

Estrategia Contentura

Por Andrés Aguilar

El único e infalible remedio contra el estrés...

(sin contar los consejos de la abuela)

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El modo en que nuestro cuerpo físico
reacciona a un desafío

LA QUÍMICA DEL ESTRÉS

El proceso fisiológico:

- La mente piensa
(Reacción consciente o inconsciente)
- Se generan emociones
- El cuerpo materializa
- Se generan hormonas y neurotransmisores

Las hormonas del estrés:

- Cortisol
- Adrenalina
- Noradrenalina

Las hormonas de la contentura:

- Dopamina
- Oxitocina
- Serotonina
- Endorfina

¿Dónde pega el estrés?

- Salud física y mental
- Relaciones interpersonales
- Actividad profesional

¿Cómo afecta mi salud?

Estrés agudo a partir de una IDEA

- Descarga adrenalina
- Estado de alerta biológica
- 80% de sangre irriga extremidades y órganos para pelear o huir
- Disminuyen funciones los demás órganos
- Lenta regeneración celular ¡LOS TELÓMEROS!
- Inhibición del sistema inmune
- Eleva importantemente la posibilidad de ataques cardíacos

90% de las consultas médicas nacionales se deben a factores relacionados al estrés

Fuente: IMSS

¿Cómo afecta mis relaciones interpersonales?

El estrés disminuye la capacidad de pensar razonadamente

- Vivo una situación estresante (o me la invento)
- Más sangre al cerebro reptil
- Menos sangre al lóbulo frontal
- **Más reactivos que analíticos**

¿Cómo afecta mi actividad profesional?

- La cultura libre de estrés eleva la productividad hasta un 64%
- El costo anual mundial supera \$1 billón de dólares en pérdida de productividad
- El costo laboral del estrés en México: 40,000 MDD
- México #1 en estrés laboral.

ESTRESÓMETRO

- Cansancio permanente
- Enfermedades frecuentes
- Insomnio
- Mente dispersa
- Dolor de cabeza
- Irritabilidad
- Hábitos compulsivos (celular, cigarrillo, bebida, comida)
- Actitud negativa
- Ansiedad (manías y obsesiones)
- Depresión

Estrategia Contentura





SERVICIO EMPÁTICO

BENEFICIOS	RETO
<ul style="list-style-type: none">● Sensación de satisfacción personal● Autoestima● Detona cadenas de favores● Elimina egoísmo y aumenta sentido de comunidad	<ul style="list-style-type: none">● Escoba anónima● Rally de post it● Amigo secreto <p><i>In situ:</i> Sorteo del saludo feliz</p>

CREACION LIBRE

Contentura*



CREACIÓN LIBRE

BENEFICIOS	RETO
<ul style="list-style-type: none">● Inmediata sensación de relajación● Controlar la expectativa● Claridad mental● Oportunidad de autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none">● Llenar una hoja con dibujos de una línea sin levantar el lápiz● Convertir mancha en dibujo● Páginas de la mañana (J. Cameron)

In situ: Baile libre

JUEGO INOCENTE



Contentura*

JUEGO INOCENTE

BENEFICIOS	RETO
<ul style="list-style-type: none">● Inmediata sensación de libertad● De vuelta al momento presente● Estimula la creatividad● Relajación de lo aprensivo	<ul style="list-style-type: none">● Involucrarse en juegos infantiles● Concurso de sombreros ridículos● Papelitos <p><i>In situ:</i> 1, 2, 3, palabra!</p>



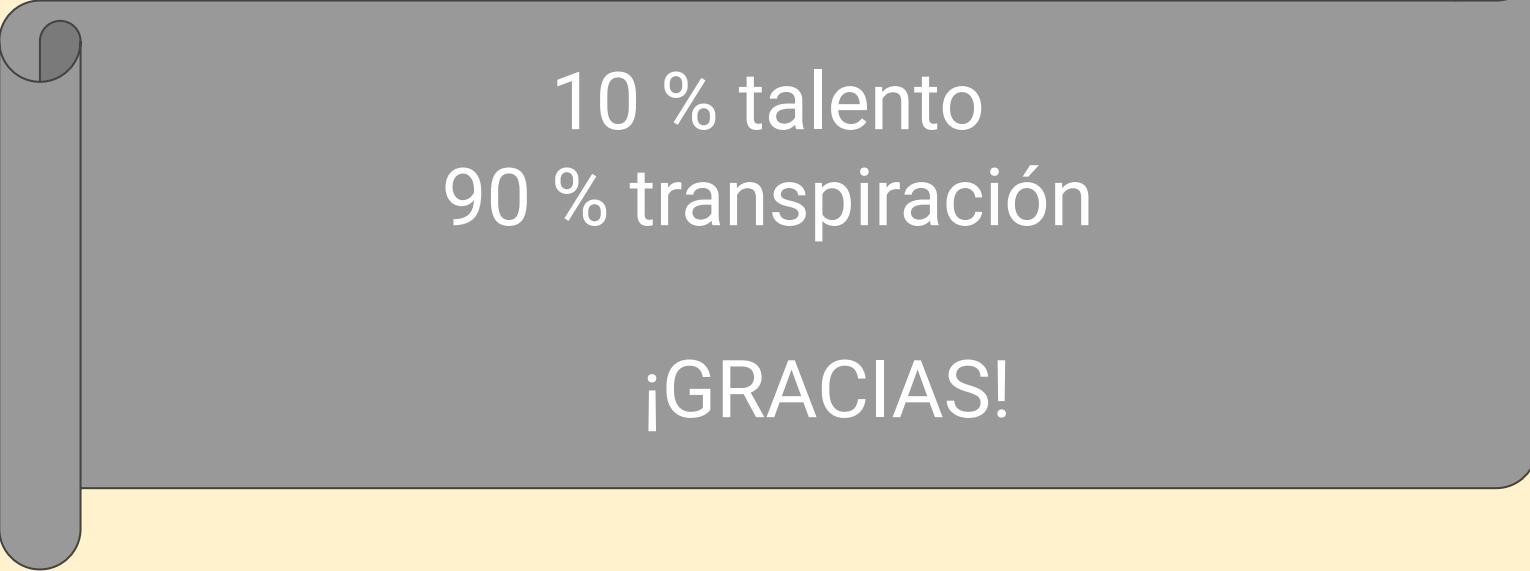
CONTACTO CON NATURALEZA

BENEFICIOS	RETO
<ul style="list-style-type: none">● Dimensionar los problemas● Absoluta relajación● Capacidad de asombro● Contacto con lo sutil● Volver a la vida sencilla	<ul style="list-style-type: none">● Exploración corporal● Sembrar una planta● Provocar un pic nic <p><i>In situ: Contemplación Micro Turismo</i></p>



TRABAJO INTERIOR

BENEFICIOS	RETO
<ul style="list-style-type: none">● Evidencia la impermanencia● Genera ecuanimidad● Mejora la atención● Aumenta el autoconocimiento● Estabilidad emocional● Eleva nivel de conciencia● Nutre el sentido de vida	<ul style="list-style-type: none">● Agradecer los alimentos● Cuenta hasta 10● Hacer Tierra (5 que veo, 4 que escucho, 3 que huelo, 2 que palpo, 1 que saboreo) <p><i>In situ:</i> 3 minutos de callar la cotorra</p>



10 % talento
90 % transpiración

¡GRACIAS!

Materiales adicionales y contacto con el autor:
www.andresaguilar.mx
Redes Sociales @YoAndresAguilar