

BIENVENIDO

¿Cómo es nuestro día a día
en épocas de crisis?

roberto
cuéllar

¿Cómo es nuestro día a día en épocas de crisis?

Objetivo General

Tener mayor capacidad mental, emocional y física para manejar y aprovechar las crisis

Objetivos específicos

- Avanzar en la habilidad para manejar situaciones de incertidumbre, malestar, ansiedad y compulsión
- Desarrollar competencias para observar y elegir los comportamientos que nos permiten construir estados de tranquilidad
- Aprender a relacionarse con la dificultad, encontrar su propósito en nuestra vida y estar en la capacidad de aprovechar la situación como un medio que posibilita nuestro desarrollo personal

Temas:

Introducción

- El cerebro, las conexiones neuronales y el comportamiento humano; los bucles que nos llevan a reaccionar de la misma manera siempre.
- Modelo de manejo del Cambio; conocer las etapas que vivimos los seres humanos frente al cambio
- La Presencia: capacidad para tener los pensamientos y emociones y que éstas no me tomen a mí.

1. La mente estresada: el camino hacia la evitación de las experiencias. La Atención selectiva: no vemos lo que tenemos que ver y lo que tememos ver
2. ¿Qué es la realidad? ¿Qué es el pensamiento?
3. Experiencia vs narrativa
4. Observar pasiva y desapegadamente; desarrollar el testigo y la desidentificación
5. Aprender a elegir pensamientos; pensamientos agradables y desagradables
6. Pensamiento consciente, voluntario y dirigido
7. Prácticas para inmunizar la mente del pánico y abrirse a la práctica de la Plenitud

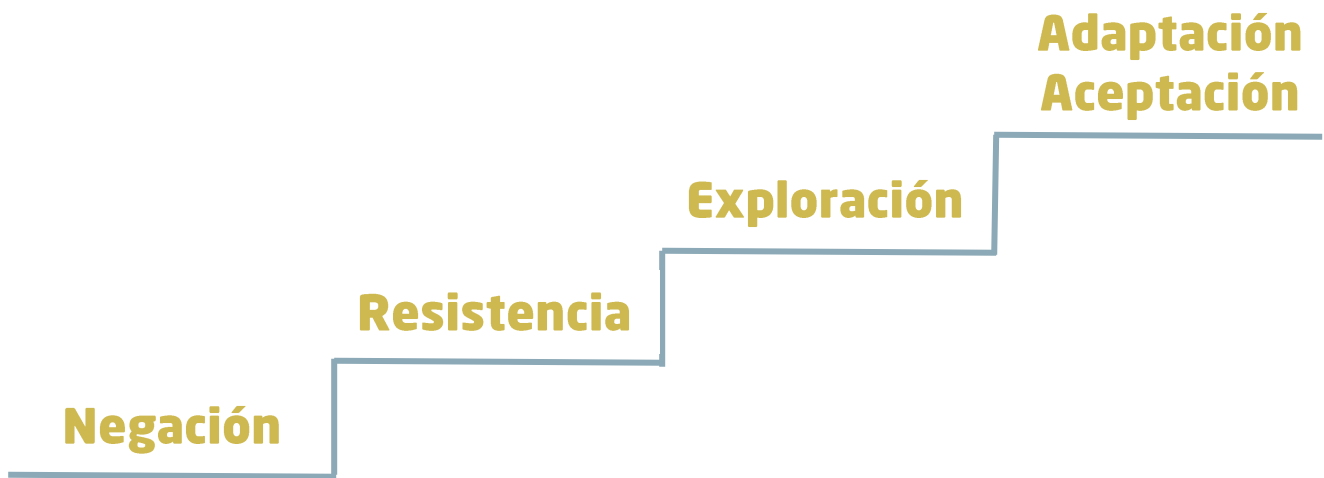
Entregables

- Videos
- Audios
- Handbook

¿Cómo es nuestro día a día en épocas de crisis?

Introducción

- Modelo: Teoría Etapas frente al Cambio/situaciones difíciles



Preguntas:

- ¿En qué etapa estoy frente al cambio? En relación a:
¿Mi relación de pareja, trabajo, mi cuerpo, mi momento actual de vida?

¿Cómo es nuestro día a día en épocas de crisis?

- Describe los comportamientos que tienes y que evidencian la etapa en la que te encuentras.

- ¿Qué resultados/consecuencias te ha traído estar en las diferentes etapas cuando te has enfrentado a situaciones difíciles? Ten en cuenta resultados a nivel físico, mental y espiritual

- Negación

- Resistencia:

¿Cómo es nuestro día a día en épocas de crisis?

