



INSTITUTO HOLÍSTICO
MATERNO PERINATAL

MINDFULNESS

**Herramientas de gestión
emocional para profesionales**





Muchas veces nos sentimos así...

¡¡¡Paren el mundo,
que me quiero bajar!!!

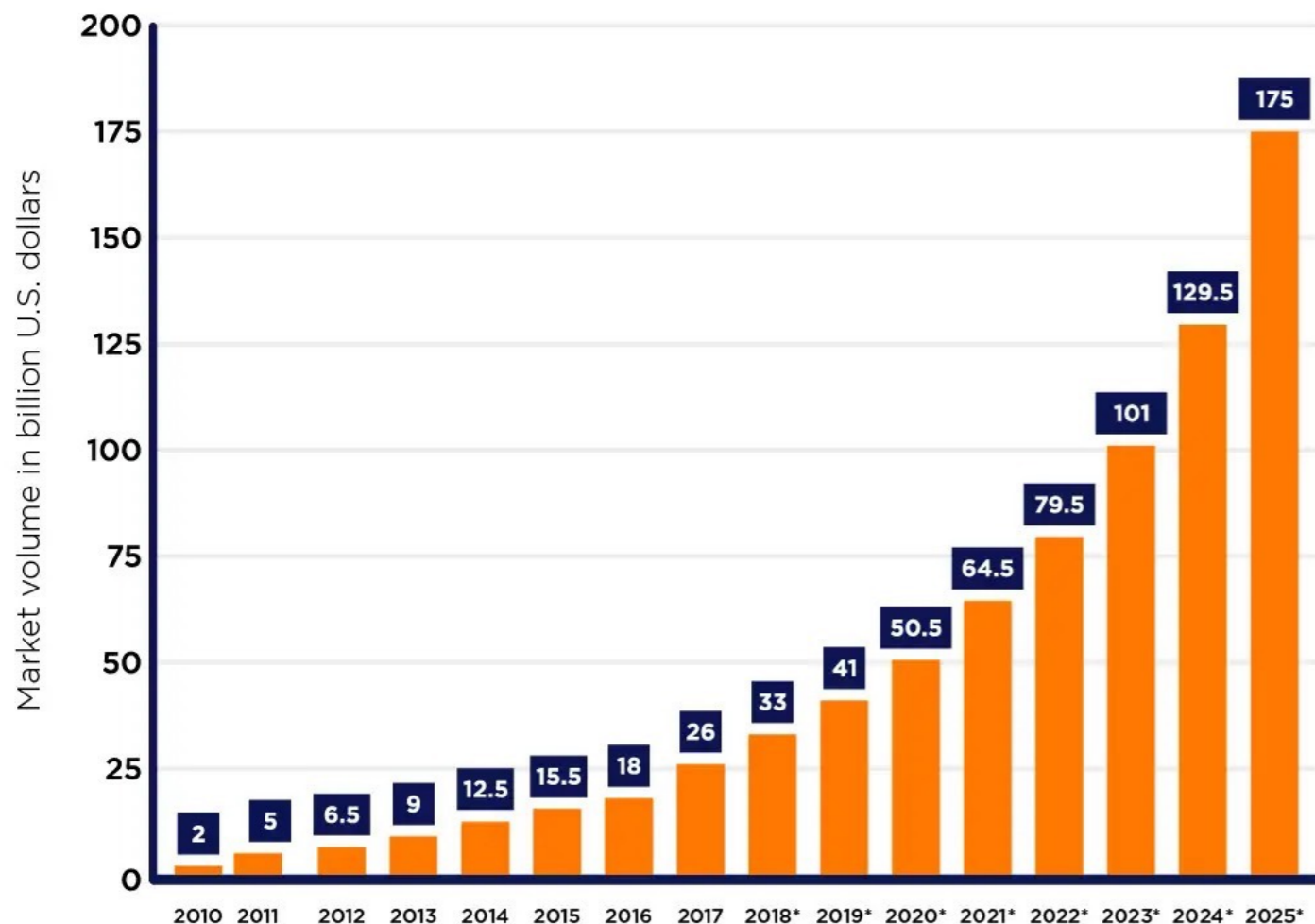


La **Sociedad de la Información** está evolucionando a un ritmo acelerado.

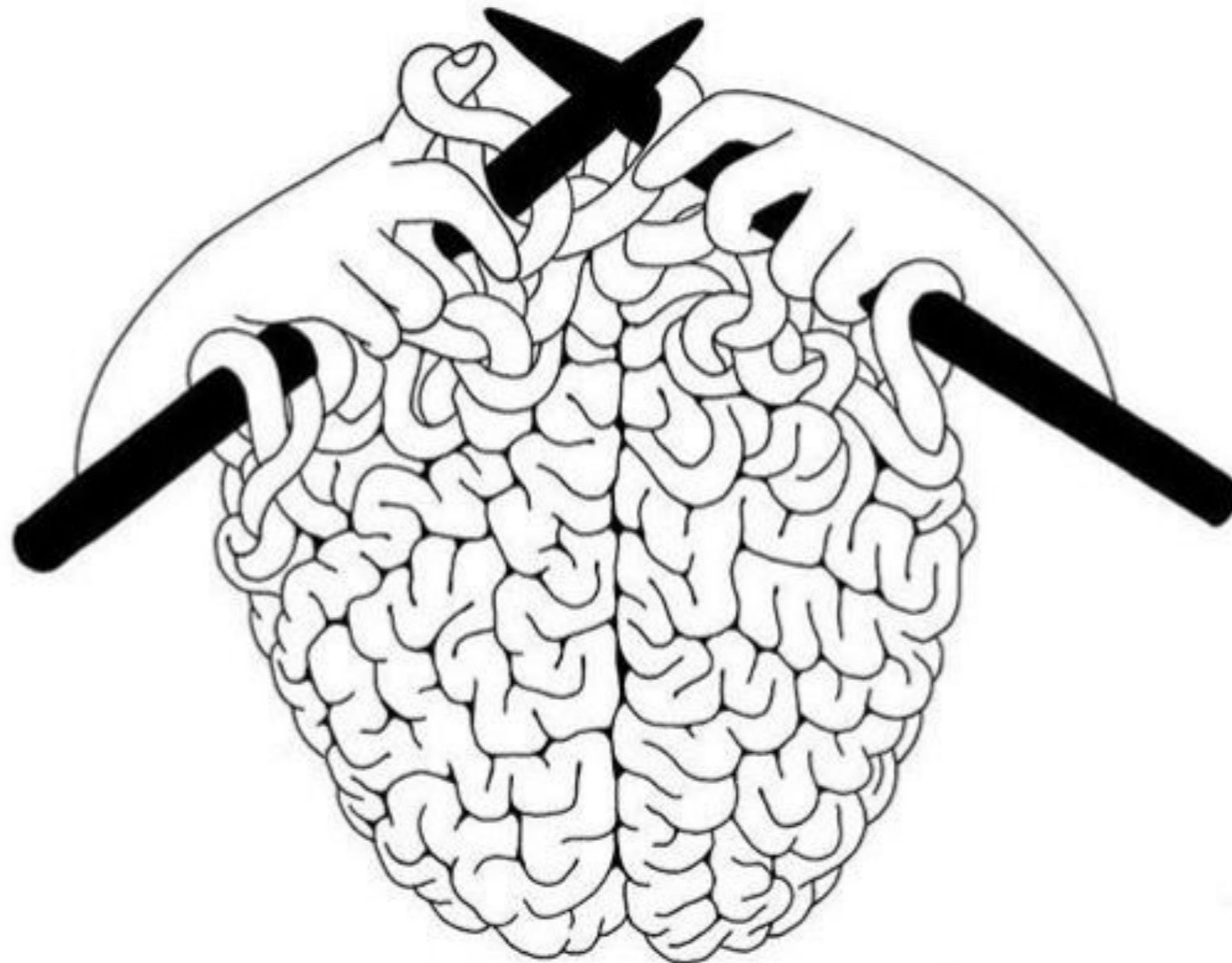
En un estudio publicado en **Science** en el año 2011 se pretendía cuantificar la cantidad de información generada y almacenada en el mundo. Ese año el CEO de Google, Eric Schmidt, **afirmó que la humanidad había creado hasta 2003 una cantidad equivalente a 5 Exabytes, añadiendo que esa cifra, cuando lo dijo, se generaba en 2 días.**

