



MINDFULNESS

PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

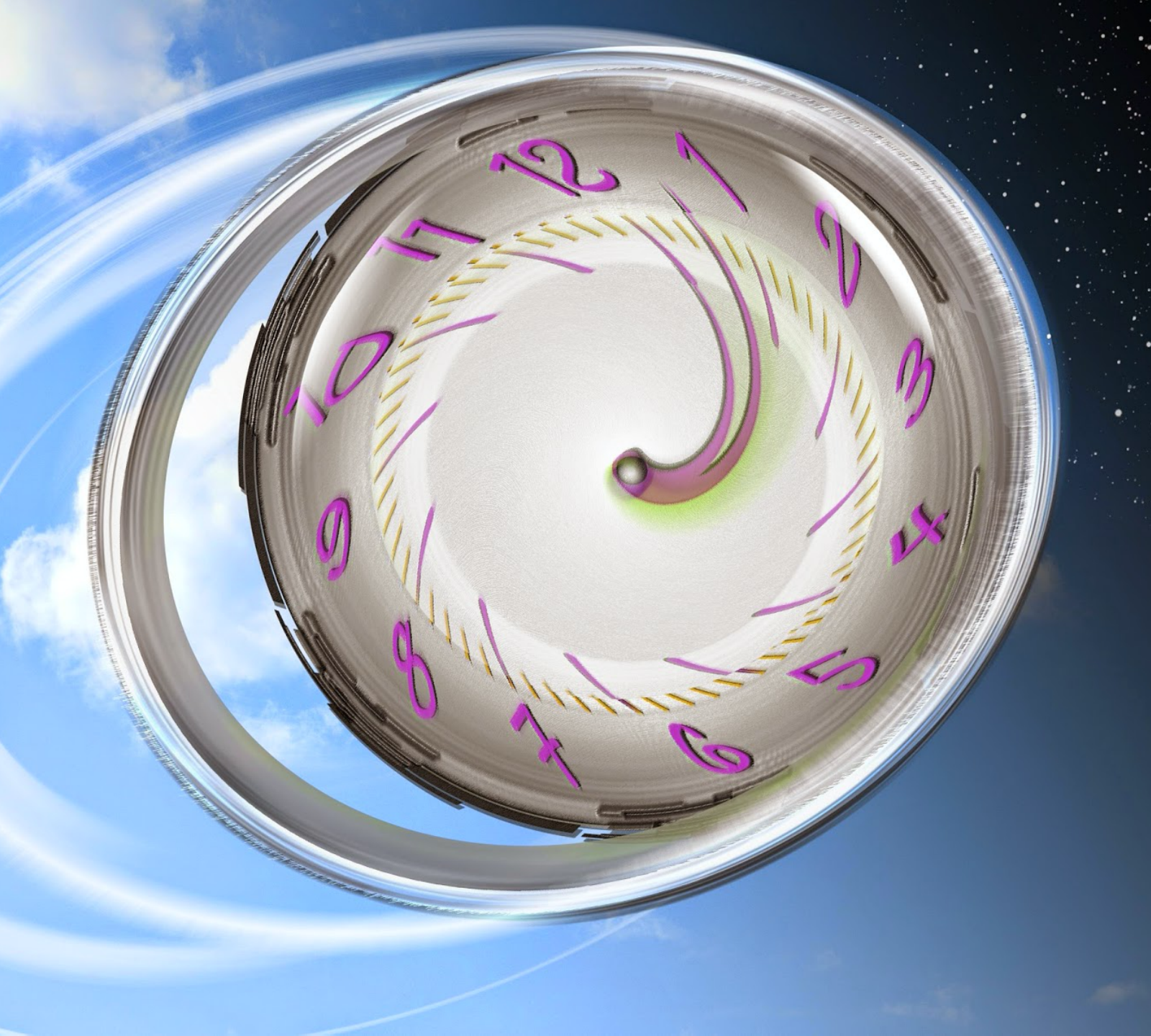
SESIÓN 4



Triangle Solutions
RRHH



Escuela Europea
Mindfulness



GESTIÓN DEL TIEMPO





- ✓ ¿Qué te impide hacer en la vida lo que quieres hacer?
- ✓ ¿Cuáles son los ladrones del tiempo o energía en tu vida?

