



# 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**



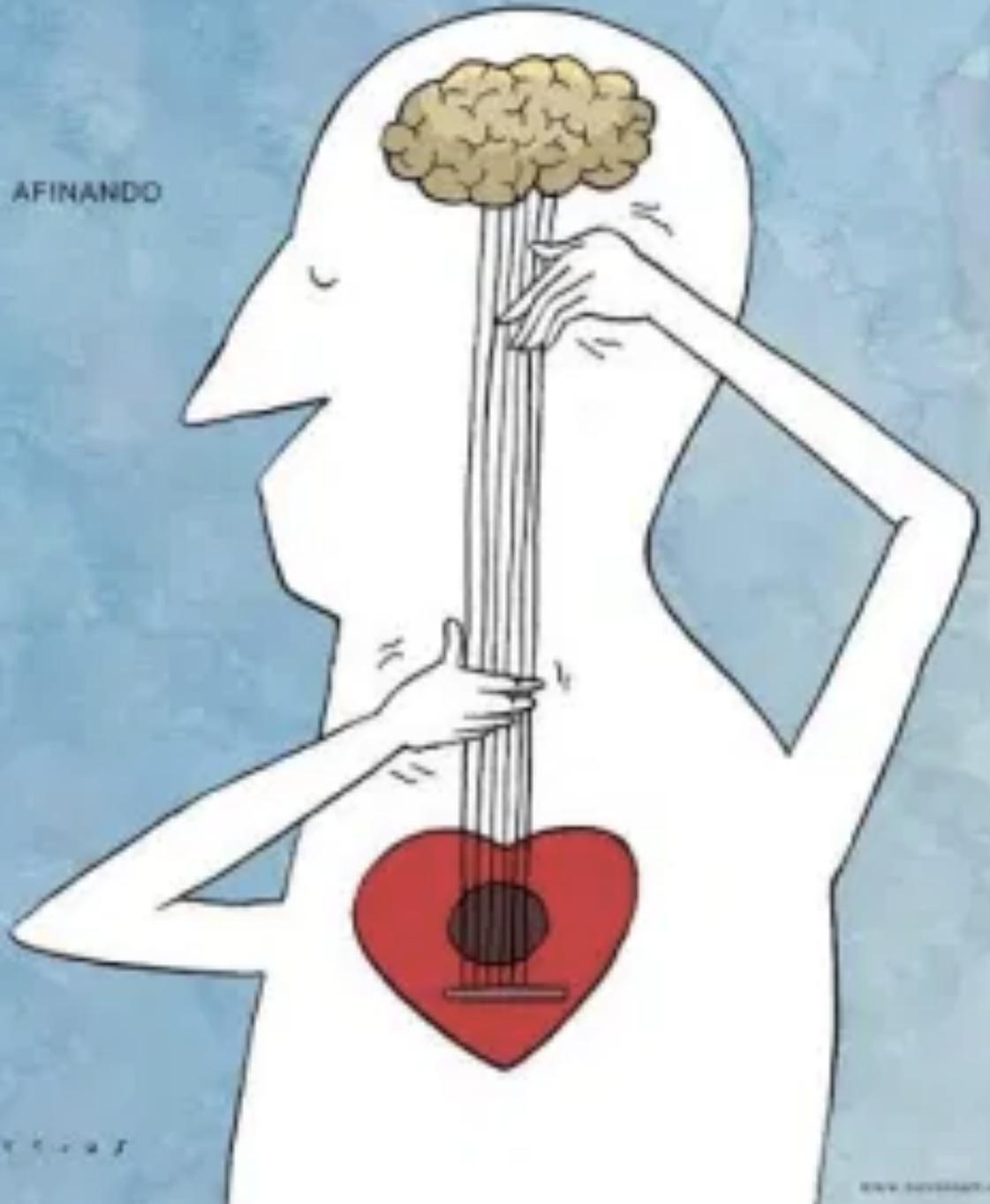
**Aprender a  
decir que  
"no"  
en positivo**



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

 Escuela Europea  
Mindfulness

AFINANDO



# Autocuidado

Escuela Europea  
Mindfulness



**Voz autocrítica**

**¿Cómo me hablo?**

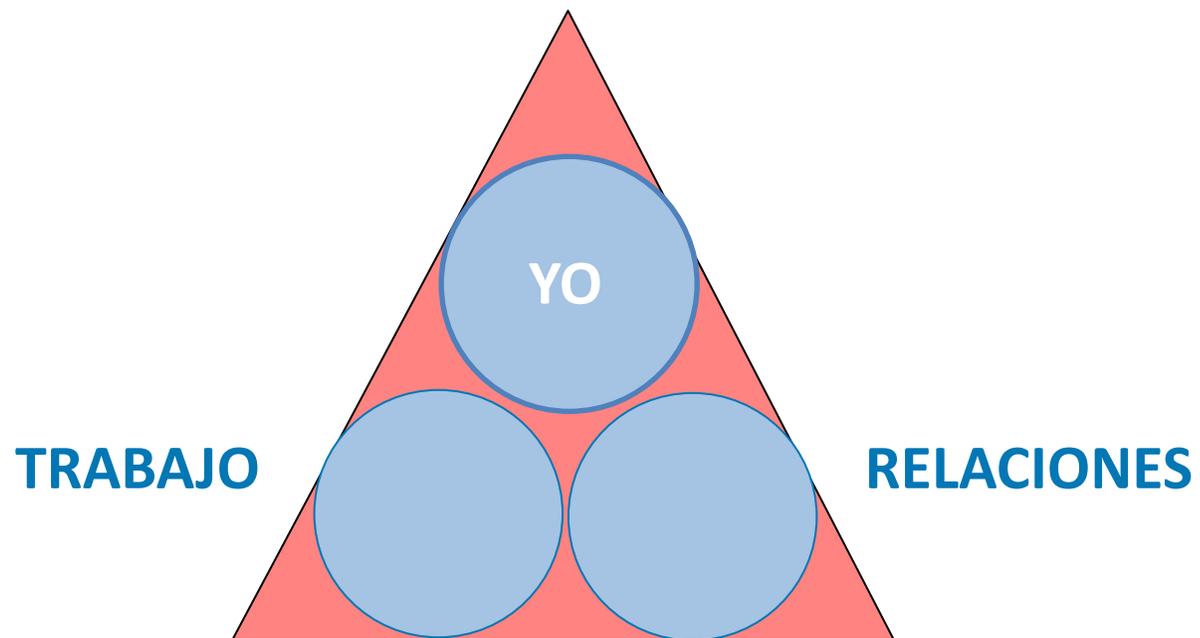
**Voz amable**



 Escuela Europea  
Mindfulness



# 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**



# GRACIAS

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

639846406



Escuela Europea  
Mindfulness