



EXPO DE Orientación Laboral y Empleo 2014



UNCUYO
UNIVERSIDAD
NACIONAL DE CUYO

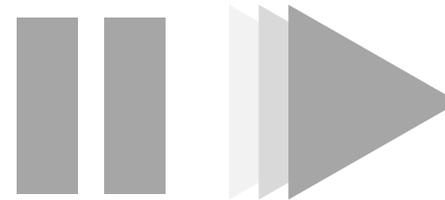
SRIYT
SECRETARÍA DE RELACIONES
INSTITUCIONALES Y
TERRITORIALIZACIÓN



CAP
CONSEJO
SOCIAL



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo**
2014



Detenerse para avanzar

Creatividad y atención plena para transitar el cambio y la incertidumbre

Santiago Nader
Sociedad Mindfulness y Salud



EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

Qué vamos a explorar

- Cambio y crisis
- Estrés
- Atención plena/Mindfulness
- Creatividad



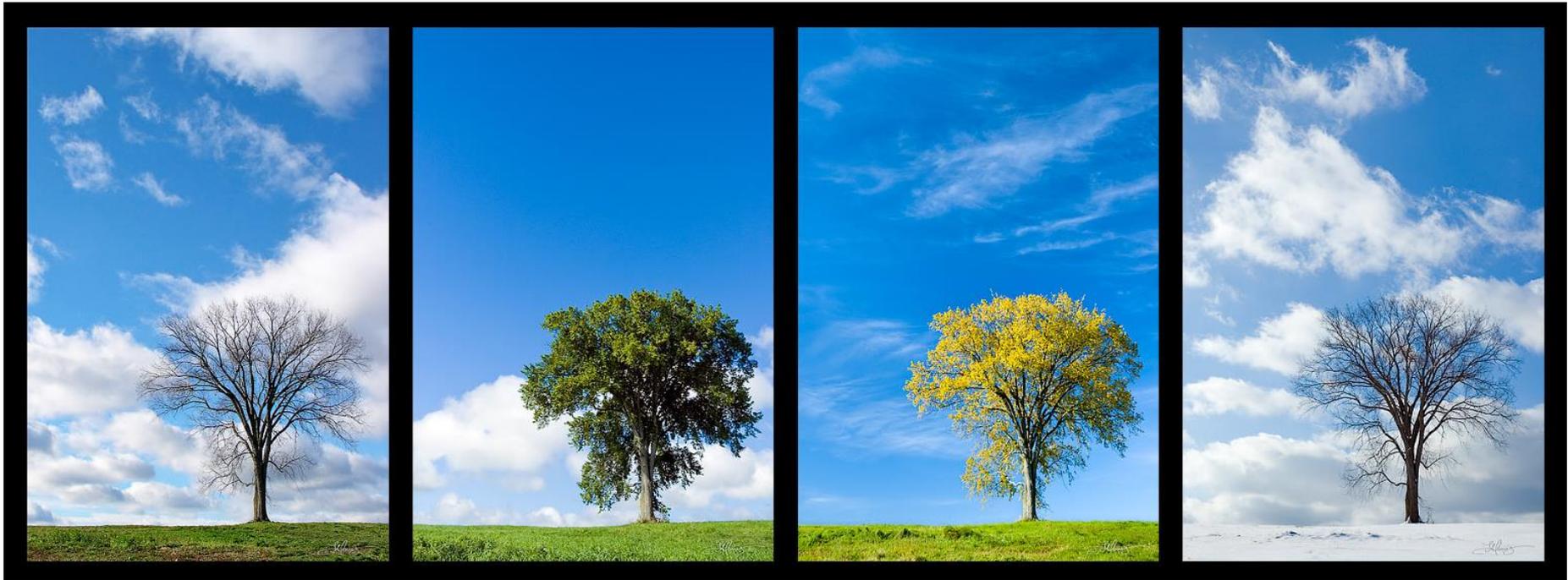
EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

¿Cómo reaccionamos frente a la incertidumbre?

