



# Mindfulness para el Crecimiento y Desarrollo Personal



TC

TALENTCONSULTING



# ¿Qué es el Mindfulness?



Basada en la meditación que consiste en entrenar la atención para ser consciente del presente.



Es prestar atención intencionalmente momento presente y sin juzgar.

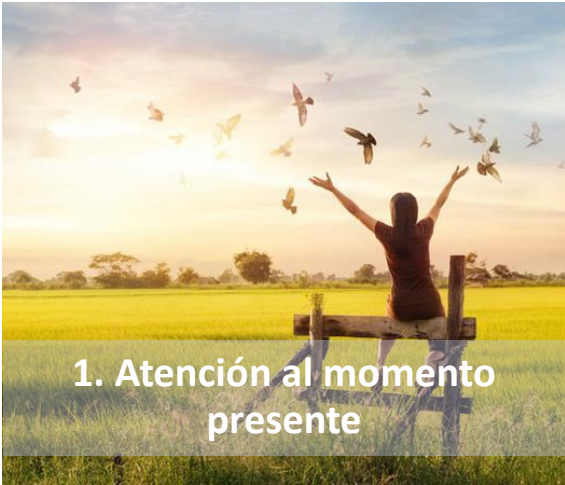


Consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.



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



Identifica emociones y las comprende, sin juzgar.

Ayuda al desarrollo la resiliencia y los recursos de afrontamiento.

Previene trastornos de tipo psicossomático como dolores de cabeza, musculares y malestar general.

Mejora el conocimiento de sí mismo. Aumenta la autoestima y confianza.

Reduce el estrés.

Disminuye los trastornos de ánimo y la ansiedad.

Elimina la tensión física y mental.

Aumenta la capacidad de concentración, atención y memoria.

\*6 Quedarse en lo conocido por  
miedo a lo desconocido, es como  
mantenerse con vida pero no  
vivir\*\*

# Crecimiento y Desarrollo Personal



Busca mejorar la autoconciencia por medio de una serie de técnicas, con el propósito de fomentar el cambio y que cada persona pueda alcanzar su mayor potencial.

# ¿Por qué buscamos nuestro crecimiento personal?





- Dejar el miedo atrás
- Asumir una actitud más positiva
- Sensación de tranquilidad a largo plazo
- Frustración y ansiedad

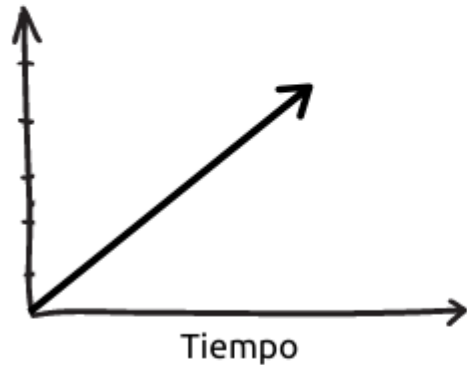
Donde suceden  
las cosas  
mágicas

tu zona  
de confort

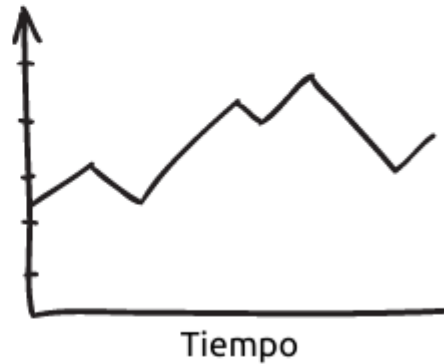




## Expectativa



## Realidad



## CRECIMIENTO PERSONAL

✓ No es solo plantearnos metas y objetivos

✓ No es un proceso lineal, muchas veces encontraremos puntos débiles que obstaculizan nuestro proceso de crecimiento.

- ✓ Sentido y dirección en la vida.
- ✓ Actitud resiliente.
- ✓ Relaciones personales más satisfactorias.
- ✓ Gestión eficaz de las emociones.

