

REVISTA

VIVIR SIENDO

CATAMARCA
COMISIÓN DE ESTUDIOS DE Población Y ANÁLISIS DE DATOS

La Motivación y EL AUTOCONOCIMIENTO

RECURSOS EMOCIONALES PARA EMPRENDER DESPUÉS DE LOS 60



WWW.VIVIRSIENDO.ES



¿Qué es **VivirSiendo**?

Es un espacio que fue pensado para compartir las enseñanzas en:

Mindfulness, Gestalt, Psicología Transpersonal, Constelaciones Familiares, Inteligencia Emocional, Eneagrama de la Personalidad, el tao, meditación, Dinámica Kundalini, entre otras disciplinas y así brindar herramientas y técnicas que ayuden a desarrollar capacidades y conocimientos que permitan tomar conciencia para lograr despertar el potencial interno.

- **VivirSiendo** es una invitación a transformar tu estilo de vivir para estar siendo conciente de tu atención plena y poder transitar una vida cada vez más armónica, sabiendo que podés rediseñar tu día a día alineándote a tu verdadero propósito.
- **VivirSiendo** es una invitación a sentirte en plenitud, desarrollando tu amor propio como base de una real aceptación de quien sos; aplicando una mirada vacía de prejuicios que te permita el asombro de todo lo simple y grandioso que te rodea.
- **VivirSiendo** es una invitación a practicar la atención en cada aspecto de tu vida, visibilizando y ordenando aquellas cosas que no elegís y seguís cargando en tu "mochila" emocional y así darle lugar a lo que te da bienestar.
- **VivirSiendo** es una invitación a saber que ya es hora de desarrollar tu sabiduría interior, tu conexión con tu intuición, creatividad y autenticidad, manifestando más gratitud, más fluidez y más entusiasmo a través de la abundancia que te ofrece la vida.

NOTA EDITORIAL

Nuestros nombres son
Alejandra Poblette (Lic. en Psicología) y Damián Quiroga Manzur (Consultor Holístico Integral),
conformamos un equipo de trabajo con más de 15 años de experiencia,
hemos construido este espacio de crecimiento personal
llamado **VivirSiendo**
con la premisa de transmitir todo lo aprendido
en nuestro propio recorrido y procesos personales
con las herramientas y filosofías que acompañan en nuestro espacio.

La idea de la **REVISTA surge a partir**
de compartir contenidos de mucha información
a través de las herramientas que compartimos
presencialmente en el Taller Módulo “Autoconocimiento
y Motivación: Recursos emocionales para emprender después de los 60.”

ESPERAMOS QUE DISFRUTEN DE LA LECTURA
Y QUE CADA LETRA DE LA REVISTA LOS ACERQUE A CONOCERSE MÁS.



www.vivirsiendo.es
ESPACIO HOLÍSTICO INTEGRAL

EMPRENDER

WIKIPEDIA

adjetivo · nombre masculino y femenino

1.[persona] Que tiene decisión e iniciativa para realizar acciones que son difíciles o entrañan algún riesgo.

"Ulises era el héroe más emprendedor del ejército griego"

2.[persona] Que establece y desarrolla una empresa o negocio.

"los comerciantes lombardos eran muy ingeniosos y emprendedores"



www.vivirsiendo.es
ESPACIO HOLÍSTICO INTEGRAL



Facultad de Ciencias Económicas y de Administración
Universidad Nacional de Catamarca



¿QUÉ SIGNIFICA SER UN EMPRENDEDOR?

Emprendedor es quien, a partir de una idea innovadora, saca adelante por sus propios medios un proyecto en el que cree apasionadamente, busca la manera de materializarlo y asume los riesgos y consecuencias que esto significa.

Un emprendedor o emprendedora es aquella persona que identifica una oportunidad y organiza los recursos necesarios para ponerla en marcha. Los empresarios exitosos tienen muchos rasgos en común con los demás: son confiados y optimistas; disciplinados y comienzan por sí mismos.





Y ¿Para qué sirve tanto emprendedorismo?

SERGIO ROSES
Profesor titular de RRHH de la Universidad del Salvador

Mucho se habla sobre el emprendedorismo. Pero la inquietud fundamental quizás radique en la pregunta más esencial sobre el fenómeno: **¿Por qué es importante en nuestra cultura?** Una primera aproximación al tema, fundada en múltiples estudios, sugiere que un ecosistema emprendedor robusto es vital en las sociedades modernas ya que facilita la creación y éxito de nuevos procesos productivos y multiplica la innovación para resolver los desafíos que plantea el desarrollo en sentido amplio, otorgando resiliencia y sostenibilidad a una economía...

El objeto de estudio de las ciencias de la administración (management sciences) son las organizaciones, y es muy frecuente hablar de ellas como si fueran 'organismos'. Por cierto, comparten una raíz etimológica común, con origen en el griego 'organum' que significa instrumento. Mientras que la organización es un instrumento para el logro de una misión, los organismos son un sistema de instrumentos u órganos que forman un ser vivo.

Desde el sentido común, claro está, las organizaciones están formadas por personas, con lo cual el uso de la metáfora "**biológica**" puede ser entendible. Más aún, de un tiempo a esta parte se ha generalizado el concepto de "**ecosistemas emprendedores**", para hacer referencia al entorno o entramado de relaciones donde convergen los actores involucrados en los procesos de emprendimiento, facilitando el surgimiento de empresas y proyectos empresariales.



Esta noción tiene origen en numerosos estudios que reconocen la importancia de la **actividad emprendedora para el desarrollo y bienestar de los países**.

Al estudiar el fenómeno de la creación de nuevas empresas, el foco de estudio pasó a ser el **proceso emprendedor**, es decir, el proceso por el cual pasan los emprendedores para crear una empresa. Así, el interés de estudio pasó de los emprendedores a visiones más holísticas, generando marcos conceptuales más bien sistémicos.

En un trabajo titulado *Los linajes de los enfoques sobre ecosistemas emprendedores*, se señala que tradicionalmente los estudios económicos han subestimado la importancia del **rol del emprendedor** en el sistema económico, de la misma forma que los estudios sobre **empresorismo** han subestimado el rol de los sistemas al momento de explicar el desempeño emprendedor.

Para corregir estas dos falencias, los autores proponen, precisamente, la aplicación de la metodología de "**ecosistemas emprendedores**".

Al respecto, reconocen dos vertientes importantes: una que se enfoca en el desarrollo regional y otra en la estrategia. Ambas tienen origen en el pensamiento de sistemas ecológicos y se **focalizan en la importancia de la interdependencia de los actores dentro de una comunidad para la creación de valor**.

La primera de ellas ha dado origen a términos como **distritos industriales, clusters y sistemas de innovación regionales**. Por su parte, la literatura sobre **estrategia** propone la noción de ecosistemas de negocios en los cuáles la creación de valor depende de la complementación entre diferentes actores.

Cualquiera sea el enfoque, hoy se reconoce que un **ecosistema emprendedor** es aquel donde existe una alta tasa de **start-ups**, **colaboración público-privada**, **flujos de capital de riesgo (venture capital)** y **acceso a talento especializado**. Si una empresa se encuentra en un nivel micro, el ecosistema se encuentra en un nivel 'meso', un punto intermedio entre lo local y lo nacional.

Sin embargo, no hay que dejar de notar que las condiciones nacionales o macro (economía estable, calidad institucional, desarrollo humano) **inciden sobre la actividad emprendedora**, de la misma forma que esta también influye sobre el desempeño económico de una nación.





TOMANDO NOTA

7 Ideas de negocios para tener un emprendimiento de mascotas

Revista Emprendedores Chile

Actualmente, las parejas jóvenes prefieren tener mascotas antes que hijos. Según una encuesta de SunTrust Mortgage, el 33% de los millennials que compraron su primera casa lo hicieron pensando en tener un mayor espacio para su animal.

Para celebrar el Día Mundial de los Animales (4 de octubre) conversamos con Moira Söhrens, jubilada y dueña fundadora de **Spa for Pets**, una peluquería canina que gracias a la conectividad entrega un servicio integral y personalizado a sus clientes humanos, gatunos y perrunos.

“En general, cuando evalué el proyecto fue por dos razones: primero, los adultos mayores están viviendo más años y reemplaza a los hijos que están lejos por mascotas; y segundo, porque las parejas jóvenes están teniendo a sus mascotas como ‘hijos de cuatro patas’”, explica.

Spa for Pets nace como idea a fines de 2014, para abrir sus puertas en febrero de 2015. Primero partió como un spa móvil con servicio a domicilio, y luego de dos años se amplió también con un local físico que funciona como Centro de Estética Canina.

Hoy está enfocado en el cuidado profesional y atención integral de los animales, que además incluye Flores de Bach, Aromaterapia y Reiki para las mascotas.

EMPRENDER CON EL BOOM DE LAS MASCOTAS

Dado el contexto de esta tendencia en el país, y para acercar las infinitas posibilidades que da la tecnología en la creación de nuevos emprendimientos, Moira Söhrens entrega algunas ideas de pymes de acuerdo a su experiencia:

- **1 - Restaurantes y tiendas pet friendly:** “es importante, porque el animal pasa a ser parte de tu familia, entonces vas a todos lados con él”.
- **2 - Accesorios y ropa de mascotas:** “es un buen negocio, ya que para algunas familias es la entretención de la casa”.
- **3 - Taxi mascota:** “no a todos los taxis te puedes subir con tu mascota, sin embargo, los adultos mayores que ya no manejan lo necesitan y muchos jóvenes también”. La idea de este emprendimiento, explica, también permite generar espacios inclusivos para personas con discapacidad que necesitan de su perro para desarrollarse.
- **4 - Guarda para mascotas:** la idea de irse de vacaciones y dejar al perro en la casa es una decisión compleja. Actualmente, también va en alza esta tendencia de cuidarlos mientras los dueños están fuera. Y es posible aprovechar la tecnología para enviarles informes diarios: fotos y videos por WhatsApp e historias en Instagram desde la cuenta empresa.
- **5 - Guardería de mascotas:** “los jóvenes que están todo el día trabajando, les da pena dejar la mascota en la casa, entonces tengo clientes que van a la guardería y dejan a los perros por el día, igual que las guaguas”. En Chile se conoce la app DogHero, que ofrece la opción de guardería en la casa.
- **6 - Paseo de perros:** “es una necesidad del animal, y así los dueños pueden continuar con sus tareas del día”. Por ejemplo, podemos crear un plataforma y ofrecer este servicio en línea, donde se pueden programar los paseos.
- **7 - crear una red de veterinarias** con sus servicios, como por ejemplo: la atención ambulatoria, cirugías, espacio de internación, entrenamientos, capacitación en alimentación, etc.

Qué es la neuroarquitectura y cómo puede ayudarnos a combatir el estrés y ser más creativos

Analía Llorente
BBC News Mundo

"Mi escuela parecía una cárcel".

Así describió mi madre el colegio al que asistió de niña. María Ester, que tiene 75 años y que solo cursó la escuela primaria en el norte de Buenos Aires, Argentina, me contó sobre sus paredes infinitamente grises, las líneas de bancos de madera desgastados y el único árbol que había en el patio donde jugaba con sus compañeros. Ese lugar que se suponía tenía que **inspirar** la creatividad y fomentar la concentración para dar lugar al aprendizaje, para ella era una prisión.

"A veces el espacio no está pensado para mejorar la vida de las personas (que lo utilizan), sino para atender distintos criterios funcionales de seguridad, de resistencia de materiales, de limpieza, de mantenimiento, etc. Y un caso claro de ello es la arquitectura escolar, en la que no se ha pensado en el desarrollo de los niños", explica Susana Iñarra, doctora en Arquitectura y profesora en la Universidad Politécnica de Valencia, España.

La especialista destaca, sin embargo, que desde hace algunos años están surgiendo nuevas corrientes arquitectónicas, sobre todo en países anglosajones, para atender este déficit en el diseño escolar.

Entre los cambios se incluye tratar de fomentar la libertad en el movimiento de los niños, adaptar el diseño a la altura visual de los menores e incluir espacios en los que haya contacto con la naturaleza.



- *La mayoría del diseño de las escuelas en el pasado no atendía las emociones de los alumnos.*

Todos estos planes y modificaciones que pueden potenciar el comportamiento de una persona, así como calmar su estrés o ansiedad, surgen gracias a una reciente fusión de la neurociencia y la arquitectura.

Algo que comúnmente recibe el nombre de: **neuroarquitectura**.

"Esta disciplina trata de entender cómo el espacio afecta a nuestro cerebro y en consecuencia, a nuestro estado emocional y comportamiento", añade a BBC Mundo Iñarra, miembro del grupo de investigación Neuroarquitectura del Instituto de Investigación e Innovación en Bioingeniería i3B, de la Universidad Politécnica de Valencia, España".

Intuición vs conocimiento

La arquitectura no es solo un conjunto de cuatro paredes, un piso y un techo.

"La arquitectura es una experiencia. O al menos debería serlo", define Frederick Marks, expresidente y miembro fundador de la Academia de Neurociencia para la Arquitectura de Estados Unidos (Anfa).

"Somos seres emocionales que cada vez que entramos a un espacio, reaccionamos", describe Marks.

El especialista pone el ejemplo de una catedral de cientos de años de antigüedad con su imponente fachada exterior, su gigantesca altura y su inmensa puerta de ingreso.

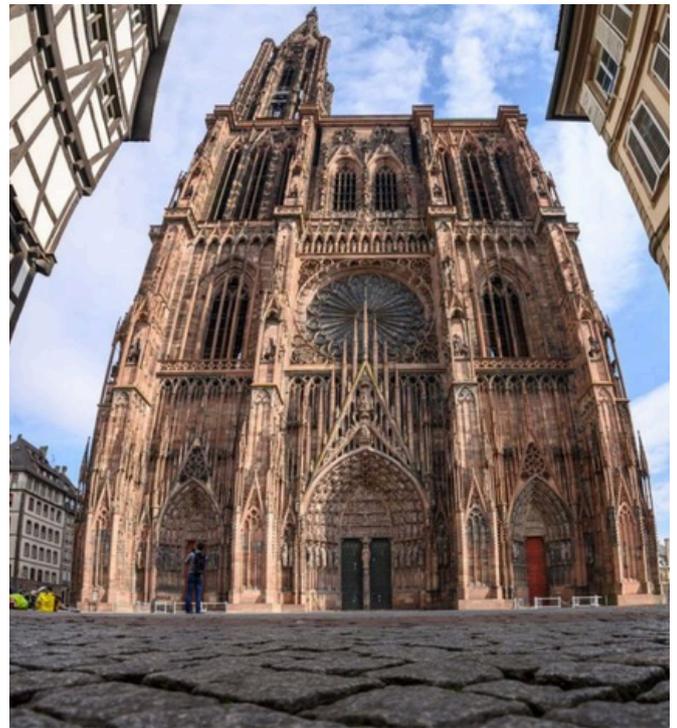
Y cuando ingresamos, nuestros sentidos se activan. Podemos oler un cierto tipo de edad asociada al edificio, escuchar el sonido posiblemente del agua, de gente caminando, tal vez de música.

Experimentamos la luz que atraviesa tanto vidrios transparentes como de colores y se refleja en muchas superficies diferentes. Podemos tocar esas superficies y tener ciertas reacciones.

"Estamos impresionados y abrumados. Todo eso hace la experiencia y queremos alcanzarla para tener un mejor entendimiento de la arquitectura", detalla Marks

Tanto el ejemplo de la catedral como el de la escuela de mi madre nos ofrecen una experiencia sensorial que puede ser positiva para muchos y negativa para otros.

La catedral fue construida con una intencionalidad de provocar esas emociones indistintamente de la creencia religiosa,



aunque, ciertamente, hace cientos de años no había evidencia científica sobre la respuesta del cerebro a la arquitectura.

"Existe una diferencia entre tomar una decisión intuitiva sobre la arquitectura y tener evidencia sólida basada en el conocimiento", dice Marks.

Por eso "es importante no confundir una intuición en arquitectura, que podría hacer cualquier arquitecto a través de su experiencia y su buen criterio de diseño, con la neuroarquitectura", asegura, por su parte, Iñarra.

"Esta es una ciencia basada en un estudio riguroso a partir del cual, en casos concretos, medidos y controlados, se pueden llegar a conclusiones para aplicar al diseño", añade.

