



Mindfulness Para Dominar Emociones Y Fortalecer Nuestra Mente Ante Eventos Inesperados



¿Qué es el Mindfulness?

El Mindfulness es una práctica basada en la meditación que consiste en entrenar la atención para ser consciente del presente.

Es prestar atención intencionadamente al momento presente y sin juzgar. Es una capacidad humana universal y básica que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.

Supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas.



Componentes del Mindfulness



Bienestar y Mindfulness



- ⑩ Identifica nuestras emociones y las comprende, sin juzgar.
- ⑩ Ayuda al desarrolla la resiliencia y los recursos de afrontamiento.
- ⑩ Previene trastornos de tipo psicossomático como dolores de cabeza, musculares y malestar general.
- ⑩ Mejora el conocimiento de sí mismo. Aumenta la autoestima y confianza.
- ⑩ Reduce el estrés.
- ⑩ Disminuye los trastornos de ánimo y la ansiedad.
- ⑩ Elimina la tensión física y mental, con lo que aumenta la capacidad de concentración, atención y memoria.

Es muy importante que aprendas a gestionar las situaciones inesperadas sin paralizarte. Una llamada, una ruptura, un despido, una mala noticia, son algunas de las situaciones inesperadas que quizá puedes experimentar, alguna vez, al largo de tu vida.



¿ QUÉ ES UN EVENTO INESPERADO

Los eventos inesperados, son aquellas situaciones donde se desconoce el momento de su ocurrencia y la forma en que afectarán.

Por eso algunos resultan afectados mientras que otros no.

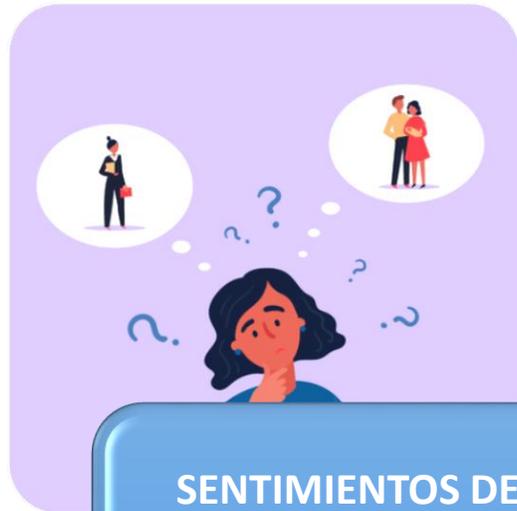
Durante la ocurrencia de un evento inesperado puede acontecer otro que afecte la atención al evento que ya estaba atendándose.





El hecho de vivir un evento no esperado, puede producirte un bloqueo en tu vida y que sientas que no tienes estrategias para hacer frente a la situación.

Reacciones a lo Inesperado



SENTIMIENTOS DE VÍCTIMA

Responsabilizar a terceros complicará cualquier acción que emprendas.



SENTIMIENTOS DE FRUSTRACIÓN Y FRACASO

Demorando y afectando la capacidad de poder salir airoosamente de esa adversidad.



