



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

MINDFULNESS Y AUTOCONFIANZA

AUTOCONFIANZA

MÓDULO DE FORMACIÓN



euro
pass



SKILL
CONSULTING up
TRAINING

Sfs
Adult
Education
Iceland



INDEPCIE

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Tabla de contenidos

01

Introducción

02

El módulo en el entorno profesional

03

Impactos reconocidos a través de los estereotipos de género

04

Buenas prácticas y consejos

05

Conclusiones

1. Introducción



La confianza en una misma y la atención plena comparten una profunda interconexión relativa al reconocimiento de las capacidades y limitaciones individuales. La incorporación del mindfulness a la vida cotidiana y el desarrollo de una mayor conciencia de una misma y del entorno pueden facilitar una comprensión global de la identidad personal, los deberes y las conexiones, lo que posteriormente creará un mayor sentimiento de confianza en una misma.

El entrenamiento en autoconfianza y mindfulness tiene varias ventajas que mejoran las esferas personal y profesional de la vida. Como los pensamientos negativos y las dudas sobre una misma se reducen con las técnicas de mindfulness, las personas pueden sentirse más seguras de sí mismas porque pueden acceder a un tipo de confianza más pacífica y liberada cuando la necesitan. Además, el mindfulness mejora el bienestar general al permitir a las personas disfrutar y apreciar plenamente las alegrías de la vida, desarrollar la resiliencia para afrontar con éxito las situaciones difíciles y cultivar una perspectiva optimista. Además, el desarrollo de la atención plena anima a las personas a tomarse su tiempo, prestar mucha atención a sus experiencias y, en última instancia, sentirse más seguras de sus decisiones.

Las prácticas de mindfulness también ofrecen una serie de beneficios para la salud física, como la reducción del estrés, el control de las enfermedades cardíacas y muchos más. Las organizaciones están prestando más atención a la autoconfianza y a la formación en mindfulness como forma de mejorar la productividad y reducir la rotación de personal, a medida que son más conscientes de la importancia del bienestar de los empleados. La combinación de mindfulness y entrenamiento en autoconfianza permite a las personas mejorar su bienestar general, ganar más confianza y tomar decisiones más sabias, lo que tiene beneficios tanto en el ámbito personal como en el profesional.

La atención plena promueve la aceptación de las propias experiencias, incluidos los sentimientos desagradables, en lugar de una respuesta de aversión o evitación. La atención plena puede practicarse de distintas maneras. Refuerza la autoaceptación y la autocompasión. Impulsa a las personas a aceptar sus defectos y a ser amables y compasivas consigo mismas. Esta autocompasión cultiva un sentimiento de valía y favorece un clima psicológico favorable a la seguridad en uno mismo. Mediante el desarrollo de la autoconciencia, el control de los pensamientos desfavorables, el desarrollo de la resiliencia y el fomento de la autoaceptación, el mindfulness dota a las personas de las herramientas necesarias para apreciar más plenamente su valor, identificar sus propias capacidades y navegar por la vida con más seguridad.

2. El módulo en el entorno profesional



El mindfulness y la confianza en uno mismo desempeñan un papel vital tanto en las personas profesionales como para en líderes fuertes en el ámbito profesional. Los estudios revelan que el mindfulness puede ser ventajoso para determinados profesionales y circunstancias. Un estudio descubrió que las personas empleadas que practicaban mindfulness a través de la mediación por la mañana eran más observadores y serviciales con sus compañeros, compañeras y clientes a lo largo del día. Las ventajas concretas observadas estaban determinadas por el tipo de práctica de meditación realizada. Mientras que la meditación de la bondad amorosa aumentó la empatía y la conexión, la meditación basada en la respiración mejoró el conocimiento cognitivo de los puntos de vista de otras personas. Otro estudio sí señaló un inconveniente de las técnicas de atención plena. Se descubrió que la meditación centrada en la respiración era menos beneficiosa e incluso destructiva en situaciones en las que los empleados necesitaban asumir responsabilidades y enmendar errores anteriores. La meditación centrada en la bondad amorosa resultó más beneficiosa para abordar los errores del pasado, ya que fomenta la empatía.