Trabajo en grupos

- No tener claras las prioridades
- No saber decir que no
- Perfeccionismo o delegar.
- Postergar o falta de planificación
- Desorganización y desorden
- Interrupciones
- Distracciones
- Imprevistos

Categorías de ladrones del tiempo

**Ladrón
principal:

No tener
claras las
prioridades**

 Escuela Europea
Mindfulness



	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	Hacerlo	Planificarlo
NO IMPORTANTE	Delegarlo	Eliminarlo o postergarlo

Matriz de Eisenhower





**Los problemas
de gestión del
tiempo son más
de brújula que
de reloj**

 Escuela Europea
Mindfulness



**Aprender a
decir que
"no"
en positivo**



**Cuidar el
cuerpo y la
mente con
nuevas
actitudes**

 Escuela Europea
Mindfulness

AFINANDO



Autocuidado



Voz autocrítica

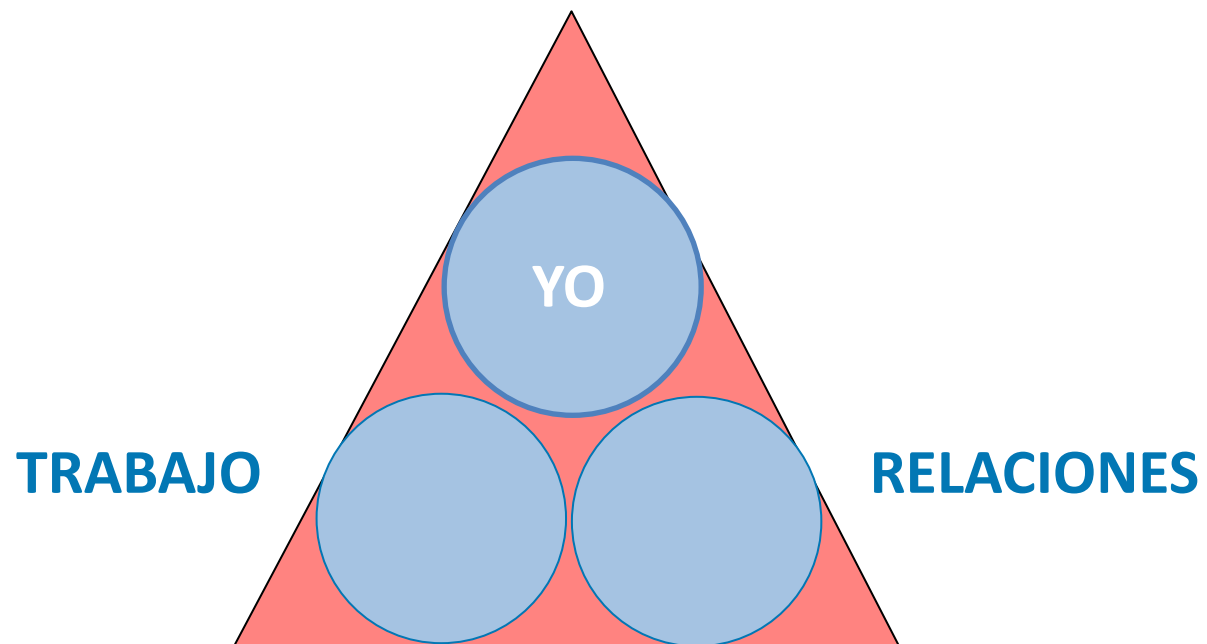
¿Cómo me hablo?

Voz amable





Gratitud



El triángulo de la vida

¿Cómo de equilibrados están tus círculos?

Aplicación al trabajo: PRIORIDADES

Gestionar las prioridades nos permite estar centrados en nuestros principales objetivos y mantener el equilibrio cuando varios objetivos entran en conflicto.

Principio de Pareto: 80/20

Adicción a la acción. Dopamina frente a serotonina.



1. Práctica principal.

1. Meditación Mindfulness de tres tiempos.

Dedícate 15 o 30 minutos solamente a cuidarte.

2. STOP

STOP: Para

Tómate un respiro: Respira

Observa sensaciones, emociones
y pensamientos

Prosigue

2. Desafío

Aplica conciencia plena a la organización del trabajo o de tu vida y a las emociones que surgen. ¿Estás reaccionando o respondiendo? ¿Intentas hacer más de lo que es posible? ¿Tienes claras tus prioridades? ¿Dejas tiempo para disfrutar y relajarte? Evita la multitarea, haciendo cosas con conciencia, como si eso fuera lo más importante.

3. Ejercicios de darse cuenta

Reflexiona sobre qué actividades laborales consumen el 80% de tu tiempo y luego piensa en cuáles son las que generan el 80% de tus beneficios.

4. En el trabajo

Aplica la pausa atenta en el trabajo. Cuando sientas el impulso de la adicción a la acción, respira conscientemente, recuerda tus prioridades y responde al estímulo desde ellas.

**Cuento:
el buscador**



A person is shown from the back, sitting in a meditative pose on a hillside. The background features a sunset or sunrise over a range of hills, with a sky filled with soft, white clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

GRACIAS

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