o Atención Plena en los centros de trabajo disminuye en gran medida la afeción de los factores de riesgo psicosocial asociados a la despersonalización y el agotamiento emocional, asociados asimismo al estrés laboral.
- La práctica diaria Mindfulness, aumenta la capacidad de atención en el trabajo, lo cual redundará en aumento de la productividad y eficiencia en el desempeño de las tareas.
- Se ha observado además una mejora laboral en la motivación, compromiso con la organización, sensación de justicia, puntualidad, comunicación, relaciones interpersonales y autonomía, así como en la reducción del presentismo, absentismo, y el aislamiento social.

8.3. ANEXO III. Dos propuestas de evaluación

Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

El cuestionario Maslach es el instrumento más utilizado en todo el mundo. Esta escala tiene una alta consistencia interna y una fiabilidad cercana al 90%. Está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los usuarios y su función es medir el desgaste profesional.

El cuestionario Maslach se realiza en 10 ó 15 minutos y mide los 3 aspectos del síndrome: cansancio emocional, despersonalización y realización personal.

1. Subescala de agotamiento emocional: valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo.

2. Subescala de despersonalización: valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento.

3. Subescala de realización personal: evalúa los sentimientos de auto eficacia y realización personal en el trabajo.

Altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera definen el síndrome de Burnout. Hay que analizar de manera detallada los distintos aspectos para determinar el Grado del Síndrome de Burnout, que puede ser más o menos severo dependiendo de si los indicios aparecen en uno, dos o tres ámbitos; y de la mayor o menor diferencia de los resultados con respecto a los valores de referencia que marcan los indicios del síndrome. Este análisis de aspectos e ítems puede orientar sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno en su desempeño laboral.

Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA

1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS

2= UNA VEZ AL MES O MENOS

3= UNAS POCAS VECES AL MES

4= UNA VEZ A LA SEMANA

5= POCAS VECES A LA SEMANA

6= TODOS LOS DÍAS

1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo	
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío/a	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado/a	
4	Siento que puedo empatizar fácilmente con las personas beneficiarias de mi actividad	
5	Siento que estoy tratando a algunos de mis interlocutores impersonalmente	
6	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	
7	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de las personas que tengo que atender en mi trabajo	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando	
9	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	
10	Siento que me he hecho más duro/a con la gente	
11	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo	
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo	
14	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	
15	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas que tengo que atender en mi trabajo	
16	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	
17	Siento que puedo crear fácilmente un ambiente agradable en el trabajo	
18	Me siento estimado/a cuando he trabajado cercanamente con mis usuarios/as y compañeros/as.	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	
20	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	
21	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados con mucha calma	
22	Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me hacen responsable de alguno de sus problemas	

CÁLCULO DE PUNTUACIONES

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total obtenido	Indicios de Burnout
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20		Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22		Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21		Menos de 34

VALORACIÓN DE PUNTUACIONES

Altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera definen el síndrome de Burnout. Hay que analizar de manera detallada los distintos aspectos para determinar el Grado del Síndrome de Burnout, que puede ser más o menos severo dependiendo de si los indicios aparecen en uno, dos o tres ámbitos; y de la mayor o menor diferencia de los resultados con respecto a los valores de referencia que marcan los indicios del síndrome. Este análisis de aspectos e ítems puede orientar sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno en su labor docente.

VALORES DE REFERENCIA	BAJO	MEDIO	ALTO
Cansancio emocional	0-18	19-26	27-54
Despersonalización	0-15	6-9	10-30
Realización personal	0-33	34-39	40-56

TEST DE MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

El MAAS es un cuestionario con quince ítems diseñados para valorar una característica de la atención plena disposicional; esto es, la conciencia abierta o receptiva de la atención y la atención a lo que está ocurriendo en el presente. El cuestionario muestra fuertes propiedades psicométricas y ha sido validado con muestras de estudiantes de universidad, comunidades y pacientes de cáncer.

Estudios de laboratorio correlacionales y cuasi-experimentales han mostrado que el MAAS descubre una característica única de la conciencia que está relacionada con, y es predictiva, de varios constructos de la autorregulación y el bienestar. El test se puede completar en 10 minutos o menos.