POSICIÓN PROTAGONISTA Y PROACTIVA

Convertirás cualquier problema en una oportunidad para crecer y aprender

Fuente de Eventos Inesperados

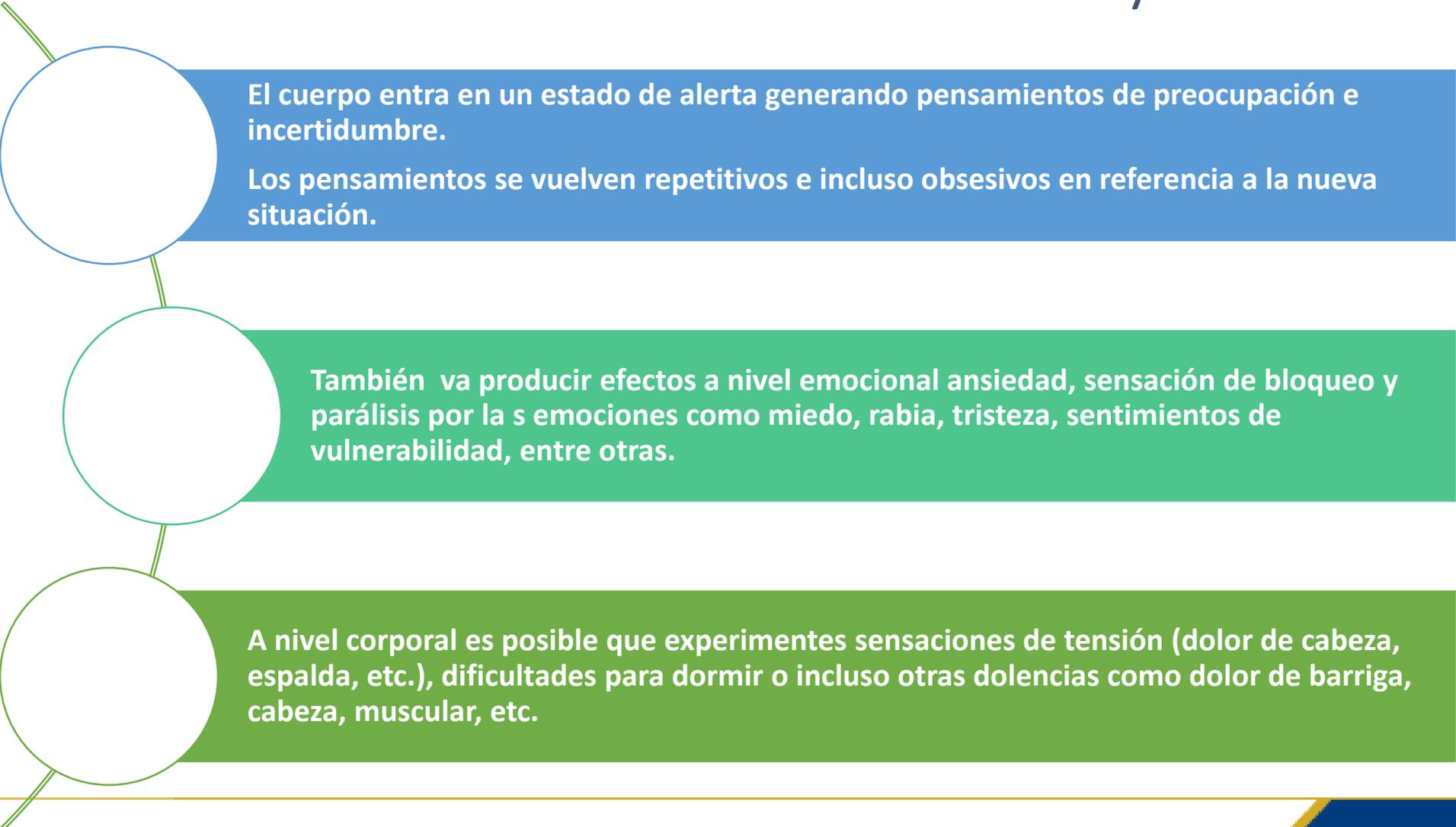
Usted mismo hace algo inesperado (85% 95%)

Alguien más hace algo inesperado (5%-10%)

Algo inesperado sucede sin ser activado por nadie en particular (1%-5%)



Cambios a nivel emocional y físico



El cuerpo entra en un estado de alerta generando pensamientos de preocupación e incertidumbre.

Los pensamientos se vuelven repetitivos e incluso obsesivos en referencia a la nueva situación.

También va producir efectos a nivel emocional ansiedad, sensación de bloqueo y parálisis por las emociones como miedo, rabia, tristeza, sentimientos de vulnerabilidad, entre otras.

A nivel corporal es posible que experimentes sensaciones de tensión (dolor de cabeza, espalda, etc.), dificultades para dormir o incluso otras dolencias como dolor de barriga, cabeza, muscular, etc.

Estrategias para aprender a gestionar las situaciones inesperadas



1. Expresar tus emociones: esto te ayudará a canalizar la situación y no sentirte atrapada/o en ella

2. No dar una respuesta automática: esto solo te va añadir presión y malestar emocional, date permiso interno para tomar tiempo para asentar la nueva situación

3. Frenar los pensamientos: Cuando lo detectes, es importante que desvíes la atención.

4. No controlar: puede ser frustrante ya que es imposible llegar a predecir todo lo que puede conllevar esta nueva situación.

5. Resiliencia: Pon en práctica estos recursos y adáptalos a la situación actual.

6. Convierte ese inconveniente inesperado en una oportunidad: ¿Qué es lo que necesitas aprender de esta situación para dejarla ir? ¿De qué necesitas hacerte cargo? ¿Qué necesitas cambiar?

Estrategias para aprender a gestionar las situaciones inesperadas

7. Afronta con consciencia plena lo inesperado -Mindfulness

Tolerar la incertidumbre, es importante que aprendas a convivir con ella, pues nos va a permitir mirar a tu futuro con más serenidad.

Cuanta más consciencia le pongas al momento justo de recibir la noticia inesperada, mejor, pues podrás entrenar a tu cuerpo a no quedarse paralizado tan fácilmente.



AHORA, PRACTIQUEMOS MINDFULNESS



“Plan VIVE SANO”
Programa de Asistencia Psicológica

 989058761


TALENTCONSULTING