Evento Bimodal
Virtual / Presencial

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico
en un mundo que se transforma

42° Congreso de Ergonomía, Higiene, Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia

2, 3 y 4 de noviembre de 2022

Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

CO COLOMBIA

ACHO Capítulo Antioquia

ASASI Asociación Colombiana de Seguridad Integral

SCE Sociedad Colombiana de Ergonomía Capítulo Antioquia

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo Capítulo Antioquia

Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Mindfulness y Salud Mental

German Giraldo Salinas
Medico UdA.
Especialista SO - SST
Consultor en Mindfulness EDTP

AGENDA

- Definiciones.
- Historia.
- Características principales: atención plena, intención, aceptación, compasión, no juzgar, paciencia.
- Hallazgos científicos: neurociencias, neuroplasticidad, epigenética
- Beneficios: reducción de estrés, ansiedad, depresión, dolor, educación, terapias psicológicas.
- Practicas.
- Programa de entrenamiento
- Conclusiones.

CONTEXTO SATURADO

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

postverdad

CONSPIRACIONES

VUCA

Volátil
U-Incierto
Complejo
Ambiguo

$$$$ GUERRA

BANI

B-frágil
Ansiedad
No lineal
Incomprensible

CLIMA

Post- Pandemia

Economía de la atención

SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Parasimpático.

Creación.
Calma.
Homeostasis.
Salud.
Anabolismo.
Reparación.
Regeneración.
Amor.
Alegría.
Confianza.
Gratitud.
Vitalidad.
Amplitud.
Coherencia.

Equilibrio
Mente, cuerpo, medio ambiente.

Simpático (crónico).

Supervivencia
Estrés.
Catabolismo.
Enfermedad.
Contracción.
Desequilibrio.
Degeneración.
Miedo.
Ira.
Tristeza.
Cansancio.
Emergencia.
Estrechez de miras.
Incoherencia

DEFINICION MINDFULNESS

Mindfulness se ha descrito como una conciencia centrada en el presente, no elaborativa y no enjuiciadora, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal como es

(Kabat-Zinn, 1990; Segal, Williams & Teasdale, 2002; Shapiro & Schartz 1999).

Mindfulness: Atención Plena; Conciencia Plena, meditación científica.

"Mindfulness es mantener la conciencia habitando la realidad presente"

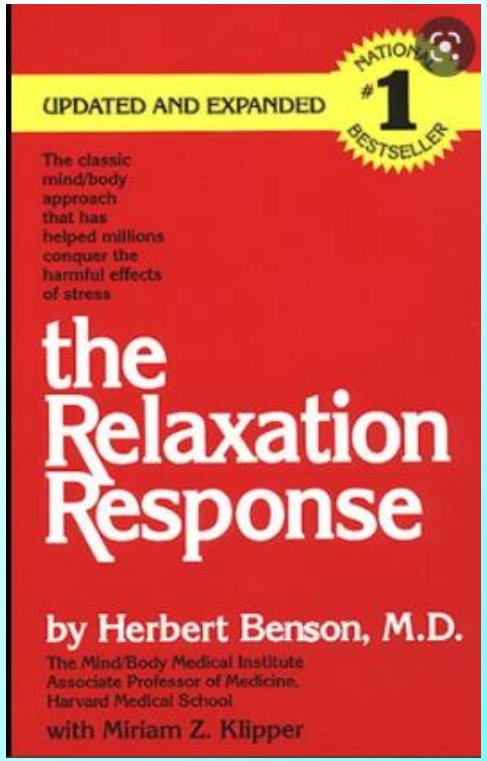
Thich Nhat Hanh.

Mindfulness Historia Moderna

Dr Herbert Benson

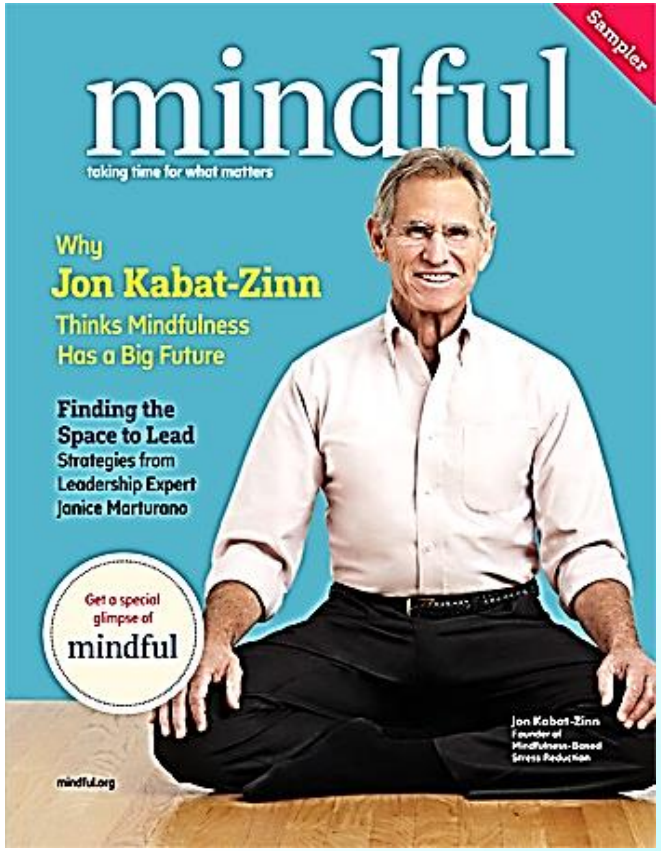
April 24, 1935 – February 3, 2022

Médico Cardiólogo.
Fundador del Instituto mente Cuerpo
Universidad de Harvard.



1975

Mindfulness Historia Moderna



El **Dr. Jon Kabat-Zinn** PhD en Biología Molecular, fundo en 1979 el Centro Mindfulness en Medicina, el cuidado de la Salud y la Sociedad; Universidad de Massachusetts e inicio el Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness MBSR o REBAP Reducción del Estrés Basado en Atención Plena.

Mindfulness Historia antigua

El Mindfulness está inspirado en la meditación y contemplación presentes en el Budismo, Hinduismo, y en algunas prácticas contemplativas cristianas y de otras religiones.

“Sati” del idioma Pali es Mindfulness. Observación atenta y ecuánime de los fenómenos para percibirlos tal como son en la realidad, sin distorsiones emotivas e intelectuales (Solé-Leris y Velez de Cea, 1996).

