

Por Marienne Le Roy Aparicio
Psicóloga Organizacional, Coach Ontológico



Contenidos

- EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD
- MECANISMOS DEL ESTRÉS
- NUESTRAS INTERPRETACIONES Y SU EFECTO EN NUESTRO BIENESTAR Y EXPERIENCIA
- EL ROL DE LAS DECISIONES Y EL ENFOQUE PROACTIVO
- NUESTRAS EMOCIONES Y SU ROL
- HACIENDO LO QUE ME HACE BIEN (DESDE EL MODELO PERMA DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA)
- ADMINISTRANDO NUESTRO TIEMPO: ENFRENTANDO LOS LADRONES DE TIEMPO Y PLANIFICANDO



**INVITACIÓN A CONECTAR Y ESTAR
PRESENTES INTENTANDO SEPARAR LOS
DISTRACTORES**

**Algunos pedidos y
recomendaciones**

QUE ES EL ESTRÉS?



El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria.

Síntomas del estrés



Votació

n

EMOCIONES POSIBLES DE
EXPERIMENTAR:

MIEDO

DESGANO

ANGUSTIA

CONFUSIÓN

ALEGRÍA

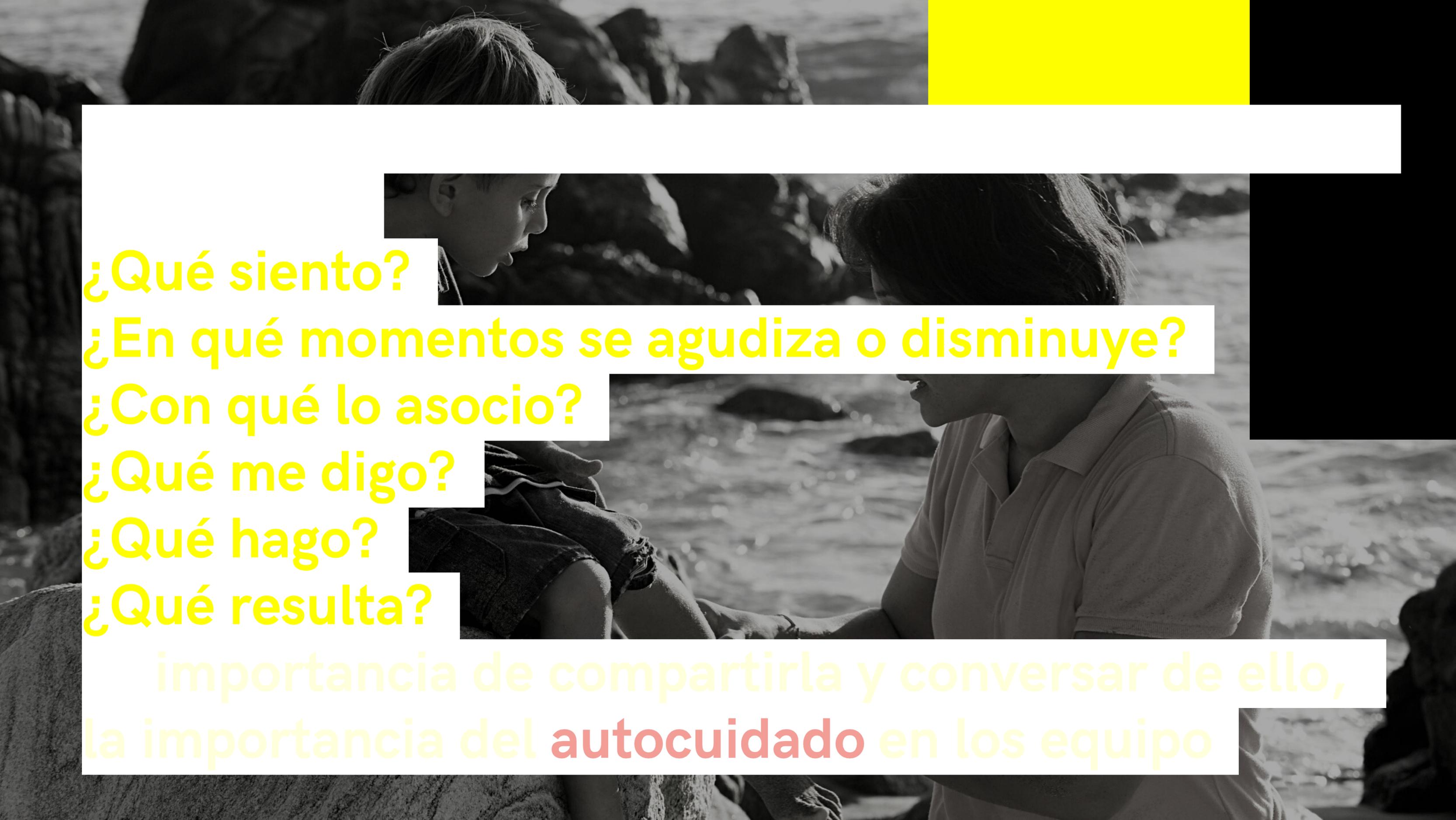
RABIA

ESPERANZA

TRISTEZA

FRUSTRACIÓN

ASOMBRO



¿Qué siento?

¿En qué momentos se agudiza o disminuye?

