



# MINDFULNESS

PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

**SESIÓN 3**



**Triangle Solutions**  
RRHH



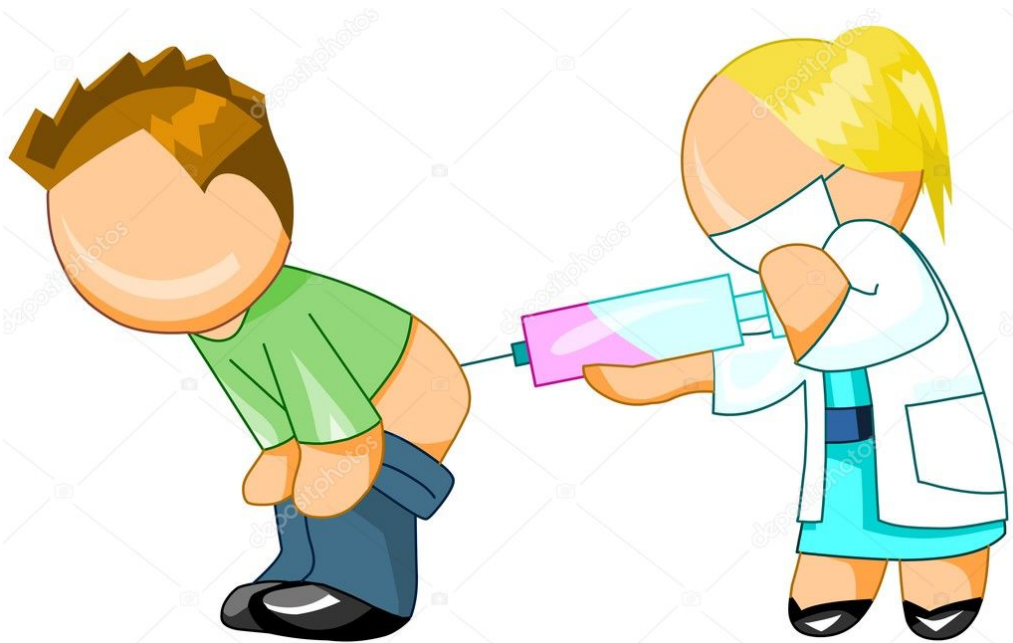
Escuela Europea  
**Mindfulness**





# MOMENTOS DESAGRADABLES:

Sensaciones  
Emociones





**Miedo**



**Rabia**



**Tristeza**

# Emociones bajo el estrés



**Complejo mecanismo biológico que ha evolucionado a lo largo de millones de años como un modo de vida, con dos elementos que ayudan a comprenderlo:**

- 1. Es una respuesta de lucha o huida a largo plazo.**
- 2. Hay un síndrome general de adaptación a sus efectos a largo plazo.**