LEGISLACION SST

Definición de salud mental Gobierno de Colombia en la Ley de Salud Mental 1616 del 21 de enero de 2013

Artículo 3. La salud mental se define como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad.

LEGISLACION SST

Resolución 2646 (JULIO 17 de 2018) del Ministerio de Protección Social, establecen disposiciones y definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.

LEGISLACION SST

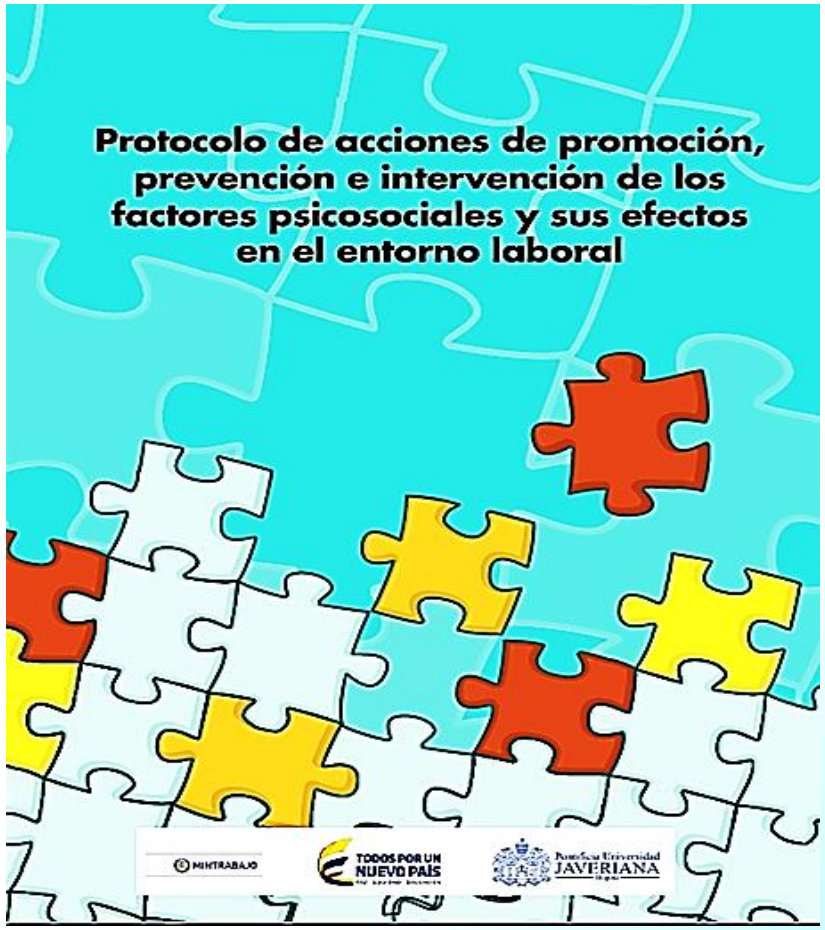
El Decreto 1471 de 2014 del Ministerio del trabajo. Tabla de enfermedades profesionales, propone las patologías causadas por estrés en el trabajo comprenden, “Trabajos con sobrecarga cuantitativa, demasiado trabajo en relación con el tiempo para ejecutarlo, trabajo repetitivo combinado con sobrecarga de trabajo. Trabajos con técnicas de producción en masa, repetitivo o monótono o combinados con ritmo o control impuesto por la máquina. Trabajos por turnos, nocturno y trabajos con estresantes físicos con efectos psicosociales. que produzcan estados de ansiedad y depresión, infarto del miocardio y otras urgencias cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedad ácido péptica severa o colon irritable".

LEGISLACION SST

El Ministerio de Trabajo de Colombia en la resolución 2764 del 18 de julio de 2022 por la cual se adopta la batería de instrumentos para la evaluación de factores de Riesgos Psicosociales, la Guía Técnica General para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos. En el Artículo 1. Objeto "referentes … obligatorios.

En su numeral 3. Protocolo de acciones de promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en el entorno laboral.

LEGISLACION SST



Resolución 2404 del 22 de Julio de 2019

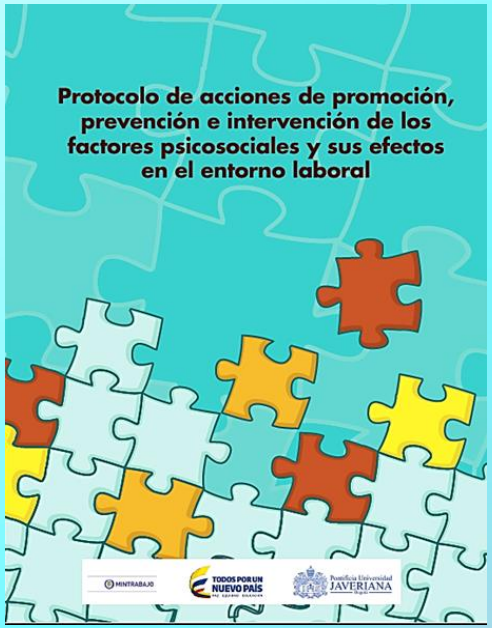
Ministerio del Trabajo

- **Artículo 1. *Objeto. ….* adoptar como referentes técnicos mínimos obligatorios, para la Identificación, evaluación, monitoreo permanente e intervención de los factores de riesgo psicosocial, los siguientes instrumentos de Evaluación y Guías de intervención: (15 documentos).**

LEGISLACION SST

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Protocolo de acciones de promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en el entorno laboral. Ministerio del trabajo



3. ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES Y SUS EFECTOS

3.3 Desarrollo de estrategias de afrontamiento.

3.26 Técnicas para la desensibilización sistemática ante situaciones de ansiedad.

3.32 Desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia en el ambiente laboral.

3.33 Entrenamiento en el manejo de la ansiedad y el estrés.

PROTOCOLO DE ACCIONES DE PROMOCIÓN, PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN ENTORNO LABORAL.