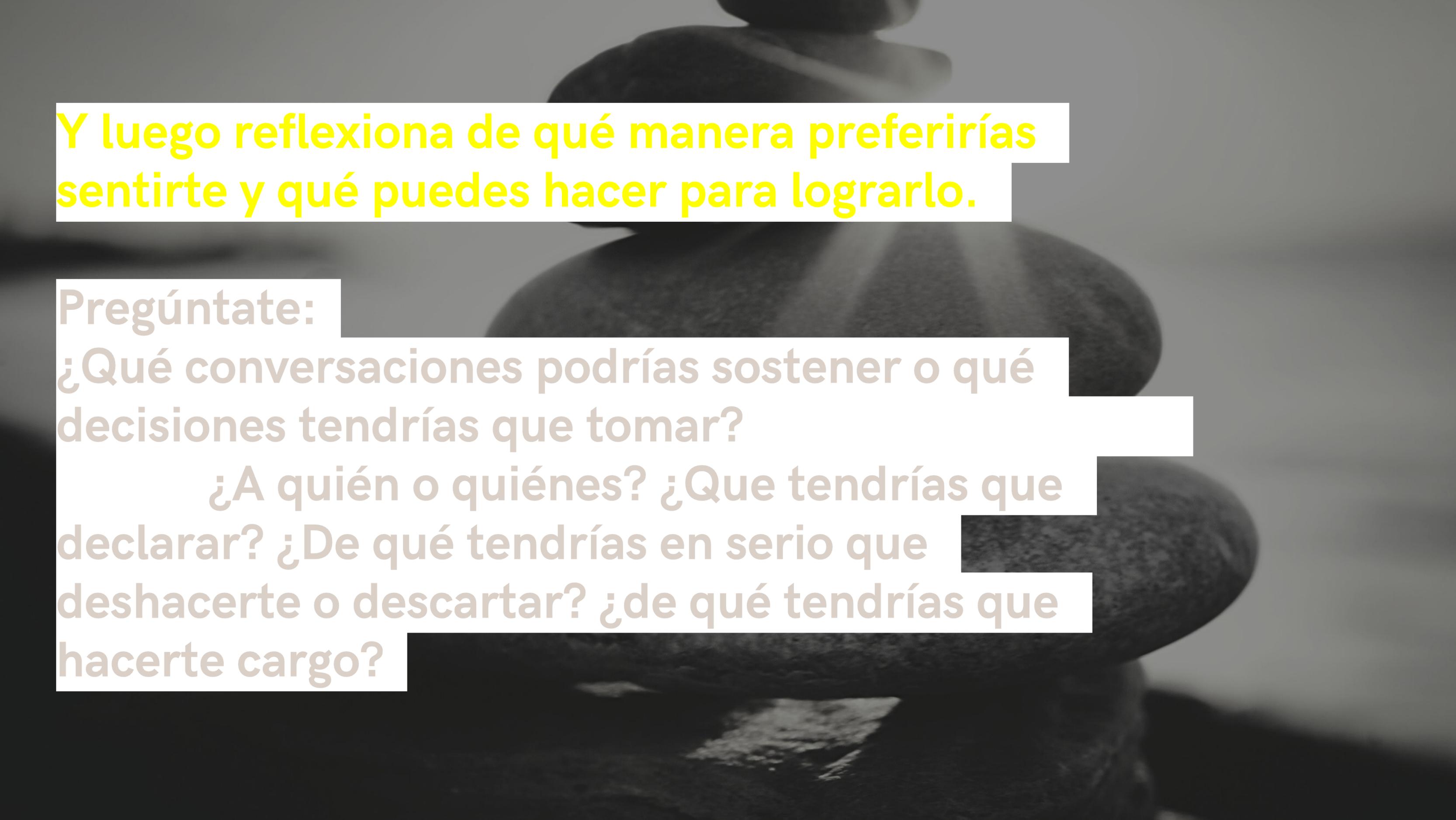
¿Con qué lo asocio?

¿Qué me digo?

¿Qué hago?

¿Qué resulta?

importancia de compartirla y conversar de ello,
la importancia del **autocuidado** en los equipo

A stack of smooth, dark stones is shown on a reflective surface. The stones are stacked in a slightly offset manner, creating a sense of balance and stability. The background is a soft, out-of-focus grey.

Y luego reflexiona de qué manera preferirías sentirte y qué puedes hacer para lograrlo.

Pregúntate:

¿Qué conversaciones podrías sostener o qué decisiones tendrías que tomar?

¿A quién o quiénes? ¿Que tendrías que declarar? ¿De qué tendrías en serio que deshacerte o descartar? ¿de qué tendrías que hacerte cargo?

AUTOCUIDADO





AUTOCUIDADO

**NUESTRAS
INTERPRETACIONES
Y EL MUNDO QUE
HABITAMOS**

...