Entonces, ¿cuáles son esos estudios rigurosos?; ¿cómo se hacen? y ¿Cómo saber qué diseño arquitectónico se necesita para lograr determinadas emociones?



CÓMO FUNCIONA LA NEUROARQUITECTURA

Hay espacios que nos agobian porque son muy pequeños y pueden generar determinadas tensiones y otros que sabemos que nos relajan. Esa evidencia es clara y a veces bastante obvia.

Pero el estudio científico que da respuesta a estas reacciones es en realidad un área muy nueva con varias corrientes que las analizan, aunque todas comenzaron en la segunda mitad del siglo pasado.

Uno de los primeros en darse cuenta del efecto de la fusión entre la arquitectura y la neurociencia fue el virólogo estadounidense Jonas Salk (1914-1995), quien desarrolló una de las vacunas contra la poliomielitis.

A mediados de 1950, el científico estaba encerrado en su laboratorio en un sótano con poca luz de la Universidad de Pittsburgh, Pensilvania, estancado en su trabajo. Decidió tomarse una licencia porque creía que un tiempo fuera de la oficina sería fundamental para pensar.

Viajó a Italia, donde se alojó en un monasterio del siglo XIII, construcción que inmediatamente lo impactó y conmovió.

"Al estar en un paisaje de gran belleza, rodeado de una arquitectura de cientos de años y la capacidad de estar tanto afuera como adentro (del edificio), le hizo cambiar su espíritu emocional", describe Marks.

"Y le permitió concebir una forma de articular su vacuna de manera diferente a como lo había hecho antes", añade.

Además de regresar a Estados Unidos con la solución para crear la primera vacuna segura y efectiva contra la poliomielitis, Salk volvió también con la idea de construir un nuevo instituto de investigación que aplicara conceptos que inspiraran la mente.



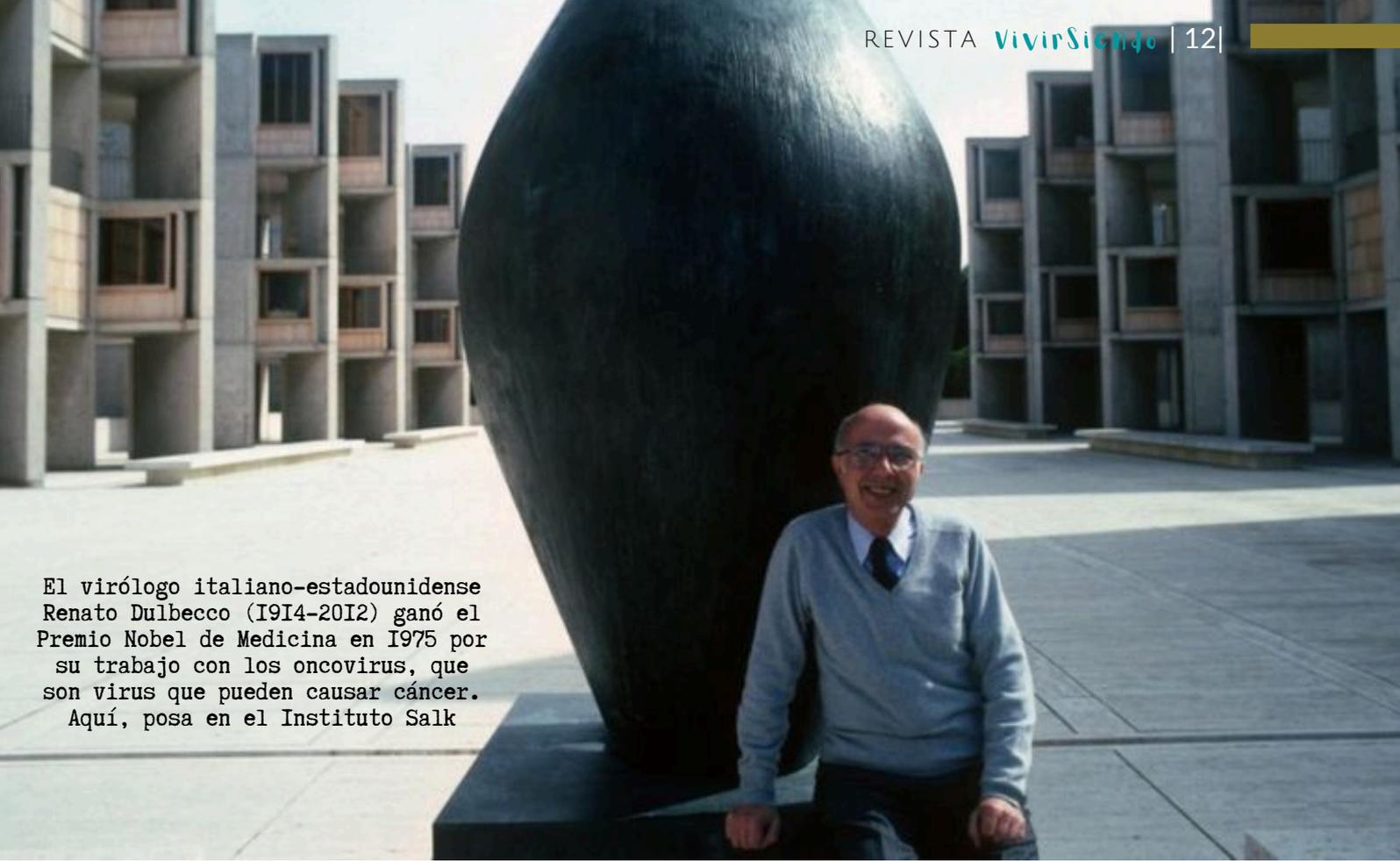
Así que convocó al arquitecto Louis Kahn para desarrollar y construir en 1960 el Instituto Salk, un centro de investigación de vanguardia con sede en La Jolla, California, considerado un referente de la **neuroarquitectura**.

Se crearon espacios de laboratorio amplios y sin obstáculos que pudieran adaptarse a las necesidades cambiantes de la ciencia. Los materiales de construcción tenían que ser simples, resistentes, duraderos y lo más libres de mantenimiento posible, detalla la institución en su sitio web.

El instituto está conformado por **29 estructuras**. Dos de ellas en forma de espejo, cada una de seis pisos de altura, que miran a un gran patio. Tres pisos albergan laboratorios y los tres niveles superiores brindan acceso a los servicios públicos. También cuenta con un edificio de oficinas con vista al océano Pacífico.

"El lugar invita a la gente a estar afuera y a trabajar adentro. Es muy propicio para esta idea de colaboración que es necesaria entre personas de diferentes disciplinas y conocimientos para que hablen entre sí tanto de forma programada como no programada o improvisada", describe Marks, que es arquitecto especialista en planificación y diseño en instalaciones de salud y de laboratorio y que colabora como investigador en el Instituto Salk.





El virólogo italiano-estadounidense Renato Dulbecco (1914-2012) ganó el Premio Nobel de Medicina en 1975 por su trabajo con los oncovirus, que son virus que pueden causar cáncer. Aquí, posa en el Instituto Salk

A partir de entonces, los estudios sobre **neuroarquitectura** se fueron desarrollando en varias partes del planeta y los descubrimientos que acompañaron demostraron avances para el bienestar de los seres humanos.

Por ejemplo, el arquitecto sueco Roger Ulrich pudo demostrar en una investigación de ocho años en la década de 1980 que el efecto de una hermosa vista en la habitación de un hospital puede acelerar de recuperación de un paciente después de una cirugía.

"Esto fue un ejemplo de lo que se llama diseño basado en evidencias científicas", describe la profesora Iñarra.

En la actualidad, el equipo de la investigadora realiza este tipo de experimentos de estudio del cerebro y la arquitectura.

"Lo que nosotros hacemos a través de un análisis muy riguroso es estudiar cuáles son los efectos del espacio en determinados aspectos de las personas. Pueden ser **emocionales o comportamentales**; cómo las personas se sienten y cómo se van a mover, por ejemplo", explica.

El paso a paso de los estudios comienza con identificar las emociones que se quieren resaltar en esos espacios. Y luego le siguen pruebas para determinar cómo las personas pueden responder a esas emociones aplicando determinados diseños que pueden incluir factores como colores, formas y distribución del espacio.



La **virtud** es un hábito incorporado a la vida, mientras que el **valor** puede ser un simple punto de referencia mental. Las virtudes humanas reflejan la realidad de la excelencia humana; los valores son un dibujo de lo que entiende el sujeto que es la realidad. Si el dibujo está bien hecho, los valores reflejarán las virtudes; si el individuo no percibe correctamente la realidad de las cosas, no habrá correspondencia entre realidad y valor.

VivirSiendo





EMOCIONES

PENSAMIENTOS Y EL CUERPO

EN EL CAMINO EMPRENDEDOR

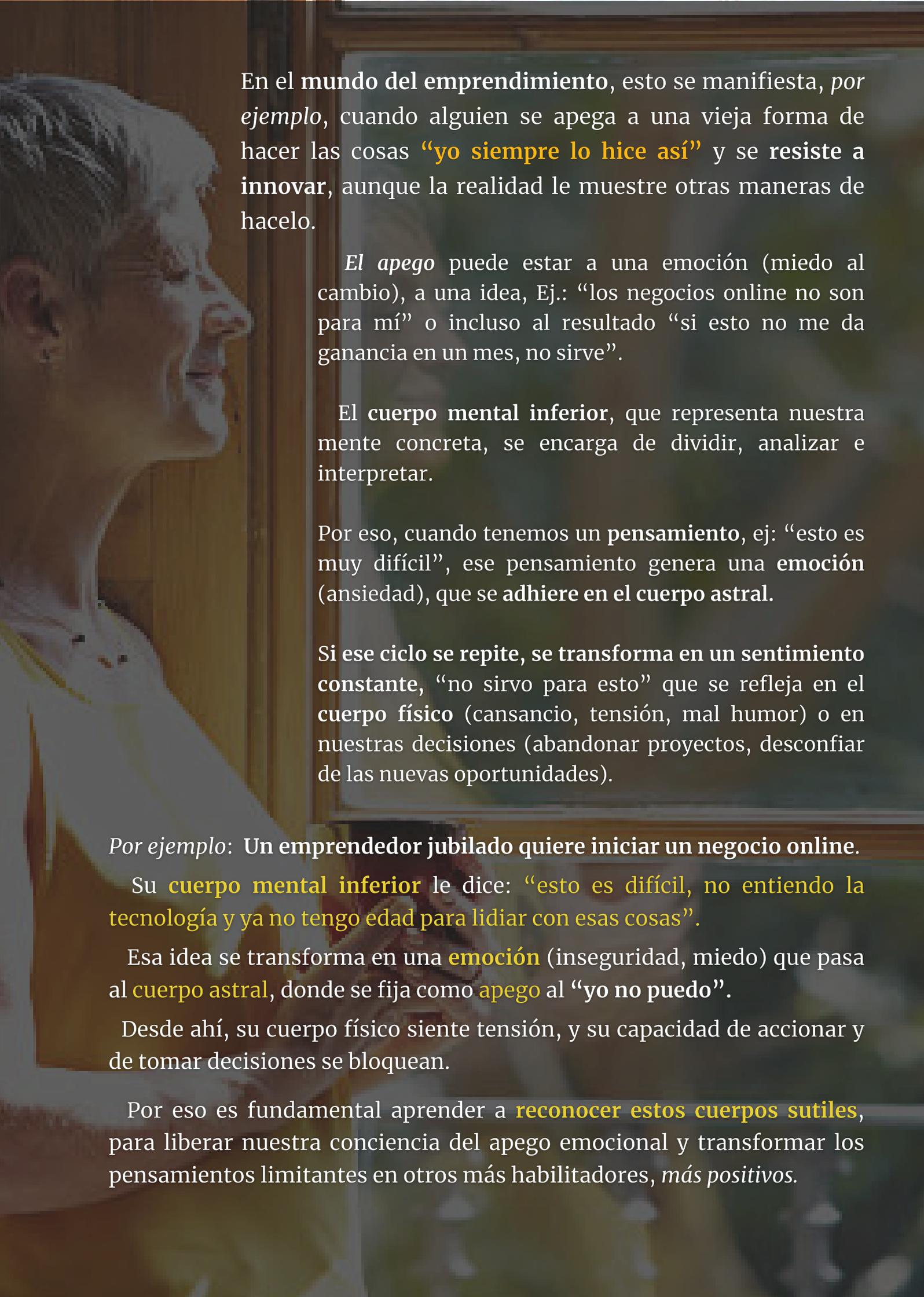
By VivirSiendo

Primero describamos, que el **cuerpo emocional** o astral es un plano sutil del ser humano que almacena y transmite nuestras emociones, deseos, sensaciones y memorias afectivas. Aunque muchas veces se mencionan como lo mismo, hay matices:

- **Cuerpo emocional:** vinculado directamente con las emociones, sentimientos y vibraciones afectivas. (energía biológica)
- **Cuerpo astral:** abarca lo emocional, pero también los deseos, sueños, y experiencias fuera del cuerpo. (energía psicológica, apego)

Ambos influyen profundamente en nuestra *conciencia cotidiana, nuestras relaciones y en cómo interpretamos la realidad.*

El **cuerpo astral** es el campo donde circulan nuestras emociones, pensamientos y deseos, y su principal dinámica es el apego: la tendencia de la conciencia a aferrarse a personas, objetos, ideas o emociones. Ya sea por deseo o rechazo, el apego fija nuestra energía y nos impide avanzar con claridad.



En el mundo del emprendimiento, esto se manifiesta, *por ejemplo*, cuando alguien se apega a una vieja forma de hacer las cosas **“yo siempre lo hice así”** y se resiste a **innovar**, aunque la realidad le muestre otras maneras de hacerlo.

El apego puede estar a una emoción (miedo al cambio), a una idea, Ej.: “los negocios online no son para mí” o incluso al resultado “si esto no me da ganancia en un mes, no sirve”.

El **cuerpo mental inferior**, que representa nuestra mente concreta, se encarga de dividir, analizar e interpretar.

Por eso, cuando tenemos un **pensamiento**, ej: “esto es muy difícil”, ese pensamiento genera una **emoción** (ansiedad), que se **adhiera en el cuerpo astral**.

Si ese ciclo se repite, se transforma en un **sentimiento constante**, “no sirvo para esto” que se refleja en el **cuerpo físico** (cansancio, tensión, mal humor) o en nuestras decisiones (abandonar proyectos, desconfiar de las nuevas oportunidades).

Por ejemplo: Un emprendedor jubilado quiere iniciar un negocio online.

Su **cuerpo mental inferior** le dice: **“esto es difícil, no entiendo la tecnología y ya no tengo edad para lidiar con esas cosas”**.

Esa idea se transforma en una **emoción** (inseguridad, miedo) que pasa al **cuerpo astral**, donde se fija como **apego** al **“yo no puedo”**.

Desde ahí, su cuerpo físico siente tensión, y su capacidad de accionar y de tomar decisiones se bloquean.

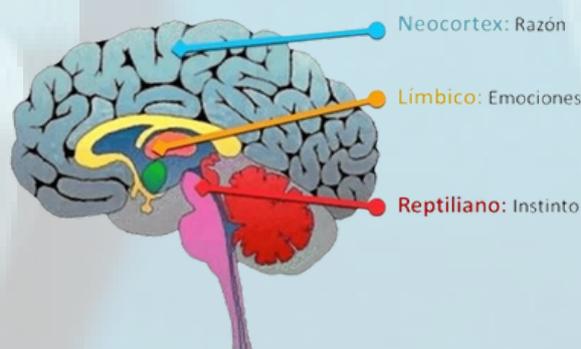
Por eso es fundamental aprender a **reconocer estos cuerpos sutiles**, para liberar nuestra conciencia del apego emocional y transformar los pensamientos limitantes en otros más habilitadores, *más positivos*.

¿TENEMOS VARIOS CEREBROS?

