

# Mindfulness para hacer de tu Estrés un Aliado



# ¿Qué es el Mindfulness?



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



Es prestar atención intencionalmente al momento presente y sin juzgar.

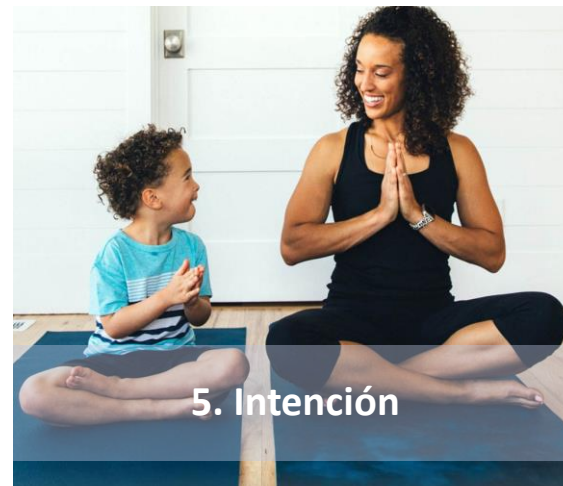
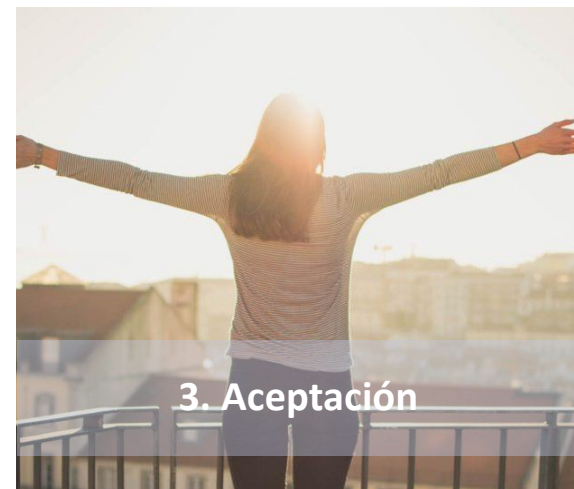
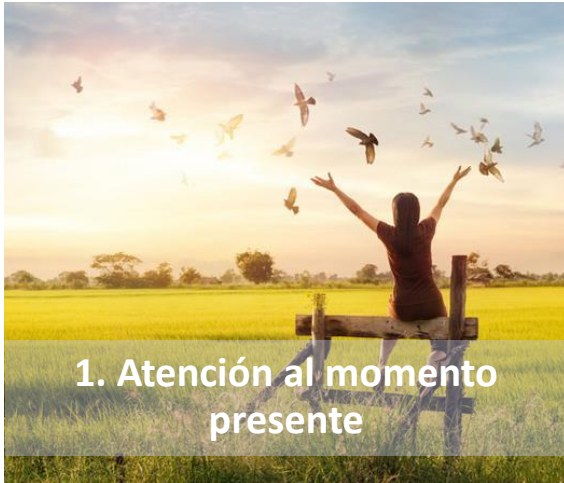


Consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento.



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.

# TU ESTRÉS COMO UN ALIADO



“La Actitud que se tiene sobre el estrés determina si es positivo o negativo para tu vida”

Kelly McGonigall, psicóloga y profesora de salud en la Universidad de Stanford

**¿Cómo ves el estrés en tu vida?**

# ¿QUÉ ES EL ESTRÉS



El estrés es una defensa natural del organismo.

Sirve para hacer frente a demandas de experiencias difíciles en nuestra vida diaria.

Cumple una misión protectora en la cual se activan mecanismos de defensa.

Es instantánea (reflejo) y provee al individuo de la motivación y energía para luchar o huir de la amenaza.

