



# TALLERES WEB

**EDUCACIÓN PARA LA ACCIÓN**  
**Porque todos somos responsables  
y podemos salvar vidas**

#VamosAGanarnosLaVida



Positiva Prevención



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

**RM** Roberto Machado

Speaker - Hipnoterapeuta  
Master P.N.L. - Life Coach  
Coach Ontológico Empresarial



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# MINDFULNESS EN CUARENTENA



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# OBJETIVO GENERAL

Potenciar la práctica de la autoconciencia del momento presente.

Practicar la atención a la respiración, a las sensaciones corporales emociones y pensamientos para fomentar la armonía interior y la felicidad.

Aumentar la concentración y atención a través de la práctica del Mindfulness.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# MINDFULNESS



Es la actitud permanente de conciencia y calma que nos permite vivir con plenitud el presente



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

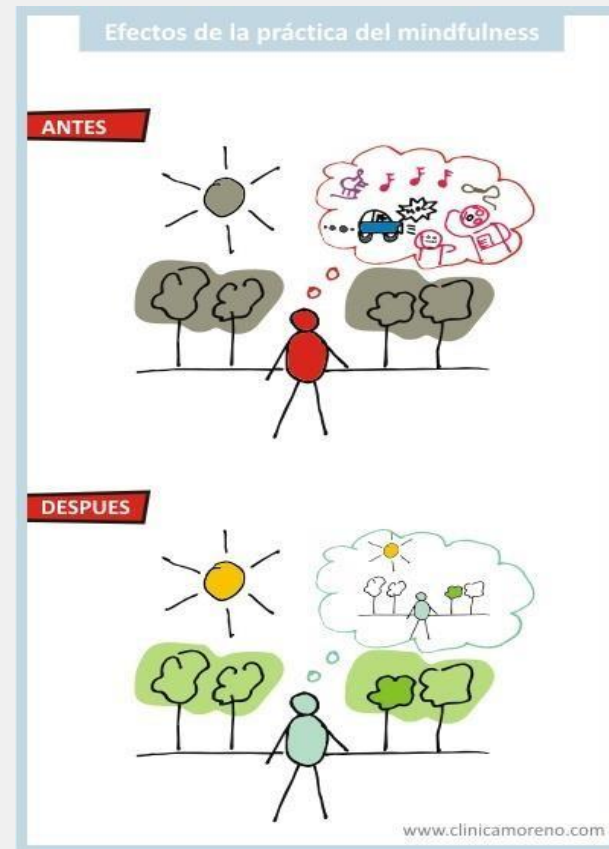


Capital  
Estratégico

# ¿ QUÉ ES EL MINDFULNESS?

“La conciencia que surge de prestar atención intencionalmente en el momento presente y sin juzgar, a las experiencias que se despliegan en cada momento”

(JON KABAT-ZINN, 2003)



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# ¿ QUÉ ES EL MINDFULNESS?

- “Calmar la mente para ver con claridad” (V. Simón).
- Mente plenamente activa y cuidadosa (*Circuito de Experiencia Directa*) ≠ Mente caviladora/errante, de mono (*Circuito Narrativo, piloto automático*).
- Estado de presencia (“Aquí y Ahora”).

Mindfulness no cambia la experiencia, la hace consciente y permite profundizar en ella.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