Pues bien, no es que tengamos varios cerebros dentro de nuestro cráneo, sino más bien que cada región cerebral tiene sus funciones específicas, pero todas están a su vez conectadas entre sí. Trabajan en equipo a pesar de tener cada una su papel. El médico norteamericano y neurocientífico Paul MacLean, planteó una teoría evolutiva que encajaba con la idea de un cerebro en continua evolución: la teoría de los tres cerebros, con una capa, la más primitiva, destinada a sobrevivir; otra para sentir, y una última, la más evolucionada y moderna, orientada a pensar. Por ejemplo:

- El **cerebro reptiliano** es el centro de los instintos, regulando nuestras reacciones agresivas, alimentarias y sexuales que permiten la supervivencia del ser humano.
- El **cerebro límbico** se ocupa de procesos memorísticos (hipocampo) y de la modulación de las emociones (amígdala). De este modo, permite que los aprendizajes se consoliden mejor al conferirles una coloración emocional concreta, siendo las experiencias positivas más reforzadas en la memoria. De este modo la memoria y la emoción están especialmente asociadas, siendo la emoción la que favorece el registro de cualquier aprendizaje. Así, en el trabajo terapéutico, cualquier manifestación de una emoción concreta tiende a favorecer el afloramiento de recuerdos asociados a esta, pero a la inversa también ocurre, yendo un recuerdo seguido de la emoción que le acompaña.
- Por último, El **cerebro neocortex** (materia gris) se centra en la actividad reflexiva y creativa del ser humano, así como en la imaginación y la voluntad. Particularmente las áreas frontales son los órganos encargados de mantener la atención consciente, permitiéndonos a su vez poder planificar proyectos concretos o tomar decisiones.

CEREBRO TRIUNO



¿QUÉ ES EL SISTEMA LÍMBICO?

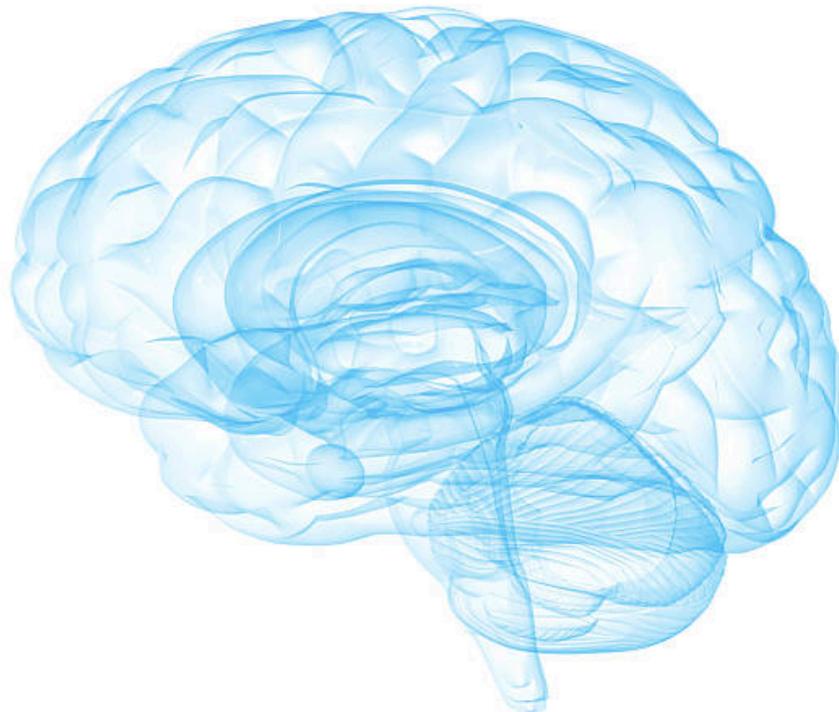
Todas las emociones están situadas en el llamado “cerebro emocional” o sistema límbico; dicho sistema está formado por estructuras que regulan nuestras respuestas emocionales, la memoria y el aprendizaje.

Además, interacciona con la corteza cerebral que es la encargada del razonamiento, la reflexión y la planificación. El trabajo conjunto del sistema límbico y la corteza cerebral explica que podamos tener control de nuestras emociones.

Este término parte de la teoría de los tres cerebros, propuesta por Paul MacLean en los años 60, cada una con funciones específicas y una evolución secuencial. Y nuestro hacer y reacción está influenciado por todos ellos, pero pareciera que, para manifestarnos en nuestra experiencia de ser, nuestra psiquis escoge uno de ellos como impulsor de nuestra personalidad.

Así, existen personas que funcionan motivadas por el cerebro reptiliano, es decir, desde su centro instintivo; otras por el cerebro límbico, es decir, desde su centro emocional, y un tercer grupo por el neocórtex cerebral, es decir, desde su centro intelectual.

Los científicos aún no han logrado ponerse completamente de acuerdo, respecto a si la personalidad se constituye en base al cerebro o el cerebro se constituye en base a la personalidad. Es probable, que sea una combinación de ambas cosas.



¿CÓMO ESTABLECER MI RELACIÓN CON EL CEREBRO?

Las **reacciones emocionales** son procesos que empleamos a diario y sobre los que hay que prestar especial atención si queremos saber más en relación a lo que ocurre en nuestros pensamientos.

Podemos decir que las emociones son la toma de conciencia de ciertos procesos vegetativos. Es decir, ser conscientes de la consecuencia del sistema límbico cuando es estimulado por el exterior o por representaciones internas. Así, **una emoción sentida es darse cuenta** de un neurotransmisor circulando por nuestro cerebro.

La herencia arcaica del ser humano no solo se limita a las disposiciones cognitivas actuales que posee, sino también a los contenidos de las **huellas mnémicas** relativas a la vivencia de las generaciones anteriores. De este modo, nuestra constitución intelecto-emocional también se ve mediada por la información heredada transgeneracionalmente. Por ello, todos nosotros somos el resultado de lo que nos formamos en el presente y lo que poseemos de nuestros ancestros.

Nuestro cerebro emocional se superpone al cerebro cableado que se encarga de las funciones sensoriomotoras, cognitivas y racionales, y su estudio nos permite no solo conocer el alfabeto que esconde, sino también su gramática y sintaxis.

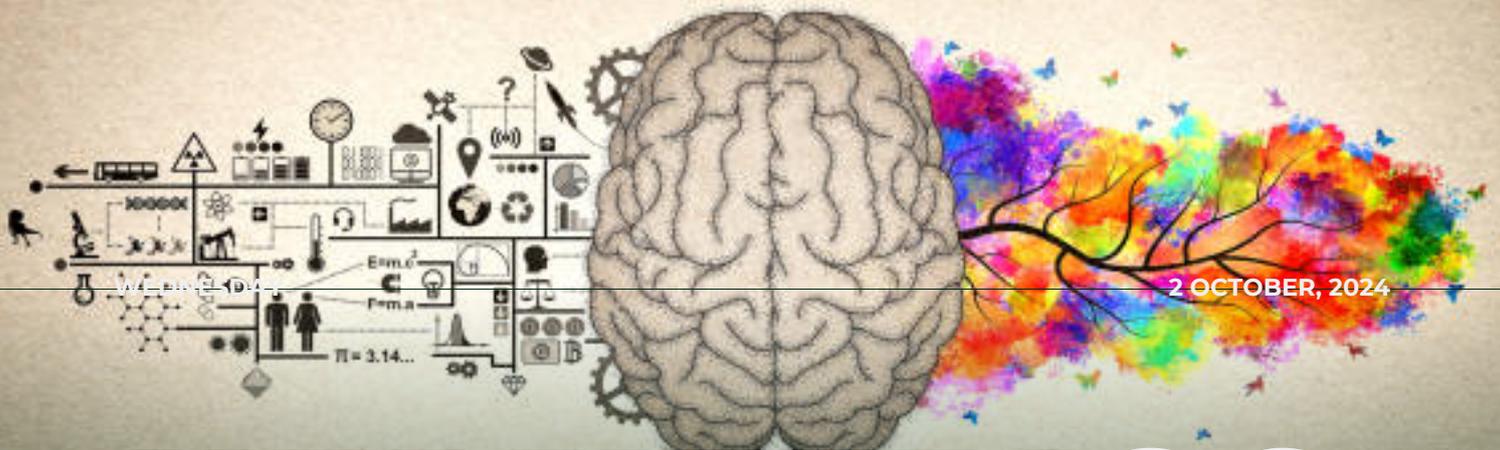
Nuestro cerebro sigue siendo hoy en día un continente a explorar, cuyos recursos van siendo conocidos poco a poco en un terrero subterráneo apasionante. Sigue en vías de desarrollo este eterno infinito de la complejidad, puesto que podemos considerarlo una de las estructuras complejas (por no decir la que más) de cualquier universo.

Si bien es cierto, los árboles de nuestra inteligencia están plantados desde antes de nuestro nacimiento (vida intrauterina) pero sus ramificaciones crecen sin cesar posteriormente, ampliándose desde alrededor de unas 20.000 conexiones sinápticas por neurona a través de nuestra actividad mental asociativa y emocional.

Múltiples uniones interneuronales se siguen dando a lo largo de toda la vida, y en el espacio de **VivirSiendo** a través de la Gestalt, entre otras herramientas, se estimulan las relaciones entre diferentes capas y zonas del cerebro, al centrarse en vivenciar las experiencias emocionales desde la movilización corporal.

(*) **Los neurotransmisores** son mensajeros químicos que transportan, impulsan y equilibran las señales entre las neuronas y las células diana en todo el cuerpo. Estas últimas pueden estar en glándulas, músculos u otras neuronas

(*) **Las huellas mnémicas** aparecen en la mente, más o menos creíbles, según su vinculación con los deseos, su grado de aceptabilidad, su coherencia. El sujeto olvida hechos esenciales de su propia historia, recuerda en forma distorsionada, incluso "evoca" hechos que nunca ocurrieron.



HEMIFERIOS

IZQUIERDO VS DERECHO:

¿COMPITEN O SE COMPLEMENTAN?

El cerebro se caracteriza por una clara **dismetría interhemisférica tanto a nivel anatómico como funcional**. Esto es un síntoma evidente de la evolución y la diferenciación se da desde antes del nacimiento.

El hemisferio **izquierdo** es sobre todo verbal, lógico, analítico y «científico», mientras que el **derecho** es «mudo», espacial, analógico y artístico, estando más relacionado con la orientación, el esquema corporal, las imágenes, la música, etc.

De este modo podemos decir que **«pensamos con el cerebro izquierdo y soñamos con el derecho»**.

ROGER W. SPERRY,
GANADOR DEL PREMIO NOBEL



El hemisferio derecho es muy solicitado en Psicoterapia Gestalt (al estar más relacionado con la orientación en el espacio y la emocionalidad), mientras que el izquierdo lo es más para psicoterapias esencialmente verbales (rige la orientación en el tiempo, así la sucesión lineal de los acontecimientos y su encadenamiento, favorecen el compromiso). Podemos considerar que las psicoterapias que implican lo corporal y lo emocional son «psicoterapias del cerebro derecho» puesto que existe una estrecha relación entre la movilización corporal, la emoción y la producción de imágenes. Sin embargo, no podemos negar que ambos hemisferios están interconectados de forma permanente, trabajando en conjunto con la información que llega del exterior. Es decir, la información llega al mismo tiempo a ambos hemisferios, pero cada uno escoge aquello que le corresponde y lo trata en función de su especialización, para más tarde intercomunicarse de nuevo entre sí con las conclusiones necesarias para emitir una respuesta única.

Pero rompiendo con **prejuicios estereotipados**, podemos afirmar que, siempre se ha asociado la creatividad al hemisferio derecho, pero investigaciones recientes dejan ver que al contrario, éste está relacionado con el reconocimiento de la información común y estereotipada de la vida cotidiana (familiar y personal) frente al hemisferio izquierdo que rescata y procesa los elementos novedosos y originales impulsando así la actividad creativa. Por tanto, la **verdadera creatividad** implica a **ambos hemisferios** necesariamente. Por último, existen numerosas **técnicas** que permiten la activación aumentada de un hemisferio cerebral frente al otro.

Así, las técnicas que permiten liberar mayormente la actividad del hemisferio derecho son: mediante la **relajación, la meditación, la visualización o técnicas de ensueño dirigido**. Esta **activación del hemisferio derecho** (típica de la corriente Gestáltica Californiana) permite una movilización mayor de las **emociones** y del **soporte físico** de la persona, dejando un poco a un lado la interpretación y expresión verbal de las vivencias de los pacientes (intelectualización). Pero esto no implica que la nieguen o la supediten, sino que se trabaja frecuentemente bajando de la cabeza al corazón, rompiendo con la línea imaginaria (ubicada metafóricamente a la altura del cuello) que disocia o separa la una del otro.

EMOCIÓN

Amiga o Enemiga

By Damián Quiroga Manzur

Si tuviera que elegir un discurso sería el de Martín Lutero, cuando estaba haciendo una de sus tantas traducciones de la Biblia, en otros idiomas, para que todo el mundo pudiera tener acceso a la misma, no sólo los sacerdotes de Roma, él decía que una palabra significaba diferentes cosas, y que la palabra lo estaba esclavizando, hasta que medita llegando a la siguiente conclusión: *"lo importante no es la traducción literal de las palabras sino comprender el mensaje de la palabra de Dios"*, y difundirla para que su mensaje sea comprendido por muchos, por todos, no por unos pocos hombres que se equivocan. Esto no se trata de poner rótulos ni etiquetas.

No es un sermón religioso ni ortodoxo. Se trata de analizar desde adentro, de manera integral e íntegra, una de las inteligencias menos investigadas por los paradigmas científicos, en parte por la implicación que conlleva el constructo emoción; sobre los que aún al día de hoy hay desacuerdos respecto a si la **emoción forma parte de la cognición**; si son procesos simultáneos o si merece ser tratada como una entidad independiente.

Los tres componentes más importantes de la emoción, son los cambios **corporales neurofisiológicos** *(mediados por el S.N.A. y el Sistema endocrino), la **conducta** y la **experiencia subjetiva**. Sabemos que los cambios corporales y la conducta emocional pueden ser medidos de manera objetiva, **pero la experiencia emocional puede no ser medida objetivamente** porque su naturaleza subjetiva varía según la percepción que cada persona tenga al experimentar diferentes emociones específicas y por la cual va a construir **imágenes mentales y representaciones únicas**.

(*) **Mediados por el S.N.A. y el Sistema endocrino** se refiere a cómo el sistema nervioso regula las hormonas y controla funciones vitales como la reproducción, el metabolismo y el comportamiento.

La **dependencia emocional** es un componente central dentro de la "cosmovisión adicta de la mente". De forma igualmente engañosa, la consumimos y nos aferramos a ella con la misma urgencia con la que se abusa de la alimentación, no por necesidad, sino por vacío

Esta cosmovisión "adicta" de la mente, es avalada y sostenida desde la superestructura ideológica de la sociedad de consumo. Hay amigos, familiares y gran parte de la sociedad que son cómplices de avalar los lazos enfermizos de la dependencia emocional, como por ejemplo frases como:

"Es mejor estar con tu pareja, que estar sola"...

La idea de desequilibrio que se suele presentar es el miedo a la soledad y se la mira como el problema principal de la dependencia emocional; pero lo que en realidad cuesta tolerar es no SENTIRSE AMAD@.

Esta sensación de vacío afecta a ambos géneros. Pero por el anclaje sociocultural las mujeres se ven más afectadas. Es entonces cuando acecha el peligro de caer en relaciones hostiles, de maltrato emocional, moral o físico, cualquiera de estos maltratos deja heridas muy severas y difíciles de cerrar.

La identidad se construye dentro de una lógica de contraposición entre lo propio y lo ajeno. En este marco, muchas personas solo logran sentirse existentes cuando son apropiadas por otro, como si necesitaran un reflejo externo para validarse. Así, terminan por convertirse en objeto, más que en sujeto. Este patrón, muchas veces arraigado en experiencias tempranas de apego inseguro o abandono emocional, habilita la naturalización de vínculos violentos y distorsiona la percepción de la realidad. La violencia se vuelve parte del paisaje afectivo, y la conciencia, desdibujada entre necesidades no reconocidas y lealtades inconscientes.

El hecho de la dependencia, es el negativo de la libertad.

Cuanto más una persona dice "sí" por miedo, por costumbre o por complacer, más se esclaviza. Solo cuando comienza a tomar conciencia y se permite decir "no", empieza a experimentar una sensación real de seguridad y libertad. En ese acto de límite nace la posibilidad de organizar sus tiempos, habitar sus momentos y reconectarse con sus propios deseos y placeres.