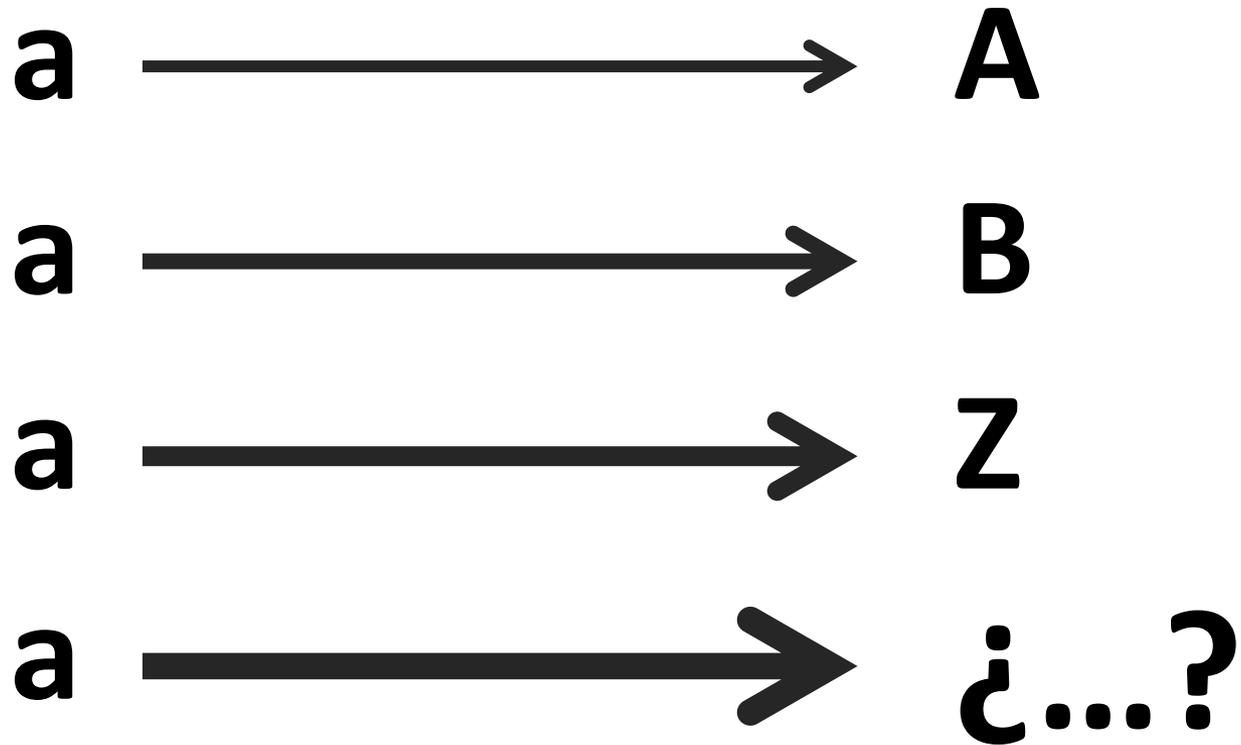
y que podemos hacer...



