



# MINDFULNESS

PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

## SESIÓN 2



**Triangle Solutions**  
RRHH

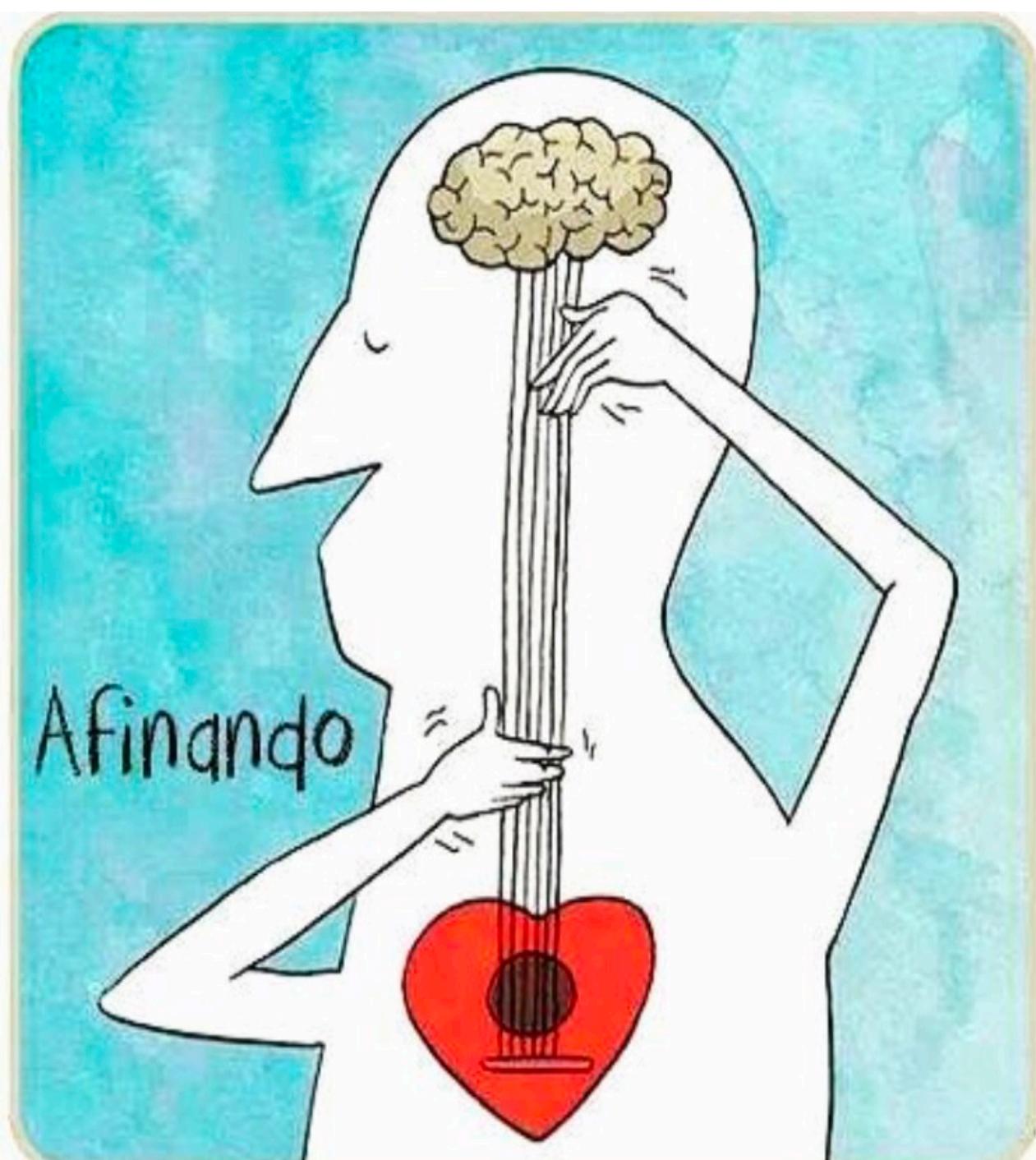


Escuela Europea  
**Mindfulness**





¿Qué has  
descubierto?



# EMOCIONES EN ACCIÓN

**Conciencia  
emocional**

**Inteligencia  
emocional**

**+**

**Capacidad  
para regular  
las emociones**

Manifestaciones corporales

Expresión natural / comportamiento

Utilidad / Valor adaptativo

Temporalidad / desplazamiento

**Miedo,  
Rabia**

**Tristeza,  
Alegría**



Manifestaciones corporales	Expresión natural / comportamiento	Utilidad / Valor adaptativo	Temporalidad / desplazamiento
Agitación de piernas	Encogerse	Discernir peligros	Futuro
Tensión hombro / cuello	Huir	Huir de los peligros	Miedo a lo que pueda pasar
Cara blanca	Chillar	Proteger a los seres queridos	
Cerrarse	Parálisis	Planificar y prepararse	
Sudor frío	Preocuparse / precipitarse	Precaución	Hacia rabia

# Miedo

Manifestaciones corporales
Cara roja
Energía
Manos y piel caliente
Tensión muscular
Tensión pecho / estomago

Expresión natural / comportamiento
Luchar
Amenazar
Elevar la voz
Gesticular expansivamente
Enfadarse / Enfrentarse

Utilidad / Valor adaptativo
Defender seres y derechos
Estableces límites
Afrontar peligros, enemigos
Poder decir "no" o "basta"
Competitividad, superarse, arriesgarse

Temporalidad / desplazamiento
Presente
Rabia por lo que está pasando
Hacia tristeza