**No puede existir una felicidad genuina
donde hay mandatos, situaciones que esclavizan la identidad,
donde hay cosificación.**

El amor, como el oxígeno, está profundamente ligado a la libertad. Solo el amor en libertad es verdadero: aquel que da alas para el propio crecimiento y también impulsa el crecimiento del otro. Nadie que ame de verdad intentará cortarte las alas. Cuanto más capaces seamos de autoobservarnos, de conocernos, de aceptarnos, y cuanto más placer encontremos en estar en contacto con nuestras emociones genuinas, mayor será nuestro desarrollo interior. Solo desde ese estado de crecimiento es posible asumir vínculos sanos, tanto de pareja, de amistad, o del tipo que sea, sin caer en lazos dependientes o enfermizos.

Los vínculos dañinos suelen dejar facturas emocionales: reproches por lo que "no hicimos" o por expectativas no cumplidas, generando pensamientos distorsionados sobre una realidad subjetiva. Esa amargura que deja la culpa envenena la mente, y lo que enferma a la mente, inevitablemente también enferma al cuerpo.

Entonces, para convertirnos en adultos y no en ancianos amargados, tenemos que aprender a no asustarnos de las decisiones personales que podemos y debemos tomar, si estamos siempre presentes, viviremos en estado de creatividad y creceremos con mayor plenitud.

Dentro de la concepción de la educación emocional, podremos vislumbrar el desarrollo de ciertos rasgos, actitudes o conocimientos que sean pilares que nos conduzcan a un adecuado o mejor desarrollo emocional, éstas son llamadas competencias emocionales.

Hemos leído cómo las emociones pueden ser nuestra amiga o enemiga. La conciencia lo determina todo, en este caso la conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, captar el clima emocional de un contexto determinado. El conocer las emociones propias y las de los demás se consigue a través de la observación propia y de las otras personas. Sin juicios. Si no observando. La conciencia emocional es la base para una vida armoniosa y pacífica.





EMOCIONES Y REACCIONES

LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

ENTREVISTA A MYRIAM DELGADO-RÍOS

Doctora en Psicología, Máster en Mindfulness y Gestión de Emociones. Profesora Contratada Doctor en el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Málaga. Y autora de "CEM, Juego para la práctica del mindfulness o atención plena al momento presente"

- *Actualmente escuchamos hablar de **Mindfulness** en todos los medios de comunicación y estamos ante la duda de si se trata de una moda pasajera o ha llegado para quedarse.*

Para algunas personas, puede que haya entrado en sus vidas por estar precisamente de moda. Lo bueno que tienen las modas es que se da a conocer su existencia, llegando a personas que, de otra manera no hubiese llegado. Este boom, ha permitido a gran parte de la población occidental conocer, probar, experimentar el **mindfulness**. La **práctica de la atención plena** no es cosa de un día, aunque puedes notar parte de sus beneficios nada más comenzar a practicarla.

Pero estos **beneficios** se multiplican exponencialmente si la adhieres a tu día a día, **si lo conviertes en una forma de ser y de estar en el mundo**. Así que para aquellas personas que no le encuentren utilidad tras esa primera toma de contacto, o incluso llegando a encontrarle utilidad, no la incorporan en su vida diaria, se tratará de una moda pasajera. Por el contrario, para otras personas habrá llegado para quedarse, si la aplican y la adhieren como hábito, llegando a transformar su forma de relacionarse con el mundo.

- **¿Qué es realmente el Mindfulness y qué recorrido creéis que tiene en la sociedad actual?**

Definir el mindfulness es más fácil que ponerlo en práctica diariamente. Entender su definición, resulta sencillo e incluso obvio. Mindfulness significa poner atención plena al momento presente, es decir, **poner consciencia a lo que ocurre en cada instante sin juzgar**, sin pretender cambiar nada, simplemente experimentando con todos los sentidos ese momento tal y como es. En la sociedad actual, puede resultarnos complicado crearnos un hábito para poner atención consciente en nuestro día a día.

Nuestro cerebro está preparado para pensar, juzgar, analizar, planificar..., por lo que entrenarlo para que observe sin juicio y aceptación lo que ocurre a cada momento, no es tarea fácil. Actualmente las personas tienden a estar más conectadas con las nuevas tecnologías y con sus historias pasadas y futuras que consigo mismas y con los demás en el momento presente, por lo que cambiar esto supone un reto para las personas que comienzan su práctica.

El **desafío para nuestra sociedad** pasa por un cambio de paradigma que implica un reenfoque en la forma en la que miramos y observamos lo que nos rodea. Es decir, un cambio en la forma de ser y estar en el mundo que nos permita estar más conectados con nuestras verdaderas necesidades en cada momento. En este sentido, el **mindfulness** supone una pieza clave para que este cambio de enfoque suceda.

“

Nuestro cerebro está preparado para pensar, juzgar, analizar, planificar..., por lo que entrenarlo para que observe sin juicio y aceptación lo que ocurre a cada momento, no es tarea fácil.

”



- *¿Qué aporta a la Psicología, de qué manera se aplica al ámbito terapéutico y puede apoyar el desarrollo de una terapia?*

Por supervivencia, nuestra mente tiene un sesgo negativo, viviendo contantemente atrapada entre el pasado y el futuro. De hecho, dos de las enfermedades mentales más frecuentes del S. XXI son causadas por un exceso de pasado (trastornos depresivos) y un exceso de futuro (trastornos de ansiedad).

La práctica de mindfulness proporciona a las personas herramientas y estrategias con las que poder ser más conscientes de sus pensamientos, emociones, y reacciones en el momento presente y de esta forma se pueden gestionar mejor a nuestro beneficio. Sólo en el presente tenemos la oportunidad de actuar, vivir, cambiar y, en definitiva, elegir cómo queremos responder a ese momento o circunstancia.

Enseñar a las personas a darse cuenta de que ellas son más que sus pensamientos y emociones, las dota de responsabilidad para poder elegir cómo pueden manejar su vida en función de lo que más le convenga.

*Por tanto, respondiendo a la pregunta, y en base a todas las investigaciones y literatura que hay escrita sobre ello, **mindfulness** puede ayudar en el proceso terapéutico y mejorar la evolución de una persona. Pero, también me gustaría aclarar que no es algo que se deba imponer, pues depende de cada persona. Es una práctica que puede resultar incómoda para algunas personas dependiendo de sus circunstancias. Por lo que el profesional, ha de respetar, no forzar y aceptar lo que mejor se adapte a cada paciente.*



- **¿Qué papel juega en todo esto la gestión de las emociones?**

*El papel del **mindfulness** en la gestión emocional es crucial. Si no prestamos atención a como nos sentimos en cada momento, si no aprendemos a pararnos para escucharnos realmente, difícilmente podremos poner en orden nuestras emociones.*

Este paso es fundamental para poder encontrar la respuesta más adecuada y coherente a nuestras necesidades. Para ello es necesario tomar consciencia en cada momento sobre cómo me siento, por qué me siento así, y qué puedo hacer para gestionar mejor eso que estoy sintiendo sin dejarme llevar o influir por ello

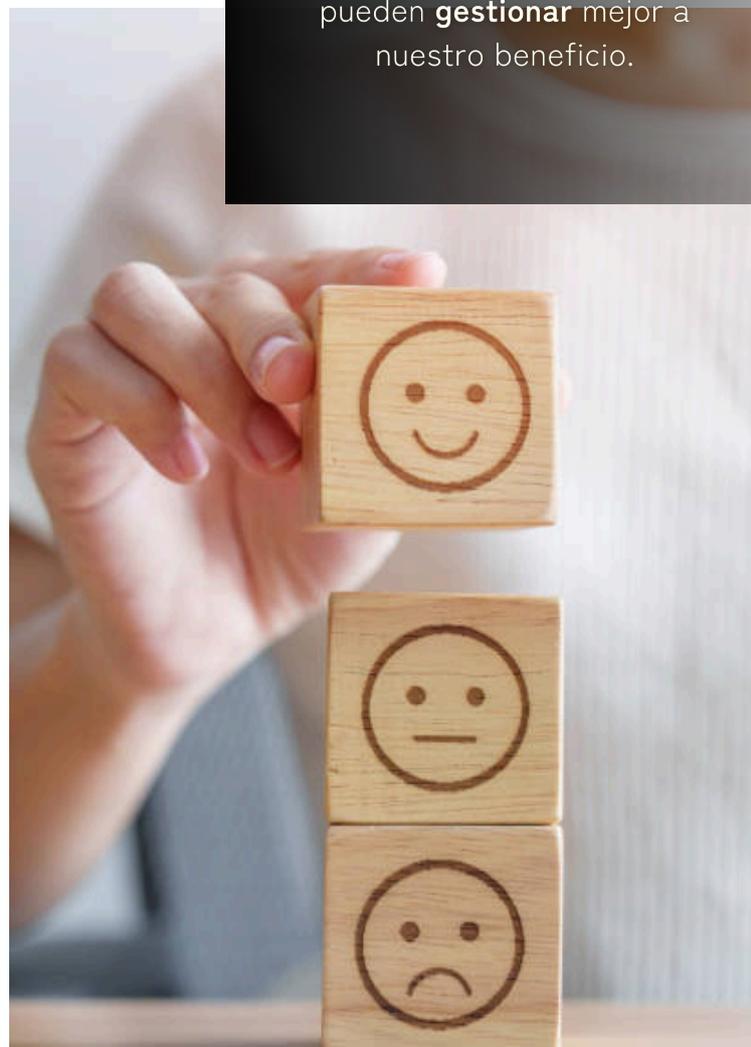
- **¿Qué objetivos terapéuticos se pueden trabajar mediante el juego?**

*Con el juego se pretende potenciar la atención plena, la gestión emocional, el autoconocimiento y amor hacia uno mismo y los demás. Así mismo, también trabaja la aceptación, la empatía, la paciencia, el desapego, el respeto, el trabajo en equipo y la adherencia a la práctica de **mindfulness**.*



“

La práctica de **mindfulness** proporciona a las personas herramientas y estrategias con las que poder **ser más conscientes de sus pensamientos, emociones,** y reacciones en el momento presente y de esta forma se pueden **gestionar** mejor a nuestro beneficio.



Estres

Ansiedad

LA VIDA PUEDE SER ESTRESANTE, PODÉS SENTIRTE ESTRESADO POR UN CAMBIO IMPORTANTE EN TU VIDA. TODAS LAS PERSONAS SE SIENTEN ESTRESADAS DE VEZ EN CUANDO. POR EJEMPLO, EN EVENTOS TRAUMÁTICOS (COMO UNA PANDEMIA, UNA CATÁSTROFE NATURAL O UN ACTO DE VIOLENCIA)

¿Qué es estrés? El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

¿Qué es la ansiedad? La ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés y puede ocurrir incluso si no existe una amenaza real.

Si esa **ansiedad** no desaparece y comienza a interferir en tu vida, podría afectar tu salud. Podrías tener problemas para dormir o con tus sistemas corporales incluyendo los sistemas inmunitario, digestivo, cardiovascular y reproductivo. También puedes correr un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad mental, como un trastorno de ansiedad o depresión.



Todas las personas experimentan estrés y a veces puede ser abrumador. Vos podés correr el riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad, si sentís que no podés controlar el estrés y es ahí cuando sus síntomas interfieren en tu vida diaria, no permitiéndote hacer las cosas o tareas normales del día a día.

En medio de revoluciones tecnológicas vertiginosas, nuevos valores centrados en el consumo y un contexto global cada vez más interconectado, se instala un fenómeno que, muchas veces de forma silenciosa, va desgastando nuestras energías y afectando nuestro equilibrio emocional: **EL ESTRÉS**

El *estrés* es una característica habitual de la vida moderna. Vivimos tiempos marcados por la hiperconectividad, la sobreexigencia, la presión por estar siempre disponibles, el miedo a no rendir lo suficiente y una constante avalancha de información. Estos factores, muchas veces naturalizados, siguen alimentando niveles altos de tensión y ansiedad. Puede convertirse en una fuente de malestar y desequilibrio si no sabemos gestionarlo, o en una oportunidad de crecimiento y autoconocimiento si aprendemos a reconocerlo y manejarlo con conciencia. Podemos compararlo con las especias que usamos para condimentar una comida: en la dosis justa, realza los sabores; en exceso, los arruina. Una carga desmedida de estrés afecta nuestra salud física, mental, emocional y espiritual.

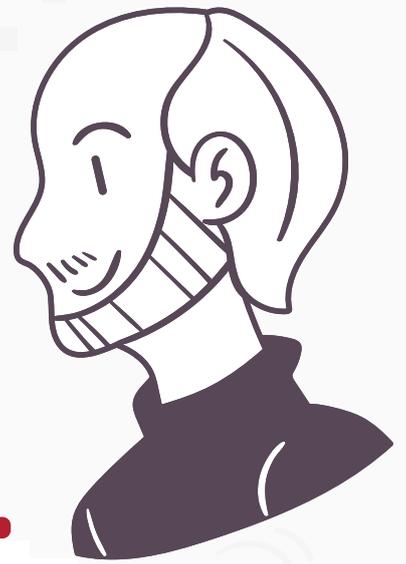
El propósito de estas páginas es ayudarte a comprender qué es el estrés, cómo se manifiesta y qué impacto tiene en tu vida. Te invitamos a conocer sus causas, a observar en qué nivel de estrés estás viviendo, y a reflexionar sobre la forma en que lo estás enfrentando. Queremos animarte a explorar herramientas y recursos que te permitan gestionarlo de manera saludable. Y sobre todo, a reconectar con tu dimensión más profunda. ya sea que la nombres Dios, el Yo Sabio o tu esencia espiritual, porque ese vínculo interior es clave para recuperar el equilibrio y volver a habitar la vida desde un lugar más pleno y consciente.

El estrés no es, como suele creerse, una presión externa, sino una respuesta interna del organismo ante lo que percibe como una amenaza o desafío. Surge del instinto de autoprotección frente a presiones físicas o emocionales que alteran nuestro equilibrio. En esta reacción intervienen múltiples sistemas del cuerpo: el cerebro, el sistema nervioso, el corazón, la circulación sanguínea, las hormonas, la digestión y la musculatura. Es un mecanismo automático que prepara al organismo para responder de manera eficaz ante una situación exigente.

Por eso, el estrés no es en sí mismo negativo. En niveles adecuados, puede potenciar nuestra capacidad de respuesta, favorecer la percepción, acelerar el procesamiento de información, y ayudarnos a tomar decisiones rápidas y eficaces. Sin embargo, cuando estas situaciones se vuelven frecuentes, intensas o prolongadas, el organismo no logra recuperarse adecuadamente. Es entonces cuando el estrés deja de ser funcional y comienza a generar síntomas físicos, mentales o emocionales.

El impacto del estrés depende tanto de las demandas del entorno como de los recursos personales para enfrentarlas. Por eso, aprender a reconocer nuestros límites y fortalecer nuestras herramientas internas es clave para evitar que esta respuesta natural se convierta en una fuente de desequilibrio o enfermedad.

CUIDÁ TU SALUD EMOCIONAL



- GENERALMENTE ES UNA RESPUESTA A UNA CAUSA EXTERNA, COMO TOMAR UNA PRUEBA IMPORTANTE O DISCUTIR CON UN AMIGO.
- DESAPARECE UNA VEZ QUE SE RESUELVE LA SITUACIÓN.
- PUEDE SER POSITIVO O NEGATIVO. POR EJEMPLO, PUEDE MOTIVARTE A CUMPLIR CON UN PLAZO O PUEDE HACERTE PERDER EL SUEÑO

ESTRÉS

ANSIEDAD

- GENERALMENTE ES INTERNA, LO QUE SIGNIFICA QUE ES TU REACCIÓN AL ESTRÉS.
- CON FRECUENCIA INCLUYE UN SENTIMIENTO PERSISTENTE DE APRENSIÓN O TEMOR QUE NO DESAPARECE Y QUE INTERFIERE EN LA FORMA EN QUE LLEVAS TU VIDA.
- ES CONSTANTE, INCLUSO SI NO HAY UNA AMENAZA INMEDIATA.

TANTO EL ESTRÉS COMO LA ANSIEDAD PUEDEN AFECTAR LA MENTE Y EL CUERPO. PUEDES TENER SÍNTOMAS COMO:

- PREOCUPACIÓN EXCESIVA,
- INQUIETUD,
- TENSIÓN,
- DOLORES DE CABEZA O DE CUERPO,
- PRESIÓN ARTERIAL ALTA,
- PÉRDIDA DE SUEÑO.