**¿Qué es el estrés?**

1. Es una respuesta de lucha o huida a largo plazo.

**¿Qué es el estrés?**



# Cuento de Neandertal

## Oso cavernario

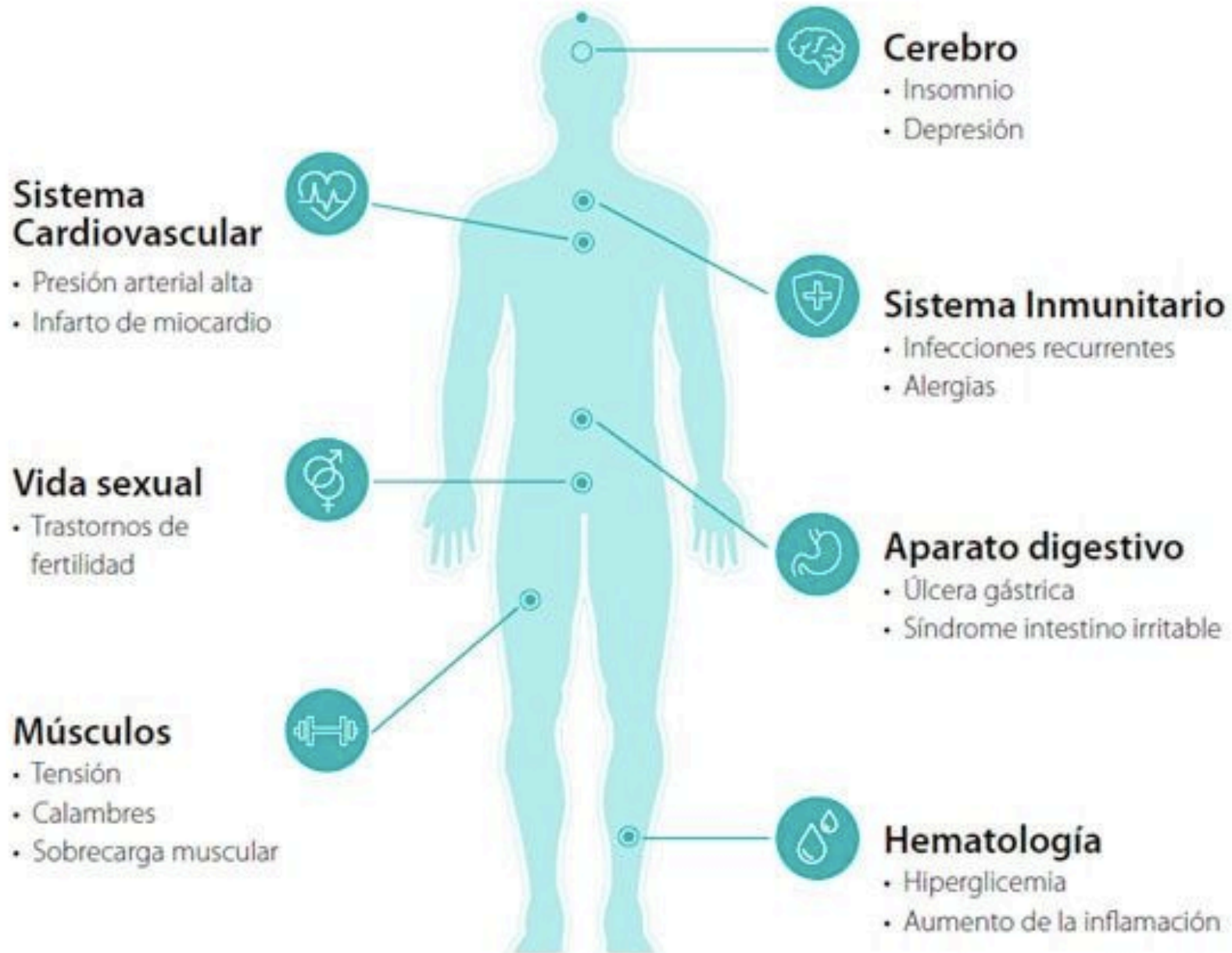


# ESTRESOR



## ¿Es realmente una amenaza?

# SINTOMATOLOGÍA DEL ESTRÉS



## SISTEMA GENERAL DE ALERTA



**2. Hay un síndrome general de adaptación a sus efectos a largo plazo.**

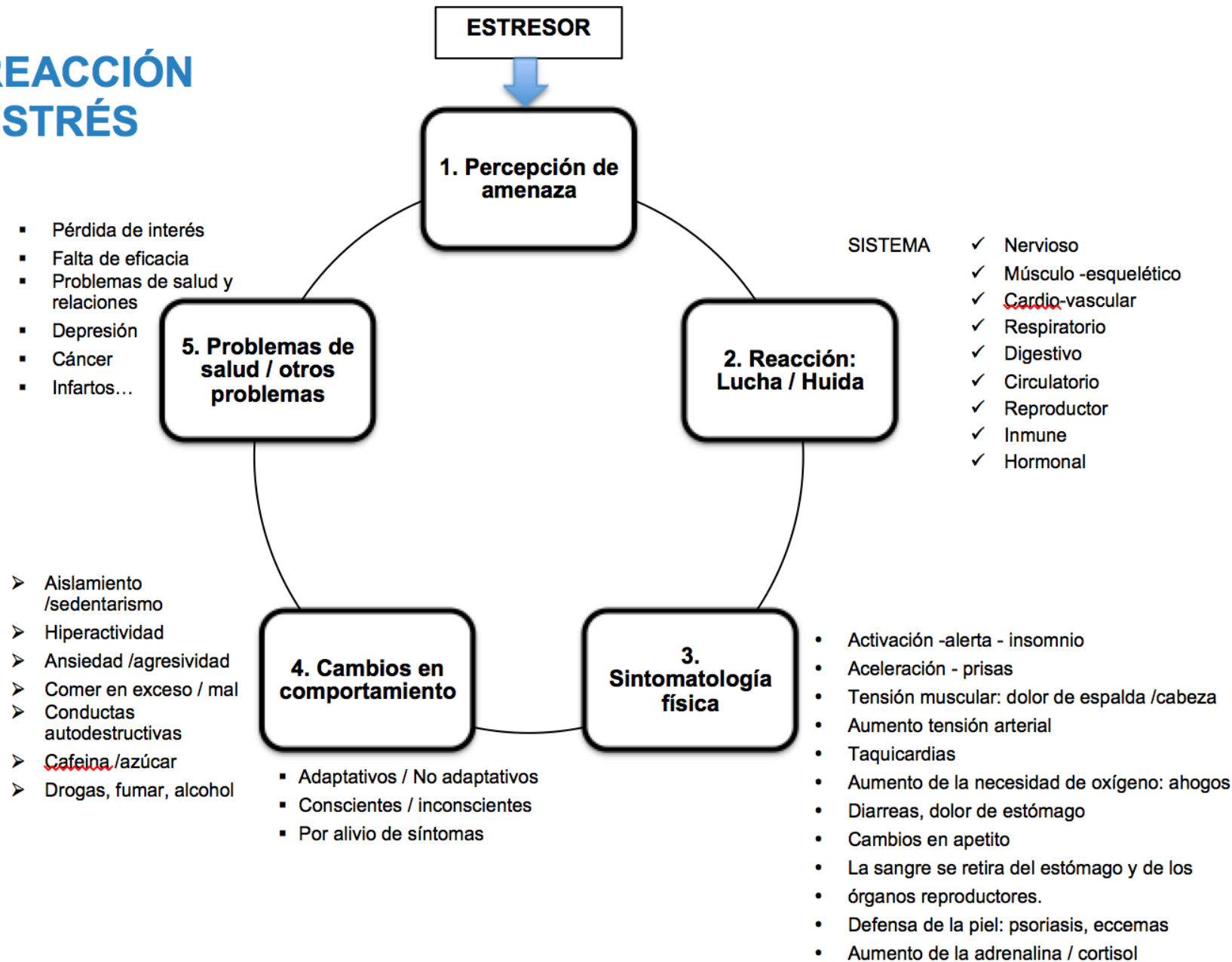