La cantidad de información generada por la humanidad hasta el año 2007 se estimaba en **295 exabytes**, aumentando en 2011 a **600 exabytes** El estudio también dice que, la tecnología digital, debido a la constante **digitalización**, domina claramente sobre la analógicas puesto que desde el 2007, el 99,9% de la información generada es en formato digital, o, al contrario, **que sólo el 0,007% de la información del planeta está en papel.**

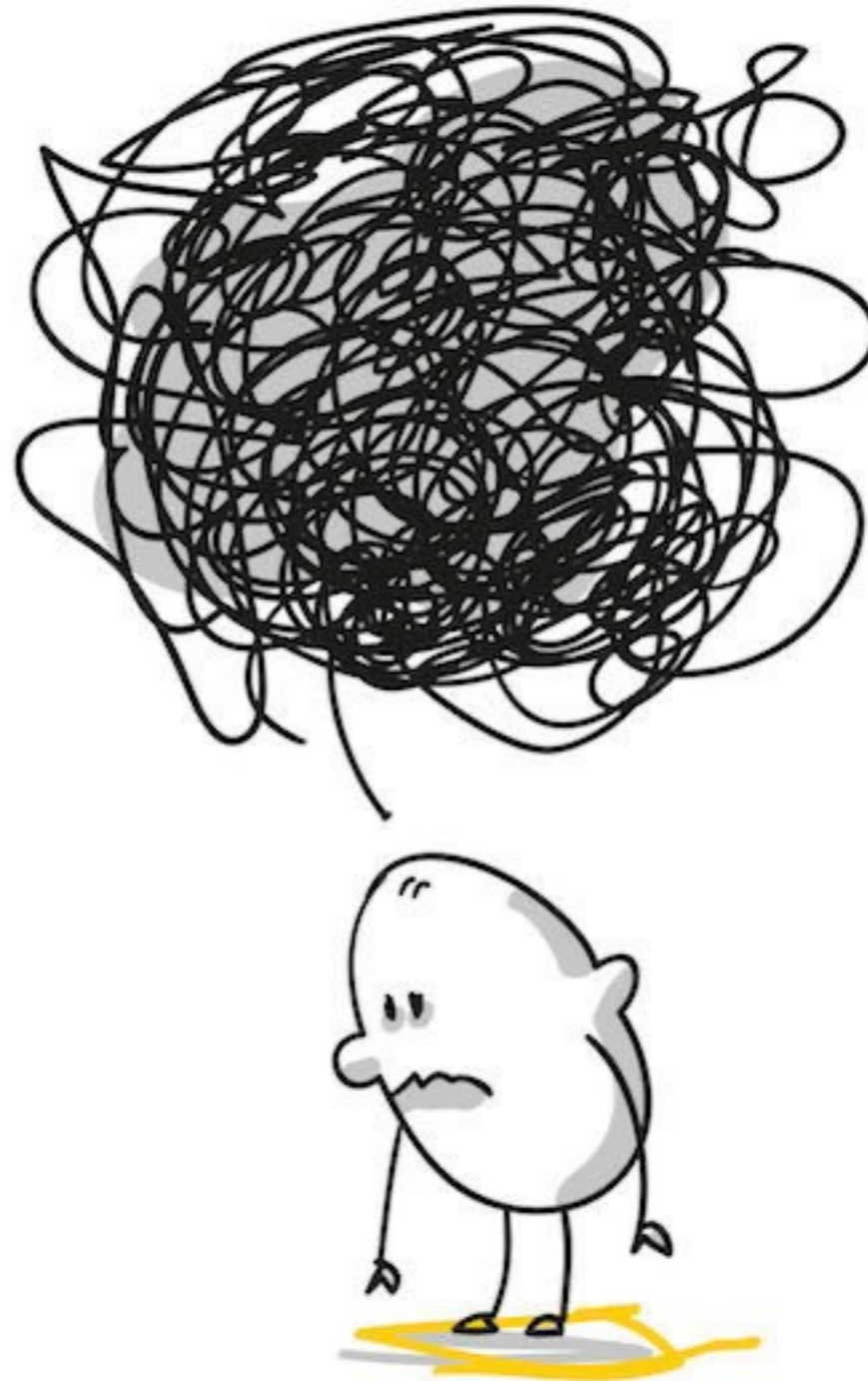
INFORMATION CREATED GLOBALLY 2010-2025



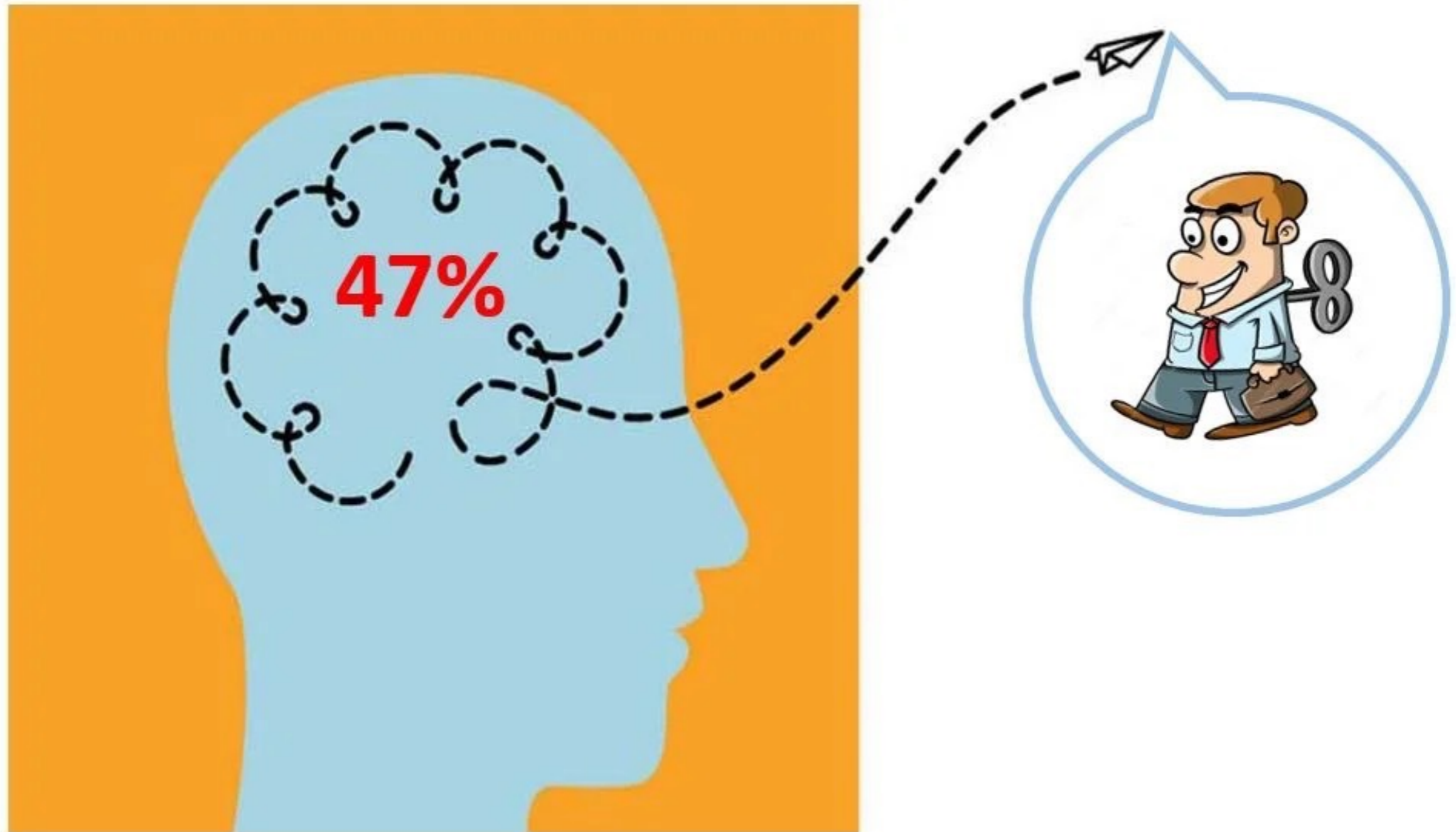
Para poder vivir, construimos una representación mental de la realidad, imagina como si armáramos un tejido con la información que tenemos. Finalmente no podemos ver directamente la realidad, solo representarla.



Pero a veces (la mayoría) hay tanta información que procesar, que nuestro “tejido de la realidad”, termina enredándose...



“Piloto Automático”. Es una manera de llamar a nuestro estado mental por defecto cuando nos encontramos en estado de divagación en esos pensamientos.



El hecho es que esa capacidad de pensar en lo que NO está ocurriendo ahora, probablemente ha sido una de nuestras mayores ventajas evolutivas, pero hoy en día también puede llegar a tener un coste emocional y físico.

“La vida es 10% de lo que nos ocurre y 90% de cómo reaccionamos a ello”