ESTRÉS
@
ANSIEDAD



SÍNTOMAS DEL ESTRÉS



Existen tres etapas en las cuales se va presentando el estrés. Estas son:

- **PRIMER “Alarma”:**

En esta fase inicial se produce el enfrentamiento con la causa estresante. Esta puede ser única y fácil de detectar, como la enfermedad de un ser querido que genera angustia y exige una dedicación personal intensa. O bien plural y polimorfa, como la progresiva complicación de una situación laboral con sus múltiples aristas y condimentos.

En esta primera etapa existe un estado de nerviosismo, irritabilidad, cambio de humor repentino, impaciencia e insatisfacción personal. Hay una tendencia a encontrar mal todo lo que hacen los colaboradores, a criticar indiscriminadamente a la gente con la que se vive, y tener una actitud irascible con la sociedad. Generalmente la persona que vive esta fase no acaba de darse cuenta de que las situaciones que le rodean llegan a afectarle en alto grado, las vive simplemente como conflictos que ha de superar.

Sin embargo, llega un momento en que se da cuenta que la situación la supera, que sus fuerzas se debilitan, y toma conciencia de la presencia del estrés.

- **SEGUNDA “Resistencia”:**

La persona nota que aumenta su cansancio y disminuye su rendimiento y tiende a tomar medidas para que ello no suceda. Se sobrepone, piensa en organizarse de otra manera, utiliza vitaminas o estimulantes para mantener el ritmo de vida. Como hemos sido educados con la idea de **“querer es poder”**, cuando uno ve que puede menos, tiende a querer más. Así se crea mayor tensión, esfuerzo, conflicto y estrés.



En esta etapa se da una especie de carrera por encontrar satisfacción. Durante la semana se anhela que llegue el fin de semana para descansar. Pero luego, se vive el fin de semana pensando en las tareas pendientes y en cómo solucionar los problemas.

Lo mismo ocurre con las vacaciones. Aunque la persona no se da cuenta, su capacidad de trabajo se deteriora. De repente descubre que cometió un error grave, o alguien le señala que no cumple bien su trabajo. Esta forma brusca de reconocer su estado de estrés genera abatimiento que se traduce en una sensación progresiva de inutilidad y cansancio.

En ocasiones, se trata de compensar este estado con mayor actividad. Se necesita demostrar que se es capaz de hacer las cosas como antes. La persona se lanza a una actividad frenética, creando un círculo vicioso, pues aumenta la fatiga, lo que lleva a cometer más errores, creando mayor malestar, más dificultades para conciliar el sueño y, por lo tanto, mayor imposibilidad de descansar. Este esfuerzo suplementario puede ser motivo de una ligera recuperación, pero a corto o mediano plazo, acaba contribuyendo al aumento del estrés.

- **TERCERA “Agotamiento y apatía”:**

Se caracteriza por una sensación de cansancio; la persona es superada por la situación que vive. Es un estado semejante a la depresión. Existe desinterés generalizado, falta de control de las emociones, e inhibición de éstas. Esto se traduce en estados de agitación o de pasividad y sensación de enfermedad.

En esta etapa se manifiestan fobias a trabajos delicados o que plantean situaciones no frecuentes. Cualquier situación nueva produce mucha angustia e incomodidad; por ello, se trata de tomar distancia de toda circunstancia novedosa.

Otro signo de esta etapa es la dificultad para descansar, sea por insomnio o dormir en forma sobresaltada. Esto motiva que, al despertar, ya exista sensación de fatiga y falta de estímulo para cumplir con las obligaciones.

Algunas personas, cuando se dan cuenta de su problema, adoptan una serie de medidas para corregir los síntomas del estrés en vez de enfocar un cambio en las causas, en su actitud hacia la vida.

También están quienes acumulan actividades con la intención de distraerse. Esto significa más obligaciones, mayores motivos de ansiedad, y menos descanso.

La solución al problema del estrés requiere un cambio de actitud frente a la vida. Es necesario aprender a escuchar con atención el cuerpo, la mente y el espíritu, y realizar los ajustes que nos devuelvan al equilibrio. Para ello, todos contamos con una fuente interna de sabiduría y que siempre está disponible para guiarnos.

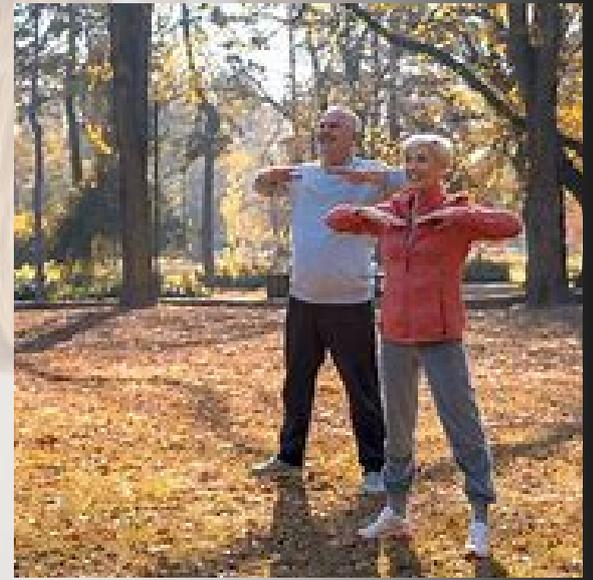
Esa presencia amorosa, que algunos llaman Dios y otros simplemente conciencia o esencia interior, nos invita a recorrer el camino de la reflexión, a reconocer lo que nos desvía y a recuperar nuestra dirección. Confiar en esa guía interna es abrirnos a un sentido más profundo de la existencia. Desde ahí, surge una nueva seguridad, una valoración más auténtica de quienes somos y una motivación vital que nos impulsa a vivir con mayor plenitud.



MAS SOLUCIONES PARA ALIVIAR EL ESTRÉS

LOS HÁBITOS SALUDABLES TAMBIÉN JUEGAN UN PAPEL IMPORTANTE EN TU ESTADO DE ÁNIMO, EN TU MENTE Y EN LA MANERA EN QUE TE DESEMPEÑAS:

- La conciencia plena a través de la meditación brinda un alivio inmediato.
- Salir al aire libre, aunque sea solo 20 minutos, puede disparar muchas reacciones fisiológicas benéficas.
- El ejercicio es una de las mejores formas de tratar la ansiedad y reducir temporalmente la presión sanguínea después de la rutina.



- Empezá cada día con un desayuno saludable para tener una mañana positiva y productiva.
- El sueño consistente y de calidad está íntimamente ligado a su estado emocional. Una buena higiene del sueño es crucial para minimizar el estrés diario.
- Aprender a tocar un instrumento supone un gran reto, pero los beneficios para su cerebro son increíbles.
- Sumergirse en cualquier pasatiempo ayuda a centrar la mente.
- Expresar gratitud incrementa los sentimientos felices y pone los problemas en perspectiva

Dar



APRENDER A GESTIONAR

tus emociones

Según Daniel Goleman (1995), la **inteligencia emocional** es: "la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones".

Considera cinco aptitudes emocionales, clasificadas a su vez en dos grandes grupos:

- **Aptitud Personal** (Auto-conocimiento, Auto-regulación y Motivación) y
- **Aptitud Social** (Empatía y Habilidades Sociales).

A la definición incorporaremos Cinco principios de la Inteligencia Emocional:

- **1.- Recepción:** cualquier estímulo que percibamos a través de nuestros sentidos.
- **2.- Retención:** corresponde a la memoria, que incluye la retentiva (o capacidad de almacenar información) y el recuerdo, la capacidad de acceder a esa información almacenada.
- **3.- Análisis:** Función que incluye el reconocimiento de pautas y el procesamiento de la información.
- **4.- Emisión:** Cualquier forma de comunicación o acto creativo, incluso del pensamiento.
- **5.- Control:** Función requerida a la totalidad de las funciones mentales y físicas.

LA SALIDA

El estrés es algo natural, todo el mundo lo tiene. Un mal corte de cabello, problemas económicos, el alto costo de la vida, conflictos con seres queridos, una casa desordenada, o un documento importante perdido son sólo algunos de los momentos de la vida en que sentimos estrés.

Si el estrés se mantiene dentro de los niveles normales es bueno y productivo para nuestra vida; pero si supera esos niveles, sufrimos sus consecuencias. Por eso es necesario aprender a manejar con efectividad las situaciones estresantes.

Manejar el nivel de estrés no es, como comúnmente se piensa, liberarse de todas las situaciones que provocan tensión, sino saber comportarse ante las mismas. Algo que ayuda a actuar selectivamente ante las situaciones estresantes, es tener claras creencias y valores. Esto permite definir prioridades en la vida, y entonces seleccionar los motivos y situaciones por los cuales vale la pena preocuparse. Muchos somos o actuamos de manera perfeccionista. Nos imponemos exigencias como rendir al máximo, aprovechar todas las posibilidades, trabajar duro. De esta manera aumentamos las tensiones y con ello el nivel de estrés.

El secreto es no enfocarnos en dejar de sentir ansiedad, ni juzgar por ello. Simplemente direccionando nuestra respiración y enfocando en el presente, permitiendo que las emociones angustiantes y de miedo transiten en nuestros pensamientos, iremos acercándonos a percibir nuestra presencia y conectar con nuestra sabiduría interior. Confiados en que ella se acerca para ayudarnos a afrontar las situaciones amenazantes de la vida. Se acerca para guiarnos en la reflexión que permite vislumbrar qué cosas valen la pena nuestro esfuerzo y preocupación y cuáles no.

Un pasaje de la Biblia nos recuerda: “No es bueno el afán sin reflexión; las muchas prisas provocan errores.” La respiración y la confianza ayudan para que podamos centrarnos en el presente, más que preocuparnos por el futuro. EL buda enseñó: “No se preocupen por el día de mañana, porque mañana habrá tiempo para preocuparse.”

La FE nos da seguridad o confianza da una buena perspectiva para distinguir entre problemas de menor y mayor importancia. Pero la fe mirada como creencia y esperanza personal en la existencia, en la vida, comprendiendo lo orgánico de la vida, sin ir en detrimento de las religiones, deidades, opinión, doctrinas o enseñanzas de una religión, o de un ser superior, conectados a la inteligencia de la vida. Al fluir con la vida sentiremos su acompañamiento, así iremos fortaleciendo nuestro carácter, sabiduría y guiándonos en las decisiones.

“UNA MIRADA JUNGUIANA AL MUNDO DEL TRABAJO”



La licenciada Ivana Poblette nos invita a pensar y sentir qué hacer en el ámbito de los Recursos Humanos como psicólog@s o líderes de organizaciones en los contextos laborales, con una mirada que refleje la perspectiva y la ACTITUD JUNGUIANA.

"Soy consciente que este ámbito está impregnado de connotaciones negativas, vinculadas con la explotación, el sometimiento, el abuso, la competencia, el dolor ... quizás esas experiencias humanas están muy ligadas a la SOMBRA ... y siento que a todos nos corresponde tomar una parte y empezar a incorporar, integrar, alquimizar “eso” que hemos construido entre todos y quizás allí, encontremos también, la posibilidad de experimentar espacios saludables y “amorosos” para desplegar nuestra esencia."

Desde esa perspectiva, la invitación se extiende más allá de las personas que se desempeñan en el ámbito laboral, y va hacia todos los que sientan la LLAMADA a transformar -se y transformar el ALMA.

IVANA POBLETTE

Directora del espacio INSIEME -
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA -
MP 4660
PROFESORA -

En 1979 el biólogo inglés James Lovelock, publica Gaia. Una nueva visión de la vida sobre la tierra. Así surge la teoría Gaia que sostiene que la Tierra es más que un conjunto de rocas, agua y tierra, es un organismo que está vivo y posee una inteligencia homeostática que permite la creación y el desarrollo de la vida.

Este cambio de paradigma, nos ubica como hijos de la Tierra, en igualdad de condiciones, en cuanto a la supervivencia, que el resto de los seres que habitan este planeta. Sin embargo, la especie humana ha sido dotada de conciencia reflexiva, esta distinción nos permite ser conscientes de nosotros mismos y a la vez, observar y ser conscientes del despliegue de todo lo creado.

Esta cualidad nos ha otorgado un potencial transformador que puede colaborar tanto en la preservación como en la destrucción de nosotros mismos y de nuestro entorno, por ello nuestra participación como especie es urgente y necesaria, sobre todo en aquellos temas que reflejan las maneras más mezquinas, dañinas y malévolas de la condición humana.

Parece que hemos sabido colocar en el mundo del trabajo muchos de estos modos. Trabajar tiene una relación estrecha con la ecología y la economía. Palabras cuya raíz hace referencia a eco – casa. Si bien la ecología se asocia al cuidado del medio ambiente, considerando la tierra como nuestra casa, Hillman nos propone pensar este término devolviéndole el valor a cada ser y objeto que constituye este mundo.



Pero para que esto suceda, es necesario desacelerar el ritmo frenético que nos impone la vida actual, en el que somos impulsados por fuerzas que nos arrastran al cumplimiento de metas, logros y objetivos. El ego encuentra así, un lugar confortable, actuando desde su mejor máscara... falta de tiempo, deseos de crecimiento profesional, seguridad económica y así, la mirada está puesta solo en nosotros mismos en nuestro propio punto de vista, en nuestras exclusivas necesidades, dejando por fuera la mirada del otro y a los seres y los objetos que también forman parte de este mundo, con los que compartimos y co-creamos alma.

En el mundo del trabajo, cada uno participa desde un lugar particular y especial. Todos hacemos alma allí y estamos invitados a colaborar en el re-ecantamiento de ese espacio.

En el ámbito de la psicología laboral, sería oportuno y necesario, incluirnos con una mirada que vaya más allá de la medición de aptitudes y actitudes, del desarrollo de competencias y habilidades, para garantizar el logro de objetivos y la optimización del rendimiento. De las actividades habituales de selección de aspirantes, evaluaciones psicodiagnósticas, creación de programas para la innovación y el cambio, planes de desarrollo y crecimiento, para potenciar los “talentos”, que muchas veces son productos creados para satisfacer las necesidades empresariales, del mercado, del afuera y poco tienen que ver con el genuino deseo del alma particular.



No quiero desmerecer ni menospreciar el trabajo de las y los colegas que se desempeñan en estos ámbitos, de los que también soy parte activa, sólo me invito y los invito a reflexionar.

Quizás podamos iniciar con algunas preguntas, que son válidas tanto cuando nos acercamos desde el rol de consultores externos o trabajadores en relación de dependencia y por supuesto se amplía este ejercicio para todos los que se sientan atraídos por explorarse en ese territorio.

- *¿Este lugar de trabajo, contribuye con la preservación del medio ambiente?*
- *¿Los materiales que se utilizan son biodegradables y/o reutilizables?*
- *¿Cómo se realiza el consumo de energía?*
- *¿De dónde provienen las inversiones?*

Los psicólogos y líderes de áreas, tenemos la responsabilidad de actuar como promotores de cambio y salud en los ámbitos en los que nos desempeñamos, pero para producir innovación y renovación, es necesaria una revisión crítica de los propios paradigmas y modelos mentales, detectar desde qué lugar observamos. Quizás desde allí aparezca una mirada renovada que amplíe la visión y con ello posibilite mayor permeabilidad para incursionar el campo compartido y proponer cambios.

- *¿Qué impacto tiene esta empresa en la comunidad en la que está inserta?*
- *¿Cómo es el trato con los proveedores?*
- *¿Cómo es el trato con las personas que trabajan allí?*
- *¿Qué siento/percibo/intuyo en ese lugar físico?*

OBJETIVOS

- Acercar interrogantes para observar y observarnos en el mundo del trabajo.
- Fomentar una actitud crítica y creativa en relación al modo en que hacemos alma en el mundo laboral.
- Proponer elementos conceptuales que permitan sentar las bases para posibles intervenciones de l@s psicòlog@s en ese àmbito.
- Contribuir a la creaciòn y sostenimiento de la salud, en los àmbitos laborales.

Desde la perspectiva junguiana salud es completud.

La mirada es holística, el análisis y abordaje de las situaciones siempre es considerando la totalidad, promoviendo la utilización de todas las funciones de la percepción:

- *pensamiento, sentimiento, sensación e intuición.*

- ¿Desde dónde estoy mirando el mundo del trabajo? ¿Qué representa para mí? ¿Qué espero de los lugares de trabajo y de las personas en esos ámbitos?

- Y no puede faltar la revisión de la propia manera de trabajar ¿Cuánto tiempo le dedico a mi trabajo? ¿Cómo me siento cuando estoy trabajando?