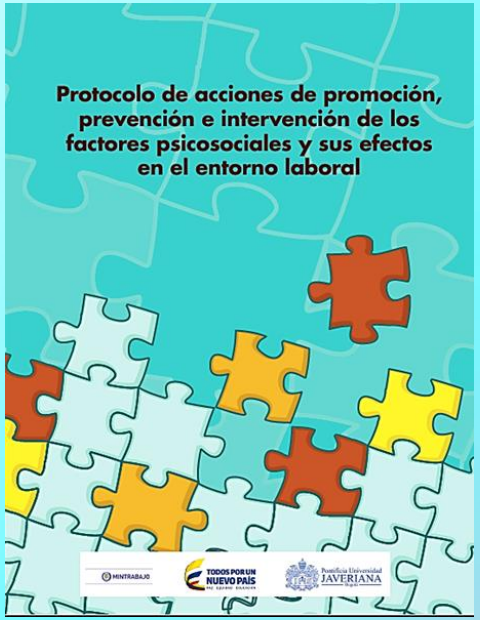
3.3 Desarrollo de estrategias de afrontamiento.

a. Objetivo(s) de la acción Modificar la percepción, interpretación y manejo de los problemas en los trabajadores que se exponen a situaciones devastadoras, atención a público emocionalmente afectado y a exigencias de control emocional como parte de la labor, mediante el desarrollo de habilidades de control emocional.

Alcances: La acción de intervención impacta la dimensión psicosocial de demandas emocionales; el alcance más preciso es el de fortalecer la capacidad para afrontar situaciones críticas de manera adaptativa.

LEGISLACION SST

Protocolo de acciones de promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en el entorno laboral. Ministerio del trabajo



3.3 Desarrollo de estrategias de afrontamiento

Página 31…Uno de los métodos más recientemente utilizados para intervenir la capacidad de afrontamiento emocional se denomina mindfullness o atención plena, el cual puede emplearse tanto en el trabajo grupal como en el individual.

4. ***Mindfullness:*** es una ***práctica*** de meditación que cultiva la ***conciencia*** del momento presente, ***sin realizar juicio de valor.*** La traducción más frecuente de *mindfullness* es “conciencia plena” o “atención plena” (Villajos *et al.* 2013). La práctica sistemática de esta técnica permite ***reeducar*** la mente, el cerebro y el cuerpo a través de la ***observación neutral*** de pensamientos, emociones, sentimientos y sensaciones físicas como elementos dinámicos, con el fin de ***cambiar*** su percepción y manejo. (pagina 31). Nota: Mindfulness

DEFINICION

¿QUÉ NO ES MINDFULNESS?

- No es Relajación.
- No es Poner la Mente en Blanco. No visualización.
- No Pensar Positivo. Afirmaciones.
- No es Santidad o beatitud.
- No es Trascender la vida ordinaria, es entrar en ella.
- No es huir, es hacerle frente estar presente.
- No es Religión, es un hábito secular.
- No es Automático ni rápido, es un proceso, práctica.
- No es Suprimir las emociones.
- No es Éxtasis, la iluminación o el nirvana.
- No es Místico.
- No es estado alterado de conciencia.
- No es Panacea.
- No es Autoayuda. No es Nueva era.

DEFINICION

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

“Conciencia de la experiencia presente con aceptación”

Germer 2005

“Conciencia momento a momento”

“Mindfulness la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento”

Simón, Vicente 2007

“Una práctica, una experiencia de atención centrada en el presente con aceptación”.

PALABRAS CLAVES

- - Autoconocimiento.
- - Autocultivarse.
- - Comprender cómo funciona la mente.
- - Capacidad,
- - Concentración. Atención. Técnica.
- - Nueva relación contigo.
- - Familiarizarse.
- - Vida cotidiana.

CUALIDADES PRINCIPALES

ATENCIÓN PLENA

- Darnos cuenta conscientemente del presente, externo e interno.
- Cultivar, entrenar y autorregular la atención.
- Objeto ancla. (respiración, cuerpo, pensamiento, emoción).

- Reconocer distracción y Retornar atención.
- Transitoriedad de los fenómenos impermanentes.
- Opuesto a rumiar, divagar o soñar despierto.

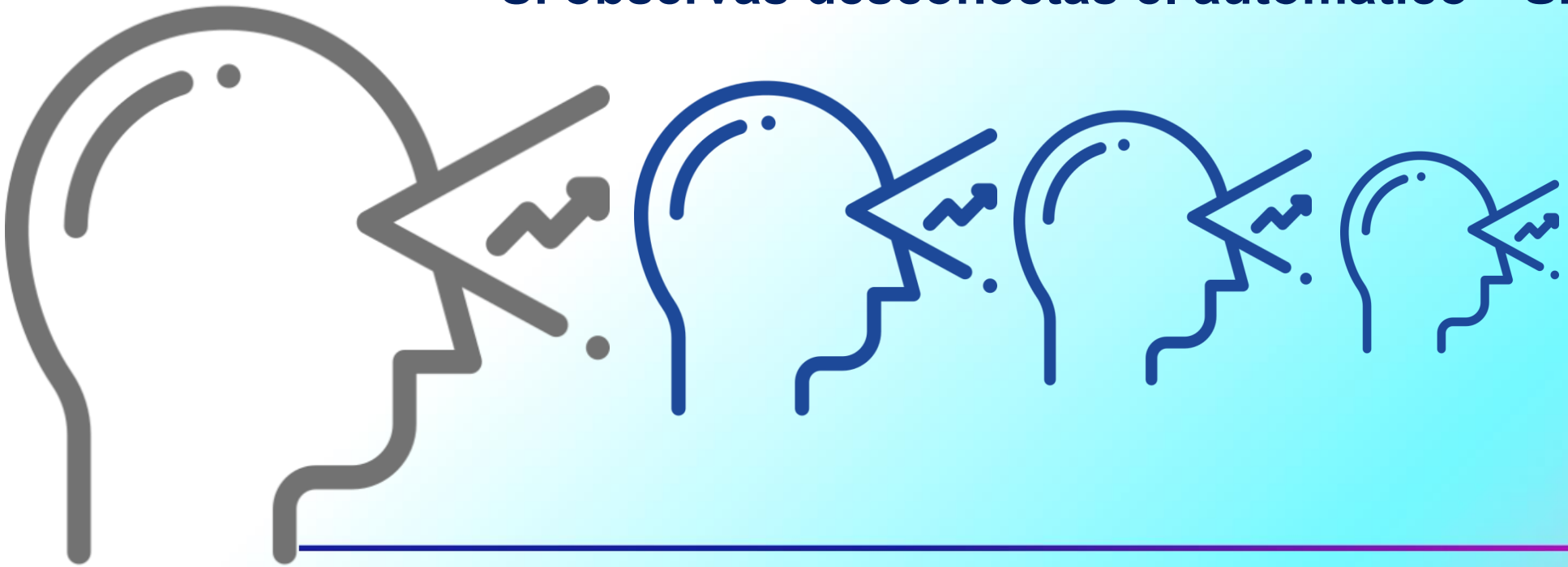
CUALIDADES PRINCIPALES

INTENCIÓN propósito

- Voluntad.
- Propósito.
- Sostener la atención con aceptación y sin juzgar.
- Requiere repetición y entrenamiento.