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**



Cambio y Transformación

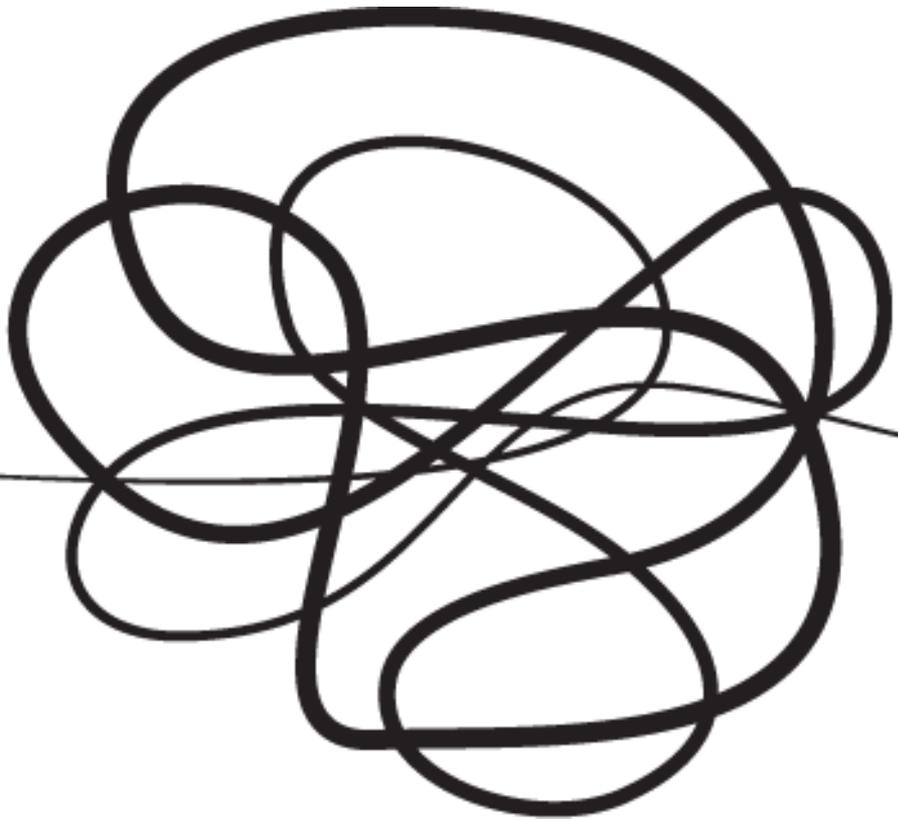


Crisis



EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

a

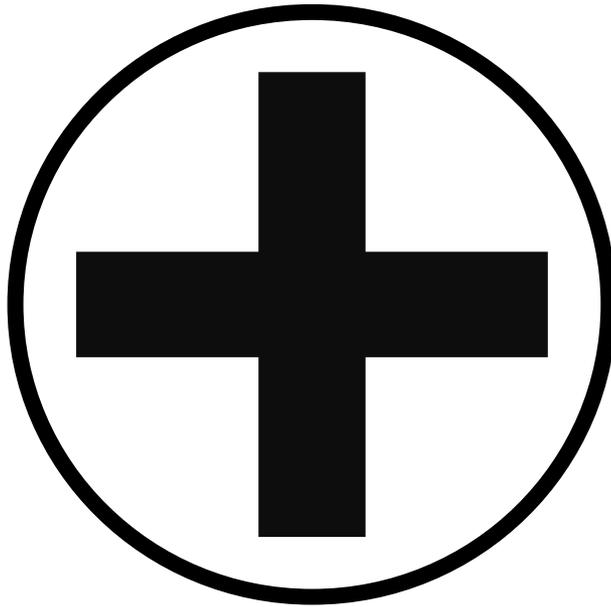


¿...?

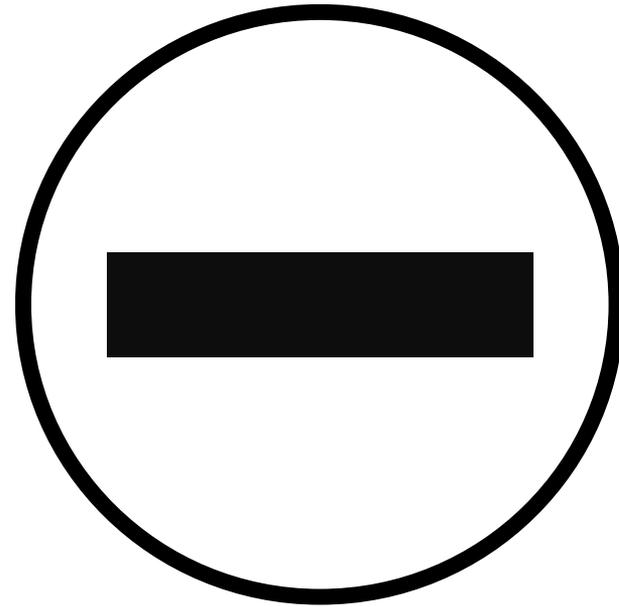
Crisis



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo**
2014



Optimistas



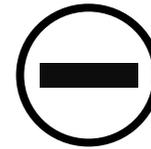
Pesimistas



Optimistas:

Lo mejor va a pasar

- Certidumbre de resultado positivo
- Tranquilidad
- Potenciación
- Certeza
- Reafirmación
- Sobrevaloración
- ...