- Otro aspecto crucial es la vocación, ¿Desde qué lugar elegí mi profesión? ¿Desde qué lugar elegí el trabajo que estoy haciendo? ¿Qué papel ocuparon mis padres, mis amigos, mi entorno cercano y lejano en esa decisión? ¿Qué fantasías tengo en relación al trabajo? ¿Puedo distinguir las aspiraciones más fuertes de mi ego, en torno al mundo laboral?

- Otra cuestión a revisar es desde donde me miro en relación al dinero, desde un paradigma de escasez o abundancia.

Las preguntas asociadas podrían ser...

¿Estoy ganando lo suficiente? ¿Estoy cobrando lo que siento justo? ¿Me están pagando lo que considero que merezco? ¿El tiempo y la forma de pago son orgánicos con la satisfacción de mis necesidades?

”

Porque la vida nos ofrece múltiples experiencias para descubrir y desplegar nuestra esencia, nos invita a dialogar permanente entre lo “conocido” y “desconocido” en nosotros mismos.

Los ámbitos y las actividades laborales constituyen escenarios suficientemente potentes para encuentros profundos y trascendentes.

IVANA POBLETTE

Directora del espacio INSIEME

La Organización

EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

Es muy probable que el mejor clima de apoyo para el aprendizaje tenga lugar cuando todos los componentes de un mismo equipo de trabajo se esfuerzan juntos por desarrollar determinadas habilidades.



En un congreso internacional de Inteligencia Emocional en las organizaciones, alguien formuló la siguiente pregunta:

«¿la empresa para la que trabaja tiene objetivos claramente definidos?», una pregunta a la que dos tercios de los asistentes respondieron afirmativamente levantando la mano.

Entonces la misma persona volvió a inquirir:

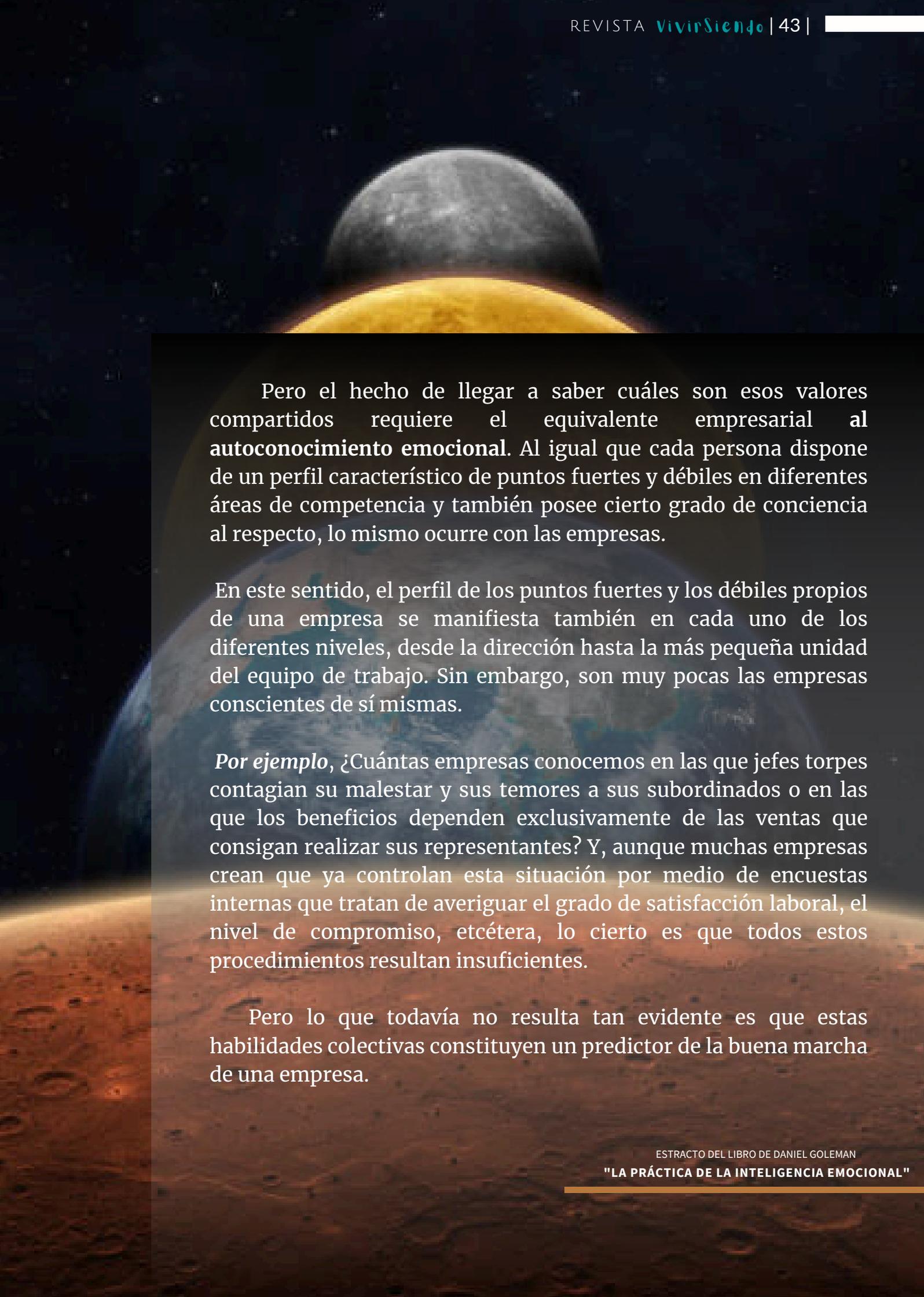
«¿y esos objetivos describen fielmente la realidad cotidiana de su empresa?», una pregunta ante la que casi nadie volvió a levantar la mano.

El caos emocional que provoca la diferencia ostensible entre la visión oficial de una empresa y su realidad manifiesta puede ir desde el cinismo autodefensivo hasta el enojo e incluso la desesperación.

Las empresas cuya productividad se establece transgrediendo los valores implícitos de sus empleados acaban pagando un elevado precio emocional que se traduce en una pesada carga de vergüenza y de culpa.

La empresa emocionalmente inteligente debe conciliar las posibles disparidades que puedan surgir entre los valores que proclama y los que constituyen su práctica cotidiana. Porque la transparencia sobre los valores, el espíritu y los objetivos de una empresa contribuyen a crear un clima de confianza en la toma de decisiones.





Pero el hecho de llegar a saber cuáles son esos valores compartidos requiere el equivalente empresarial al **autoconocimiento emocional**. Al igual que cada persona dispone de un perfil característico de puntos fuertes y débiles en diferentes áreas de competencia y también posee cierto grado de conciencia al respecto, lo mismo ocurre con las empresas.

En este sentido, el perfil de los puntos fuertes y los débiles propios de una empresa se manifiesta también en cada uno de los diferentes niveles, desde la dirección hasta la más pequeña unidad del equipo de trabajo. Sin embargo, son muy pocas las empresas conscientes de sí mismas.

Por ejemplo, ¿Cuántas empresas conocemos en las que jefes torpes contagian su malestar y sus temores a sus subordinados o en las que los beneficios dependen exclusivamente de las ventas que consigan realizar sus representantes? Y, aunque muchas empresas crean que ya controlan esta situación por medio de encuestas internas que tratan de averiguar el grado de satisfacción laboral, el nivel de compromiso, etcétera, lo cierto es que todos estos procedimientos resultan insuficientes.

Pero lo que todavía no resulta tan evidente es que estas habilidades colectivas constituyen un predictor de la buena marcha de una empresa.



VivirSiendo, TE INVITA A MIRAR UN NUEVO CONCEPTO DE VIVIR LA ORGANIZACIÓN DE VIDA TANTO INTERNA COMO EXTERNA, CON LA HERRAMIENTA KAIZEN

Si te dijéramos que el Método **Kaizen** se implementó en Japón para implementar medidas de alto impacto e impulsar el desarrollo del país asiático después de quedar devastado tras la Segunda Guerra Mundial, ¿seguirías su ‘mejora en cuatro pasos’ o Kaizen en Yon Dankai para hacer, de una vez por todas, cambios significativos en tu rutina o estilo de vida? Sí, el Método Kaizen logró que Japón se posicione como una de las economías más estables a nivel mundial 15 años después del final de la Segunda Guerra Mundial.



Kaizen, engloba el concepto de un método de gestión de la calidad muy conocido en el mundo de la industria. Es un proceso de mejora continua basado en acciones concretas, simples y poco onerosas, y que implica a todos los trabajadores de una empresa, desde los directivos hasta los trabajadores de base.

LA TÉCNICA JAPONESA PARA LOGRAR CAMBIOS EN 4 PASOS

Método Kaizen

A diferencia de otras filosofías o métodos, el Kaizen atribuye los cambios significativos de nuestro estilo de vida a las pequeñas acciones a largo plazo.

- *¿Cuáles son los cuatro pasos del Método Kaizen y cómo los llevo a cabo?*

- HAZ UN PLAN.

La clave de la felicidad está en no complacer a todos, porque antes debes hacerlo contigo mismo.

- ¿Qué meta te mantiene frustrado/a o con algún sentimiento de culpa?

¿Ya la tienes?

No importa si es muy sencilla o, desde fuera, puede apreciarse como ambiciosa. Una vez que sepas cuál es el **Método Kaizen** entenderás sobre establecer una solución o mejora pequeña para ir camino a tu propósito.

Un ejemplo: Tienes ilusión de mudarte de espacio o casa, sin embargo, eres consciente que por el momento no cuentas con los ingresos suficientes para hacerlo.

Una solución podría ser ahorrar una pequeña cantidad en una cuenta a parte o, ir comprando elementos esenciales (un sommier, heladera, pava eléctrica, estufa, etc) y así estarás manifestando la idea o el propósito y, cuando llegue el día de concretar el cambio, ya tendrás una parte lista para mudarte sin problemas.

- HAZ CAMBIOS

Establecida la meta próxima y la solución, avanza y haz cambios. Da seguimiento a tus pequeños pasos

Puedes apoyarte con una agenda o pizarrón donde anotes tu proceso, o un calendario enfrente a tu escritorio donde marques las 'cosas por hacer' y lo 'ya hecho', para que así la meta no se queda solamente en 'lo que me gustaría cumplir', sino en lo 'voy a cumplir, porque estoy haciendo los cambios necesarios'. y así podrás Notar la diferencia, del paso a paso.

- COMPRUEBA

Sé paciente contigo mismo, pero sin apapacharte tanto al punto de no avanzar o auto sabotearte. Es un proceso nuevo, y todo cambio merece una comprobación de resultados en un tiempo no mayor a un mes o 21 días, para ser más precisos.

Una vez transcurrido el tiempo pregúntate ¿La solución que planteaste para alcanzar tu meta se cumplió o necesita re-acomodarse? Sé objetivo en tu respuesta, finalmente, eres quien saldrá beneficiado (o no) con su desarrollo.

- ACTÚA.

Mantén el **cambio** y continúa a tu siguiente meta. Verás que al realizar **pequeños cambios a largo plazo**, crearás una nueva rutina de mayor enfoque, satisfacción, responsabilidad y destreza que podrás aplicar en cualquier ámbito de tu vida, desde la personal hasta la laboral. Como bien dicen, los cambios no suceden si no haces las cosas de manera diferente.

QUÉ ES LA METODOLOGÍA KAIZEN: CLAVES PARA LA MEJORA CONTINUA

PARA EMPRENDEDORES

Permanentemente se habla de la necesidad de procesos, métodos, innovación y de la mejora continua en los negocios y empresas.

Aunque quizás lo más complejo es determinar qué herramienta es la más apropiada para lograrlo.

Una de las más extendidas a nivel mundial es **Kaizen**, un sistema de origen japonés que han llevado a Toyota, Sony, Nissan y Honda, entre muchas otras, a generar saltos de calidad notables en sus sectores. Su nombre proviene de las palabras “Kai” y “Zen”, que refieren a la acción del cambio para mejorar.

Más que una metodología en sí, Kaizen es una filosofía de trabajo enfocada en que la actividad sea mejorable cada día, y, por lo tanto, también los resultados.

Como se sabe, cualquier aspecto es mejorable y la **filosofía Kaizen** viene a reforzar este sentido de evolución hacia la calidad total.

Al observar esto, determinarás qué es lo que sobra, es decir, lo que se puede dejar de lado y sacar del foco de las personas de la empresa, con el fin de optimizar recursos.

• EL PILAR DEL TRABAJO EN EQUIPO

Prácticamente nada sería posible de lograr en términos de calidad y mejora permanente **sin una consciencia de equipo**. Como **Kaizen** es una metodología basada en procesos en sus acciones, requiere de la participación de todas las personas involucradas en esa cadena.

Una parte esencial es que, para implementarla, se hace necesario eliminar todo lo que es superfluo o ‘desperdicios’ de los sistemas productivos. Y, como se enfoca en el crecimiento continuo, se ejecuta permanentemente: jamás se detiene.

El objetivo es que no pase ningún día productivo sin haber mejorado algo estratégico, pensando siempre en el foco real del negocio *-por ejemplo, los clientes, el producto, el servicio-*. Una pregunta clave para los líderes y sus equipos al comienzo del día puede ser:

- “¿Qué vamos a mejorar hoy?”,

Y AL FINAL,

- “¿En qué hemos mejorado hoy?”.

EMPRENDER CONSCIENTEMENTE

¿QUÉ SIGNIFICA?

Conforme avanzamos como sociedad, surgen cada vez más los emprendimientos denominados "**Conscientes**", cuyo enfoque se encuentra principalmente en el triple impacto: **rentabilidad financiera, cuidado ambiental y colaboración social**.

Emprender conscientemente no se limita a tomar acciones para proteger el medio ambiente o contribuir positivamente con una causa social.

Desde una espiritualidad integrada, emprender conscientemente comienza con **conocernos profundamente**, identificando cuáles son esos aspectos que nos mueven en la vida, cuáles **son los valores** que sustentan nuestras decisiones, cuáles son las actividades que contribuyen al crecimiento personal y cuáles **son los talentos** que hemos desarrollado y que podrían servir para ayudar a otros.

Emprender tampoco se limita a poner un negocio. En 1732 el Diccionario denominado "De Autoridades", *de la Real Academia Española*, definió al emprendedor como la persona que "**se determina a hacer y ejecutar con resolución y empeño alguna operación considerable y ardua**". Esa definición podríamos tomarla como referencia; ya que para **VivirSiendo**, emprender significa tomar las riendas de nuestra vida y dirigirla arduamente hacia una visión definida por nosotros mismos.

Para muchos, emprender se asocia únicamente con la **intención de generar dinero por cuenta propia**, sin la limitante de contar con un jefe, se busca autonomía y libertad, asumiendo que la libertad implicará hacer las cosas en el momento que mejor plazca.

Crear esa manera de pensar y de tener una perspectiva acomodaticia seguramente te llevará a generarte más frustración que placer; si bien el emprendimiento propicia la libertad, dicha libertad requiere basarse en tener la posibilidad de elegir cosas placenteras y voluntariamente no hacerlas, por apostar hacia un bien mayor.

La esencia del emprendimiento está en dar y en servir, es decir, ayudar a un grupo de personas con características y necesidades similares en algún ámbito de su vida, mediante la oferta de productos y servicios y, por consecuencia, gozar de una retribución económica.

LA ERA DE LAS EMPRESAS CON CONSCIENCIA

El capitalismo consciente es un enfoque empresarial que tiene en cuenta las necesidades de todas las partes interesadas, no sólo de los accionistas. Esto incluye a los empleados, los clientes, los proveedores, la comunidad y el medio ambiente

En el mundo empresarial actual, no basta que los negocios estén enfocados en obtener beneficios. Los consumidores son cada vez más conscientes de dónde gastan su dinero y quieren saber que las empresas que patrocinan comparten sus valores. Esta tendencia ha dado lugar al concepto de "**capitalismo consciente**", que se basa en la idea de que las empresas pueden ganar al mismo tiempo que hacen el bien.

¿Qué es el capitalismo consciente?

El capitalismo consciente es un enfoque empresarial que tiene en cuenta las necesidades de todas las partes interesadas, no sólo de los accionistas. Esto incluye a los empleados, los clientes, los proveedores, la comunidad y el medio ambiente. Para ser una empresa capitalista consciente, hay que tener un propósito más elevado que el de simplemente ganar dinero. También debe comprometerse a tener un impacto positivo en el mundo.