Instrucciones: debajo hay una serie de enunciados sobre tu experiencia diaria. Usando la escala del 1 al 6 de debajo, por favor, indique lo frecuente o poco frecuente que tienes cada experiencia. Por favor, responda de acuerdo a lo que refleje su experiencia y no de lo que piensa que su experiencia debería ser. Por favor, considere cada enunciado separadamente del resto de los enunciados.

1	2	3	4	5	6
Casi siempre	Frecuente	Con cierta frecuencia	No frecuente	Con poca frecuencia	Casi nunca

EXPERIENCIAS COTIDIANAS

A veces estoy experimentando una emoción y no soy consciente de ello hasta algo más tarde.	1	2	3	4	5	6
Rompo o derramo cosas por falta de cuidado, no prestar atención o estar pensando en algo distinto.	1	2	3	4	5	6
Encuentro difícil el permanecer centrado en lo que está pasando en el presente.	1	2	3	4	5	6
Tiendo a andar rápidamente para llegar adonde voy sin prestar atención a lo que experimento a lo largo del camino.	1	2	3	4	5	6
Tiendo a no darme cuenta de emociones de tensión física o incomodidad hasta que realmente reclaman mi atención.	1	2	3	4	5	6
Olvido el nombre de la persona tan pronto como me lo dice la primera vez.	1	2	3	4	5	6
Parece como si estuviera moviéndome en "piloto automático" sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
Corro a través de las actividades sin estar realmente atento a ellas.	1	2	3	4	5	6
Me centro tanto en el objetivo que quiero lograr que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para llegar allí.	1	2	3	4	5	6
Hago trabajos o tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5	6
Me encuentro escuchando a las personas con una oreja, haciendo algo distinto al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6
Conduzco el coche a los sitios en "piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.	1	2	3	4	5	6
Me encuentro preocupado con el pasado o el futuro.	1	2	3	4	5	6
Me encuentro haciendo cosas sin prestar atención.	1	2	3	4	5	6
Tomo comida sin ser consciente de lo que estoy comiendo.	1	2	3	4	5	6

* Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) de Kirk Warren Brown, Ph.D. & Richard M. Ryan, Ph.D. Traducido al español por Homo Minimus (homominimus.com)

CÁLCULO DE PUNTUACIONES

La puntuación se obtiene a partir de la media aritmética del total de ítems. Puntuaciones elevadas indican mayor estado Mindfulness.

8.4. ANEXO IV. Dónde y Cómo Localizarnos

SEVILLA			
CONSEJERÍA/ ENTIDAD	ÓRGANO DIRECTIVO	NOMBRE Y APELLIDOS	CORREO ELECTRÓNICO
Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural	Servicio de Industrias Agrarias	Luis Martín Notario	luis.martin.notario@juntadeandalucia.es
	Oficina Comarcal Agraria Poniente	José Eduardo Molina Bosquet	jeduardo.molina@juntadeandalucia.es
	Servicio de Administración General	Maribel Pérez Fontecha	mariaj.perez.fontecha@juntadeandalucia.es
Consejería de Economía, Hacienda y Administración Pública	Servicio de Sistemas Horizontales	Juan Antonio Moreno Álvarez	juan.moreno.alvarez@juntadeandalucia.es
	Servicio Planificación Estratégica	Francisco González Guillén	francisco.gonzalez.guillen@juntadeandalucia.es
	Edif. Administrativos y Supervisión de Proyectos	Salomé Latorre Rus	salome.latorre@juntadeandalucia.es
Consejería de Educación	Planificación de Centros	Ángeles Molina Márquez	jangeles.molina.edu@juntadeandalucia.es
Delegación Territorial de Igualdad y Políticas Sociales en Sevilla	Secretaría General	Juan Pedro Ruiz Trillo	juanp.ruiz@juntadeandalucia.es
Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio	Secretaría General Técnica	Ángel Martínez García	angel.martinez.garcia@juntadeandalucia.es
	Servicio de Informática	Juani Cano García	juana.cano.garcia@juntadeandalucia.es
	Viceconsejería	Rocío Escalante Vargas	rocio.escalante@juntadeandalucia.es
Consejería de Presidencia, Administración Local y Memoria Democrática	Servicio de Normativa	Nuria Viñuales González	nuria.vinuales@juntadeandalucia.es