Para optimizar los beneficios de los programas de meditación en el lugar de trabajo, deben tenerse en cuenta las exigencias de los empleados en sus distintas funciones. Para los trabajos que requieren una conexión social genuina, como los agentes de atención al cliente y los consultores, podría darse prioridad a las actividades de mindfulness. Tanto la meditación basada en la respiración como la meditación de bondad amorosa pueden ayudar a estas funciones reduciendo el estrés y mejorando el rendimiento. Ser más consciente, sin embargo, puede en realidad reducir la eficacia en trabajos en los que las personas deben comunicar sentimientos que están en desacuerdo con su estado interno. Integrar la atención plena de forma estratégica en la jornada laboral es esencial.

Las prácticas de mindfulness pueden adaptarse a determinadas situaciones estresantes o difíciles, como respirar hondo antes de contestar al teléfono o imaginar bondad al moverse entre las habitaciones de los pacientes. Cuando se utiliza estratégicamente, la atención plena puede ser una gran herramienta para mejorar el rendimiento y la gestión del estrés. Además, aunque las actividades centradas en determinados desencadenantes del estrés pueden resultar más prácticas para las personas que hacen malabarismos con diversas obligaciones, las prácticas diarias de mindfulness adaptadas pueden servir de apoyo a todo tipo de personas en el entorno profesional.



3. Impactos reconocidos a través de los estereotipos de género



El mindfulness ofrece valiosas herramientas para que las mujeres afronten y superen los prejuicios de género en el lugar de trabajo. Las mujeres pueden obtener innumerables ventajas integrando prácticas de mindfulness. En primer lugar, al fomentar la autoconciencia y ralentizar los procesos de pensamiento habituales y estereotipados, la atención plena ayuda a reducir los prejuicios inconscientes. Esto es especialmente útil para las mujeres que sufren prejuicios sexistas en sus situaciones profesionales. Además, los ejercicios de mindfulness mejoran el juicio al agudizar la atención y la claridad, dando a las mujeres el poder de tomar decisiones bien informadas a pesar de las mayores exigencias que conllevan los prejuicios de género.

Además, la atención plena fomenta la autoconciencia, que es esencial para identificar los prejuicios y superarlos. Las mujeres suelen tener una ventaja de autoconciencia que puede potenciarse con actividades de mindfulness, lo que les permite superar con éxito los prejuicios. Además, el mindfulness ayuda a desarrollar la resiliencia, dando a las mujeres las herramientas que necesitan para hacer frente a la presión y las dificultades provocadas por las desigualdades de género en el trabajo.

La capacidad de mindfulness para fomentar la inclusión y la diversidad es otro beneficio crucial. Las técnicas de mindfulness ayudan a crear un entorno laboral más acogedor para las mujeres y otros grupos infrarrepresentados, al promover la empatía, reducir los prejuicios y neutralizar los sesgos.

Al fomentar un mayor optimismo y sentimientos de alegría, se ha demostrado que las técnicas de mindfulness tienen un impacto sustancial en las mujeres en el lugar de trabajo. Según las investigaciones, practicar mindfulness puede potenciar el optimismo y los sentimientos agradables, lo que puede tener un impacto significativo en el bienestar general y la satisfacción laboral. Estos sentimientos de bienestar fomentan un enfoque más optimista y pueden reforzar el empuje y la fortaleza frente a obstáculos o prejuicios en el trabajo.

Además, está demostrado que la práctica del mindfulness mejora la inteligencia emocional, una competencia esencial para un liderazgo eficaz. Practicando mindfulness, las mujeres pueden mejorar su inteligencia emocional, lo que les ayudará a comprender y controlar mejor sus propias emociones, así como a simpatizar con las situaciones y puntos de vista de los demás. El desarrollo de comportamientos de liderazgo transformacional, que incluyen la inspiración, la motivación y la capacidad de promover buenos cambios en equipos y organizaciones, puede verse favorecido por este aumento de la inteligencia emocional. mindfulness permite a las mujeres superar retos y hacer realidad sus objetivos profesionales.