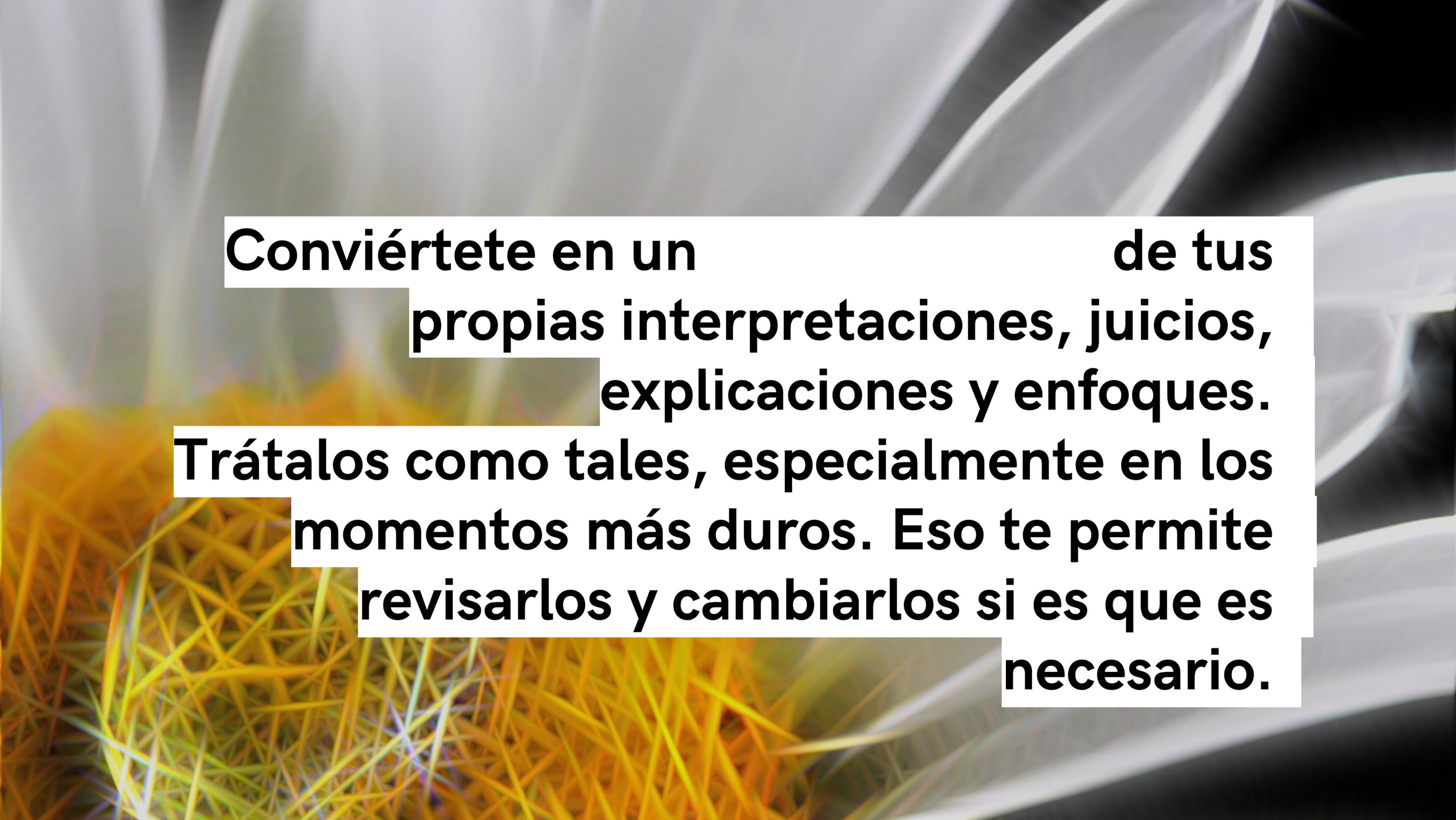




**NOS DAMOS CUENTA QUE
CUANDO OBSERVAMOS**

OJO CON LOS DEBERÍA



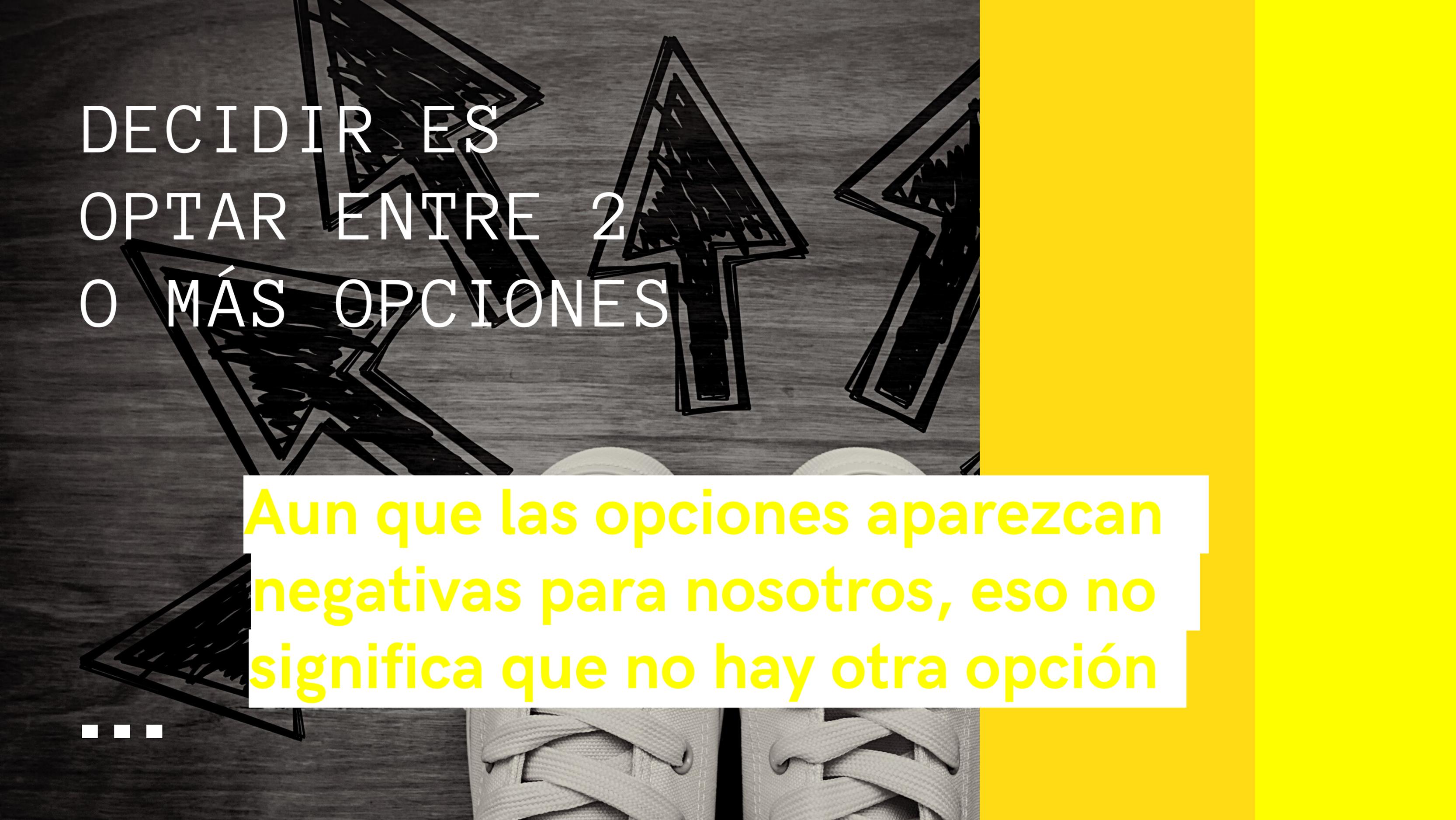


**Conviértete en un de tus
propias interpretaciones, juicios,
explicaciones y enfoques.
Trátalos como tales, especialmente en los
momentos más duros. Eso te permite
revisarlos y cambiarlos si es que es
necesario.**



EL PODER DE LAS DECISIONES

¿QUÉ ES DECIDIR?