Los cuatro pilares del capitalismo consciente

Hay cuatro pilares que sustentan el capitalismo consciente:

- propósito superior,
- orientación a las partes interesadas,
- liderazgo consciente y
- cultura consciente.



- **Propósito superior:** Una empresa con un propósito superior va más allá de ganar dinero. Tiene una razón de ser más profunda que responde a las necesidades de todas las partes interesadas.

Por ejemplo, la misión de Tom's Shoes (empresa del calzado) es "mejorar la vida empoderando a las personas". Este propósito superior guía todo lo que hacen como empresa, desde el compromiso que tuvo en sus inicios al regalar un par de zapatos por cada par vendido, hasta sus esfuerzos por construir comunidades sostenibles.

- **Orientación a las partes interesadas:** Una empresa orientada a los grupos de interés tiene en cuenta las necesidades de todos ellos, no sólo de los accionistas. Esto significa que los empleados, los clientes, los proveedores, la comunidad y el medio ambiente son tenidos en cuenta a la hora de tomar decisiones. Una de las formas en las que Costco (es la cadena tipo club de precios más grande en el mundo.) consigue esto es pagando a sus empleados salarios dignos y ofreciéndoles grandes beneficios. Esto da lugar a un alto índice de retención de los empleados, lo que a su vez ahorra dinero a la empresa a largo plazo.

- **Liderazgo consciente:** Los líderes conscientes son aquellos que dirigen con empatía e integridad. Crean un entorno en el que todos se sienten valorados y escuchados. **Indra Nooyi**, ex directora general de PepsiCo, es un gran ejemplo de líder consciente. Durante su mandato, PepsiCo aumentó sus ingresos en más de un 80%.

Pero también hizo de la sostenibilidad una prioridad, estableciendo objetivos para reducir el uso del agua y aumentar las tasas de reciclaje en todas las operaciones de PepsiCo en todo el mundo.

- **Cultura consciente:** Una cultura consciente es aquella en la que los colaboradores sienten que forman parte de algo más grande que ellos mismos y que su trabajo tiene sentido. También es una cultura en la que se anima a los colaboradores a desarrollarse personal y profesionalmente.

- **Atlassian**, una empresa de software australiana, personifica este tipo de cultura al centrarse en valores de "empresa abierta" como la transparencia y la colaboración. La empresa incluso da a los empleados dos días libres pagados cada año para que trabajen en proyectos que les apasionan, fuera de sus obligaciones laborales normales.

Como se puedes observar, crear, dirigir y colaborar en una empresa con consciencia tiene muchos beneficios.

Es bueno para la sociedad y también para el negocio. Si aún no lo hacés, empezá a incorporar algunos de estos conceptos a tu propia práctica empresarial hoy mismo. Tus empleados, clientes, miembros de la comunidad y accionistas te lo agradecerán y disfrutarán de los beneficios.

EL CASO TOMS



La idea surge a partir del viaje de su joven creador al norte de nuestro país. El norteamericano Blake Mykoskie visitaba a su amigo argentino interesado en conocer y aprender de nuestra cultura y en su estadía experimentó la extrema pobreza de niños que asistían a clases descalzos y con sus pies lastimados. Fue allí, cuando vio cómo los trabajadores sociales entregaban algunos pares de alpargatas, que despertó su imaginación para hacer sustentable este gesto solidario.

Así fue que desarrolló la producción de calzados y asumió el compromiso que por cada venta realizada otorgaría otro par a un niño pobre. Un modelo de negocio reconocido en el mundo como “One for one” logró consolidarse desde una esencia altruista para instalar la marca, entendiendo la carencia de mucha gente en el mundo, imposibilitada de contar con un calzado digno, haciendo que el deseo de muchos se emparente con la necesidad de otros.

Este claro ejemplo de RSC (Responsabilidad Social Corporativa) ha demostrado que es posible hacer negocios desde una base solidaria y caritativa, generando un propósito que valora la optimización de los recursos. Además, minimiza la inversión publicitaria, confiando en la divulgación del boca a boca. Desde 2006, TOMS Shoes lleva entregados varios millones de calzados a los más necesitados, siendo este un admirable ejemplo de filantropía.

Los números del compromiso social

Desde su fundación en 2006, la compañía ha donado más de 50 millones de pares de zapatos en 70 países. Se estima que el valor de venta de los zapatos que ha donado TOMS supera los 3.000 millones de dólares.

La marca también cuenta con una línea de anteojos y desde 2011 ha asistido con tratamientos para mejorar la visión de más 360 mil personas, suministrando lentes y asistencia médica en 13 países.

TOMS presentó su línea de café en 2014 y por cada paquete que vende, se dona una semana de agua potable por persona. Esto equivale a 140 litros por semana por persona. Hasta ahora ya han donado más de 10 millones de litros de agua potable.

En el 2015 lanzaron otra iniciativa por la cual empezaron a producir una colección de bolsas. Todo lo recaudado a través de la comercialización de estas bolsas se ha usado para ayudar al entrenamiento de parteras y a la distribución de kits para que las mujeres puedan tener a sus hijos de la manera más segura posible.

Una empresa de calzado de esta magnitud tiene un margen promedio de ganancias del 13 por ciento. Teniendo en cuenta el modelo de negocios de TOMS, la empresa está donando por lo menos el 50 por ciento y reinvertiendo en entrenamiento y bienestar para sus empleados, por lo que el margen de ganancia esperado es del 5,5 por ciento.



Shoes for Tomorrow

¿CÓMO PUEDE SER RENTABLE?

En un encuentro empresarial llevado a cabo en Barranquilla, Colombia en 2015, Mycoskie explicó que la rentabilidad de su negocio se debe a que, a diferencia de sus competidores, que destinan un gran porcentaje a la publicidad, ellos construyeron el modelo de negocio a través del boca a boca y de las redes sociales.

Para el ejecutivo, la estrategia del boca a boca fue muy positiva ya que los consumidores se sienten orgullosos de vestir las alpargatas y lo comparten con sus amigos.

“Esto ha permitido que el negocio haya seguido creciendo desde el 2006 y lo continúe haciendo, a lo largo de este año hemos crecido un 10%”.

Este modelo de negocio ha demostrado ser exitoso tanto económica como filantrópicamente debido a la innovación que supone en el emprendimiento, el negocio y la filantropía. Por esta razón el ex presidente de Estados Unidos, Bill Clinton, confirmó que Blake Mycoskie “es el empresario más especial que ha conocido”.





**TOMÁS MACHUCA, UN "PIBE DE BARRIO"
QUE CREÓ EL EMPRENDIMIENTO DE CANILLERAS
CON PLÁSTICO RECICLADO:
"USAMOS EL DEPORTE COMO MEDIO DE
CONCIENTIZACIÓN"**

El rosarino de 20 años, oriundo del barrio República de la Sexta, inventó el proyecto de triple impacto "Fenikks" que es furor en Argentina y promete extenderse a nivel internacional.

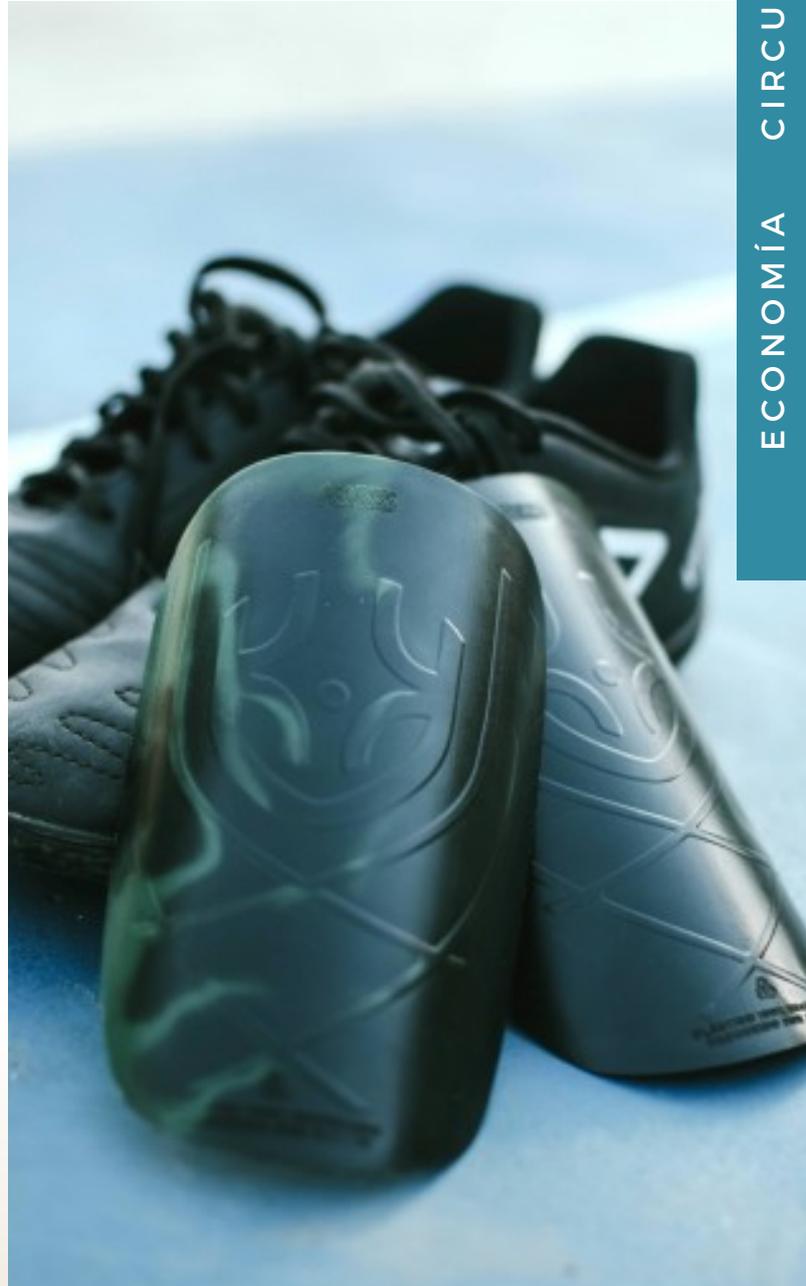
"Un pibe de barrio que se animó a desafiar las creencias limitantes", así se autodefine Tomás Machuca, el joven de 20 años nacido en el barrio República de la Sexta, de Rosario, creador del emprendimiento de triple impacto "Fenikks", que vende canilleras hechas con tapitas de plástico reciclado recolectadas en clubes de barrio.

El proyecto es furor en Argentina y se encuentra en etapa de crecimiento. "Estamos escalando operativamente, tanto el equipo como la estructura comercial. Además, estamos pasando por un proceso de incubación para posterior aceleración e internalización del proyecto", Nos dice Machuca.

Las canilleras se venden a todo el país desde la tienda online de su Instagram - [@tomi.machuca](#).

Su objetivo es expandirse por Latinoamérica, Estados Unidos y Europa. Además, la página cuenta con un juego online "Recicla o Game Over" en el que, si se gana, se obtiene un par de canilleras gratis.

Esta idea de **emprender** nació en 2016 (a sus 17 años). Tomi jugaba al fútbol con la esperanza de mejorar la calidad de vida de su familia y le dieron una patada que le rompió las canilleras que tenía. Al no tener dinero para comprar otras, buscó la forma de hacerse unas él mismo. Después de investigar, con una sierra, cortó un balde que encontró tirado en el patio de su casa, le pegó una goma en la parte de atrás, le agregó un diseño que hizo en Paint y, para el siguiente partido, ya tenía sus canilleras nuevas. Cuando las llevó al club, todos le decían: *"¿Dónde las compraste? Están buenísimas"*.



Así, Tomi pasó de ver el fútbol como una herramienta transformadora de su propia realidad, a algo más amplio: no solo podría servirle para ayudar a su familia, sino que podría mejorar la calidad de vida en los barrios afectados por la contaminación.

Comenzó a desarrollar la idea con un grupo de amigos, luego, se fueron sumando más personas. "Nos formamos por nuestra cuenta, autodidactas, con libros y formación online. Somos muy curiosos y la ventaja de emprender en esta época es que la información está al alcance de todos".

Reciclando baldes y tubos de PVC, generamos un impacto acá en lo que es la basura, para que no termine todo tirado. Al momento de desarrollar la producción, no dábamos abasto por la demanda y exigencia física por ser (un producto) artesanal.

Investigamos cómo reciclar más tipos de plástico y el tema del modelo de negocios fue clave: uno de ellos fue la **organización internacional "Precious Plastic"** que comparte cómo hacer las máquinas de reciclaje de forma semi industrial, pero no nos fue rentable. Creamos una alianza con **Ecolif** e implementamos que, por un par comprado, regalamos otro como recompensa por tener una acción responsable con el medio ambiente.

El proyecto empodera el conocimiento con una recompensa tangible", dice el emprendedor. La fábrica recicladora hoy está emplazada en Córdoba capital, mientras que el taller en el que trabajan con su equipo está en su barrio natal.





EL DEPORTE COMO MOTOR DE CONCIENCIA

El emprendimiento cuenta con más de 50 clubes de fútbol de barrio (entre ellos, **River Plate**) que funcionan como puntos de recolección para que las personas depositen las tapitas de plástico.

A sus labores deportivas se les suma la de educar en el reciclaje, enseñando a separar los residuos para transformarlos.

Algunos datos sobre las canilleras:

- Cada una está confeccionada con 65 tapitas de botellas 100% recicladas.
- Cada par le da una vida útil a 160 gramos de residuos.
- Poseen un diseño ergonómico para optimizar calce y comodidad.
- Tienen un color modificable y único a partir del material utilizado que el taller en el que trabajan con su equipo está en su barrio natal.

Uno de los principales focos del proyecto está puesto **en la inclusión**. Es por eso que, este año, presentaron oficialmente la fundación "**Fenikks Fútbol**", donde se brindan actividades deportivas como medio de contención y prevención de las problemáticas de drogadicción y delincuencia destinadas a jóvenes y niños del barrio República de la Sexta. (Rosario - Pcia de Santa Fe - Argentina).

"En el momento de auge del proyecto, hubo un tiroteo acá en el barrio y justo mi papá había salido a comprarle un helado a mi hermana y le dieron un tiro en la pierna.