◦ Exploración:

◦ Aceptación/Adaptación:

Audio N° 1

Video 1 Mente estresada

- Modelo: Exposición + Presencia = Flexibilidad

Exposición  **Presencia**  **Flexibilidad**

Preguntas:

- ¿Qué experiencia(s) estás evitando en este momento?

¿Cómo es nuestro día a día en épocas de crisis?

- Teniendo en cuenta tu seguridad emocional: ¿A qué hecho, persona, situación podrías exponerte en Presencia plena?

Video 2 ¿Qué es la realidad?

- Modelo: Cuerpo, mente y espíritu



¿Cómo es nuestro día a día en épocas de crisis?

"La realidad es lo que me pasa en el lugar donde me encuentro", "Lo que pienso no es lo que sucede sino es lo que pienso de lo que sucede"

Preguntas:

- Describe: ¿cómo se manifiesta el stress en tu cuerpo, en tu mente, en tus emociones?

Audio N°2

Video N° 3 Experiencia vs lenguaje o narrativa

Preguntas:

- Completa el cuadro:

HECHOS	NARRATIVA QUE USAS NORMALMENTE PARA DESCRIBIRLO	NARRATIVA CONCIENTE (Explora describir y explorar de una manera diferente lo que vives)

Audio N°3

¿Cómo es nuestro día a día en épocas de crisis?

Video 4 Testigo, observador

TECNOLOGÍA INTERIOR DE ALTO IMPACTO

Hace 9 años estaba saliendo de un retiro en Munger India en el que por un tiempo de 6 meses estuve guardando silencio, observándome y atendiendo el presente en el acontecer de un ashram - espacio al que se va trabajar en uno mismo- lleno de nacionalidades, rutinas, sencillez, actividad constante, canto, lectura, poco sueño, trabajo comunitario, entre otras. Fue la primera vez en mi vida que comprendí y pude verificar en la experiencia, lo que significa auto observarme. Nos invitaban a poner la atención, constantemente, en el entrecejo y visualizar un punto entre las cejas donde existe una especie de cámara de video que tiene la capacidad de ver lo que pasa con uno mismo; increíble!!! una cámara de video que puede observar todo el tiempo lo que yo mismo pienso, hablo, hago, siento, percibo.....y lo más fantástico de esta *tecnología interior* es que la cámara que graba, que se da cuenta, soy yo mismo también. Es decir, soy un compuesto de dos experiencias que conviven simultáneamente:

1. la que vive, piensa, actúa, habla, percibe, siente (cuerpo, mente, espíritu).....y
2. la que puede ser consciente de lo anterior. Vivir atendiendo lo que me pasa es estar en Mindfulness; un estado o una actitud frente a la vida en la que soy consciente de lo que me sucede, es decir, puedo permanecer en el presente.

Podríamos preguntarnos, ¿qué es el presente? Sencillamente lo definimos como *lo que me pasa en el lugar en el que me encuentro* y Mindfulness es la actitud que asumo para darme cuenta de eso que me pasa en el lugar en el que me encuentro. En ese orden de ideas, La Atención Plena es la puerta de acceso a la realidad, más concretamente a mi realidad. Es la tecnología interior de alto impacto que me permite acceder a estar en mi realidad, poderla observar y desde ahí abrir espacios para comprenderla, disfrutarla, transformarla, compartirla....

¿Cómo es nuestro día a día en épocas de crisis?

Video N° 5 Palabras de poder

- **Modelo:** Palabras de poder: confianza, amor, Paz, Dios, seguridad, salud, tranquilidad, solidaridad, gratitud, servicio, serenidad, alegría, amabilidad, determinación, liviandad, sencillez.

Preguntas:

- ¿cuáles son las palabras que te empoderan, generan confianza, amplían tu capacidad?

- ¿Cuándo las pronuncias conscientemente cuál es el impacto que tienen en tu cuerpo, en tus emociones, en tu pensamiento, en tu espíritu?

Audio N°5

Video N° 6 VALORAR Y AGRADECER

Modelo: agradecer y valorar

¿Cómo es nuestro día a día en épocas de crisis?

Completa el cuadro escribiendo por qué personas, situaciones, realidades te sientes agradecido y cómo las estás cuidando/valorando o las quieres cuidar o valorar. Recuerda que la valoración es una acción concreta que cuida lo que agradecemos

¿Qué agradezco?	¿Cómo lo valoro?

Audio N°6