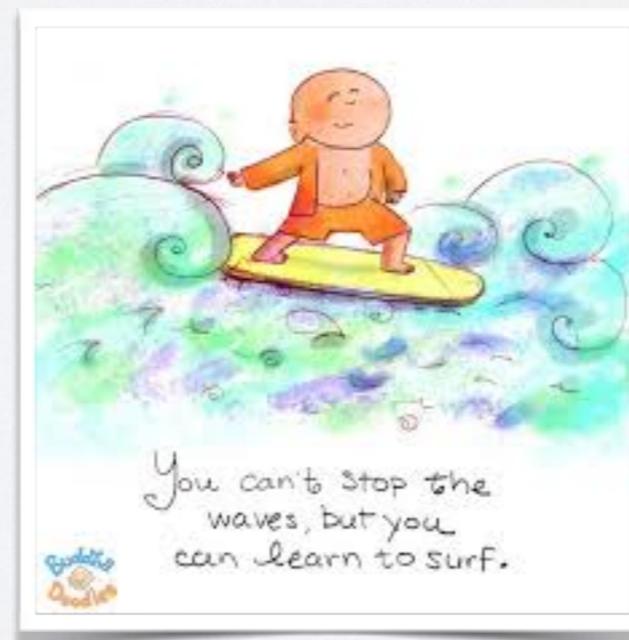


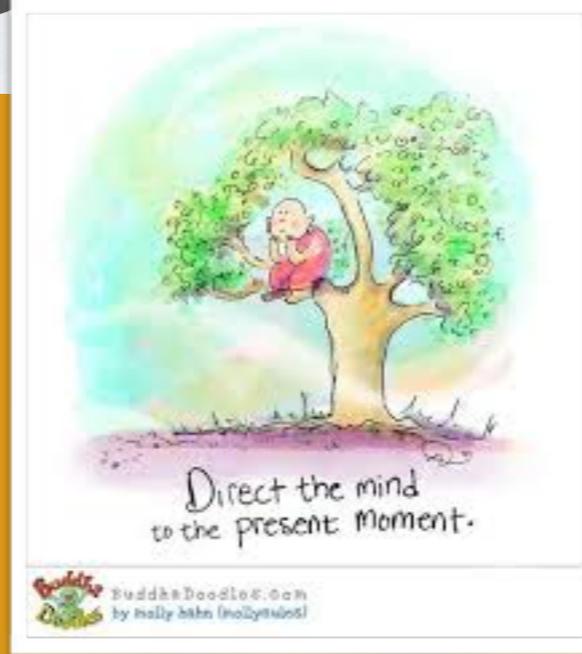


MINDFULNESS

Aprender a regular el estrés

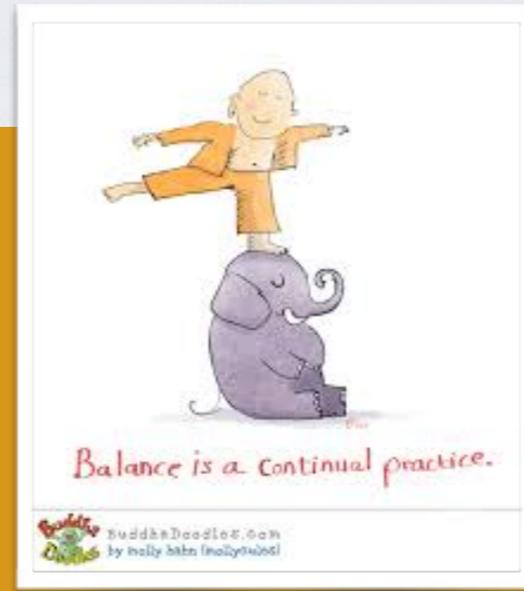


¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?



- mindfulness significa **estar atento y ser atento**
- el origen del mindfulness remonta a la meditación budista
- hoy es una práctica laica orientada al bienestar

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?



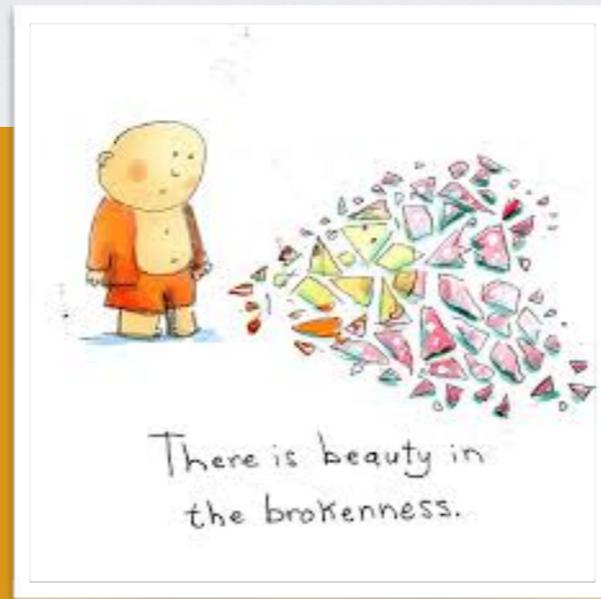
- el estrés es el "esfuerzo" que haces para **adaptarte**
- el estrés es **normal**: todos tenemos estrés
- a veces es agradable (*eustrés*) y otras desagradable (*distrés*), pero siempre es **bueno**

¿QUÉ HACE EL ESTRÉS?



- activa una reacción a **caída, parálisis o lucha**
- FASE 1- alarma FASE 2 - resistencia FASE 3- agotamiento
- el cuerpo se **tensa, se activa y se agota**
- aparecen sentimientos de **preocupación, enfado o abatimiento**
- tenemos pensamientos sobre el **futuro, de urgencia o sobre el pasado**

SOCORRO!



- cuando el estrés nos estresa entramos en barrena

estrés x resistencia = más estrés

$$5 \quad x \quad 5 \quad = \quad 25$$

$$5 \quad x \quad 0 \quad = \quad 0$$

LA ATENCIÓN



Daniel J. Siegel,
*Mindsight. La nueva ciencia
de la transformación
personal*

- la atención tiene una **función reguladora** del estrés, las emociones y los pensamientos
- la atención es el sistema inmunológico de la mente
- una mente atenta es una mente feliz
- no huir: **estar atento**
- no luchar: **ser atento**

ATENCIÓN AMABLE



el modo de poner tu atención y el modo de relacionarte con cualquier experiencia tienen la capacidad de modificar esta experiencia

¡gracias!



Smile whenever possible
(it is always possible).