Pesimistas:

Lo peor va a pasar

- Incertidumbre del resultado
- Desmotivación
- Sensación de no poder/sin sentido
- Duda
- Inseguridad
- Subvaloración
- ...



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo**
2014

¡Pensar positivo!

Optimista extremo:

Tóxico >> **IRREALISTA**

Pesimista extremo:

Fatalista >> **INMOVILIZADO**



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**

Ni optimista extremo...

...ni pesimista extremo



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo**
2014

Cómo llegar a un balance



Superar una crisis requiere:

- Certeza (valores)
- Coraje
- Compromiso
- Visión realista y sincera
- Resiliencia
- Energía
- Tranquilidad activa
- ...



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**





EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**



“He vivido una gran cantidad de infortunios en mi vida, la mayoría de los cuales nunca sucedieron”.

Michel de Montaigne
1533-1592



EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

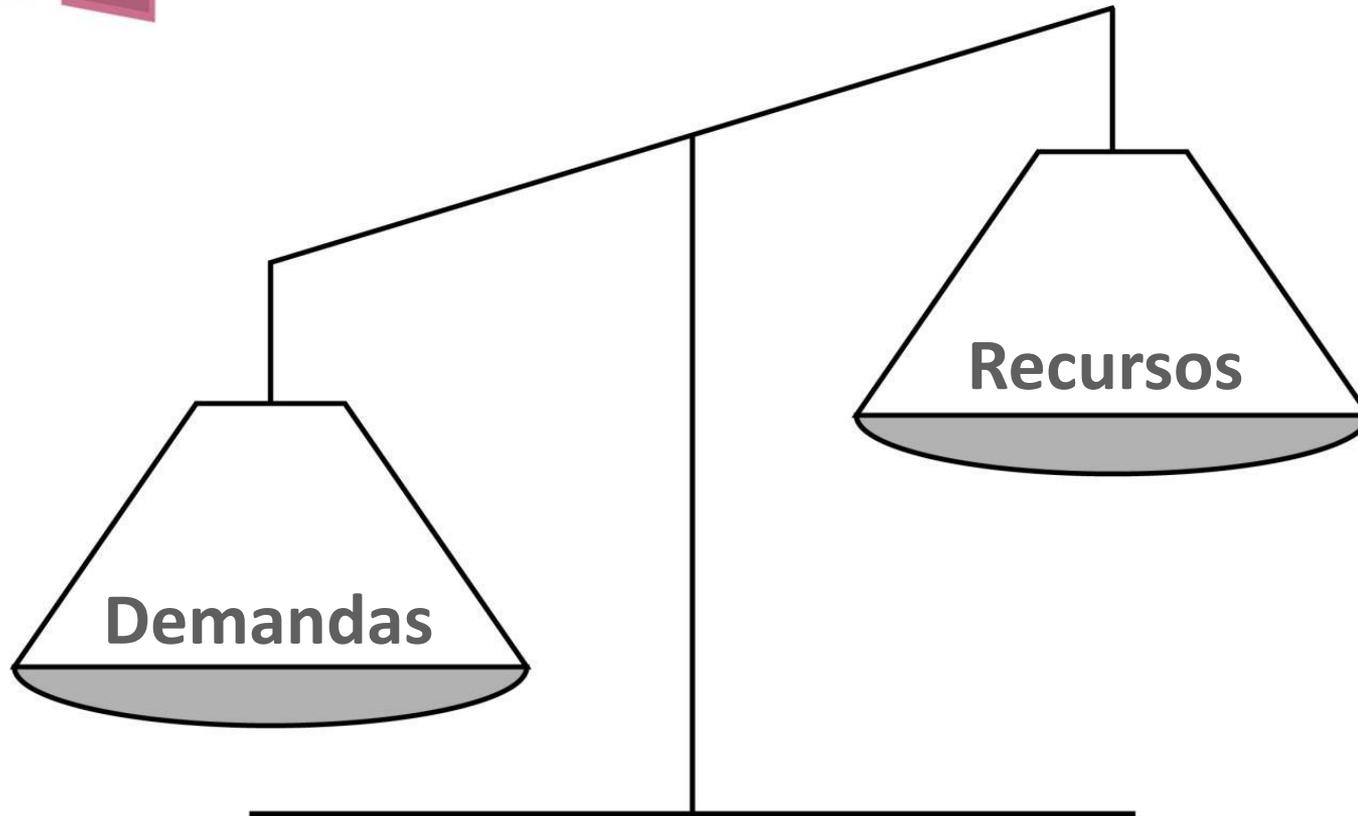
¿Qué es el estrés?