# Rabia

Manifestaciones corporales	Expresión natural / comportamiento	Utilidad / Valor adaptativo	Temporalidad / desplazamiento
Nudo en garganta	Lamentarse	Asumir pérdidas	Pasado
Presión en pecho	Llorar	Pedir y dar ayuda	Tristeza por lo que hemos perdido
Ojos (lágrimas)	Recogerse /aislarse	Curar heridas psicológicas	
Bajar la voz	Buscar cariño	Reflexionar	
Falta de energía	Perder interés por las cosas	Aprender de los errores	

# Tristeza

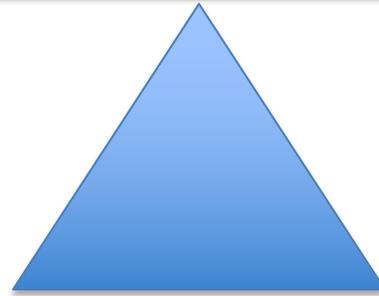
Manifestaciones corporales	Expresión natural / comportamiento	Utilidad / Valor adaptativo	Temporalidad / desplazamiento
Energía sin tensión	Sonreír, reír	Nutrir, crecer, desarrollar	Presente
Pecho y cara abiertos	Invitar, compartir	Crear vínculos sociales	Alegría por lo que está pasando
Ligereza corporal	Jugar, explorar	Creatividad, innovar	
Subir la voz	Cantar, humor	Descubrir, participar	
	Más contacto físico	Motivar, esforzarse	

# Alegría

SUPRIMIR

GESTIONAR  
CONSCIENTEMENTE

EXTERIORIZAR



La reacción básica ante las emociones

1. Reconocer la  
emoción

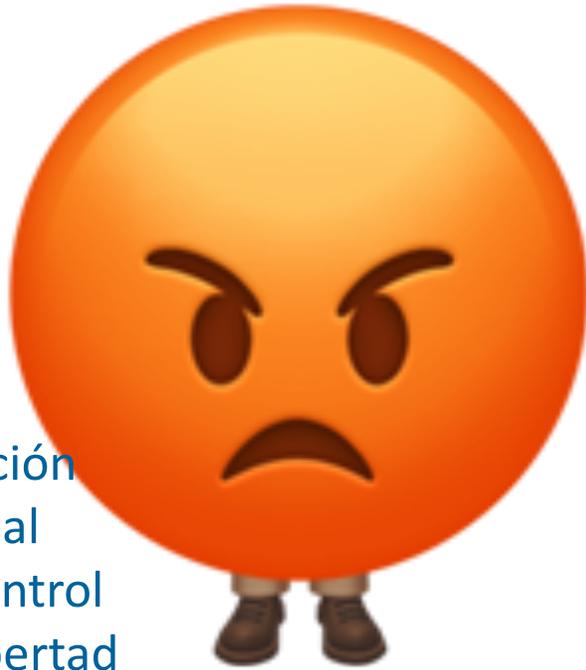
2. Aceptarla

3. Respuesta  
apropiada

Respirar,  
Paciencia y equilibrio

# Regulación emocional

Soy enfado



Más reacción  
Más animal  
Menos control  
Menos libertad

Secuestro de la amígdala

Hacer espacio a la emoción  
Yo soy más grande que la emoción

Hay enfado en mí



Más respuesta  
Más humano  
Más control  
Más libertad

Cerebro Prefrontal -elección

# Regulación emocional

# Aplicación al trabajo: REUNIONES

¿Son tus reuniones para beneficio tuyo y de los demás?

- Tres fases:
  1. Preparación mental
  2. La reunión
  3. Finalizar la reunión



# 1. Práctica principal.

## 1. Exploración corporal o atención a la respiración contando.

Sin juzgar, limitándote a practicar lo que se te dice lo mejor que puedas.

## 2. STOP

STOP: Para

Tómate un respiro: Respira

Observa sensaciones, emociones  
y pensamientos

Prosigue

## 2. Prácticas en la vida cotidiana

### 1. Continúa con la actividad rutinaria con conciencia plena.

Prueba una cosa nueva esta semana como si fuera algo nuevo y especial.

### 2. Practica la regulación emocional.

Con los 3 pasos.

# 3. Ejercicios de darse cuenta

## 1. Captura momentos desagradables.

- Día
- ¿Cuál fue la experiencia?
- ¿Consciente?
- Sensaciones corporales
- Emociones
- Sensaciones, emociones o pensamientos ahora.

# La casa de huéspedes

El ser humano es como una casa de huéspedes.

Cada mañana un nuevo recién llegado.

Una alegría, una tristeza, una maldad,

un momento de conciencia

viene como un visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!

Incluso si fueran una multitud de penas,

que barren tu casa con violencia,

aún así, trata a cada huésped con honor.

Puede estar creándote el espacio

para un nuevo deleite.

Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,

recíbelos en la puerta riendo

e invítalos a entrar.

Sé agradecido con quien quiera que venga

porque cada uno ha sido enviado

como un guía del más allá.

**Rumi**



Escuela Europea  
Mindfulness



A person is shown from the back, sitting in a meditative lotus position. They are wearing a dark, long-sleeved top. The background is a soft, hazy sunset or sunrise over a landscape with rolling hills. The sky is filled with light, wispy clouds. The overall mood is peaceful and serene.

# GRACIAS

[juanmaconde@eemindfulness.com](mailto:juanmaconde@eemindfulness.com)  
639846406

The logo consists of a blue square with a white outline, positioned to the left of the text.

Escuela Europea  
Mindfulness