SEVILLA			
Delegación Territorial de Conocimiento y Empleo en Sevilla	Secretaría General	Miguel Ángel Nieto Parra	miguel.nieto.parra@juntadeandalucia.es
Delegación Territorial de Conocimiento y Empleo	SAE San Juan de Aznalfarache.	Ana Galindo Soria	ana.galindo@juntadeandalucia.es
Delegación Territorial de Conocimiento y Empleo	SAE Sanlúcar la Mayor.	Monstserrat Trapero García	montserrat.trapero@juntadeandalucia.es

MÁLAGA			
CONSEJERÍA/ ENTIDAD	ÓRGANO DIRECTIVO	NOMBRE Y APELLIDOS	CORREO ELECTRÓNICO
Delegación del Gobierno	Oficina de la Calidad de Málaga	Carmen Molero Cabrera	carmen.molero@juntadeandalucia.es
	Secretaría General de Hacienda y Administración Pública	Rafael Gutiérrez	rjesus.gutierrez@juntadeandalucia.es
	Secretaría General de Hacienda y Administración Pública	Carmen Caballero	carmen.caballero.rubio@juntadeandalucia.es
Delegación Territorial de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural	Sección de Gestión Económica y Contratación	Pedro García Conde	pedro.garcia.conde@juntadeandalucia.es
Delegación Territorial de Igualdad, Salud y Políticas Sociales	Gestión de Servicios Sociales	Lucía Velasco Muñoz-Cuellar	lucia.velasco@juntadeandalucia.es
Delegación Territorial de Gobernación y Justicia	Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses	Milagros García Jiménez	milagros.garcia.jimenez@juntadeandalucia.es
Delegación Territorial de Conocimiento y Empleo	SAE Vélez	M ^a Luisa García Ruiz	maria.garcia.ruiz@juntadeandalucia.es

9. RESEÑA CURRICULAR VALIDADORES/AS

Beatriz Bernárdez Jiménez

Profesora de la Universidad de Sevilla (Departamento de Lenguajes Informáticos. Con formación en las Soft Skill en la vida laboral. Desde el año 2013, realiza talleres de Mindfulness con su alumnado de Ingeniería Informática y tiene importantes publicaciones sobre los beneficios Mindfulness entre los futuros ingenieros de software.

Pablo Pérez Benedicto

Instructor certificado MBSR por Instituto Esmindfulness de Barcelona. Imparte “Programas de reducción del estrés”, “Programas de Competencia Emocional y Mindfulness para profesores”, y “Cursos de Mindfulness para personal sanitario y enfermos crónicos”.

Andrés Pomares Alonso

Licenciado y Doctor en Medicina y Cirugía por la Universidad de Sevilla. Diploma Mindfulness en contextos de Salud, Universidad Complutense de Madrid. Premio Congreso Nacional Medicina y Seguridad del Trabajo Premio Internacional Global Safety Heineken N.V. en Mindfulness.

Magdalena Requena Miranda

Psicóloga Organizacional y Coach ejecutiva acreditada por ICF. Instructora acreditada del programa de reducción de estrés MBSR del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts por el Instituto Esmindfulness. Facilitadora de programas Mindfulness, liderazgo y desarrollo personal.

Enrique Simó Kadletz

Coach ejecutivo y personal, formador en Mindfulness, escritor y facilitador de procesos.

Guillermo Simó Kadletz

Coach ejecutivo y personal, formador en Mindfulness, y escritor.

Cristina Vega Alonso

Psicóloga terapeuta. Instructora de Mindfulness. Monitora Certificada de Atención Plena (E.A.P)

10. BIBLIOGRAFÍA

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

Real Decreto 39/1997, de 17 de enero por el que se aprueba el Reglamento de los Servicio de Prevención

Decreto 304/2011, de 11 de octubre, por el que se regula la estructura organizativa de la prevención de riesgos laborales para el personal al servicio de la administración de la Junta de Andalucía

"*Acuerdo de 19 de julio de 2016*", del Consejo de Gobierno, por el que se aprueba el Plan General de la Inspección General de Servicios para el año 2016

"*Acuerdo de 27 de octubre de 2014*", de la Mesa General de Negociación Común del personal funcionario, estatutario y laboral de la Administración de la Junta de Andalucía, por el que se aprueba el protocolo de prevención y actuación en los casos de acoso laboral, sexual y por razón de sexo u otra discriminación, de la administración de la Junta de Andalucía

J.A. Fernández-López et al. *El estrés laboral: un nuevo factor de riesgo. ¿Qué sabemos y qué podemos hacer?*. Atención Primaria 2003;31(8):000-0

IESE Business School-Universidad de Navarra. *Mindfulness y empresa*. DPON-113 Marzo de 2014.