“Es el **resultado de la relación** entre el individuo y el entorno, **evaluado** por aquel como amenazante, que **desborda sus recursos** y pone en **peligro** su bienestar”.

Lazarus y Folkman, 1989.



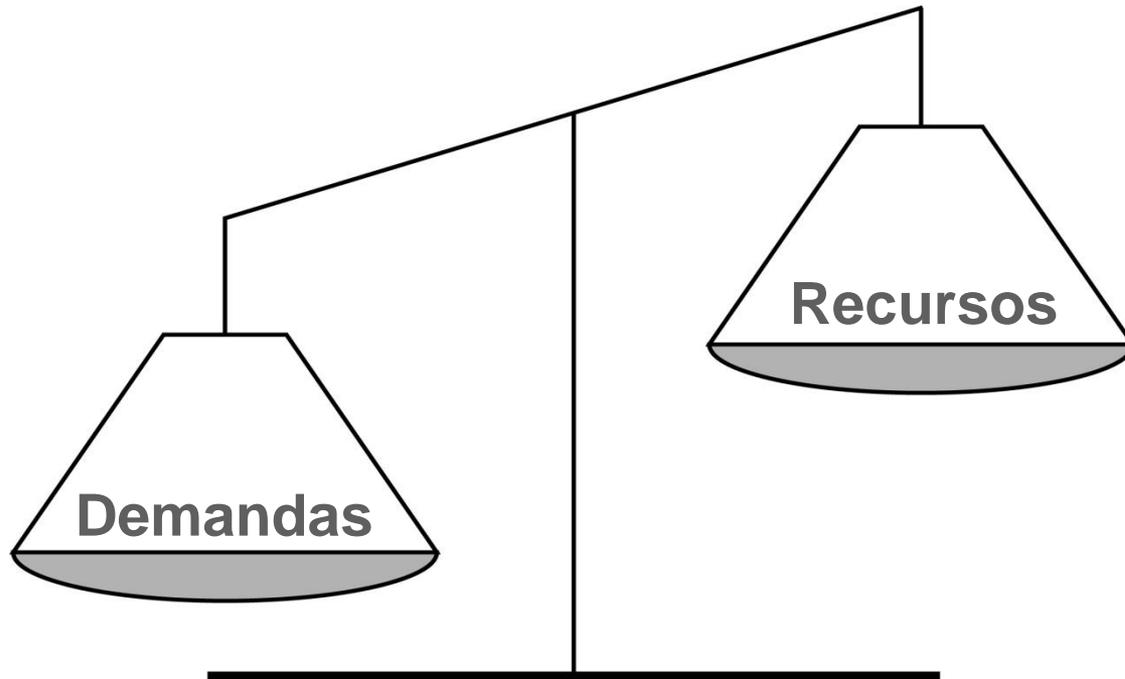
EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014



Percepción/evaluación de la
situación como **AMENAZA**



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**



Angustia, ansiedad, tensión,
sobrecarga, preocupación,
SUFRIMIENTO ANTICIPATORIO.