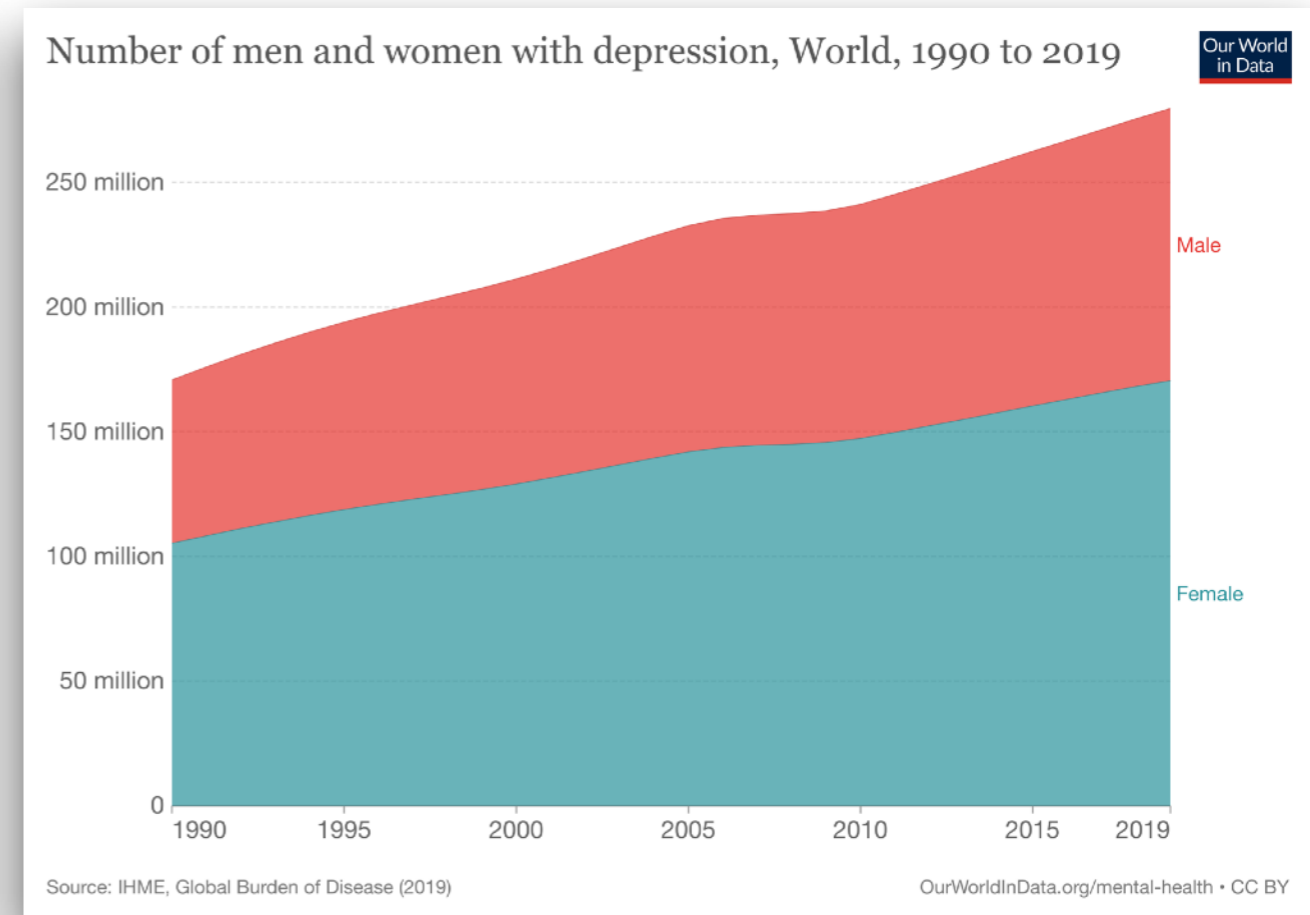
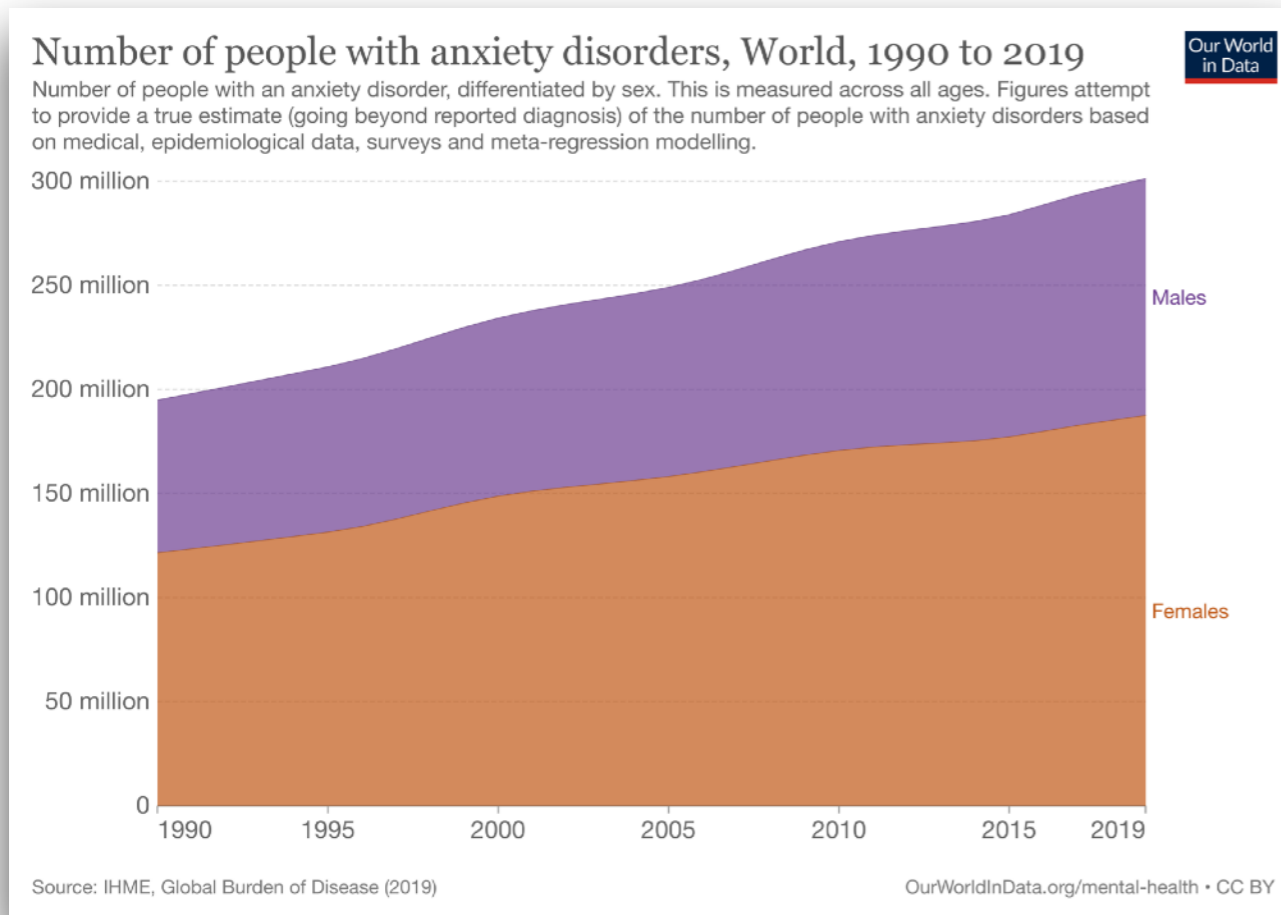
90
DOMM LOBIS

what overthinking looks like 🤔



Cómo se ve el sobrepensamiento.