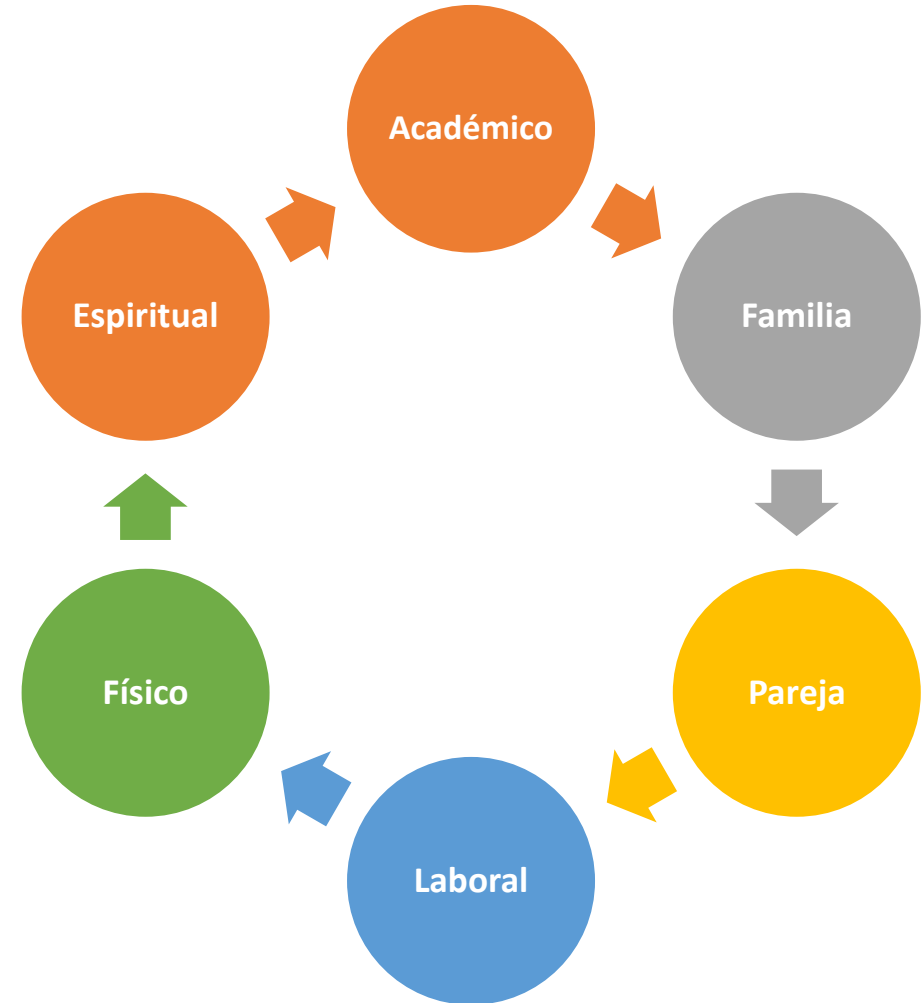
# Crecimiento Personal y los Proyectos de Vida



Un proyecto de vida será el plan con metas a corto, mediano y largo plazo, que te lleve a conseguir tus objetivos de vida.



Debe estar centrado en ti y debe abarcar todas las áreas de tu vida y definir tiempos (aunque sean aproximados)



# Elementos para el Crecimiento Personal



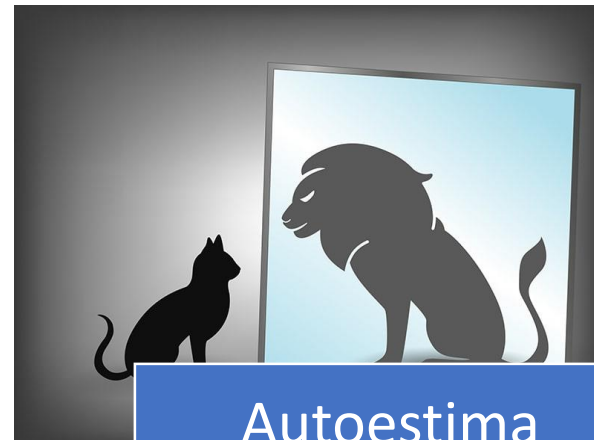
Autoconocimiento



Autoaceptación



Autoconfianza



Autoestima

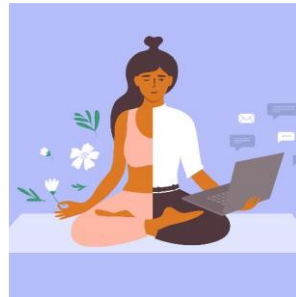
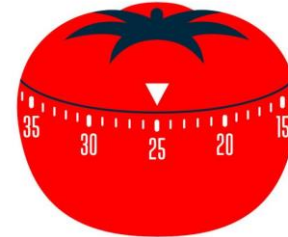


# Técnicas de Crecimiento Personal



*El Journaling*

*Técnica  
Pomodoro*



*Mindfulness*

AHORA, PRACTIQUEMOS MINDFULNESS



*“Plan VIVE SANO”*  
*Programa de Asistencia Psicológica*

 989058761

  
TALENTCONSULTING