OBSERVACIÓN

- Observador activo. Testigo.
- Mente de aprendiz, de principiante.
- Desarrolla la META-COGNICIÓN.
- “Si observas desconectas el automático” Simon.



ACEPTACIÓN

- Recibir voluntariamente algo que ya está.
- Aceptar la experiencia.
- Ecuanimidad, la experiencia simplemente “es”.
- Diferente de resignación o pasividad.
- Permite discriminación acción consciente.
- Estar abierto al momento.
- No escapar de lo que está sucediendo.
- Diferente a reaccionar automáticamente.
- En este momento esto es así.

NO JUZGAR

- Ni bueno ni malo.
- Cambiar el juicio por descripciones.
- Reconocer si estamos juzgando.
- Consciente de la situación que evita la reacción.
- Sin una evaluación positiva me gusta, negativa no me gusta o indiferentes.

Me gusta

No me gusta

PACIENCIA

- Cualidad de permitir que las cosas pasen a su ritmo.
- Transitar los sucesos.
- Vivir lo que está ocurriendo.
- Dejarlo ser.

CUALIDADES PRINCIPALES

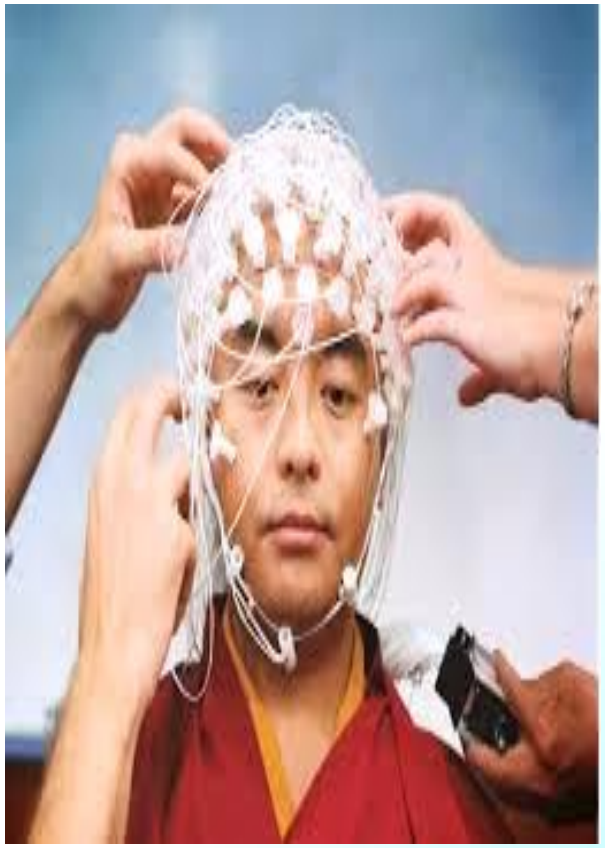
28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

BONDAD
COMPASIÓN
AMOR

- Empatía conmigo y los demás.
- Deseo de bienestar, de felicidad.
- Trátate y trata como si estuvieras conteniendo a tu mejor amigo.
- Autocompasión.

CUALIDADES PRINCIPALES

MINDFULNESS EVIDENCIAS CIENTÍFICAS



MINDFULNESS EVIDENCIAS CIENTÍFICAS

Disminución de las frecuencias Cerebrales

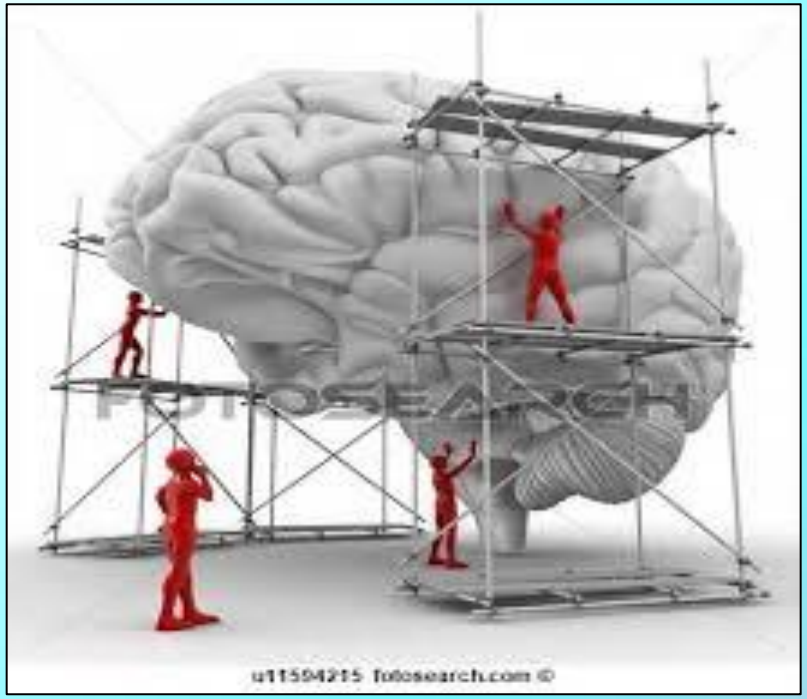
MINDFULNESS EVIDENCIAS CIENTÍFICAS

NEUROPLASTICIDAD

10 enero, 2020 by Neurofeedback

La neuroplasticidad es la capacidad biológica innata que tienen nuestras neuronas y redes neuronales para cambiar sus conexiones y función en respuesta a nueva información, desarrollo, estimulación sensorial o daño cerebral.

Permite a las neuronas ajustar la forma en que responden a experiencias repetitivas o a cambios en el entorno. Como resultado, nos permite remodelar la forma en que nos comportamos, pensamos y recordamos.



MINDFULNESS EVIDENCIAS CIENTÍFICAS

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

NEUROPLASTICIDAD

1. El grosor de la corteza cingulada, sistema límbico, aumenta. Responsable de los sentimientos, emoción, atención, el aprendizaje, la memoria y la percepción del dolor físico y emocional.