# Actitud Mindful

Aceptación

No Juzgar

Mente de  
Principiante

Soltar

Confianza

Paciencia



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

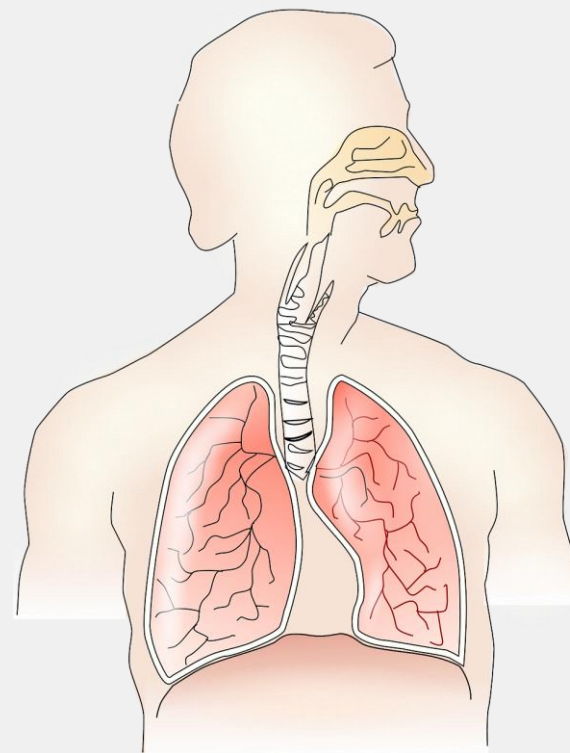


Capital  
Estratégico



# EJERCICIO Nro. 1

Un minuto de atención  
plena en tu respiración



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



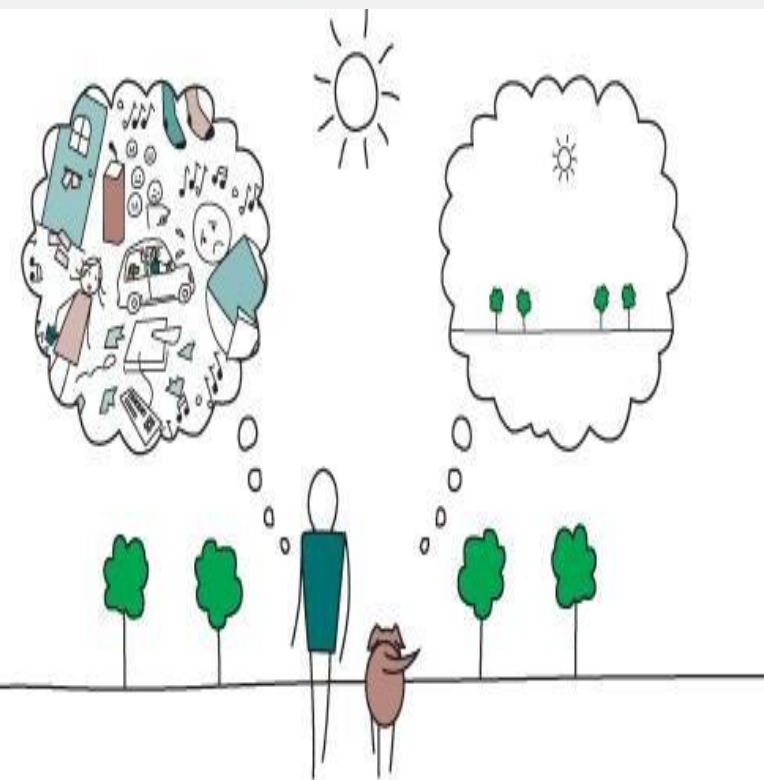
Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



Mind Full, or Mindful?

## OBJETIVOS GENERALES DEL MINDFULNESS?

- Entrenar la atención
- Promover el equilibrio emocional
- Cultivar la compasión
  
- ↓ Estrés
- ↑ Autoconciencia
  
- Mejora el bienestar general



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



# EJERCICIO Nro. 2

Observación consciente



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



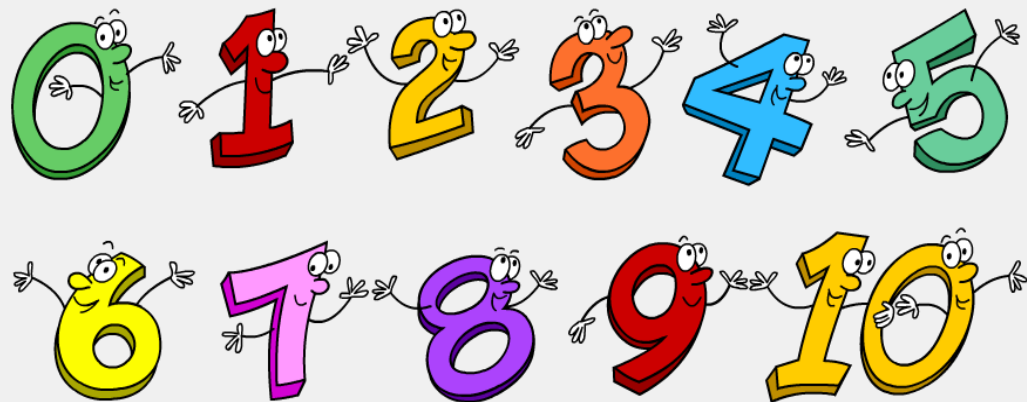
Capital  
Estratégico

# ¿ QUÉ NO ES MINDFULNESS ?

- ✓ No es relajación.
- ✓ No es una técnica de afrontamiento.
- ✓ No es suprimir las emociones.
- ✓ No es dejar la mente en blanco.
- ✓ No es escapar del dolor.
- ✓ No es buscar el éxtasis o la iluminación.
- ✓ No es apartarse de la vida terrenal.