Indicadores de Salud Mental



No es muy alocado decir que vivimos actualmente una “pandemia de salud mental

Muchas veces para “escapar” de nuestros estados mentales y emocionales, caemos en la “evitación”, o sea desplazamos nuestra atención hacia alguna otra actividad que nos hace sentir mejor en el momento (o aparenta)



Los Budistas llaman a ese estado mental caótico "Mente de mono"





INSTITUTO HOLÍSTICO
MATERNO PERINATAL



FEBRUARY 3, 2014

Fleeing Syria Photographs by James Nachtwey / Peyton Power / Steve McQueen

TIME

THE MINDFUL REVOLUTION

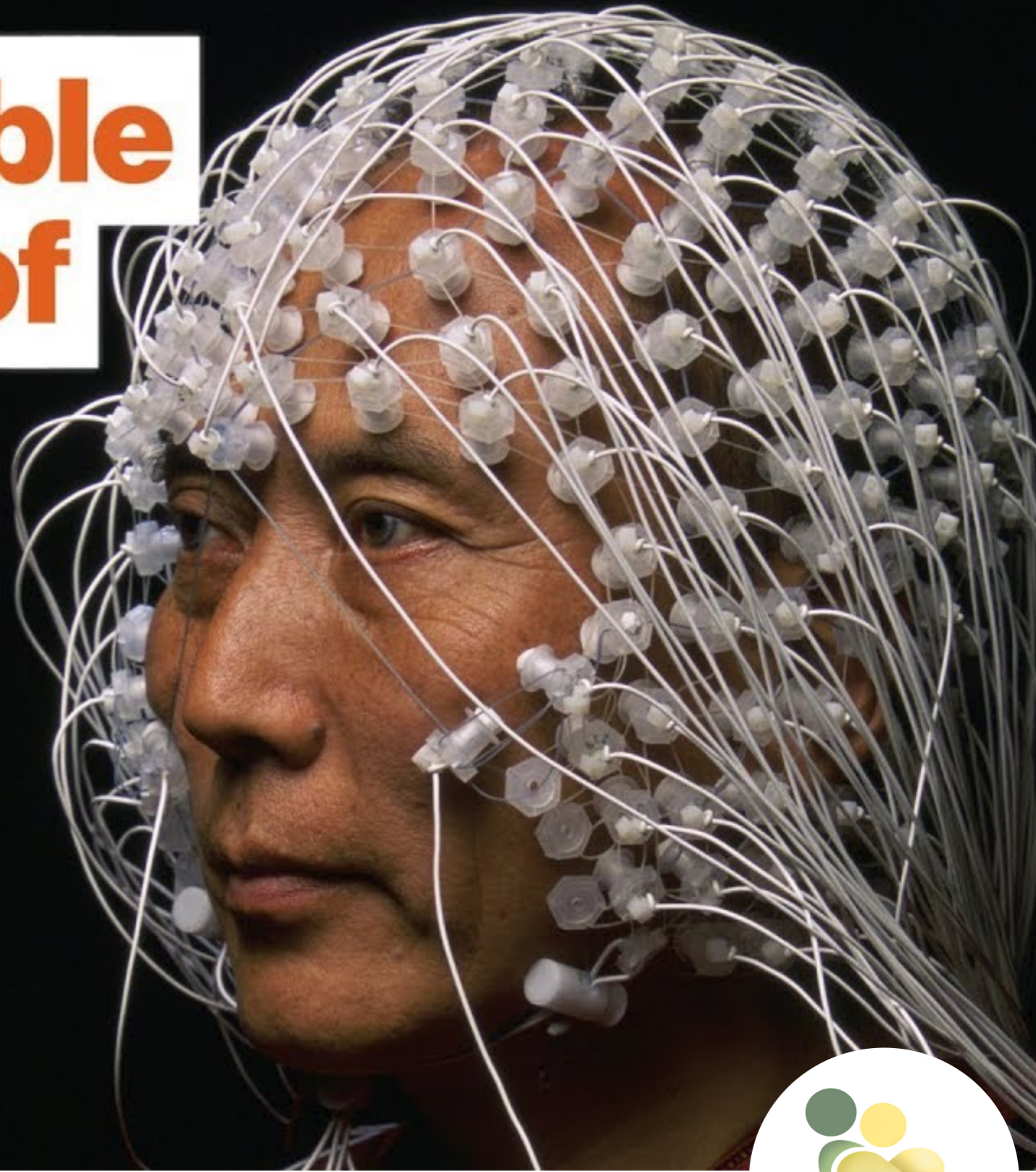
The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture

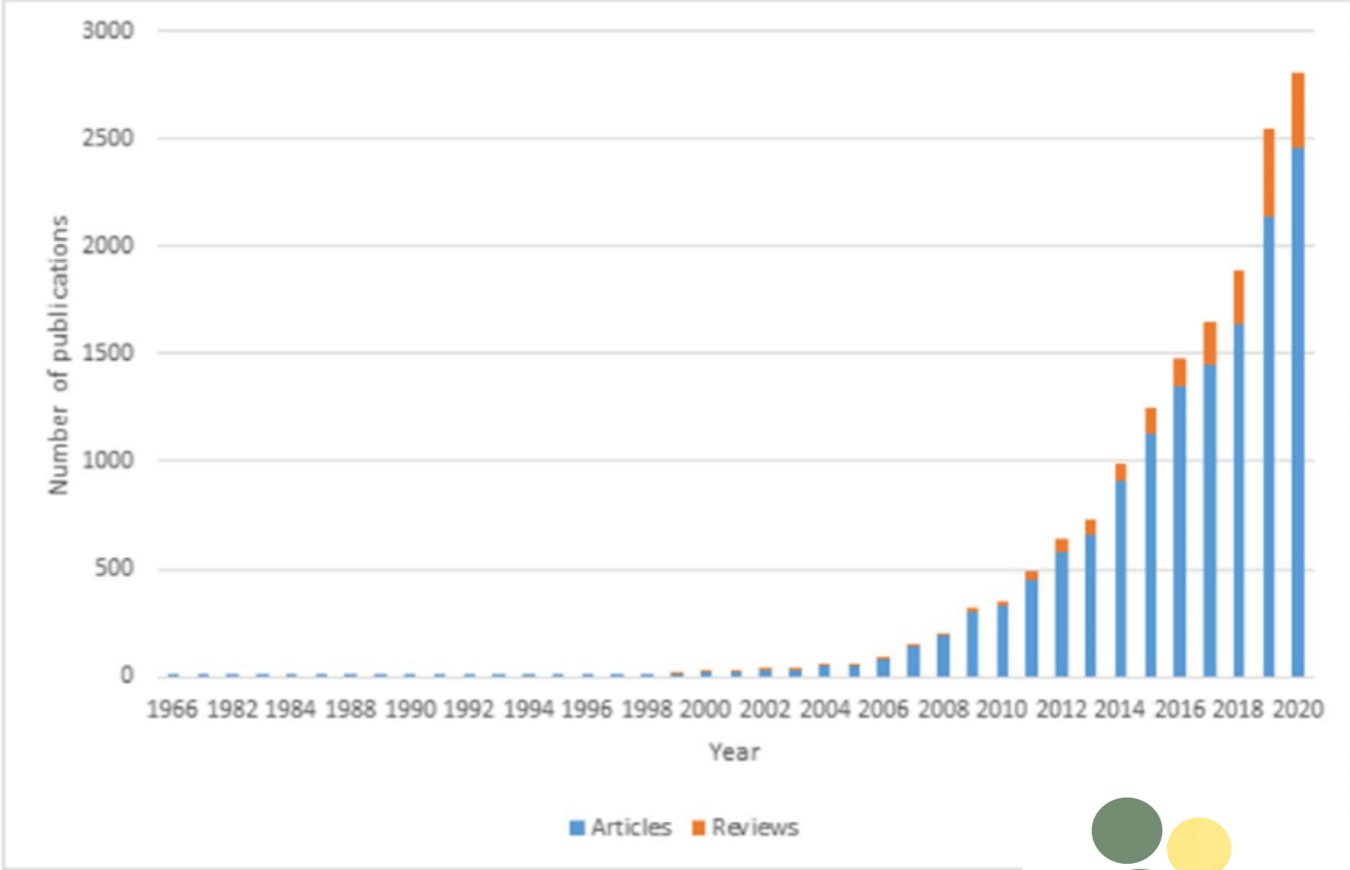
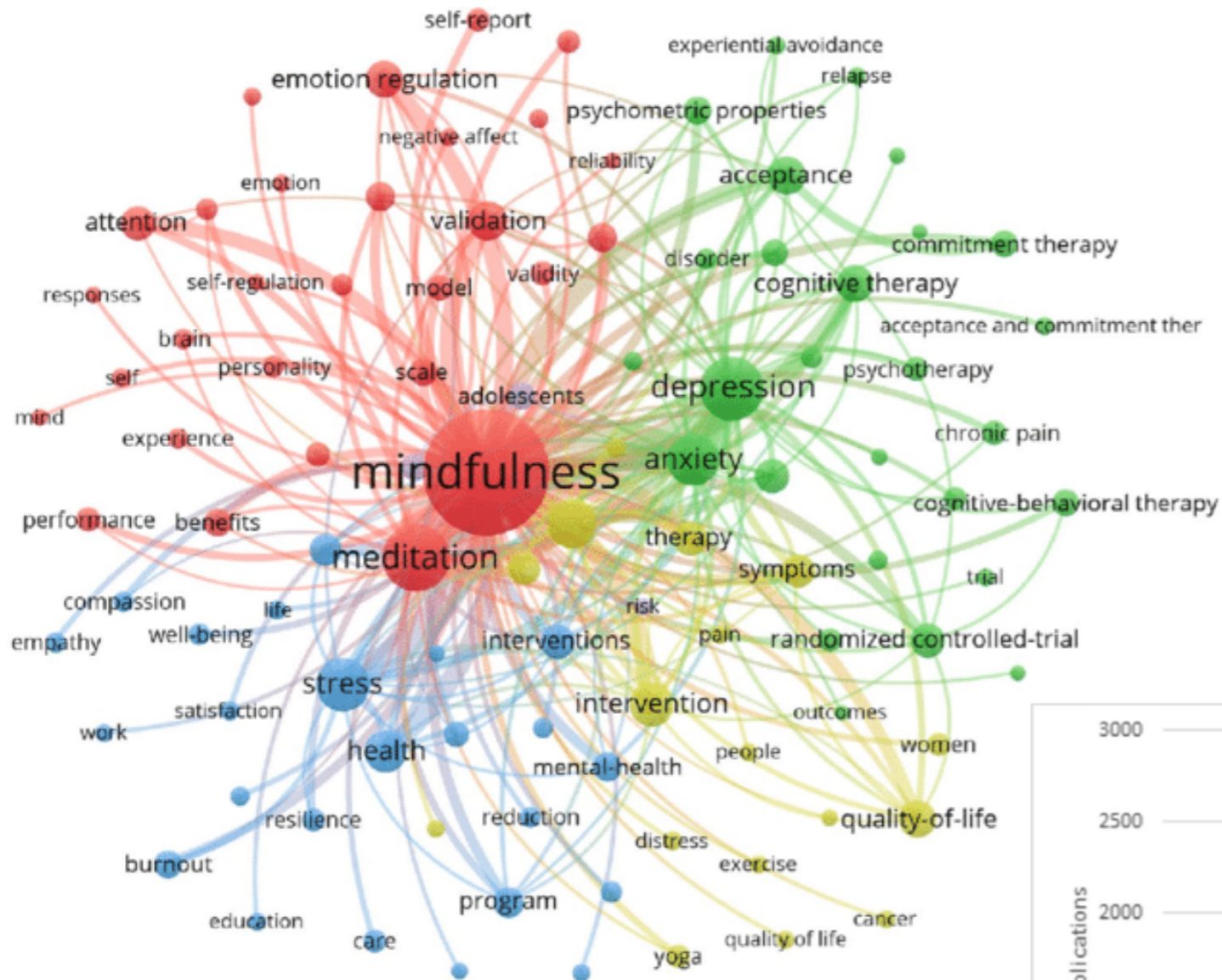
BY KATE PICKERT

Hay otra revolución sucediendo, la irrupción del entrenamiento para desarrollar “Atención Plena”



**The remarkable
brain waves of
high-level
meditators**





Cantidad de publicaciones científicas asociadas al concepto de “atención plena” (Mindfulness en inglés)