**¿Qué es el estrés?**



# Desgaste del estrés



# LA REACCIÓN AL ESTRÉS



# CICLO DEL ESTRÉS

## Pequeños estresores



Si introducimos una rana en un recipiente con agua caliente, salta inmediatamente hacia afuera. En cambio, si la ponemos en el recipiente y vamos calentando la temperatura poco a poco...

La rana no percibe los cambios ...



¡y acaba hervida!

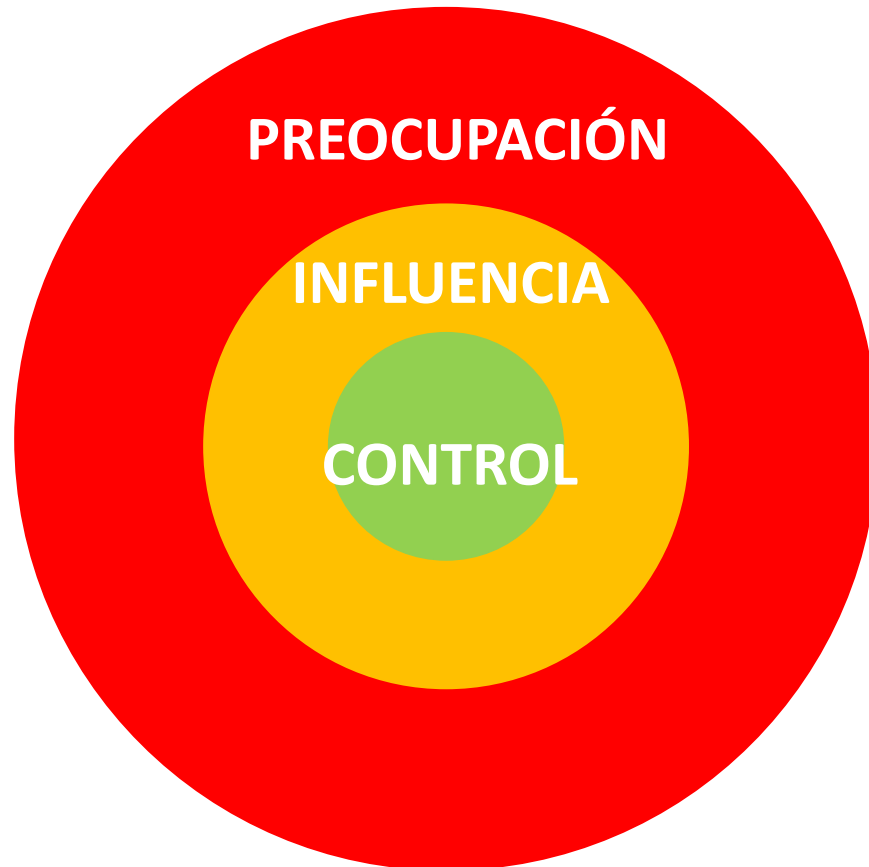
# ¿Aguantas hasta quemarte?