2. El hipocampo izquierdo, aumentado de grosor. El aprendizaje, capacidades cognitivas, memoria y la regulación de las emociones.

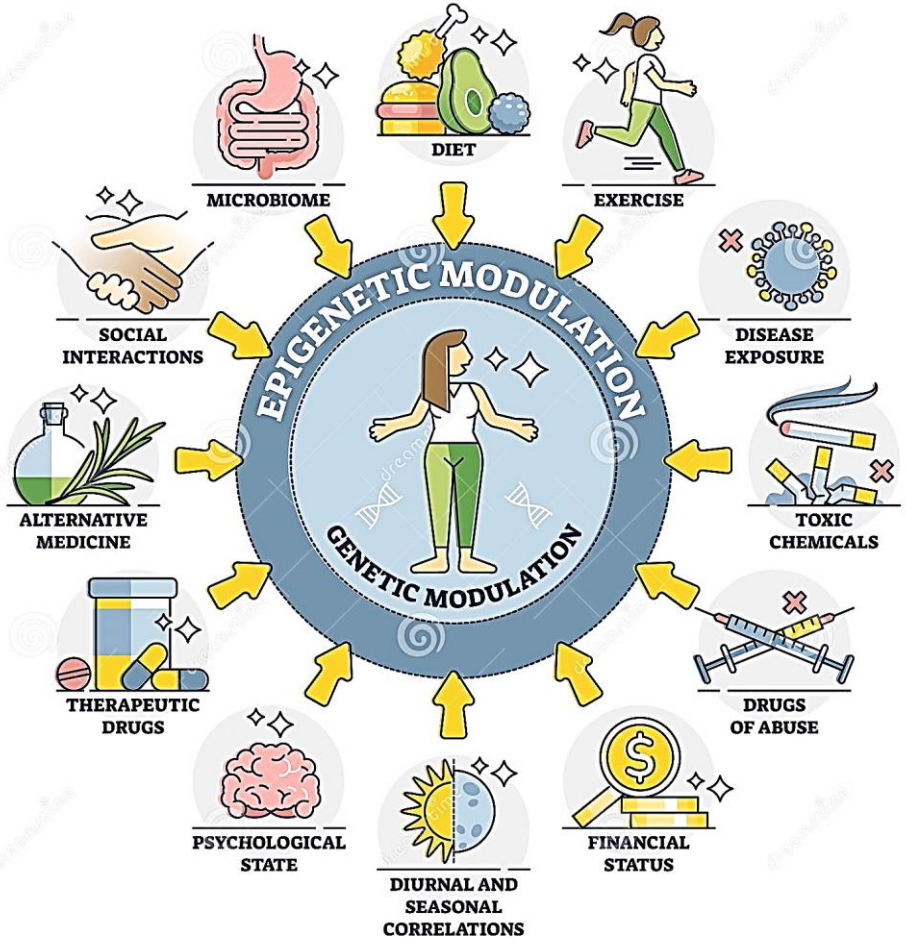
3. También aumentó de la unión, asociada a las relaciones sociales, toma de perspectiva, la empatía y la compasión.

4. La amígdala, responsable en general de la ansiedad, el miedo y el estrés, se redujo. La reducción de los niveles de estrés se relaciona con los cambios en la amígdala.

Dra. Sara Lazar Médica Neurociencias

MINDFULNESS EVIDENCIAS CIENTÍFICAS

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma



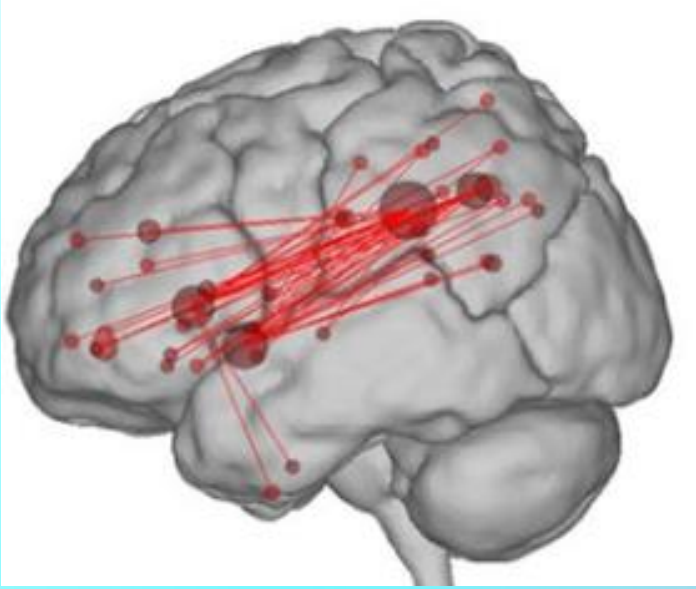
dreamstime.com
ID 218525098 © VectorMine

EPIGENÉTICA

Estudia los cambios celulares sin mutaciones genéticas, que pueden ser reversibles o irreversibles, hereditarios o no hereditarios. enfoque sistémico que vea al individuo y su estado de salud o enfermedad bajo la **influencia tanto del medio ambiente como de la dimensión biológica**

ADN biblioteca, Genes - libros y la Expresión genética es el bibliotecario. Impida o ayude.

RED NEURONAL POR DEFECTO RND



- Reducción de la actividad de la RND.
- El vagabundear de la mente, el automático, rumiar, soñando despiertos y nuestra mente simplemente salta de un pensamiento a otro; **activándose la Red Orientada a la tarea, objetivos**.

Dr. Judson A. Brewer, Psiquiatra

MINDFULNESS EVIDENCIAS CIENTÍFICAS

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Rasgos Alterados: La Ciencia revela cómo la meditación cambia tu mente, cerebro y cuerpo. 2018.

- 1% Estándares de excelencia en calidad de la investigación médica.
- Fortalecimiento de la atención.
- Calma durante momentos de estrés.
- Mejor memoria y el dormir.
- Disminución ansiedad y depresión.
- Cuidado empresarial y escolar.