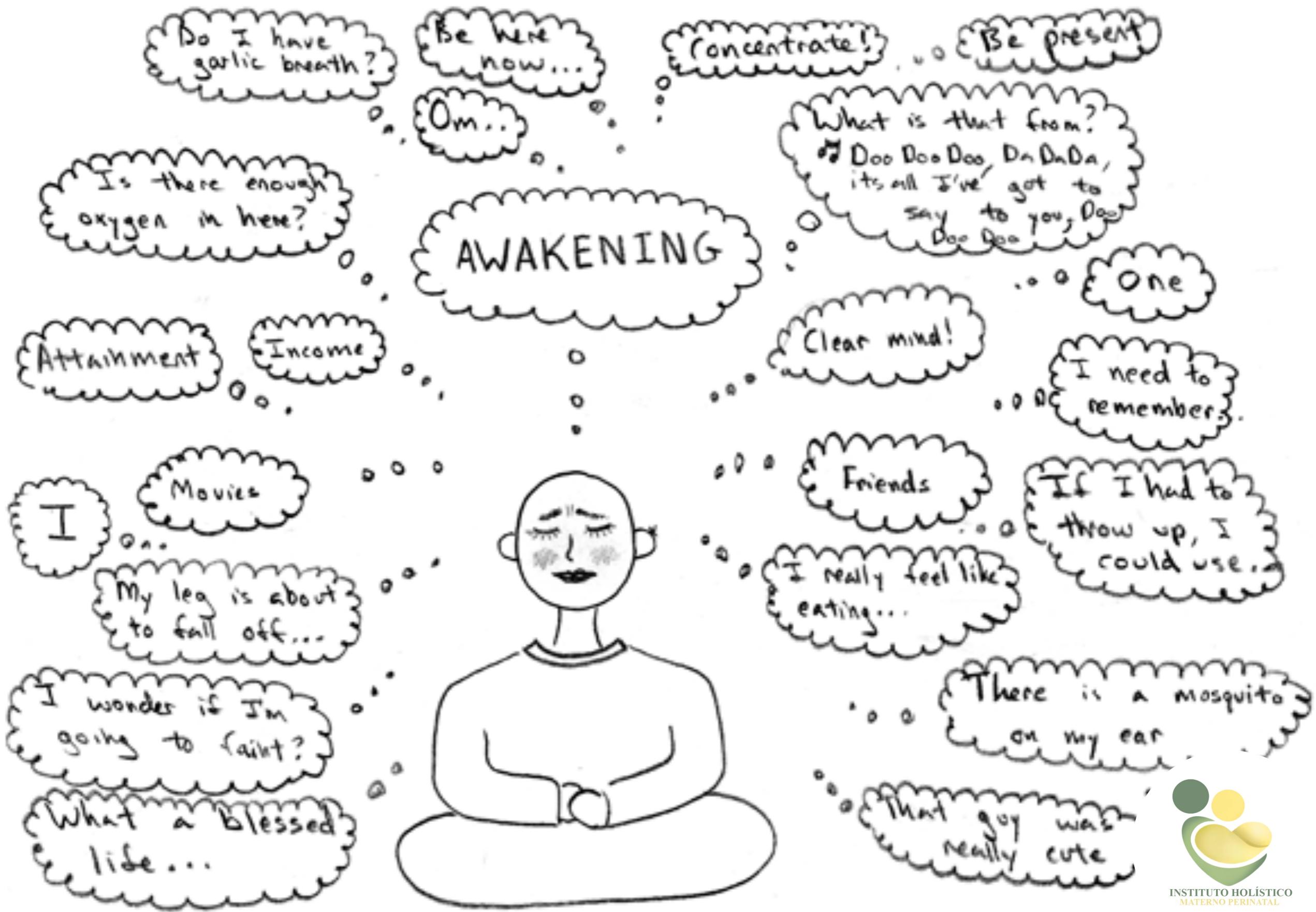


Mind Full, or Mindful?

“Prestar atención al momento presente... con intención, amabilidad y sin juicio”

(Jon Kabat-Zinn)