4. Buenas prácticas y consejos



La confianza en una misma y el desarrollo personal pueden verse muy favorecidos con la incorporación de técnicas de atención plena. Las personas pueden aumentar su autoconfianza y desarrollar todo su potencial practicando la atención plena en el momento presente y la autocomprensión. He aquí algunas técnicas y ejercicios útiles para aumentar la seguridad en uno mismo y aprovechar el poder de la atención plena.

Practicar la gratitud: Las mujeres pueden aumentar sus emociones de bienestar y centrarse en las partes positivas de su carrera expresando gratitud. Para ello, reserva un tiempo al día para escribir las cosas por las que estás agradecida.

Establecer intenciones: Establecer objetivos puede ayudar a las mujeres a mantenerse motivadas y concentradas a lo largo del día. Para conseguirlo, cree una intención para el día cada mañana durante unos minutos.

Respiración consciente: Las mujeres que practican la respiración consciente dicen sentirse menos estresadas y más concentradas. Puedes conseguirlo respirando profundamente varias veces y concentrándote en cómo sientes la respiración al entrar y salir de tu cuerpo.

Visualización: Una herramienta eficaz para crear en tu mente una imagen de lo que deseas ser es la visualización. Imaginando una versión mejor de ti mismo puedes aumentar tu motivación, involucrar a tu subconsciente e invocar la ley de la atracción.

Centrarse en las cosas que se le dan bien: Las personas que carecen de confianza tienden a centrarse en sus errores. Reenfocar tu mente en las cosas que haces bien puede ayudarte a aumentar la confianza en ti mismo.

Dejar ir los pensamientos negativos: Permítete experimentar la emoción sin intentar controlarla ni juzgarla. Toma distancia y piensa en cómo podrías reaccionar de forma diferente en el futuro, tratando de ver el problema desde un nuevo ángulo. Reconoce las cosas malas de tu vida, pero intenta no centrarte en ellas. Concéntrate en los aspectos positivos de tu vida.

Tómate un tiempo muerto de 60 segundos: Tómate 60 segundos sólo para ti, para estar presente en el momento y sentir completamente el aquí y el ahora para recuperar el sentido de pertenencia.

5. Conclusiones



En conclusión, la aplicación de técnicas y estrategias de mindfulness puede contribuir en gran medida a aumentar la autoestima y el desarrollo personal. Las organizaciones pueden beneficiarse de las ventajas de mindfulness para aumentar el rendimiento y reducir el estrés, dándole prioridad en las funciones que requieren un verdadero contacto y compromiso social. Las técnicas de mindfulness han demostrado su eficacia a la hora de reducir los prejuicios y sesgos de género en el lugar de trabajo, fomentando la inclusión, el optimismo y la inteligencia emocional. Para desarrollar la confianza en uno mismo a través de la atención plena, practique la gratitud, establezca intenciones, respire lenta y deliberadamente, visualice el éxito y abandone las ideas negativas. Todas las personas, y especialmente las mujeres, pueden hacer uso del poder de la atención plena para aumentar la confianza en sí mismas, el bienestar personal y el éxito profesional.

Los puntos clave de este módulo sobre mindfulness y autoconfianza son:

- No existe un enfoque único de mindfulness. Los empresarios, empresarias y las personas deben personalizar las prácticas de mindfulness para satisfacer las necesidades y responsabilidades únicas de cada persona, teniendo en cuenta las exigencias de su puesto y los resultados deseados. Este método individualizado garantiza que las técnicas de mindfulness sean útiles y aplicables para mejorar la confianza en uno mismo.
- Las ventajas del mindfulness pueden maximizarse incorporándolo estratégicamente a la jornada laboral y concentrándose en situaciones estresantes o difíciles. Las prácticas de mindfulness deben incorporarse sin esfuerzo a las rutinas habituales, como respirar profundamente antes de contestar al teléfono o utilizar técnicas de visualización al pasar de una actividad a otra. Utilizar técnicas de atención plena en el momento adecuado para abordar determinados factores estresantes puede mejorar el bienestar y el rendimiento general.
- Las prácticas de mindfulness han demostrado su potencial para ayudar a las personas - especialmente a las mujeres- a superar los prejuicios de género en el lugar de trabajo. El mindfulness puede ayudar a las mujeres a negociar los problemas laborales, desarrollar sus habilidades de liderazgo y alcanzar sus objetivos profesionales reduciendo los prejuicios inconscientes, reforzando la toma de decisiones, aumentando la autoconciencia, fomentando la resiliencia y promoviendo la diversidad y la inclusión.