MINDFULNESS EVIDENCIAS CIENTÍFICAS

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Resumen:

- **La mayor evidencia existe en disminución del estrés.**
- **Es una técnica de regulación emocional, Autorregulación.**
- **Incrementa la meta-cognición. (conocer como conozco lo que estoy conociendo).**

Metanálisis:

- **Disminución de la ansiedad, depresión o el dolor.**
- **Reduce emociones negativas y neurosis.**
- **Neuroplasticidad cambios en la estructura y actividad cerebral.**

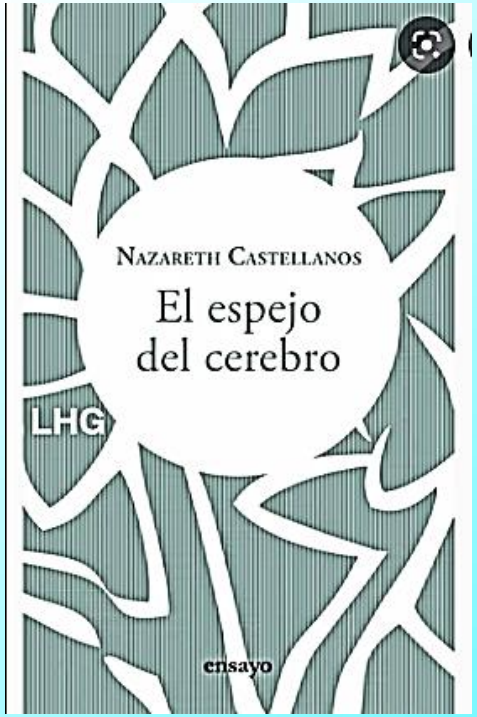
USOS

- En reducción de estrés sobresale el programa REBAP MBSR reducción de estrés basado en Mindfulness del Dr Kabat-Zinn, 1990.
- Ansiedad, depresión, Desorden de la atención Hiperactividad y falta de concentración. Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness recaídas de depresión MBCT, Segal, Williams, & Teasdale, 2002. Terapia de Aceptación y compromiso ACT Hayes, Strosahi, & Wilson 1999.
- En disminución del dolor crónico, fibromialgia, trastornos alimenticios.
- Entrenamiento de deportistas, actores.
- Mindfulness en escuelas niños.
- Mindfulness en cárceles.
- Mindfulness en las empresas.

AUTORES LIBROS

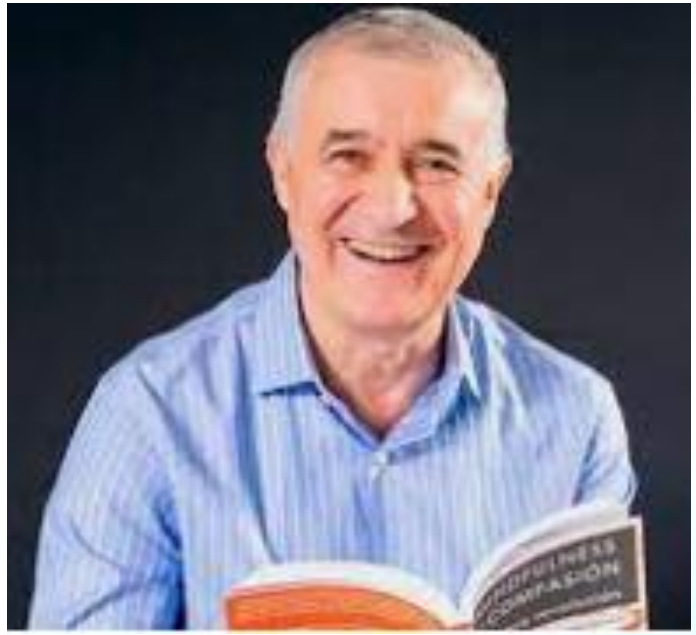
El Dr. Jon Kabat-Zinn. Biólogo. PhD en Biología Molecular, docente emérito del Instituto Tecnológico de Massachusetts, creador del Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness MBSR o REBAP Reducción del Estrés Basado en Atención Plena.

AUTORES LIBROS

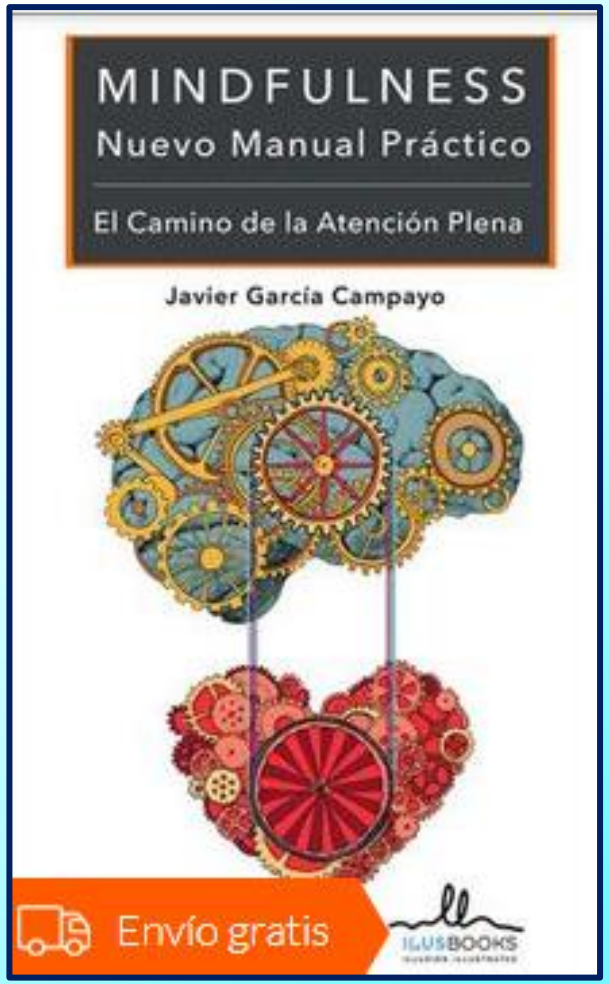


Nazareth Castellanos
Licenciada en Física teórica. Doctora en Medicina. Máster en Matemáticas Aplicadas a la Biología.
Máster en Neurociencias.