# FASES DEL ESTRÉS

Fase 1: Hormonas como la Adrenalina, Corticotropina, Dopamina

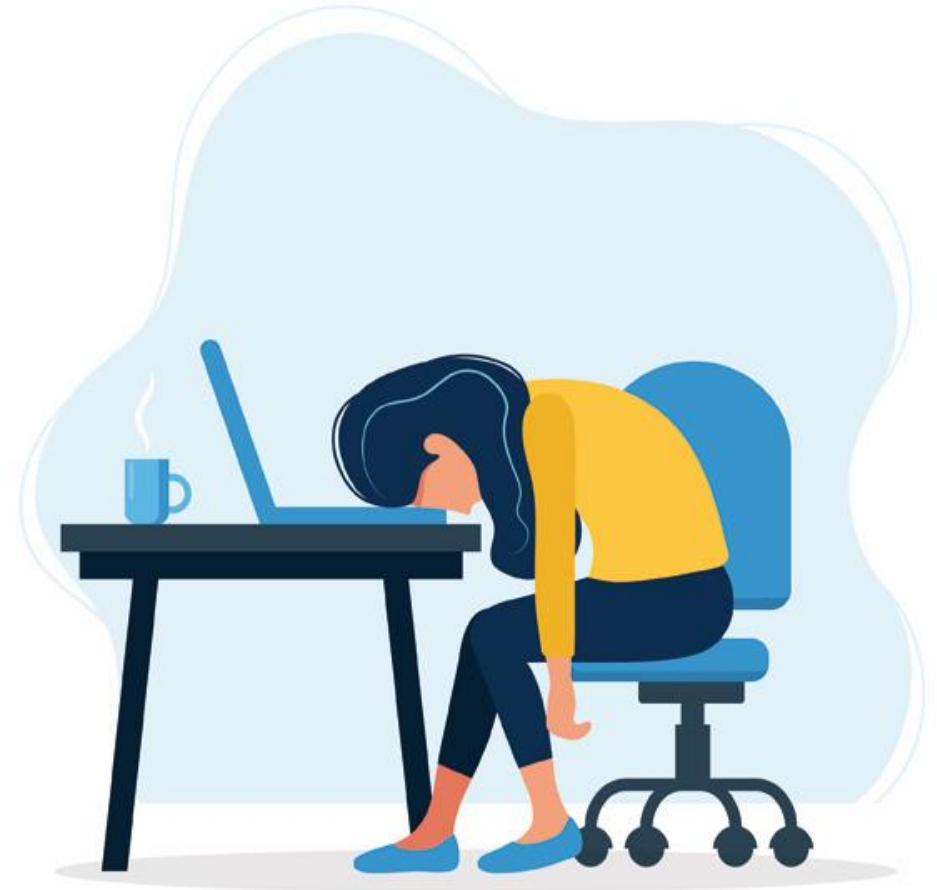
- ✓ **Es positivo**
- ✓ **Mejora el nuestros procesos cognitivos**
- ✓ **EUTRÉS**