El poder transformador del mindfulness puede ser aprovechado por individuos y organizaciones para fomentar la autoconfianza, el bienestar personal y el éxito profesional.

Referencias



- Arabi, S. (2022). The Self-Confidence Formula for Women. Retrieved from PsychCentral. <https://psychcentral.com/lib/the-self-confidence-formula-for-women>
- Bhat, P. (2023). 6 Mindfulness Exercises To Do at Work. Retrieved from RoundGlass. <https://roundglass.com/sunny/articles/6-mindfulness-exercises-to-do-at-work>
- Cabrera, B. (2016). Women Need Mindfulness Even More than Men Do. Retrieved from Harvard Business Review. <https://hbr.org/2016/06/women-need-mindfulness-even-more-than-men-do>
- Cameron, L. & Hafenbrack, A. (2022). Research: When Mindfulness Does — and Doesn't — Help at Work. Retrieved from Harvard Business Review. <https://hbr.org/2022/12/research-when-mindfulness-does-and-doesnt-help-at-work>
- Esposito, L. (2017). The Space Between Mindfulness and Self-Confidence. Retrieved from Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/anxiety-zen/201711/the-space-between-mindfulness-and-self-confidence>
- Fargo, S. (2023). 10 Mindfulness Exercises for Work and Purpose. Retrieved from Mindfulness Exercises. <https://mindfulnessexercises.com/10-mindfulness-exercises-for-work-and-purpose/>
- Harvard Health (2023). Benefits of Mindfulness. Retrieved from HelpGuide.org. <https://www.helpguide.org/harvard/benefits-of-mindfulness.htm>
- Page, S. (2020). 13 Ways to Create Mindfulness in the Workplace (Even Remotely). Retrieved from TotalWellness. <https://info.totalwellnesshealth.com/blog/13-ways-to-create-mindfulness-in-the-workplace-even-remotely>
- Roberts, E. (2013). Mindfulness Can Increase Self-Confidence. Retrieved from HealthyPlace. <https://www.healthyplace.com/blogs/buildingselfesteem/2013/03/how-mindfulness-can-increase-self-confidence>
- Smart Semeshkina, M. (2023). How Inspiration Can Play A Key Role In Women's Empowerment And Self-Confidence. Retrieved from Forbes. <https://www.forbes.com/sites/forbesbusinesscouncil/2023/02/06/how-inspiration-can-play-a-key-role-in-womens-empowerment-and-self-confidence/?sh=e0fd4834affe>
- Suttie, J. (2017). Three Ways Mindfulness Can Make You Less Biased. Retrieved from Greater Good Science Center. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/three_ways_mindfulness_can_make_you_less_biased
- Symonds, P. (2023). 12 Quick & Easy Mindfulness Exercises for Busy People & to Teach Your Employees in the Workplace. Retrieved from SymondsResearch. <https://symondsresearch.com/mindfulness-exercises-employees/>

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

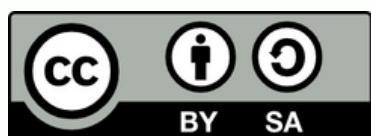
Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación [comunicación] refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Autores

© Mayo 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Esta publicación se ha realizado con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus + “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146”.
Atribución, compartir la misma condición

Atribución, compartir la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de Compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y Adaptar - remezclar, transformar y construir sobre el material para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciente no puede revocar estas libertades siempre y cuando usted respete los términos de la licencia bajo las siguientes condiciones:

Atribución - debe dar el crédito apropiado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciente le respalda a usted o a su uso.

Compartir Igual- Si remezcla, transforma o construye sobre el material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia que el original.

Sin restricciones adicionales: no puede aplicar términos legales.