Beatriz Bernárdez Jiménez, Amador Durán, José A. Parejo, Antonio Ruiz-Cortés; "An experimental replication on the effect of the practice of mindfulness in conceptual modeling performance" *Journal of Systems and Software*, Volumen 136, Febrero 2018, Págs 153-172

Desclée de Brouwer. *Manual Clínico de Mindfulness*. Editor Fabrizio Didonna. Biblioteca de Psicología

Clemente Franco Justo Israel Mañas Mañas Eduardo Justo Martínez (Universidad de Almería). "*Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness*". REVISTA EDUCACIÓN INCLUSIVA VOL. 2, N.º3. ISSN edición impresa: 1889-4208 Recepción: 18/9/2009 Aceptación: 2/10/2009

Vicente M. Simón, con la colaboración de Christopher Germer Madrid: Sello Editorial, 2011. Agustín Moñivas Lázaro Universidad Complutense de Madrid. "*Aprender a practicar MindFULNESS*" Revisión libros, Papeles del Psicólogo, 2012. Vol. 33(1), pp. 68-73

Vicente M. Simón. *Mindfulness y Neurobiología*. Universidad de Valencia.

Israel Mañas Mañas. *Introducción a la Atención Plena. Mindfulness*. Departamento de Psicología de la Universidad de Almería.

Israel Mañas Mañas, Clemente Franco Justo y Michèle Faisey. *Mindfulness y psicología: Fundamentos y términos de la psicología budista*. Mindfulness and psychology: Foundations and terms in Buddhist psychology.

Thich Nhat Hanh. *El florecer del loto. Ejercicios de meditación para la transformación interior*. Editorial Edaf.

Thich Nhat Hahn. *La paz está en tu interior. Prácticas diarias de mindfulness*. Editorial Espasa libros, S.L.U.

Sogyal Rinpoché. *Meditación*. Editor José J. De Olañeta.

Enrique Simó y Guillermo Simó. Plan 21 días: "Medita app".

Andrés Martín-Asuero y Gloria García-Banda. "El programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) disminuye el malestar psicológico asociado al estrés en profesionales de la salud". (Original publicado en inglés), 2010, Spanish Journal of Psychology, 13(2); 895903.

Jorge Lomar. *Ecología mental. Experimentar la paz*. Edición Bolsillo.

M. R. García- Trujillo y J. L. González de Rivera. "Cambios fisiológicos durante los ejercicios de meditación y relajación profunda". *Psiquis* 1992; 13 (6-7): 279-286.

Isabel Rodríguez de Medina Quevedo. *El Mindfulness como método para la mejora de las relaciones interpersonales, Mindfulness as a method for improving interpersonal relationships*. Universidad de Granada. Fecha de recepción: 28 de mayo de 2012. Fecha de aceptación: 11 de junio de 2012.

Joaquim Soler, Rosa Tejedor, Albert Feliu-Soler1 Juan C. Pascual, Ausiàs Cebolla José Soriano, Enric Alvarez1, Victor Perez. *Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*.

Kirk Warren Brown, Ph.D. & Richard M. Ryan, Ph.D. *Nombre del cuestionario: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*. (Traducido al español por Homo Minimus (homominimus.com)).

Andrés Pomares Alonso, <http://www.mindfulnessytrabajo.es>

<http://menteenplenitud.com/beneficios-del-mindfulness-la-empresa-privada/>.

<http://menteenplenitud.com/investigación-el-mindfulness-reduce-el-agotamiento-emocional-y-laboral/>.

<http://menteenplenitud.com/mindfulness-supera-el-estres-laboral-y-el-agotamiento/>.

<http://menteenplenitud.com/efectos-de-la-reduccion-del-estres-basado-en-el-mindfulness-en-la-salud-mental-de-los-empleados/>.