AUTORES LIBROS



Javier Garcia Campayo
Medico Psiquiatra, director Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza



INFORMACION EN REDES

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Google Académico

mindfulness

Artículos

Aproximadamente 771.000 resultados (0,04 s)

Dialnet

Buscar | Revistas | Tesis | Congresos

Buscar documentos

mindfulness

Buscar

Filtros

Tipo de documento

- Artículo de revista (910)
- Artículo de libro (193)
- Tesis (167)
- Libro (34)

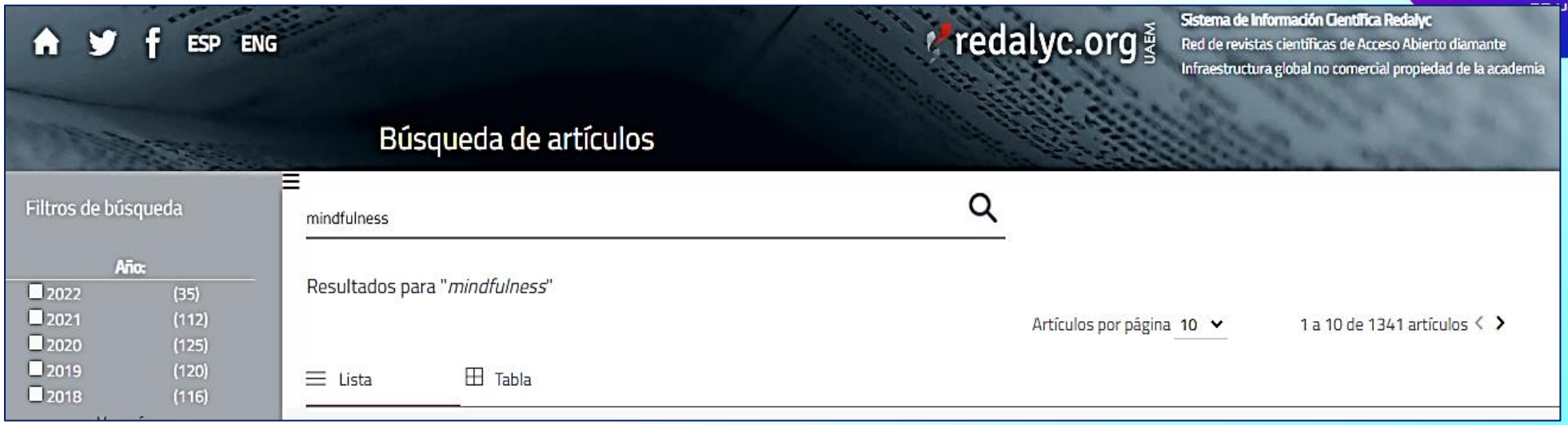
1.304 documentos encontrados

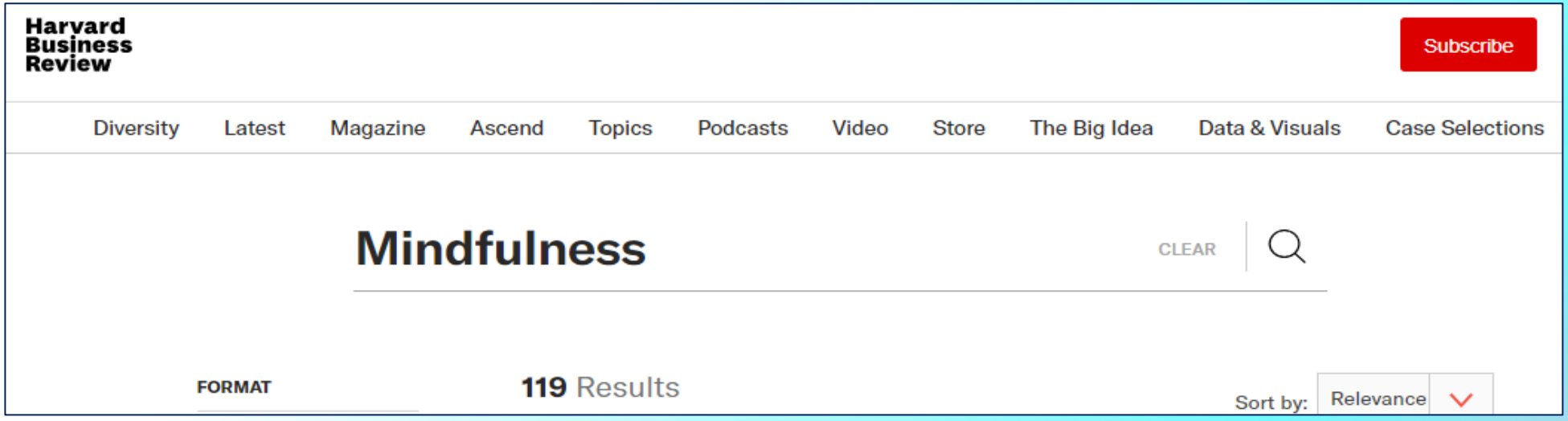
Relevancia | 20

Mindfulness en perspectiva
Antonio Santachita, Martín L. Vargas Aragón
Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, ISSN 0211-5735, Vol. 35, Nº. 127, 2015, págs. 541-553

INFORMACION EN REDES

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma





TECNOLOGIA REALIMENTACION

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

muse™
the brain sensing headband

TECNOLOGIA APPs y REDES

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

Calm

Siente

Apps: Mindfulness

headspace

PAUSA

Netflix

TECNOLOGIA APPs y REDES

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

https://palousemindfulness.com/es/

TECNOLOGIA APPs y REDES

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

40 meditaciones para vivir plenamente atento
Mindfulness Argentina.