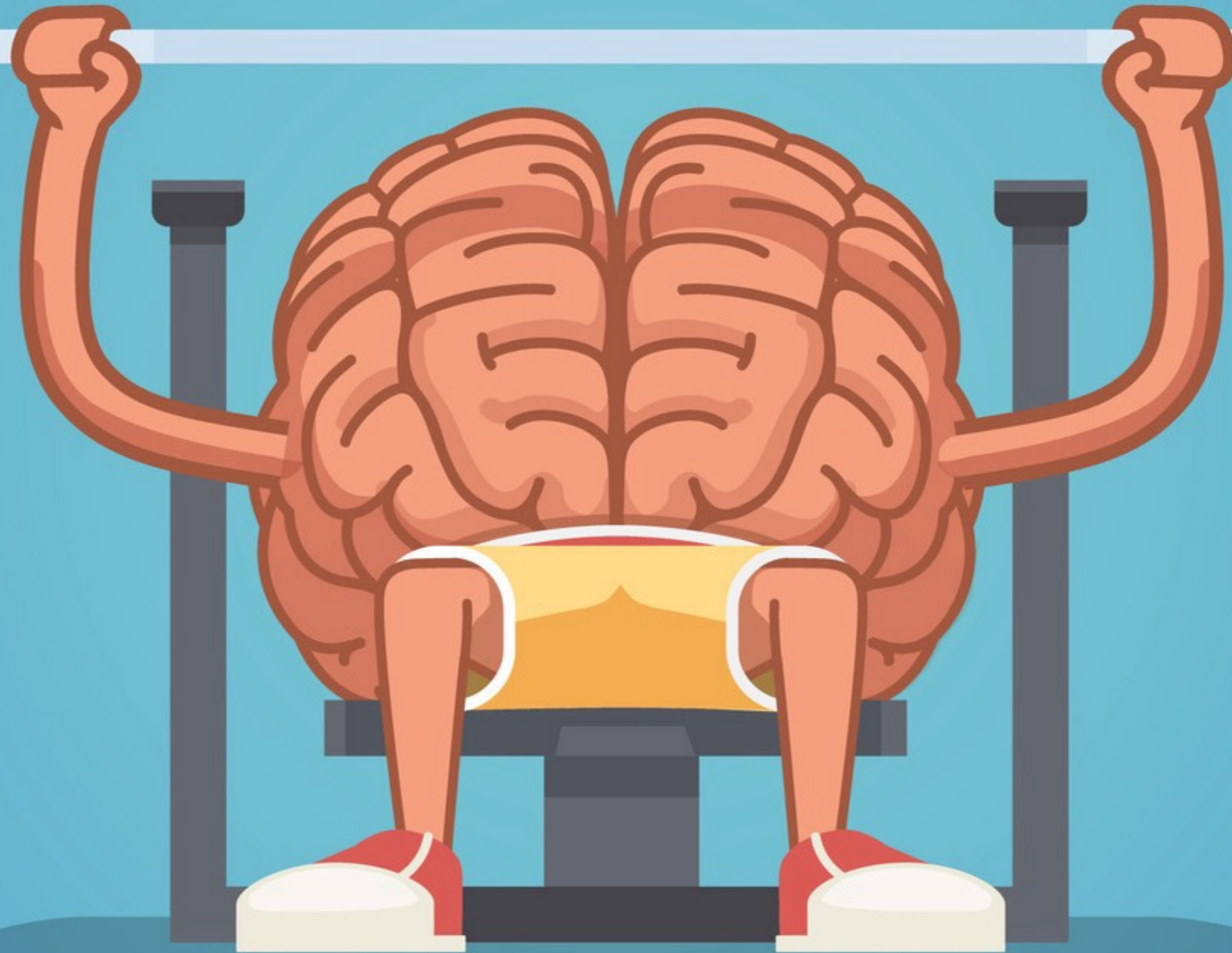


A woman's face is shown from the nose up, with her eyes completely obscured by a white sign. The sign is divided into four horizontal sections, each containing a line of text in red, bold, uppercase letters. The woman has dark, wavy hair and is wearing a light-colored top. The background is a plain, light-colored wall.

**NO CREAS
TODO
LO QUE
PIENSAS**

En palabras simples...

Imaginalo cómo un “entrenamiento mental”



**Para aprender a darnos cuenta de
nosotr@s mism@s y nuestro entorno,
momento a momento**



No necesitas irte lejos o cambiar de vida....

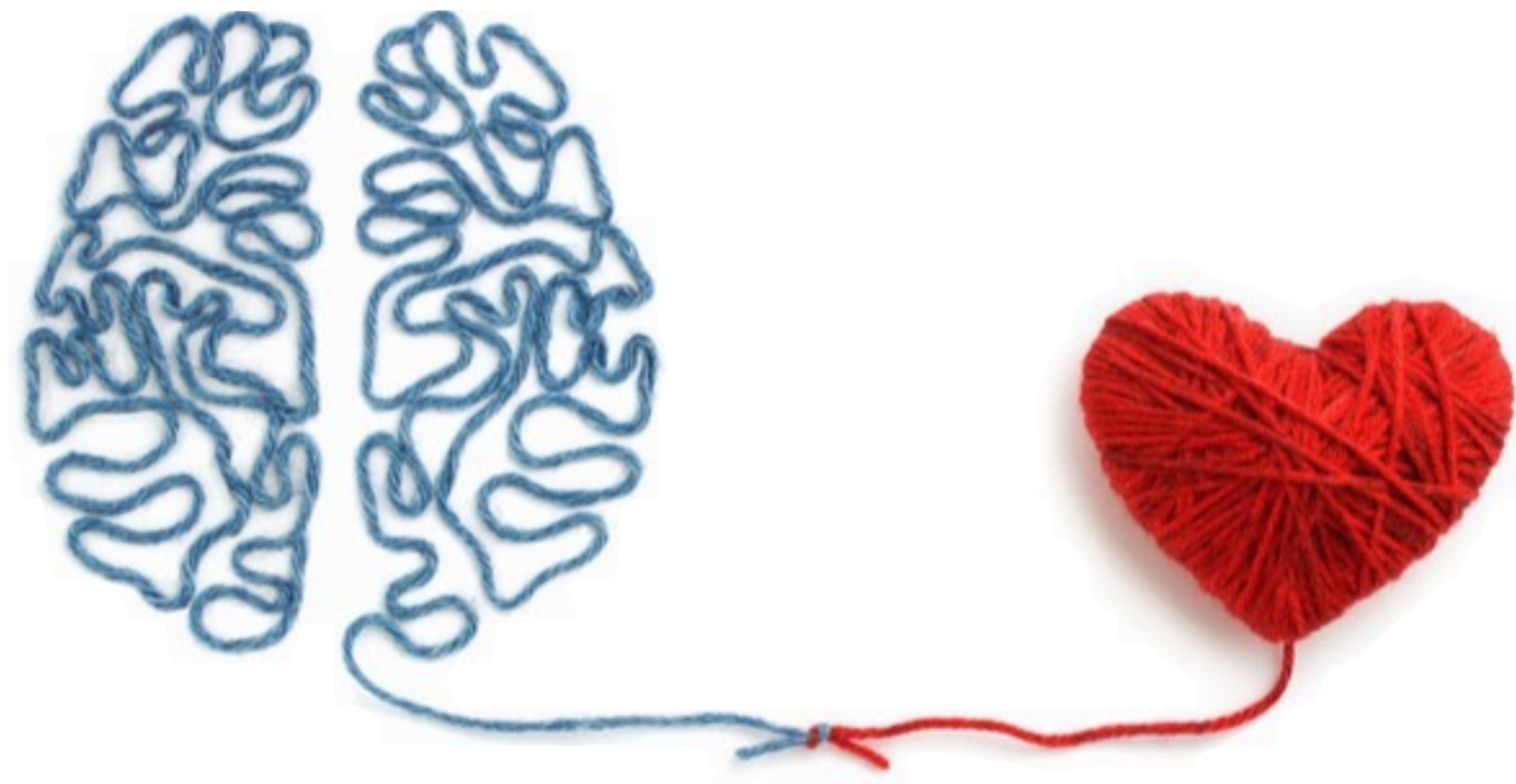




**Si no, simplemente aprender a estar
más presente en tu vida**



**INSTITUTO HOLÍSTICO
MATERNO PERINATAL**



**Aprendiendo a escuchar lo que piensa,
sientes y cómo todo eso te hace reaccionar.**



**Recuerda que somos seres sociales, y
estamos en constante conexión con otr@s.**



Tod@s sufrimos, pero también tod@s podemos dar lo mejor de nosotr@s mismos para disminuir el sufrimiento de nosotr@s y del otr@s







Así que recuerda practicar a diario, para convertir la atención plena en un hábito para tu vida (y seguro te ayudará a vivir mejor)





¡¡MUCHAS GRACIAS!!

“A una persona pueden despojarla de todo, menos de una cosa: La última de las libertades humanas, la libertad de elegir la actitud que asume en cualquier circunstancia, la libertad de elegir su propio camino”.

Viktor Frankl

