



wakeUP!  
Consulting



Mejora tu potencial gestionando tu estrés con  
MINDFULNESS



## ESTRÉS: DEFINICIÓN

“Es el proceso que se pone en marcha cuando una persona **PERCIBE** una situación o acontecimiento como **AMENAZANTE** o desbordante de sus recursos”



## ESTRÉS: REACCIONES FISIOLÓGICAS

- ✓ Pupilas dilatadas
- ✓ Tensión muscular
- ✓ Se eleva la presión sanguínea
- ✓ Palpitaciones
- ✓ Sudoración fría
- ✓ Aumenta la temperatura corporal
- ✓ Hormonas del estrés: cortisol y adrenalina





## ESTRÉS: ¿PARA QUÉ?

FIGHT or FLIGHT



# ESTRÉS: REACCIONES FISIOLÓGICAS







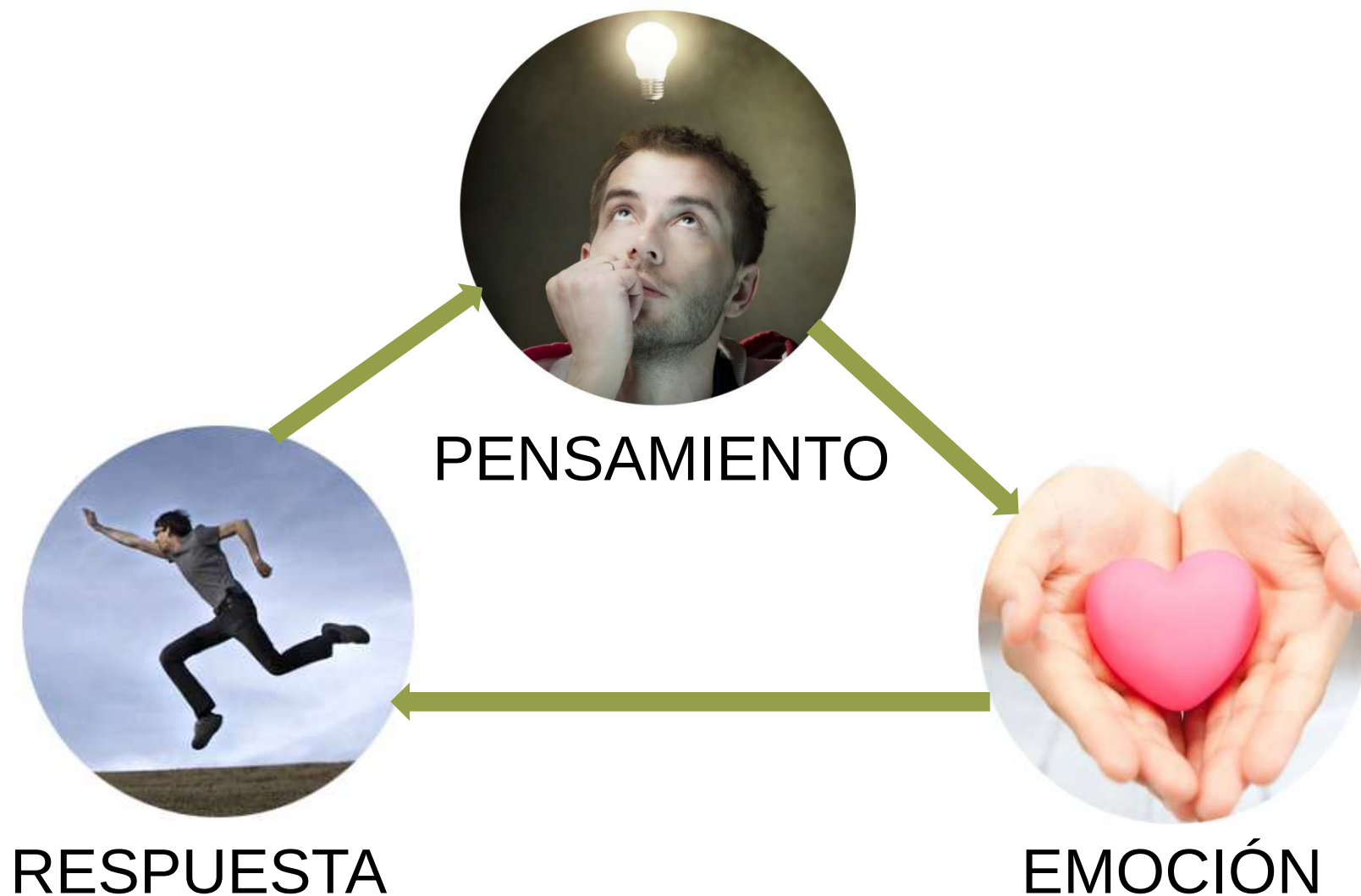








## ¿CÓMO FUNCIONAMOS?



## ESTRÉS: CAUSAS

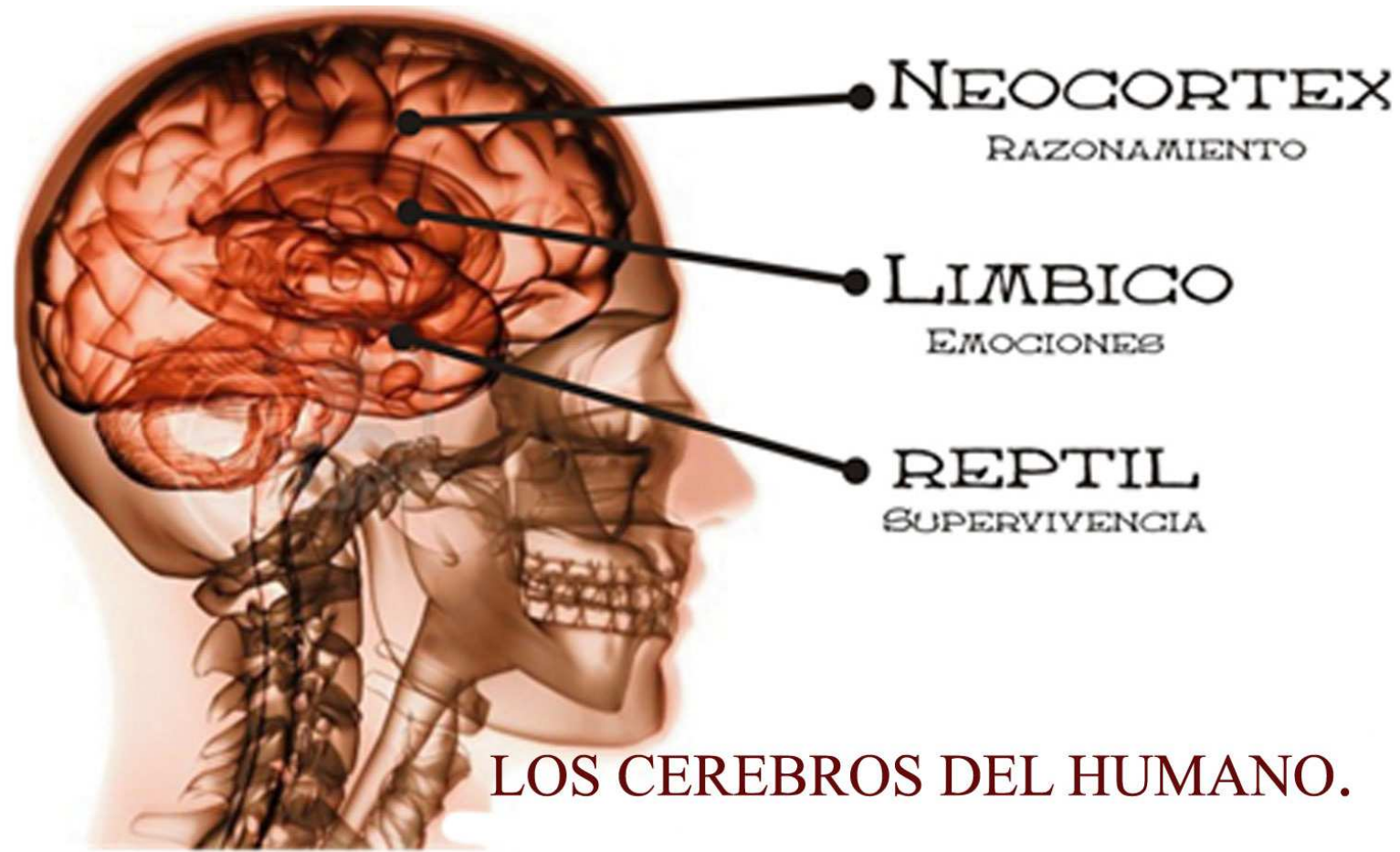
Los acontecimientos amenazantes varían con la persona