LINK: **https://www.youtube.com/playlist?list=PLCAA1956D94680D4E**

YouTube

PRÁCTICA FORMAL:
PROGRAMA MINDFULNESS ATENCIÓN PLENA

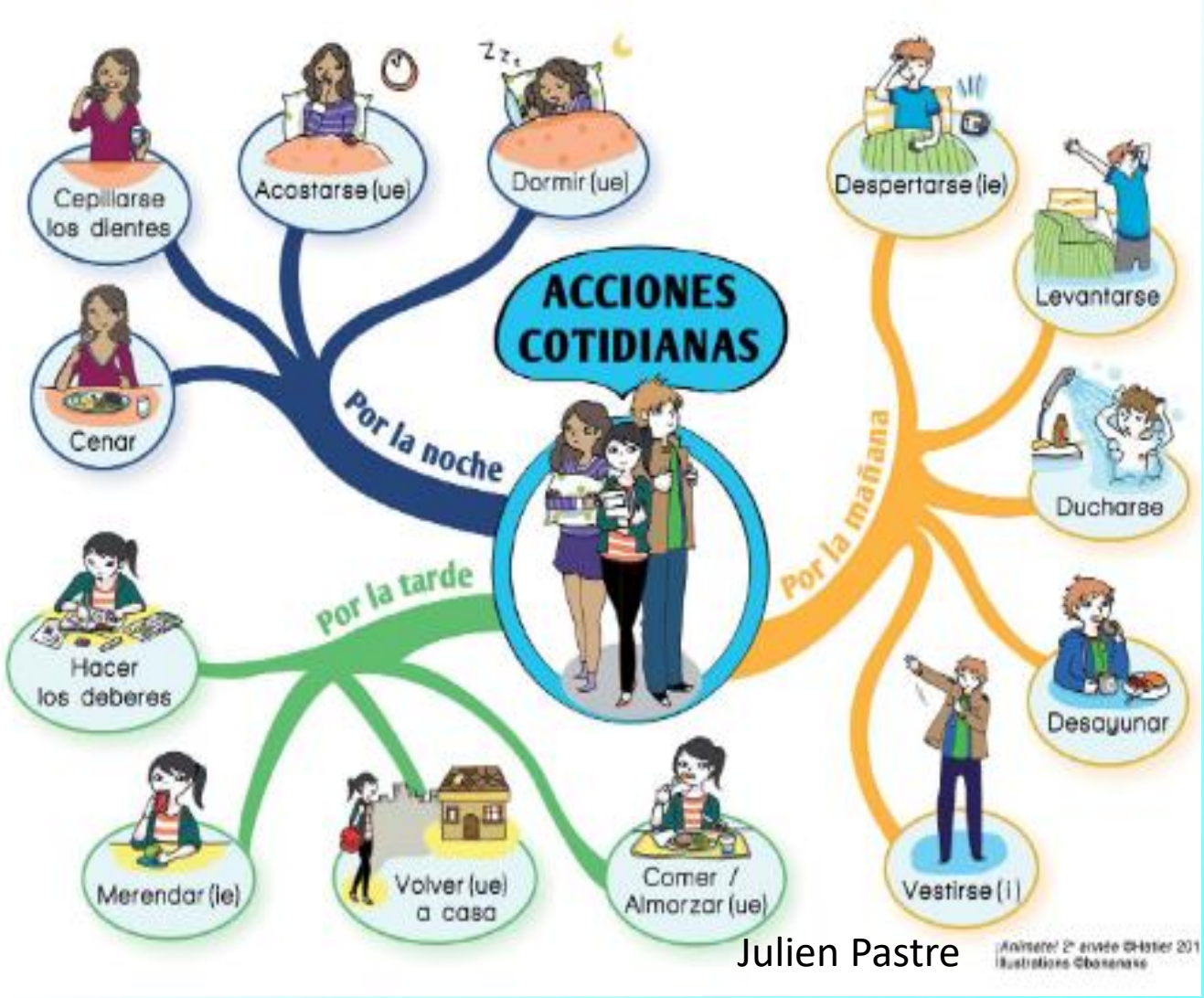
Sesiones:
8 semanas.

1. Respiración.
2. Cuerpo.
3. Pensamientos.
4. Emociones.
5. Estados mentales.
6. Integrando.
7. Vida cotidiana.

Ayudas:

1. Audios diarios.
2. Lecturas.
3. Practicas Cotidianas.

PRÁCTICAS INFORMALES O DE LA VIDA COTIDIANA



Atención plena en las actividades diarias

Practica Formal

- Lugar.
- Horario.
- Postura.
- Respiración.
- Cuerpo.
- Pensamiento.
- Emociones.
- Sentimientos.
- Estados mentales.
- Integración.
- Obstáculos.

Protocolo de acciones de promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en el entorno laboral. Ministerio del trabajo

3.3 Desarrollo de estrategias de afrontamiento

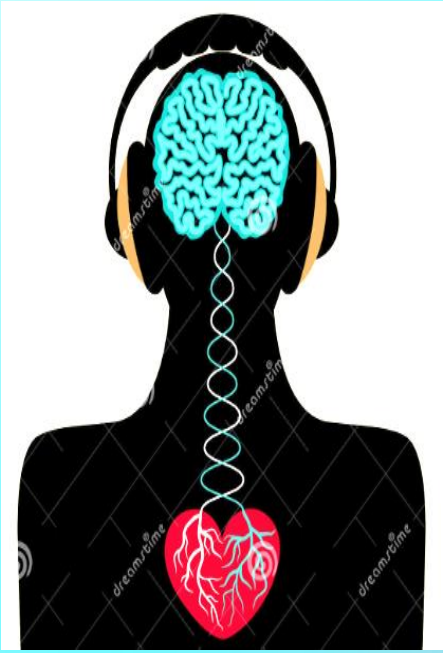
4. ***Mindfullness:*** es una ***práctica*** de meditación que cultiva la ***conciencia*** del momento presente, ***sin realizar juicio de valor.*** La traducción más frecuente de *mindfullness* es “conciencia plena” o “atención plena” (Villajos *et al.* 2013).

La práctica sistemática de esta técnica permite ***reeducar*** la mente, el cerebro y el cuerpo a través de la ***observación neutral*** de pensamientos, emociones, sentimientos y sensaciones físicas como elementos dinámicos, con el fin de ***cambiar*** su percepción y manejo. (pagina 31). Nota: Mindfulness

CONCLUSIONES

28 Semana de la Salud Ocupacional
Lo humano y lo técnico en un mundo que se transforma

- Útil para mejorar la salud física y mental de las personas que lo practican, disminuyendo el estrés, mejora y centra la atención, mejora el estado de ánimo, aumenta la autoconciencia, la autorregulación y puede generar bienestar.
- Su éxito depende de la práctica personal.
- Poca Adherencia a la practica.
- Rechazo al vincularlo con oriente (religión).
- Utilizado en Seguridad y Salud en el Trabajo principalmente en los temas relacionados con los riesgos psicosociales. (Estrés, ansiedad, depresión Burnout).



Evento Bimodal
Virtual / Presencial

28 Semana de la Salud Ocupacional

Lo humano y lo técnico
en un mundo que se transforma

42° Congreso de Ergonomía, Higiene, Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia

2, 3 y 4 de noviembre de 2022

GRACIAS

German Giraldo Salinas
Medico UdA.
Especialista SO - SST
Coach Organizacional ICESI
Consultor en Mindfuless EDTP

www.corporacionsoa.co

Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

CO COLOMBIA

ACHO Capítulo Antioquia

ASASI Asociación Colombiana de Seguridad Integral

SCE Sociedad Colombiana de Ergonomía Capítulo Antioquia

Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo Capítulo Antioquia