

**EL CONTROL DE LAS EMOCIONES
Y LA FELICIDAD:
HERRAMIENTAS PARA EL DESARROLLO
DE LA RESILIENCIA INTERNA**

**By Jessica Rossier Uribe
jrossuribe@gmail.com**

¿QUE ES LA FELICIDAD?

¿Cómo sabemos que somos felices?

y

¿Cómo sabemos que NO somos felices?

¿QUE NOS HACE FELICES?



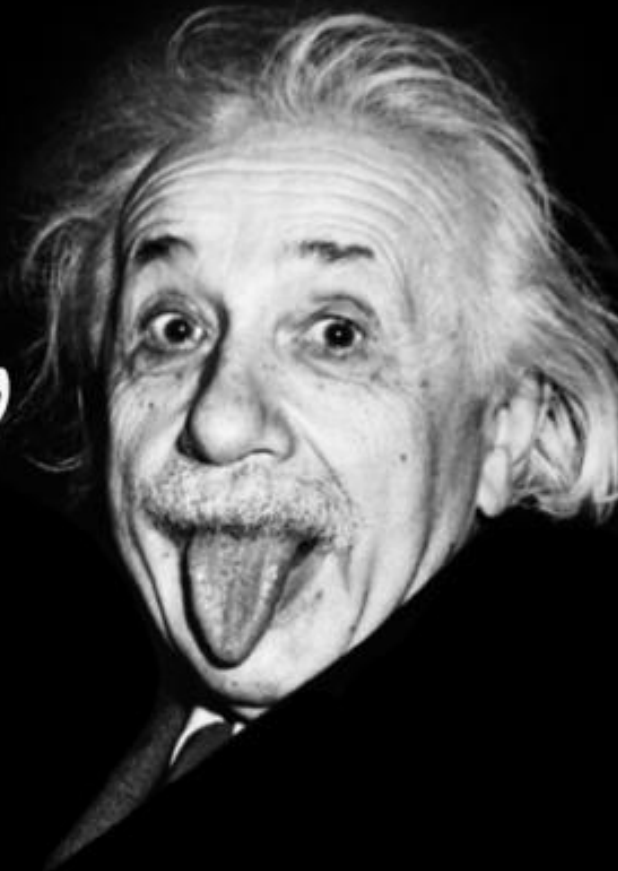
¿COMO ASEGURAR LA FELICIDAD DEL
DÍA DE MAÑANA?

**SOMOS 100% RESPONSABLES DE
NUESTRA PROPIA FELICIDAD**

¿COMO APRENDIMOS A MANEJAR LAS EMOCIONES?



«Si buscas
resultados distintos,
no hagas siempre
lo mismo»



Swagger

EJERCICIO I

LAS EMOCIONES SURGEN EN EL MOMENTO Y NO
LAS PUEDES ESCOGER

PERO

CUALQUIER ACCIÓN QUE REALICES DESPUÉS DE
SENTIR LA EMOCIÓN ES
SIEMPRE UNA ELECCIÓN.

LAS EMOCIONES NO SON *BUENAS* NI *MALAS*.

NO TIENEN:

VIDA PROPIA

VOZ PROPIA

CAPACIDAD DE ACCION PROPIA

EJERCICIO 2



“LA VIDA ES COMO MONTAR EN BICICLETA. PARA MANTENER EL EQUILIBRO HAY QUE SEGUIR AVANZANDO.”

— Albert Einstein

REMEDIO PARA.....

1. Alivio de ansiedad-

proporciona relajación y descanso profundos a la mente y el cuerpo.

equilibra la activación del sistema nervioso; equilibra los niveles hormonales; aumenta la coherencia cerebral.

Ayuda a cuerpo y mente a reaccionar adecuadamente en situaciones de estrés.

2. Mayor eficiencia laboral.

Incrementa: eficiencia del empleado; capacidad de liderazgo; satisfacción con el trabajo; relaciones profesionales y personales; estabilidad fisiológica y de rendimiento en tareas mentales (medido por actividad electrodérmica); estado de la salud en general.

4. Presión arterial saludable.

Tras una revisión exhaustiva de las investigaciones de 2001-2006, una declaración científica de la Asociación Americana del Corazón recomienda que la Meditación Trascendental sea usada en la práctica clínica de prevención y tratamiento de la hipertensión.

5. Menor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Un reciente estudio longitudinal de 5 años (publicado en 2013) por la Asociación Americana del Corazón demostró que los pacientes que practicaban Meditación Trascendental regularmente tenían una probabilidad 48% menor de sufrir un ataque cardíaco, insultos o muerte, que personas en estado físico similar.

6. Dejar de fumar.

La meditación no requiere ni aconseja dejar de fumar, sin embargo, varios estudios científicos demuestran que el dejar de fumar es una consecuencia natural de esta práctica.

7.Tratamiento de alcoholismo.

Estudios científicos de diferentes tratamientos demostraron que el efecto de la meditación en la reducción de consumo de alcohol es de 5 a 8 veces mayor que el de otros programas

Las tasas de abstinencia de practicantes de Meditación pueden llegar al 70% (a los 18 meses de meditar).

8.Tratamiento de la hiperactividad (TDAH).

Mejora: capacidad de concentración en tareas escolares , capacidad organizativa, capacidad de trabajo independientemente, felicidad, calidad del sueño.

9. Relaciones buenas.

La correlación entre la práctica regular de meditación y relaciones armoniosas y saludables ha sido observada tanto en casa como en entornos laborales.

Por ejemplo, miembros de un grupo Meditación Trascendental reportaron una satisfacción marital mucho más profunda que los del grupo de control.

10.Aumento de la inteligencia.

Se ha visto que la práctica de Meditación Trascendental ha mejorado los resultados de pruebas en las siguientes áreas: habilidad de razonar bien en situaciones; nuevas velocidad de procesamiento de información; capacidad de lograr y mantener bienestar emocional y físico, éxito en el trabajo, amor y relaciones sociales; varias características de la función cognitiva, personalidad y comportamiento social; uso equilibrado de los dominios cognitivos, afectivos y volitivos (características como comprensión, análisis, curiosidad, inconventionalidad, síntesis y azar, evitación de riesgos).

ENTONCES ¿POR QUE NO ESTA MEDITANDO
TODO EL MUNDO?

EJERCICIO DE MEDITACIÓN

RECURSOS EN LINEA GRATUITOS.....

You Tube- [meditaciones guiadas 10 minutos](#)

[Meditaciones guiadas 20 minutos](#)

[Meditaciones guiadas 1 minuto](#)

[Mundos Internos Mundos Externos](#)

[Headspace](#)

¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?



AHORA RESPONDE.....

¿QUE PUEDES HACER HOY PARA ASEGURARLA
FELICIDAD DE MAÑANA ?

Y

¿QUE CAMBIOS NECESITAS HACER PARA LOGRARLO?

¿CUAL ES EL SIGUIENTE PASO
EN TU CAMINO?



¿PREGUNTAS?

Por Jessica Rossier Uribe

jrossuribe@gmail.com