# FASES DEL ESTRÉS

## Fase 2: Hormona Cortisol

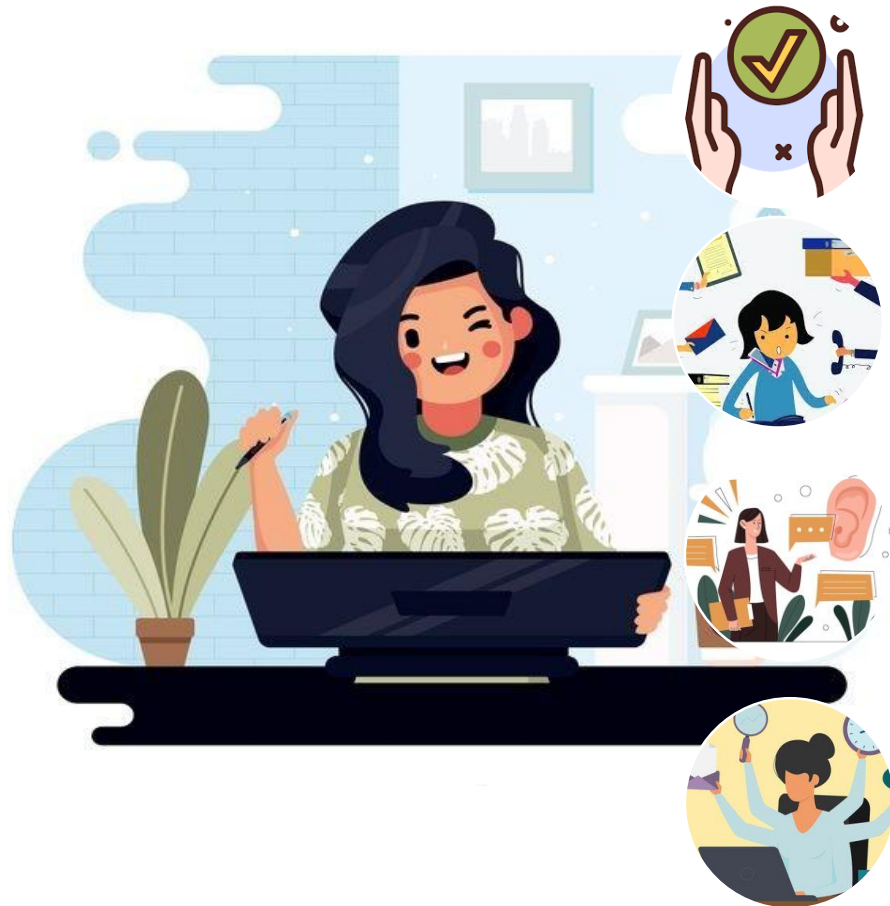
- ✓ Asegura la renovación de las reservas.
- ✓ Es una fase de resistencia, el organismo debe “aguantar”.
- ✓ Los humanos, iniciamos una reacción de estrés frente a situaciones psicológicas.
- ✓ Sobresaturamos los sistemas más sensibles, SNC, sistema cardiovascular, sistema endocrino, sistema inmunológico, deteriorándolos



## DISTRÉS



# ¿CÓMO ENFRENTARLO Y HACERLO NUESTRO ALIADO?



**Estrés como una herramienta y no como un obstáculo.**

**Mejora el rendimiento. Respuestas fisiológicas negativas asociadas al estrés, como el incremento en la presión arterial, y la ansiedad, desaparecen.**

**“Aliado”, las presiones del entorno se interpretan como desafíos y no como amenazas.**

**La clave es la forma en la que se “piensa” en el estrés.**

# Estudio de los Efectos del Estrés

Una investigación que duró ocho años a 30.000 adultos de los EE.UU



Dos preguntas: Cuánto estrés habían experimentado durante los últimos doce meses y si creían que el estrés era perjudicial para su salud.



Primer grupo, mantuvo la creencia que el estrés es nocivo y malo para la vida y salud.



Segundo grupo, se les entrenó para ver al estrés como algo positivo a percibir los síntomas del estrés como una señal de que nuestro cuerpo se carga de energía para afrontar un reto.

# Estudio de los Efectos del Estrés

## Resultados



El primer grupo presentó 43% más probabilidad de morir por estrés y el segundo grupo tenía menos probabilidad, incluso más baja que aquellos que expresaron tener poco estrés.



Conclusión: lo que es realmente perjudicial para la salud no es el estrés, sino la creencia de que el estrés es malo.



Cuando cambiamos nuestra opinión sobre el estrés podemos cambiar también la respuesta física.



¿Y si pudiéramos percibir los síntomas del estrés como una señal de que nuestro cuerpo se carga de energía para afrontar un reto? Efectos en vasos sanguíneos.

# Estudio de los Efectos del Estrés

## El estrés nos hace ser más sociales



Cuando estamos con estrés liberamos una neurohormona llamada oxitocina que afina los instintos sociales, nos hace anhelar el contacto social y mejora la empatía



Nos motiva a buscar ayuda, a decir a alguien aquello que sentimos y nos impulsa a rodearnos de gente que se preocupa por nosotros.



Con la oxitocina los vasos sanguíneos se relajan y las células cardíacas se regeneran. Se intensifica todavía más con el contacto social y el apoyo de las otras personas.



Conclusion: El estrés lleva incorporado un mecanismo para recuperarse del propio estrés, y dicho mecanismo es el contacto humano

AHORA, PRACTIQUEMOS MINDFULNESS



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

 989058761

  
TALENTCONSULTING