DECIDIR ES
OPTAR ENTRE 2
O MÁS OPCIONES

**Aun que las opciones aparezcan
negativas para nosotros, eso no
significa que no hay otra opción**

■ ■ ■



**CÍRCULO DE
PREOCUPACIÓN
Y
DE INFLUENCIA**

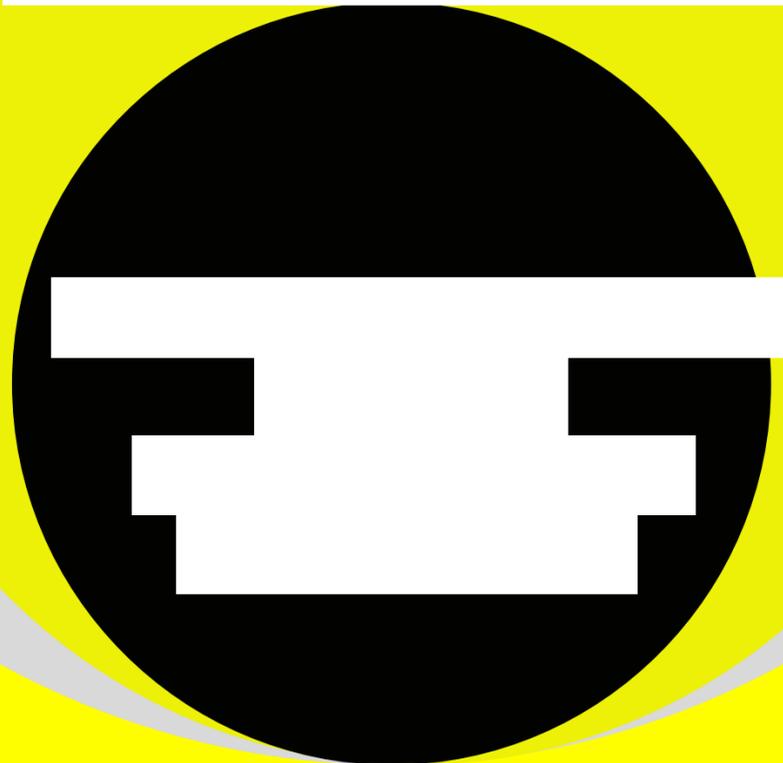


**ZONA DE CONTROL
INEXISTENTE**

Clima, catástrofes naturales,
políticas gubernamentales, etc

**ZONA DE INFLUENCIA
INDIRECTA**

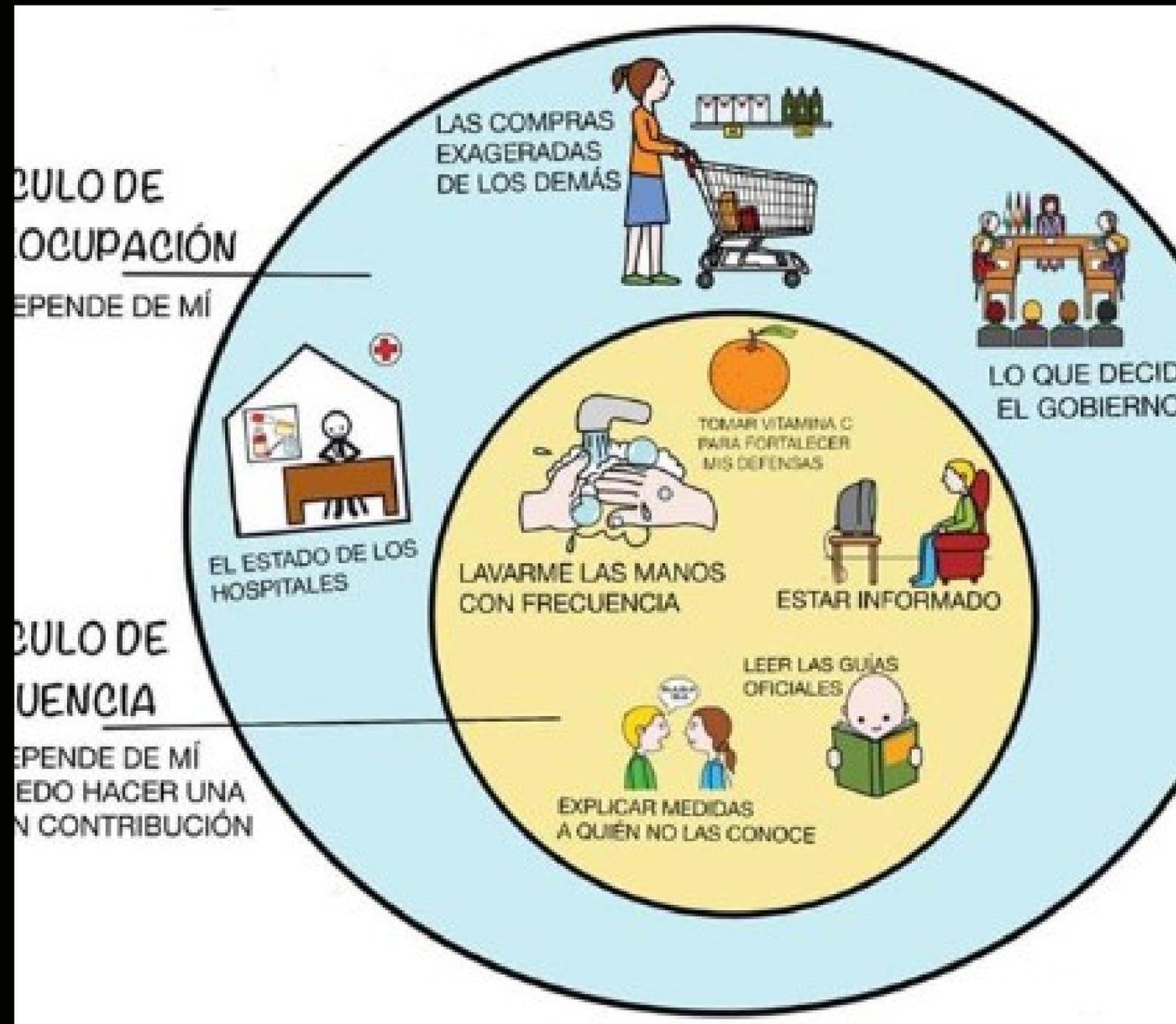
La conducta de los demás



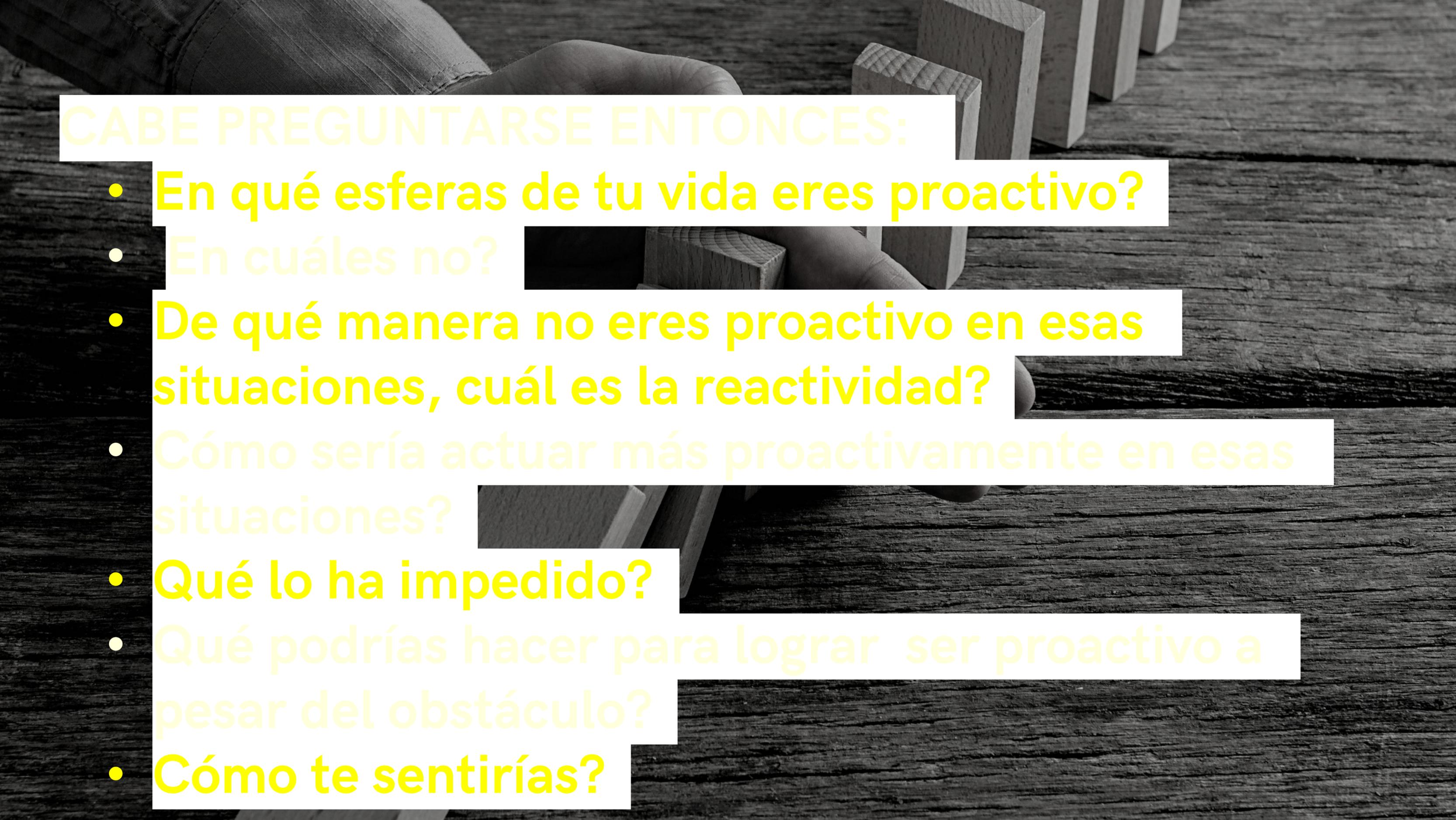
**DISTINGUIENDO EN
QUÉ ZONAS SE UBICAN
LOS ASUNTOS QUE
ABORDAMOS A DIARIO**



Las personas proactivas centran sus esfuerzos en su círculo de influencia



Las personas reactivas centran su atención en aquellas cosas que escapan a su control, destinando energía y tiempo. Con ello reducen su círculo de influencia.



CABE PREGUNTARSE ENTONCES:

- **En qué esferas de tu vida eres proactivo?**
- En cuáles no?
- **De qué manera no eres proactivo en esas situaciones, cuál es la reactividad?**
- Cómo sería actuar más proactivamente en esas situaciones?
- **Qué lo ha impedido?**
- Qué podrías hacer para lograr ser proactivo a pesar del obstáculo?
- **Cómo te sentirías?**

¿Y tú decides dónde poner tu energía, tus pensamientos, tus conversaciones y tu tiempo?



Círculo de Preocupación

Círculo de Influencia

RECONOCIENDO Y ENFRENTANDO NUESTROS LADRONES DE TIEMPO

- ¿Con la mano en el corazón, cuáles son tus principales ladrones de tiempo?
- ¿Qué tan planificado actúas?
- ¿Qué tan rigurosos eres para cumplir lo planificado?
- ¿Cumples lo que prometes?
- ¿Cumples lo que te prometes?
- ¿Y si no lo haces, porqué?



EMOCIONALIDAD, BIOLOGÍA Y CORPORALIDAD

Las personas que tienen mayor actividad en el **área frontal izquierda del cerebro**, tienden a tener un carácter **más positivo y optimista**.

Sonrisa Duchenne y activación de la región izquierda anterior de la corteza cerebral, que produce sensaciones de alegría y deleite.

Cambios en la postura pueden generar cambios en la emocionalidad y en la biología.

El poder de las **conversaciones** para producir estados de ánimo.