5 características comunes:

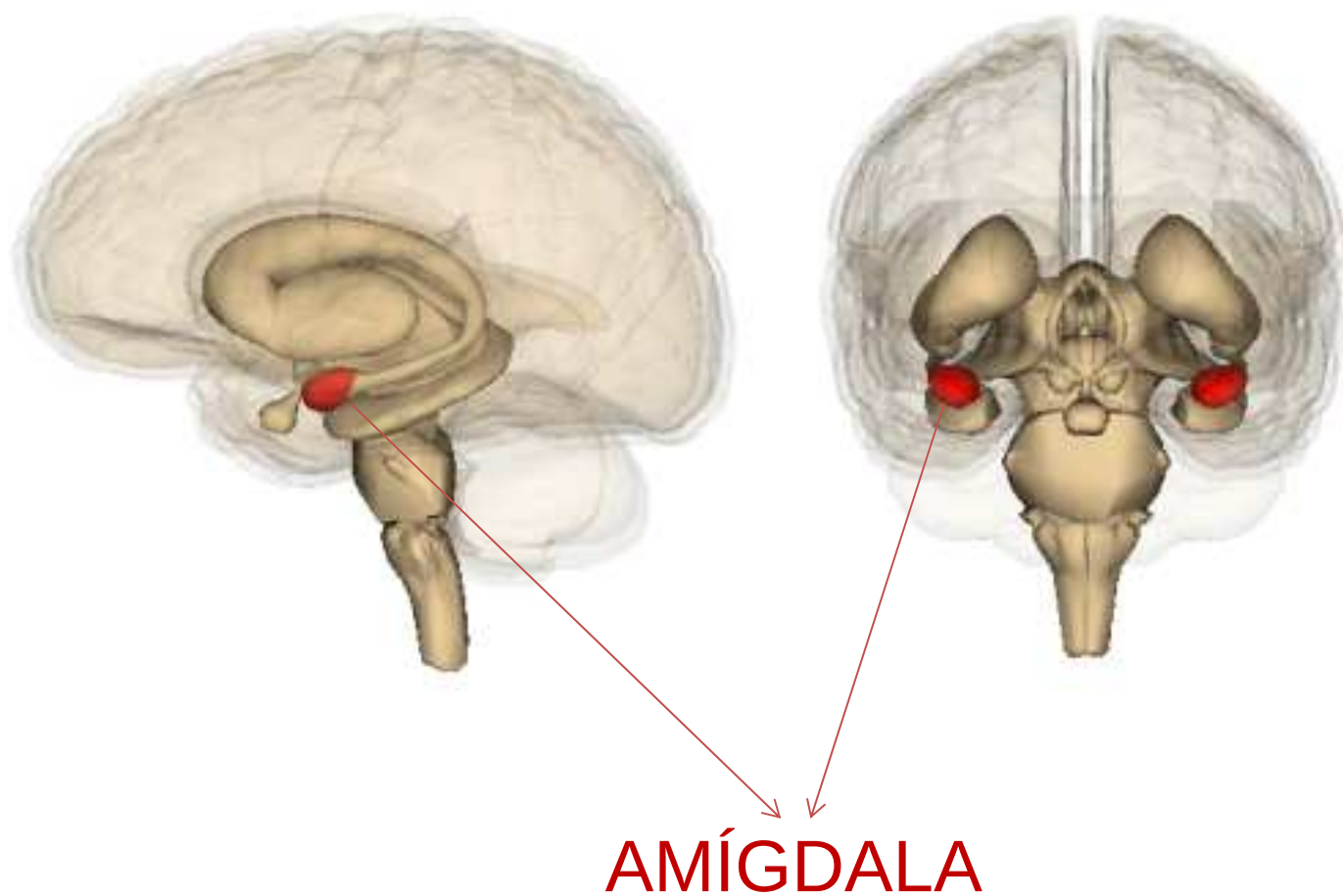
- ✓ Novedosos
- ✓ Impredecibles
- ✓ Sensación de pérdida del control
- ✓ Amenaza para nuestra identidad o posesiones (apego)
- ✓ Reacción automática