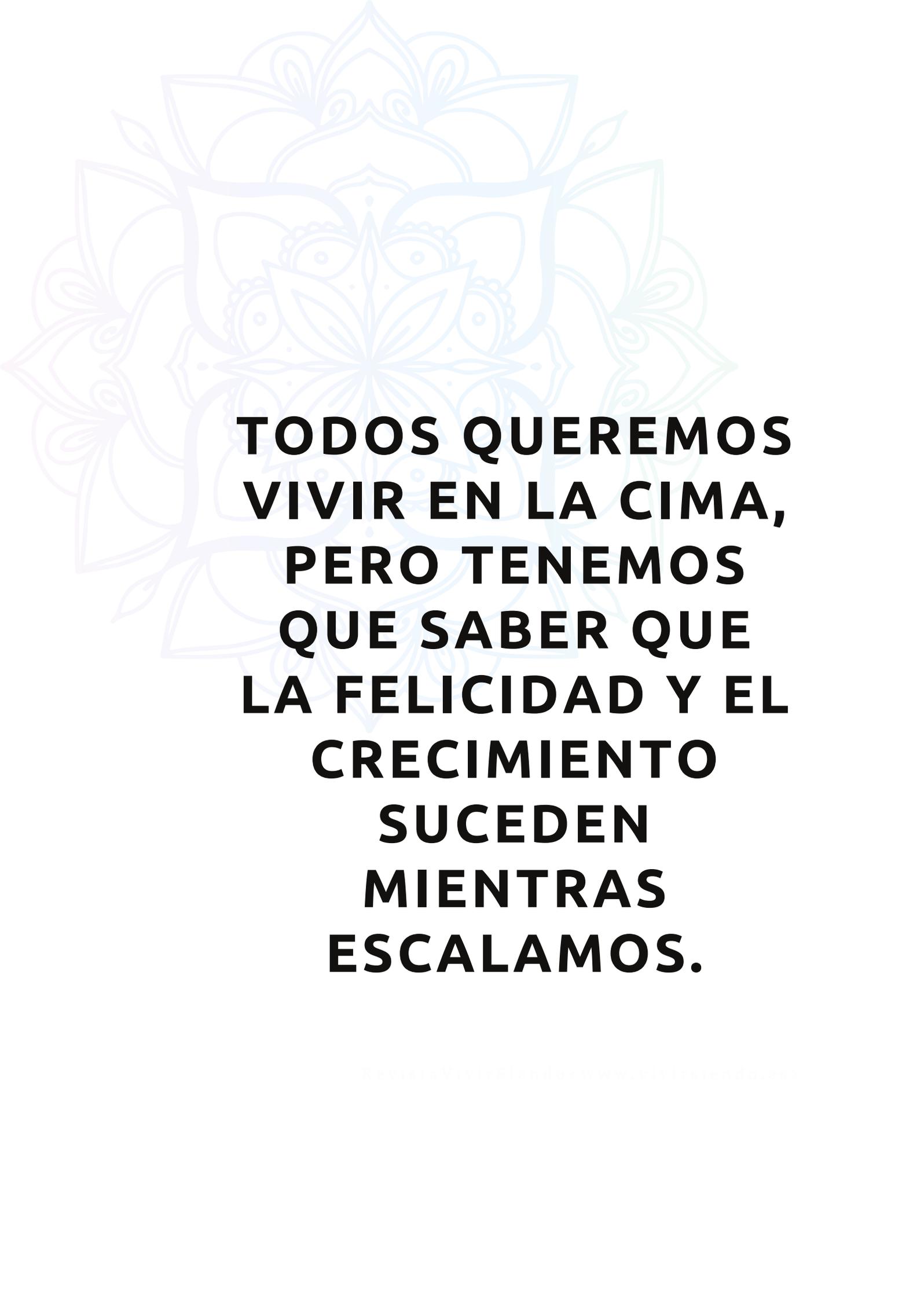
Son cosas del contexto. Lo contamos en las redes porque así son las cosas y no tenemos miedo ni vergüenza de hablar sobre la realidad en la que vivimos. A pesar de las dificultades, estamos motivados para salir adelante y no dejar nunca de meterle, porque no es que nos sentimos en obligación de hacerlo por otro, sino porque nuestro propósito puede llevar a transformar realidades desde la inclusión y la generación de nuevas oportunidades y que la gente no caiga en el camino fácil que lleva a la delincuencia, la drogadicción y a la violencia. Ese es el mensaje".



Como su **MISIÓN** es atraer e impulsar a la próxima generación de líderes de proyectos de impacto, están llevando adelante el programa **Ecolíderes** en los 50 clubes con objetivos claros:

- permitir a los clubes compartir la importancia del reciclaje y la separación de residuos, los plásticos viajan desde estos puntos de acopio a los puntos de recepción, que se encargan de la logística, para ser transformados en canilleras;
- utilizar el deporte como medio de concientización y, al realizar el acopio en clubes, reforzar el sentido de pertenencia y comunidad;
- desarrollar un programa orientado en valores a partir del deporte, que brinda además conocimientos aplicables a la vida cotidiana.

Sobre cómo consiguen inspirar a otros jóvenes, **Tomás Machuca** explica: "Somos personas de carne y hueso y vivimos una realidad que vive más del 55% de la población argentina. **Mostramos las cosas como son**, como las hacemos, sin nada que ocultar y contando cómo arrancamos. Damos mensajes auténticos desde el lugar donde estamos. Fundamos un club acá en el barrio para prevención y contención".



**TODOS QUEREMOS
VIVIR EN LA CIMA,
PERO TENEMOS
QUE SABER QUE
LA FELICIDAD Y EL
CRECIMIENTO
SUCEDEN
MIENTRAS
ESCALAMOS.**



WU WEI

EL ARTE DE LA "NO-ACCIÓN"

El Wu Wei es un concepto del taoísmo que se traduce en 'no acción'. Se trata de un principio en el que se señala que la mejor manera de enfrentar una situación, especialmente si es conflictiva, es no actuar. Y más que no actuar, no forzar ninguna solución, sino dejar que fluya.

A la mayoría de nosotros nos resulta extraño que haya una filosofía invitándonos a la no acción. Vivimos en una sociedad que constantemente nos induce a todo lo contrario. De hecho, vivimos saturados de actividades, sensaciones y pensamientos. Y cuando estamos haciendo nada, nos sentimos extraños. Llegamos a pensar que esto es sencillamente una pérdida de tiempo.

El Wu Wei propone una vida sencilla porque es la que más se traduce en paz y armonía. Esa sencillez implica no apegarnos demasiado a las ambiciones y deseos, ya que son las principales fuentes de intranquilidad y sufrimiento, más que de realización. De esta forma, evitamos el dolor si un día carecemos de aquello a lo que nos hemos apegado en exceso. Por ello, la importancia no es lo material el sí, sino nuestra relación con el objeto.

**"DEL VACÍO DEL SABIO SURGE
LA QUIETUD.
DE LA QUIETUD, LA ACCIÓN.
DE LA ACCIÓN, EL LOGRO".**

-CHUANGTzu-

**La sencillez nos invita a vivir con
mayor serenidad.**

Cuando centramos nuestra atención en acumular cosas o en satisfacer deseos constantes, perdemos el contacto con el presente y bloqueamos el fluir natural de la vida.

Cultivar la presencia y la gratitud por lo que somos y tenemos nos permite habitar la realidad con más liviandad, en lugar de quedarnos atrapados en la queja o el anhelo de lo que creemos que nos falta.

Al observar el presente y todo lo que hemos obtenido, sin duda, nos aportará muchos más beneficios que si solo nos fustigamos por aquello que no tenemos. **Wu Wei** plantea que la sencillez nos ayuda a aceptar las cosas tal y como son, a no resistirnos al curso de los acontecimientos y a no pretender tomar el control sobre ellos.

Valores y actitudes que entran en contradicción con la mentalidad occidental, pero que permiten cultivar un mayor equilibrio emocional. A través de la aceptación activa, nuestra vida se transformará en un camino mucho más relajado en la que sabremos que no tenemos el control de todo lo que sucede. De ahí que los elementos prácticos que nos propone el Wu Wei se concentren en cuatro puntos principalmente:

- **Aceptar el hecho** de que los problemas son una creación de nosotros mismos. Los problemas no surgen de la nada, son creados por nuestras acciones y por nuestra mente.
- **No hacer esfuerzos** mentales por resolver los problemas. No representarlos en la mente, ni crear soluciones para ellos. La idea es dejar que se diluyan solos y no alimentarlos
- **Aprender a apreciar** el flujo natural de las cosas. Esto es, adoptar una actitud de observación frente a los acontecimientos, sin pensar que debemos intervenir en ellos.
- **Dejar que la mente fluya.** No intentar dar una dirección o un enfoque específico. Simplemente permitir que siga su propio curso, especialmente cuando estamos en calma.





DEL EGO *a la* ESENCIA



Al principio, nuestra supervivencia física y emocional depende completamente de quienes nos rodean. Pasarán varios años antes de que nuestro cerebro alcance el desarrollo necesario para experimentar una capacidad excepcional: la consciencia. Gracias a ella, podemos elegir cómo pensar, qué decir, qué comer, cómo actuar y, en última instancia, tomar decisiones que definirán nuestro propio camino en la vida.

Sin embargo, desde el momento en que nacemos, poco a poco vamos perdiendo el contacto con nuestra auténtica esencia, también llamada “ser” o “yo verdadero”. Esta esencia es la semilla con la que venimos al mundo y que encierra la flor que podemos llegar a ser. Allí residen la felicidad, la paz interior y el amor, cualidades inherentes a nuestra naturaleza más profunda, que no dependen de factores externos, sino únicamente de la conexión genuina con quienes realmente somos. En nuestra esencia también se hallan nuestra vocación, nuestros talentos y el vasto potencial que podemos desplegar para vivir de manera creativa, significativa y útil.

Desde una perspectiva emocional, al reconectar con nuestra esencia, encontramos en nosotros mismos todo lo necesario para sentirnos completos y plenos. Entre otras cualidades innatas, esta conexión nos acerca a la responsabilidad, la libertad, la confianza, la autenticidad, el altruismo, la proactividad y la sabiduría, permitiéndonos convertirnos en la mejor versión de quienes podemos ser.

Ahora, **¿a dónde me invita Wu Wei y Mindfulness? A FLUIR....**

- **¿Cómo?** Cuando independientemente de cómo sean nuestras circunstancias externas, a nivel interno sentimos que todo está bien y que no nos falta de nada. Cuando vivimos de forma consciente, dándonos cuenta de nuestros automatismos psicológicos. Cuando somos capaces de elegir nuestros pensamientos, actitudes y comportamientos, cosechando resultados emocionales satisfactorios de forma voluntaria. Cuando logramos relacionarnos con los demás de forma pacífica, constructiva y armoniosa, tratando de comprender en vez que querer que nos comprendan primero.

También estamos en contacto con nuestra esencia cuando dejamos de perturbarnos a nosotros mismos, haciendo interpretaciones de la realidad mucho más sabias, neutras y objetivas. Cuando aceptamos las situaciones y a los demás tal como son, ofreciendo en cada interacción lo mejor de nosotros mismos.

Cuando vivimos plenamente en el presente, disfrutando del aquí y ahora. Cuando guardamos silencio y prestamos toda nuestra atención a las señales que nos envía el cuerpo.

- Cuando logramos encontrar el aprendizaje en cada experiencia que vivimos.
- Cuando sentimos que formamos parte de la realidad y nos unimos a ella en armonía.
- Cuando experimentamos una profunda alegría y gratitud por el simple hecho de estar vivos.
- Cuando confiamos en nosotros mismos y en el flujo de la vida.
- Cuando dejamos de lado la necesidad de cambiar el mundo y lo aceptamos tal como es, aportando nuestro granito de arena sin expectativas.
- Cuando reconocemos nuestra ignorancia y nos abrimos con humildad a nuevas formas de aprendizaje.

El **EGO** es nuestro instinto de supervivencia emocional. También se le denomina «personalidad» o «falso yo». No en vano, el ego es la distorsión de nuestra esencia, una identidad ilusoria que sepulta lo que somos verdaderamente. Es como un escudo protector, cuya función consiste en protegernos del abismo emocional que supone no poder valernos ni sobrevivir por nosotros mismos durante tantos años de nuestra vida.

El ego -que en latín significa «yo»- también es la máscara que hemos ido creando con creencias de segunda mano para adaptarnos al entorno social y económico en el que hemos nacido y nos hemos desarrollado. Así, el ego nos lleva a construir un personaje con el que interactuar en el gran teatro de la sociedad.

Por mucho que podamos sentirnos identificados con él,
no somos nuestro ego.

Ante todo, porque el *ego no es real*. Es una creación de nuestra mente, tejida por medio de creencias y pensamientos. El ego no es bueno ni malo. No hay que demonizarlo. Vivir identificados con esta máscara tiene ventajas e inconvenientes.

Nuestro ego nunca tiene suficiente con lo que conseguimos; siempre quiere más. La insatisfacción crónica es la principal consecuencia de vivir identificados con este «yo» ilusorio.

Si observamos detenidamente dentro de cada uno de nosotros hay una dualidad; dos fuerzas antagónicas -el amor (esencia) y el miedo (ego)- que luchan por ocupar un lugar destacado en nuestro corazón.

Lo cierto es que solo una de ellas es real, mientras que la otra es completamente ilusoria.



¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

MEDITACIÓN

¿Cuántas veces has escuchado esta palabra, pero no sabes muy bien su definición? Hoy te hablaremos de qué es y todos los beneficios que puede traer a tu cuerpo y mente...

La meditación es una práctica mental que implica relajación, concentración y conciencia. Existen diferentes maneras de meditar. Pero principalmente se trata de enfocar tu atención en un objeto específico, podría ser la respiración, una sensación en tu cuerpo o bien un objeto particular fuera de ti, es decir, un objeto externo.

Otro tipo de esta práctica que se usa frecuentemente es la meditación de monitoreo abierto. Aquí es donde prestas atención a todas las cosas que suceden a tu alrededor.

Otras características:

- La meditación es una práctica individual, incluso si se realiza en grupos (*como en un retiro de meditación*).
- A menudo esta actividad se realiza con los ojos cerrados, pero no siempre (*Zazen y Trataka, por ejemplo, son estilos de meditación con los ojos abiertos*).
- Usualmente involucra quietud corporal. Pero también hay formas de hacer meditación caminando e integrar la atención plena en cualquier actividad que estemos haciendo.

Además del enfoque de atención, la meditación también implica calma mental e introspección («mirar hacia adentro»).

La **Meditación** es una manera simple y rápida de reducir el estrés. Puede eliminar el estrés del día, y brindar paz interior. Si por causa del estrés sientes ansiedad, tensión y preocupación, considera practicar meditación. Dedicar aunque sea unos minutos a la meditación puede ayudarte a recuperar tu calma y paz interior.

Cualquier persona puede meditar. Es una actividad simple y económica, que no requiere ningún equipo especial. Puedes practicar la meditación dondequiera que estés; si das un paseo, en el autobús, cuando esperas en el consultorio del médico, o incluso en medio de una difícil reunión de negocios.

Para entender la meditación observemos que se ha practicado por miles de años. Originalmente el propósito de la meditación era de ayudar a profundizar la comprensión de lo sagrado y las fuerzas místicas en la vida. En la actualidad, la meditación comúnmente se usa para relajamiento y reducción del estrés.

Está considerada un tipo de medicina complementaria para mente y cuerpo. La meditación puede producir un estado de relajamiento profundo y una mente tranquila.

Durante la meditación, concentras tu atención y eliminas el flujo de pensamientos confusos que pueden estar llenando tu mente y provocándote estrés.

Este proceso puede decantar en un realce del bienestar físico y emocional.



MEDITACIÓN

bienestar

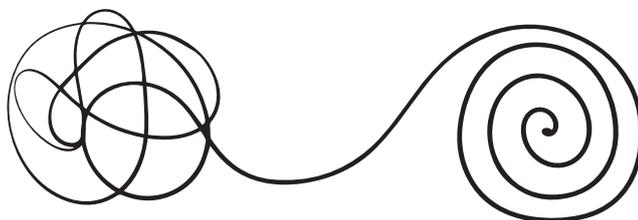
FÍSICO Y EMOCIONAL

La meditación también podría ser útil si tienes afecciones médicas, especialmente las que empeoran con el estrés. Si bien un número creciente de investigaciones científicas apoyan los beneficios para la salud de la meditación, algunos investigadores creen que todavía no es posible sacar conclusiones sobre los beneficios posibles de la meditación.

Sabiendo eso, algunos investigadores sugieren que la meditación puede ayudar a controlar los síntomas de afecciones como: Ansiedad; Asma; Dolor crónico; Depresión; Enfermedad cardíaca; Hipertensión arterial; Síndrome de colon irritable; Problemas de sueño; Cefaleas tensionales; entre otras.

Cuando meditas, puedes despejar la sobrecarga de información que se acumula todos los días y contribuye a tu estrés.

Los beneficios emocionales y físicos de la meditación incluyen: Tener una nueva perspectiva de las situaciones estresantes; Adquirir habilidades para controlar el estrés; Aumentar la autoconciencia; Enfocarse en el presente; Reducir las emociones negativas; Aumentar la imaginación y la creatividad; Aumentar la paciencia y la tolerancia; Bajar la frecuencia cardíaca; Bajar la presión arterial en reposo y Mejorar la calidad del sueño.



Los Beneficios de la Meditación

La meditación puede darte una sensación de calma, paz y equilibrio que puede beneficiar tanto tu bienestar emocional como tu salud general. También podés usarla para relajarte y atenuar el estrés al enfocar tu atención en algo que te calme. La meditación puede ayudarte a aprender a mantenerte centrado y a conservar la paz interior.

Estos beneficios no finalizan cuando termina la sesión de meditación. La meditación puede ayudarte a llevar adelante el día de manera más calmada y a controlar los síntomas de ciertas afecciones médicas.



Queremos agradecer a:



Consejo Municipal de
Adultos Mayores



INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN
EN ESTADÍSTICA Y DEMOGRAFÍA
Facultad de Ciencias Económicas y de Administración
Universidad Nacional de Catamarca



SI QUERÉS SEGUIRNOS EN LAS

Redes

-  @vivir_siendo
-  @VivirSiendoMindfulness
-  @transformandorelaciones

 VIVIR SIENDO

 **VivirSiendo Mindfulness**



www.vivirsiendo.es
ESPACIO HOLÍSTICO INTEGRAL