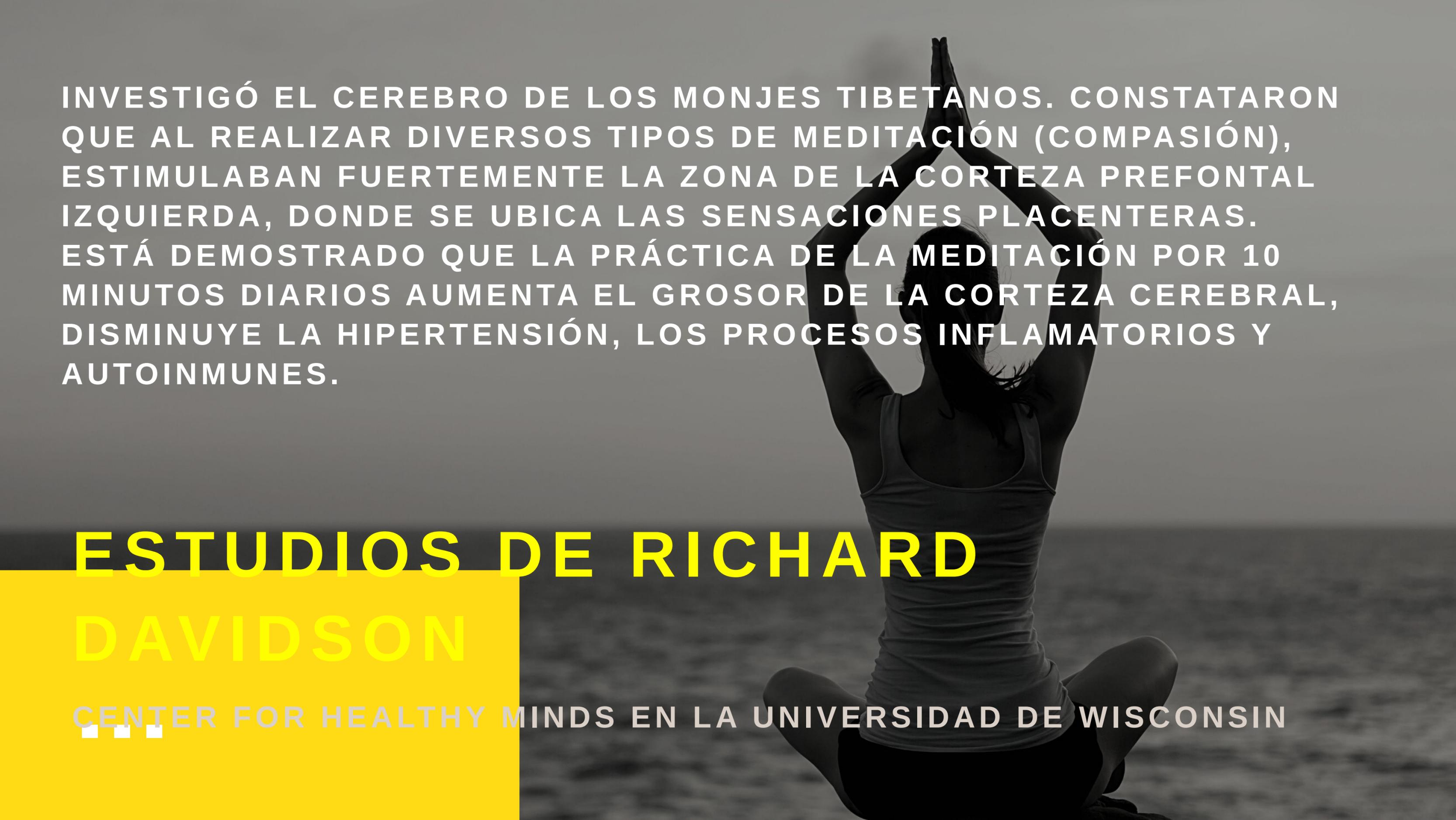
ALGUNOS HALLAZGOS sobre el cortisol

CORTISOL: HORMONA DEL ESTRÉS Y LA SUPERVIVENCIA. TARDA ENTRE 6 Y 8 HORAS PARA BAJAR A SUS NIVELES NORMALES, CUANDO SE HA ACTIVADO SU PRODUCCIÓN FRENTE A SITUACIONES ESTRESANTES.

SÓLO CON PENSAR SITUACIONES ESTRESANTES, SE PRODUCE LA MISMA ELEVACIÓN DE CORTISOL.

POR OTRO LADO, SÓLO CON IMAGINARNOS COSAS POSITIVAS, SE ELEVA LA DOPAMINA Y LA SEROTONINA, QUE SON HORMONAS DE LA FELICIDAD.

EL HIPOCAMPO ES LA ZONA DONDE SE UBICA LA MEMORIA Y TIENE MUCHOS RECEPTORES DE CORTISOL, LO QUE SE VE AFECTADO CUANDO SE ELEVA.