REACCIÓN
(piloto automático)



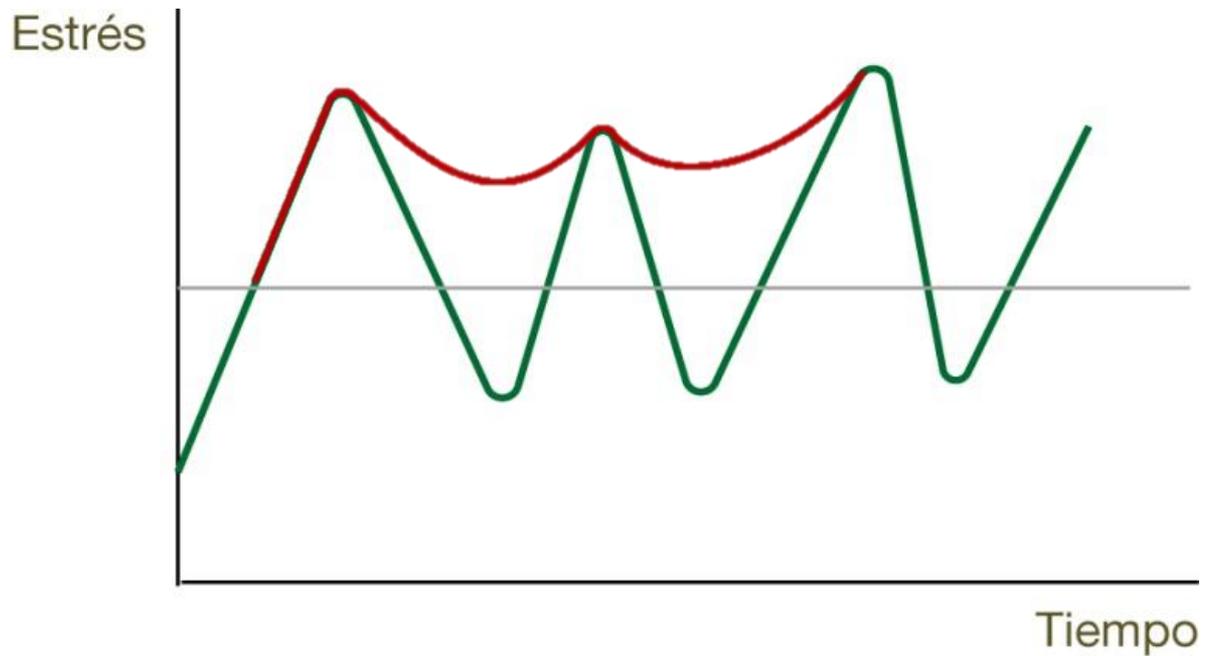
EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

Vivimos en piloto automático

- Pensando en el pasado
- Pensando en el futuro
- Queriendo lo que no tenemos
- Olvidando lo que tenemos
- Apegados a cosas que cambian
- Etc, etc, etc.



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**



Estrés crónico



¿Qué cosas bajan el estrés?

- Actividad física
- Entretenimiento
- Dispersión
- Actividades recreativas
- **MINDFULNESS**



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**

¿Qué es Mindfulness?

o Atención Plena



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**

**“Prestar atención...
...de una manera en particular:
deliberadamente,
al momento presente,
con aceptación, sin juzgar”.**

Jon Kabat-Zinn



EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

Estar en el presente... con todo lo que el presente trae.

miedo ansiedad dolor alegría frustración
incertidumbre enfermedad conexión amor duda ira
emoción ausencia recuerdos vitalidad energía
resquemor sensaciones físicas desagradables
Etcétera, Etcétera, Etcétera...



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo**
2014

¿Qué es estar atento al momento presente?





EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

La Práctica

...debe ser experimentada
para ser conocida.





EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

Tipos de práctica



Práctica formal:
Entrenamiento



Práctica informal:
Correr la maratón



Que se requiere para practicar seriamente mindfulness:

1. Intención
2. Compromiso
3. Disciplina
4. Esfuerzo justo
5. Paciencia



EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

S

STOP

T

Tomar una respiración

O

Observar

P

Proceder



EXPO DE
Orientación
Laboral y Empleo
2014

Pasando de Reacción a Respuesta

Estímulo → Reacción

Estímulo ————|—————|—————> Reacción



Mindfulness



Importante

Mindfulness no es:

- No es eliminar los pensamientos negativos ni generar o reemplazarlos por pensamientos positivos
- No es poner la mente en blanco
- No es relajación
- Desapegarse y desconectarse de la experiencia
- No es pasividad o resignación



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo**
2014

¿Qué tiene que ver Mindfulness con la creatividad?

¿Por qué es relevante?



EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**

El mayor impedimento:
Nuestra propia mente





EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**





Personas altamente creativas

- Curiosidad
- Apertura
- Menor regulación intelectual (censura interna)
- Pensamiento divergente
- Focalización/Concentración
- Flexibilidad



Contrastando...

Lo que una crisis puede traer	Lo que la creatividad necesita
Incertidumbre	Curiosidad
Miedo	Apertura
Duda	Menor regulación intelectual (censura interna)
Conflicto	Pensamiento divergente
Desorganización	Focalización/Concentración
Agobio	Flexibilidad
Estrés	



Mindfulness como un generador de condiciones

- Curiosidad y apertura:
Atención centrada en el momento presente
- Menor regulación intelectual
No juzgar o aceptar lo que pienso
- Pensamiento divergente
Reduce la rigidez cognitiva



Mindfulness como un generador de condiciones

- Focalización/Concentración
Capacidad de centrar la atención a voluntad
- Flexibilidad
No apegado a experiencias previas o resultados futuros