1. Intención
2. Atención
3. Conexión
4. Regulación
5. Equilibrio
6. Comodidad
7. Salud
8. Eficacia

## Auto-regulación con Mindfulness

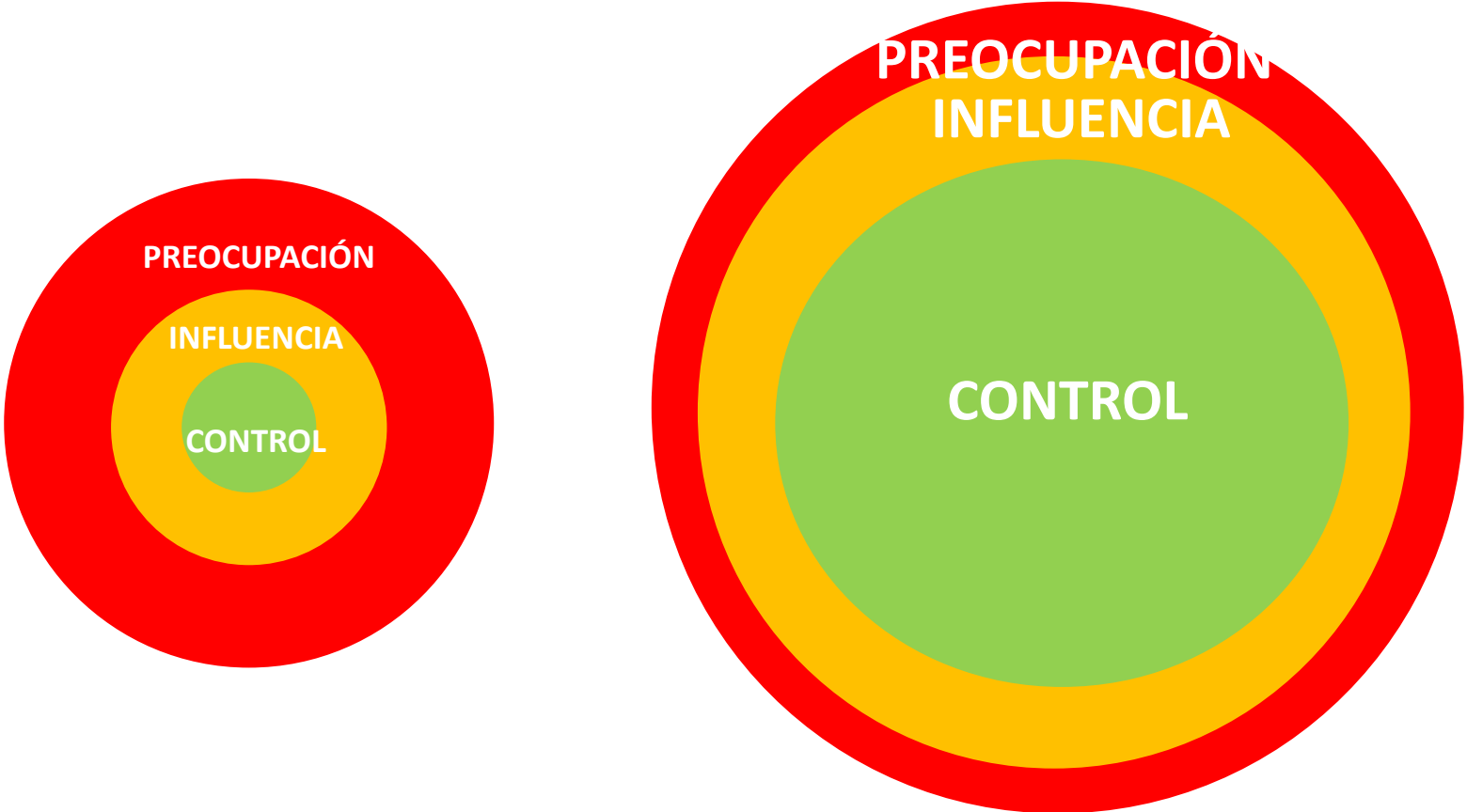
## ¿DÓNDE COLOCO ESTRESORES?