# EJERCICIO Nro. 3



Cuenta hasta 10

Cierra los ojos y enfoca la atención en contar lentamente hasta 10. Si en algún caso pierdes la concentración, debes empezar por el número 1



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

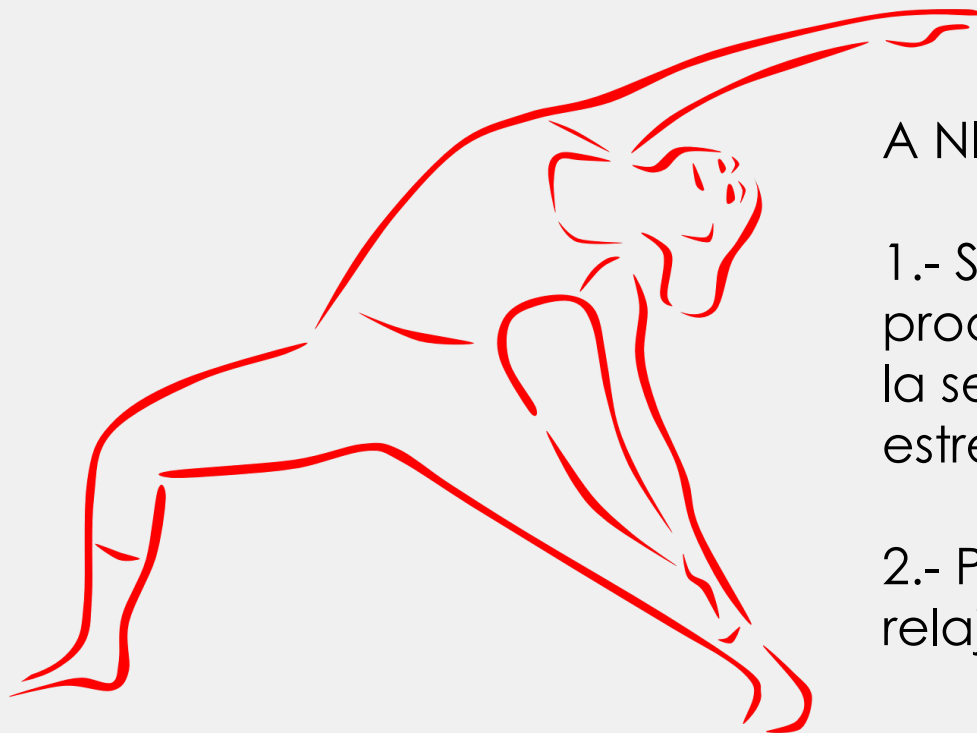


Innovación



Capital  
Estratégico

# BENEFICIOS DEL MINDFULNESS



## A NIVEL FISICO:

- 1.- Se potencia el sistema inmunitario y la producción de anticuerpos (atenuación de la secreción de cortisol en respuesta al estrés).
- 2.- Produce vitalidad a la vez que un estado relajado.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



# BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

A NIVEL MENTAL:

3.- Nos permite llegar a captar la realidad por una parte y al forma en que nuestra mente la deforma por otra.

4.- Concentración.

5.- Calma.

6.- Serenidad y Paz.

7.- Claridad.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# BENEFICIOS DEL MINDFULNESS



A NIVEL EMOCIONAL:

8.- Empatía.

9.- Reestablecimiento del equilibrio emocional.

10.- Favorece los estados de ánimo positivos.

11.- Buena capacidad de hacer frente a emociones y situaciones negativas.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

## A NIVEL RELACIONAL:

12.- Se facilita el autoconocimiento a través de la comprensión de la propia experiencia.

13.- Fomenta una actitud básica de respeto y amor hacia sí mismo/a y hacia todos los seres.

14.- Favorece las relaciones sanas entre individuos a través de una serie de mecanismos, como son la empatía incrementada y el equilibrio emocional.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# EJERCICIO Nro. 4



3 minutos con tu respiración



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# CÓMO PRACTICAR MINDFULNESS

PARAR → OBSERVAR → VOLVER AL PRESENTE

- 1º.- Detenerse y recogerse en uno mismo.
- 2º.- Observar al experiencia.
- 3º.- Regresar al momento presente.



Conciencia ≠ Contenidos de la Conciencia  
Práctica formal versus informal.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# SESIÓN MINDFULNESS



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

# TIPS PARA PRACTICAR MINDFULNESS EN EL TRABAJO

- 1.- Practica la “aceptación estratégica”
- 2.- Prueba darte un espacio para respirar durante 3 minutos
- 3.- Sintoniza las distracciones que están a tú alrededor
- 4.- Toma descansos regulares
- 5.- Encuentra un tiempo para desconectarte



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



---

# PREGUNTAS ¿?



**RM** Roberto Machado



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



# TALLERES WEB

**EDUCACIÓN PARA LA ACCIÓN**  
**Porque todos somos responsables  
y podemos salvar vidas**

#VamosAGanarnosLaVida



Positiva Prevención



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