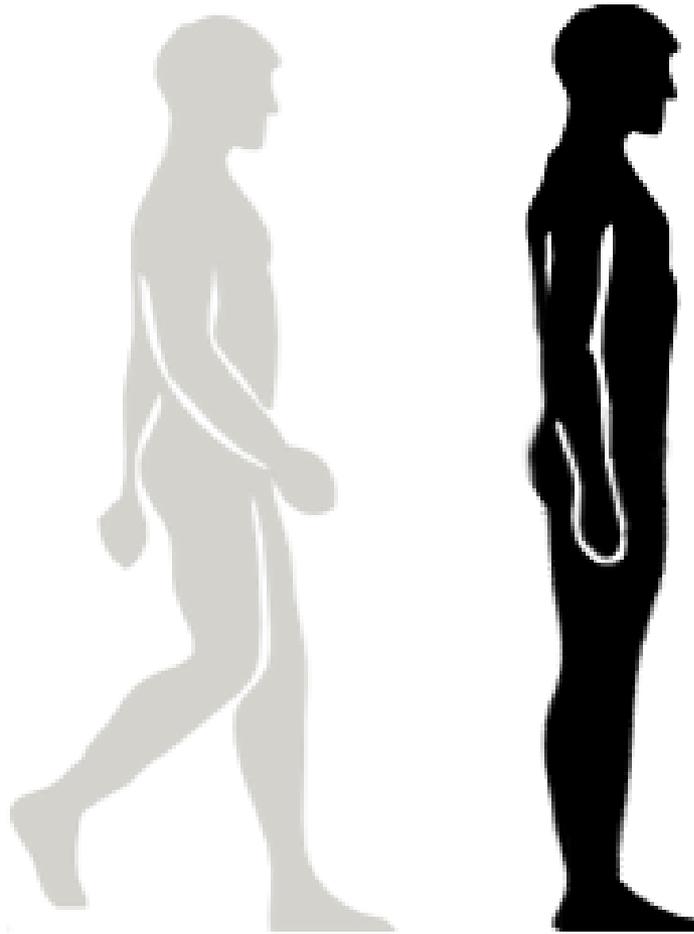


EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo**
2014



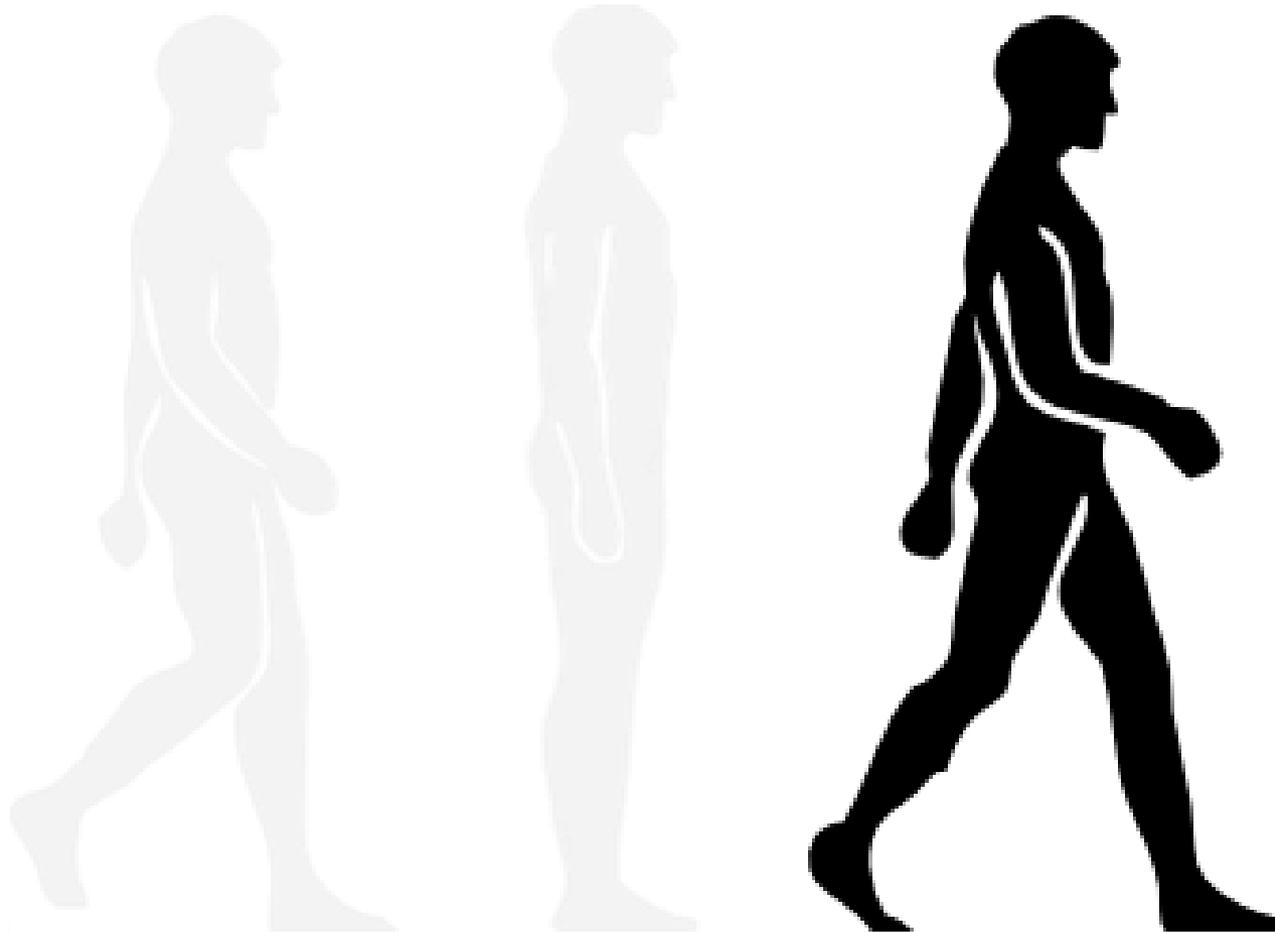


EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**





EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**





EXPO DE
**Orientación
Laboral y Empleo
2014**

¡Muchas gracias por su atención plena!

Sociedad Mindfulness y Salud

www.mindfulness-salud.org

011 4773-2634

Santiago Nader

santiago@mindfulness-salud.org