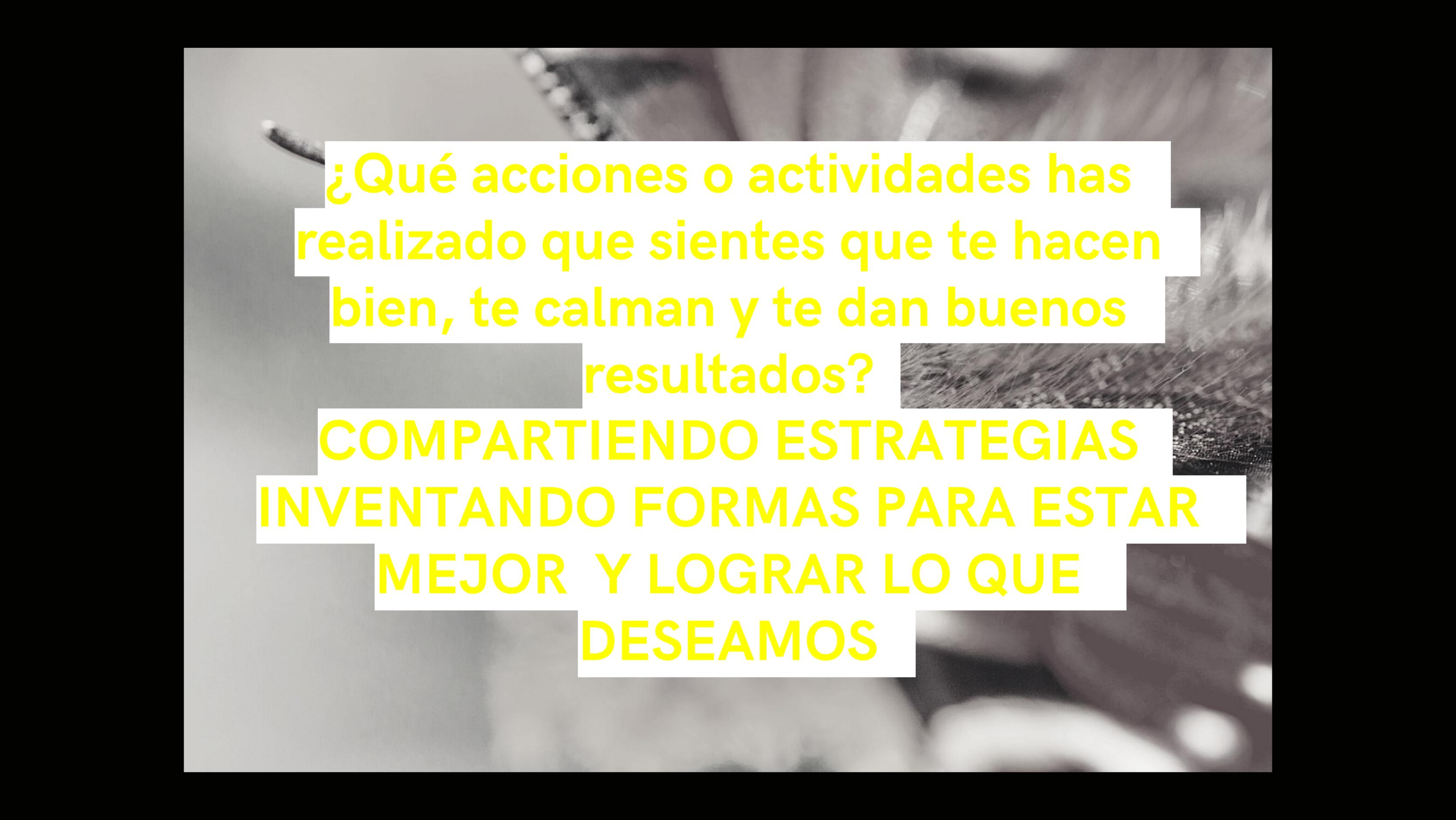


INVESTIGÓ EL CEREBRO DE LOS MONJES TIBETANOS. CONSTATARON QUE AL REALIZAR DIVERSOS TIPOS DE MEDITACIÓN (COMPASIÓN), ESTIMULABAN FUERTEMENTE LA ZONA DE LA CORTEZA PREFONTAL IZQUIERDA, DONDE SE UBICA LAS SENSACIONES PLACENTERAS. ESTÁ DEMOSTRADO QUE LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN POR 10 MINUTOS DIARIOS AUMENTA EL GROSOR DE LA CORTEZA CEREBRAL, DISMINUYE LA HIPERTENSIÓN, LOS PROCESOS INFLAMATORIOS Y AUTOINMUNES.

ESTUDIOS DE RICHARD

DAVIDSON

CENTER FOR HEALTHY MINDS EN LA UNIVERSIDAD DE WISCONSIN



**¿Qué acciones o actividades has
realizado que sientes que te hacen
bien, te calman y te dan buenos
resultados?**

**COMPARTIENDO ESTRATEGIAS
INVENTANDO FORMAS PARA ESTAR
MEJOR Y LOGRAR LO QUE
DESEAMOS**



3 tipos de emociones positivas y formas de estimularlas

En relación al pasado:

Optimismo en relación al futuro :

Felicidad en el presente:

POSITIVIDAD

Estas emociones se “cultivan”; necesitamos ejecutar acciones específicas para poder experimentarlas.

RELACIONES

La cantidad y calidad de las relaciones que establezcamos con los demás es clave para generar bienestar.

LOGRO

Repasar cada detalle de lo alcanzado, visualizando con nitidez qué lo hizo posible y conectando con la gratitud hacia otros.