# ESTRÉS: SECUESTRO EMOCIONAL



# ESTRÉS: SECUESTRO EMOCIONAL



## ESTRÉS: SECUESTRO EMOCIONAL

El SECUESTRO EMOCIONAL se produce cuando fracasamos en la activación del Neocortex

REACCIÓN

VS

RESPUESTA





## ¿QUÉ ES MINFULNESS?

*"HABILIDAD  
de prestar atención,  
intencionadamente,  
al momento presente,  
con aceptación."*

*Kabat-Zinn*

## BENEFICIOS

- *CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN Y CLARIDAD MENTAL*
- *REDUCE DISTRACCIONES Y DIVAGACIÓN*
- *AUMENTA LA PRODUCTIVIDAD Y EL BIENESTAR*
- *EMPATÍA Y CREATIVIDAD*
- *AUMENTA LA PRESENCIA*
- *AYUDA A GESTIONAR LAS EMOCIONES*



# ¿QUÉ ES LA ATENCIÓN?



# MODO PILOTO AUTOMÁTICO





## MODO MULTITAREA



# SUGERENCIAS

- ✓ *MONOTAREA*
- ✓ *ZONA LIBRE DE INTERRUPCIONES*
- ✓ *APNEA DEL MAIL*
- ✓ *SILENCIO Y DESCONEXION TECNOLÓGICA*

# PILARES



## OBSERVACIÓN

- TODOS DE PIE EN FORMA DE TREN, NOS MASAJEAMOS LA CABEZA, 1º ATENCIÓN EN LA CABEZA DEL OTRO COMO DAMOS MASAJE, Y LUEGO ATENDEMOS A COMO NOS DAN MASAJE EN NUESTRA CABEZA.
- LUEGO MASAJE TIPO GOLPECITOS MANO CÓNCAVA Y LUEGO TIPO KARATEKA.
- ¿CÓMO SENTIMOS AHORA NUESTRO CUERPO?



# OBSERVACIÓN



# CONECTAR CON EL CUERPO

*"Aprende a  
escuchar los  
susurros de tu  
cuerpo antes de  
que grite"*



CANAL+



# PRESENCIA/RESPIRACIÓN



## RESPIRACIÓN EN 3 PASOS

1. Respirar por respirar
2. Al exhalar contamos hasta 5
3. Al inhalar nos decimos IN  
y al exhalar nos decimos  
OUT



# ACEPTACIÓN

# SABORES DE LA VIDA



# INFORMAL



*...EN MODO MINDFULNESS*

# CAMINAR EN MODO MINDFUL





## SUGERENCIAS

- ✓ *OBSERVAR IMPULSOS*
- ✓ *CAMINAR MODO MINDFUL*
- ✓ *Calm.com*



# APRENDE A SURFEAR



*"No puedes detener las olas,  
pero puedes aprender a surfear"*

*Joseph Goldstein*

# *¡Muchas gracias!*



[www.wakeupconsulting.es](http://www.wakeupconsulting.es)

Itziar Velasco: [itziar.velasco@wakeupconsulting.es](mailto:itziar.velasco@wakeupconsulting.es)

Gisela López: [gisela.lopez@wakeupconsulting.es](mailto:gisela.lopez@wakeupconsulting.es)