

# 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 racionalmente**

- 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, cigarro, bebida, comida)
- ❑ Actitud negativa
- ❑ Ansiedad (manías y obsesiones)
- ❑ Depresión



# Estrategia Contentura





# SERVICIO EMPÁTICO

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



# CREACIÓN LIBRE

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





# JUEGO INOCENTE

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





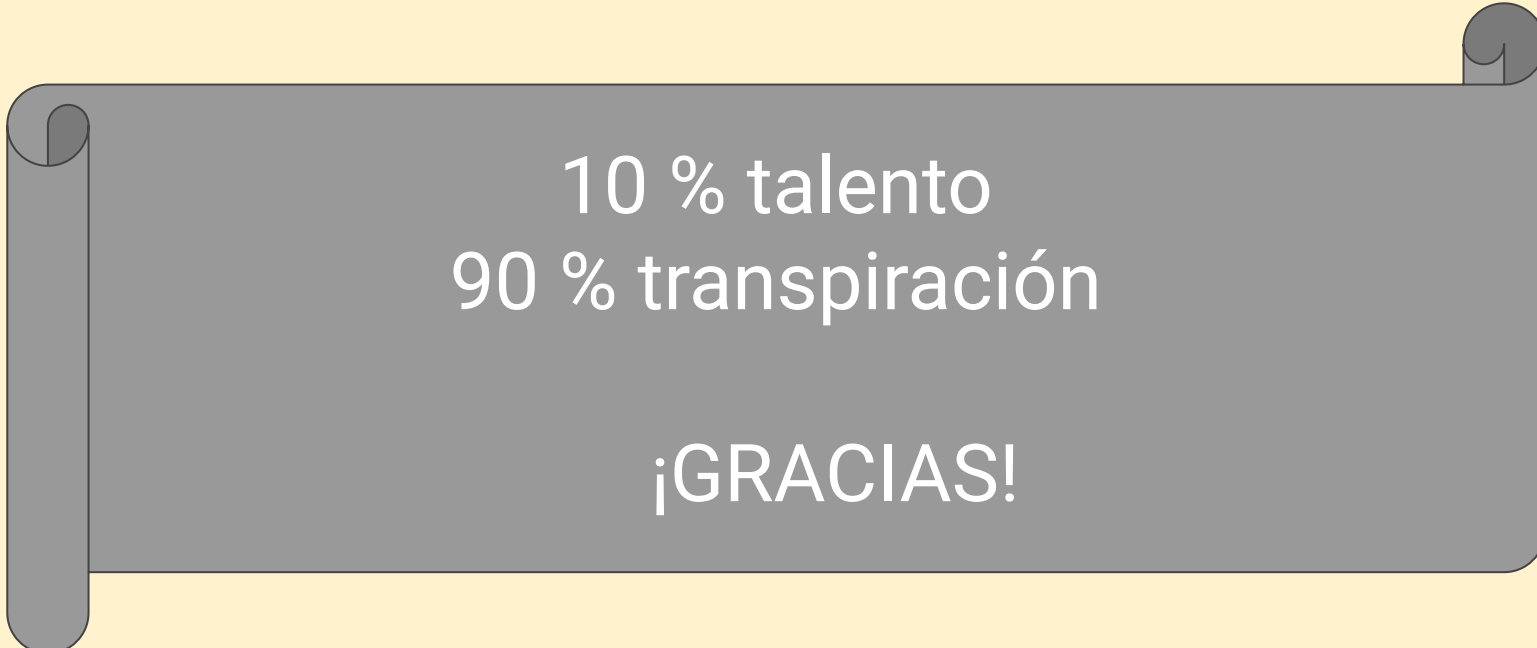
# CONTACTO CON NATURALEZA

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



# TRABAJO INTERIOR

| BENEFICIOS  | RETO   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Evidencia la impermanencia</li><li>● Genera ecuanimidad</li><li>● Mejora la atención</li><li>● Aumenta el autoconocimiento</li><li>● Estabilidad emocional</li><li>● Eleva nivel de conciencia</li><li>● Nutre el sentido de vida</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Agradecer los alimentos</li><li>● Cuenta hasta 10</li><li>● Hacer Tierra (5 que veo, 4 que escucho, 3 que huelo, 2 que palpo, 1 que saboreo)</li></ul> <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](http://www.andresaguilar.mx)

Redes Sociales @YoAndresAguilar