P

E

R

M

A

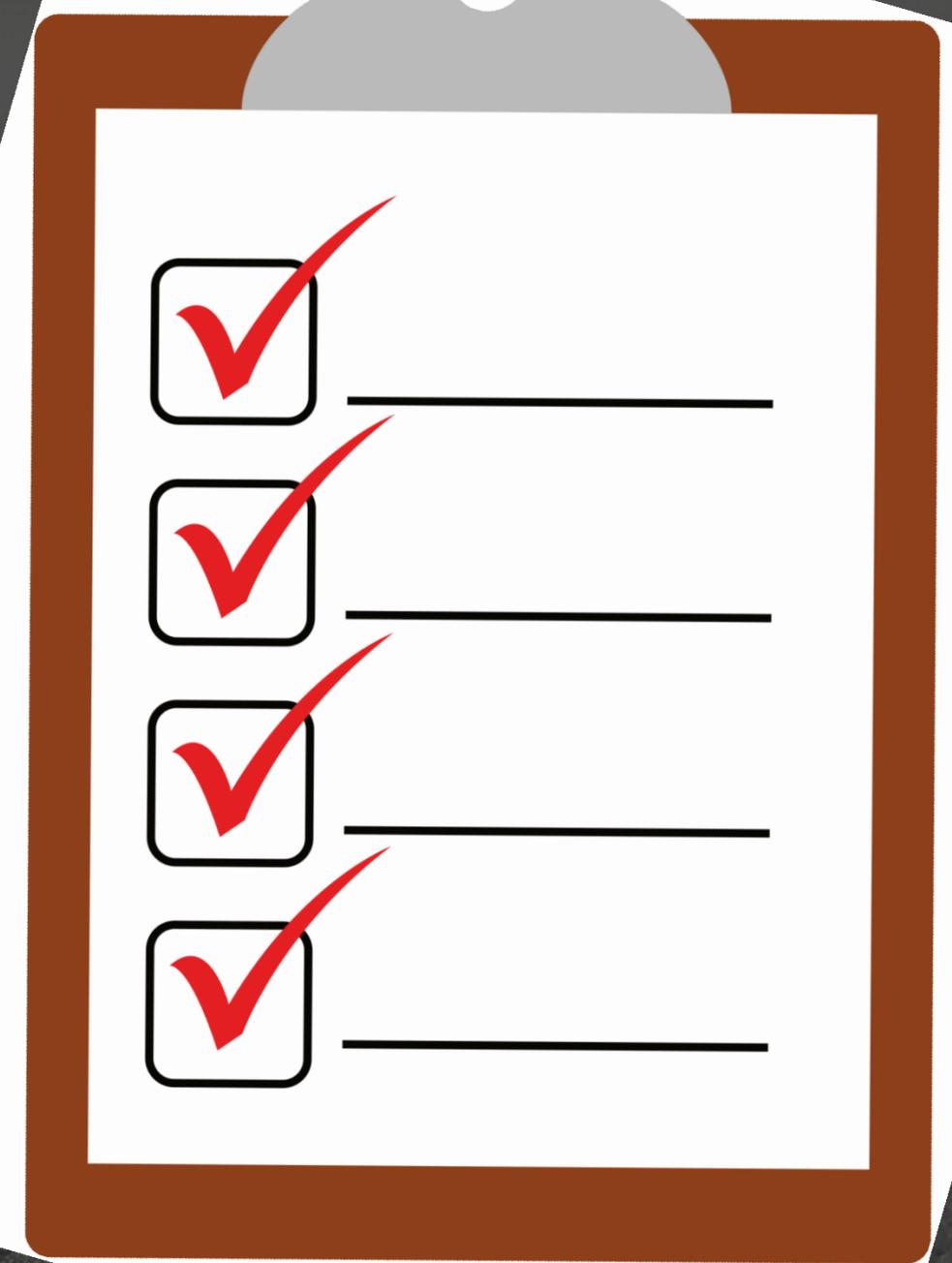
COMPROMISO

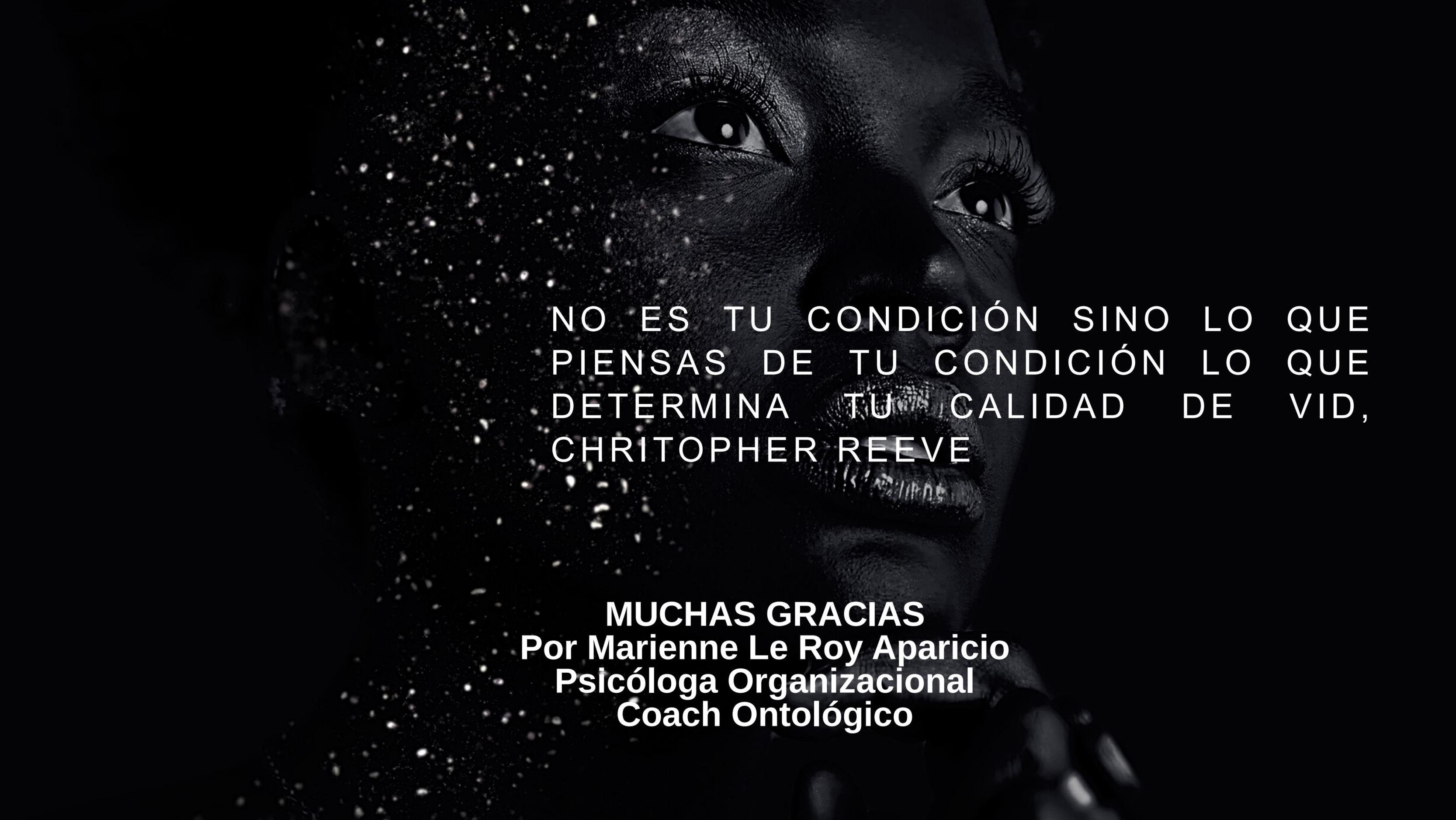
Capacidad de permanecer atento, consciente y compenetrado con la actividad o acción que se está ejecutando.

SIGNIFICADO

Más que hallar una actividad que nos llene el alma, incluye el descubrimiento de las condiciones para que lo que hacemos nos parezca significativo.

**COMPROMETIÉNDOME
CON NUEVAS
PRÁCTICAS**





NO ES TU CONDICIÓN SINO LO QUE
PIENSAS DE TU CONDICIÓN LO QUE
DETERMINA TU CALIDAD DE VID,
CHRITOPHER REEVE

MUCHAS GRACIAS
Por Marienne Le Roy Aparicio
Psicóloga Organizacional
Coach Ontológico