## CIRCULO DE COVEY



# PROACTIVIDAD AL PODER...



El grado de control es importante: A mayor control, menor sensación de amenaza, mayor seguridad y, por tanto, menor estrés....

# CIRCULO DE COVEY





- **Centradas en la evitación**
- **Basadas en la emoción**
- **Basadas en las tareas**

# Estrategias de afrontamiento

Son pasivas e intentan evitar el problema: minimizando, ignorando e incluso negándolo.

**No acción.**



# Centradas en la evitación



Buscan la regulación emocional como primer o único objetivo. La causa del estrés no desaparece

**Para estresores del círculo de preocupación.**

# Basadas en la emoción

Tratan de resolver el problema que causa el estrés, la raíz del problema.

Para estresores del círculo de control



**Basadas en la tarea**



# ADAPTATIVO O NO ADAPTATIVO



COMPORTAMIENTO

# *Resiliencia*

La resiliencia es la capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida, transformar el dolor en fuerza motora para superarse y salir fortalecido de ellas. Una persona resiliente comprende que es el arquitecto de su propia alegría y su propio destino.

**La capacidad de  
exponerse al estresor  
y que no se produzca  
desgaste**

**COMPROMISO CONTROL CAMBIO**

# Resiliencia

 Escuela Europea  
Mindfulness

BENEFICIOSAS	NO BENEFICIOSAS
Aceptación	Resistencia
Compromiso	Vivir sin sentido
Ver la oportunidad de mejora	Ver sólo la amenaza
Cuidar la salud	Abandonarse
Cuidar relaciones afectivas	Aislamiento

## ACTITUDES ANTE EL ESTRÉS

# Aplicación al trabajo: ENERGÍA MENTAL

Cuatro formas Mindfulness de conservar la energía mental:

1. Estar presente.
2. Mantener el equilibrio.
3. Elegir.
4. Compensar ciclos.





# 1. Práctica principal.

## 1. Meditación Mindfulness de tres tiempos.

Dedicándote 15 minutos solamente a cuidarte.

## 2. STOP

**STOP:** Para

**Tómate un respiro:** Respira

**Observa** sensaciones, emociones  
y pensamientos

**Prosigue**

## 2. Prácticas en la vida cotidiana

### 1. Practica caminar con conciencia plena.

Date cuenta de las luces, los olores, sonidos, temperatura y gente al pasar. Siente tu cuerpo, tus movimientos y sensaciones mientras vas caminando.

### 2. Usa los periodos en los que estás relajado,

como después de las meditaciones, para buscar posibles respuestas creativas y desarrollar opciones alternativas a tus reacciones en momentos de estrés.

# 3. Ejercicios de darse cuenta

**Observa tu gestión del tiempo**

y fíjate donde encuentras  
especialmente obstáculos



# Amor después del amor.

Llegará el tiempo  
en que, con alegría,  
te saludarás a ti mismo al llegar  
a tu propia puerta, y en tu propio espejo  
cada cual sonreirá ante la bienvenida del otro,  
y dirá, siéntate aquí. Come.

Amarás otra vez al extraño que fuiste.  
Dale vino. Dale pan. Devuelve tu corazón  
a ti mismo, al extraño que te amó  
durante toda tu vida, a quién ignoraste  
por otro, a quien te conoce de corazón.

Quita las cartas de amor de los estantes,  
las fotos, las notas desesperadas,  
Arranca tu propia imagen del espejo.  
Siéntate. Celebra tu vida

**Derek Walcott**



Escuela Europea  
Mindfulness



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

# GRACIAS

[hola@eemindfulness.com](mailto:hola@eemindfulness.com)

657763046 / 639846406

The logo consists of a blue square icon with a white outline, resembling a stylized 'E' or a window. To its right, the text 'Escuela Europea Mindfulness' is written in a blue, sans-serif font.

Escuela Europea  
Mindfulness