



mente sana
Comprometidos con su bienestar

Mindfulness y neurociencia

BLANCA MERY SÁNCHEZ

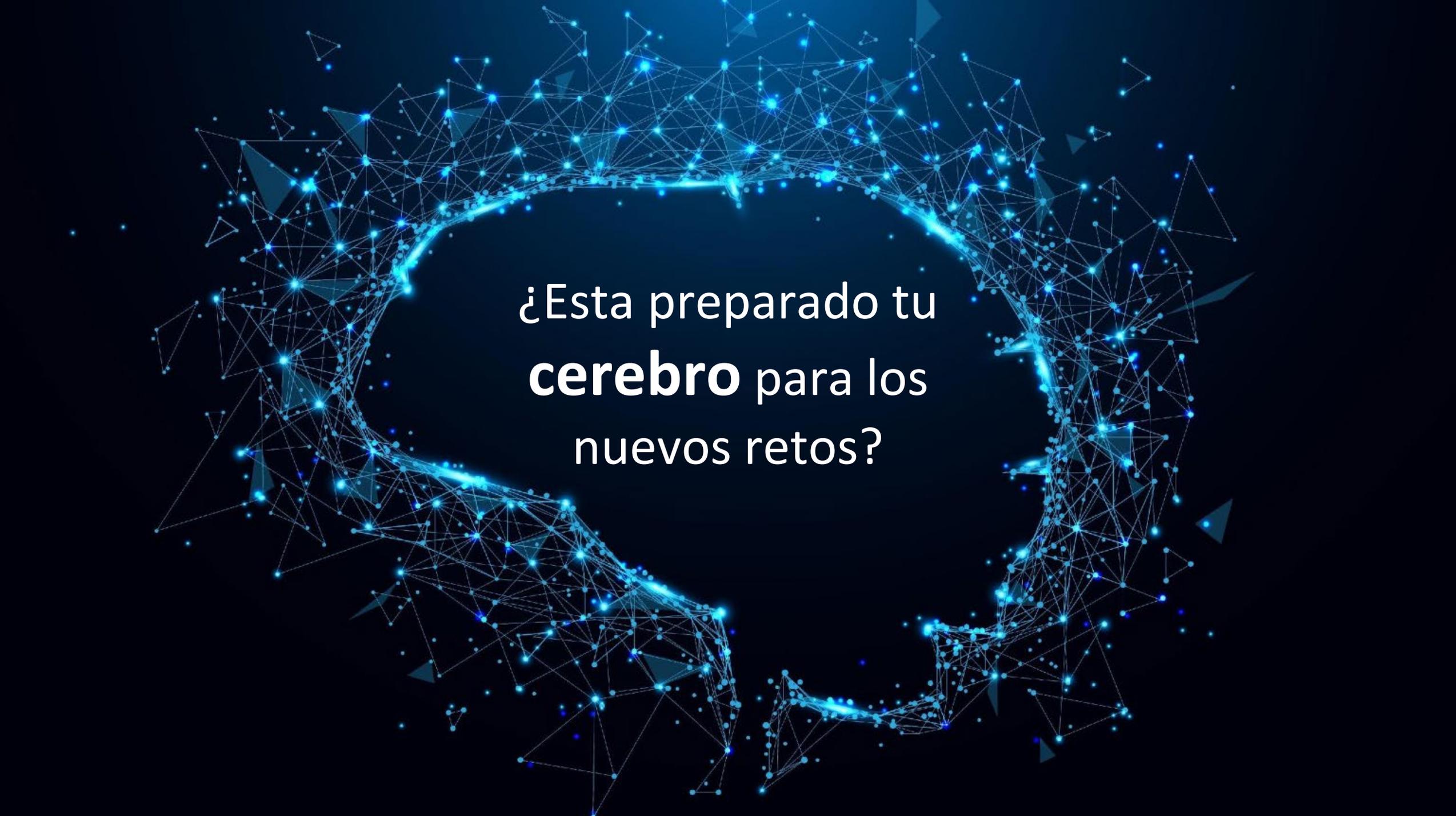
Master en neurociencia aplicada al alto potencial y la felicidad.

Universidad de Valencia, España.

Mindfulness coach.

REBAP USA.





¿Esta preparado tu
cerebro para los
nuevos retos?

ACTIVEMOS LA ENERGÍA





Las competencias
que te han traído
hasta este lugar
no te llevarán al
próximo.

ORDINARIOS Vs EXTRAORDINARIOS



CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS ORDINARIAS.



- Inmediatez
- Desconcentración
- Impulsividad
- Baja tolerancia a la frustración
- Falta de planeación

**El 48% del tiempo
pensamos en algo
diferente a lo que
hacemos**



A person is seen from behind, sitting on a rustic wooden fence in a vast, green field. Their arms are raised towards a sky filled with many birds in flight. The scene is bathed in a soft, golden light, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is peaceful and contemplative.

RESPIRACIÓN ATENTA



**EL CAPITAL HUMANO
EN LA ERA DE LA
CONSCIENCIA**

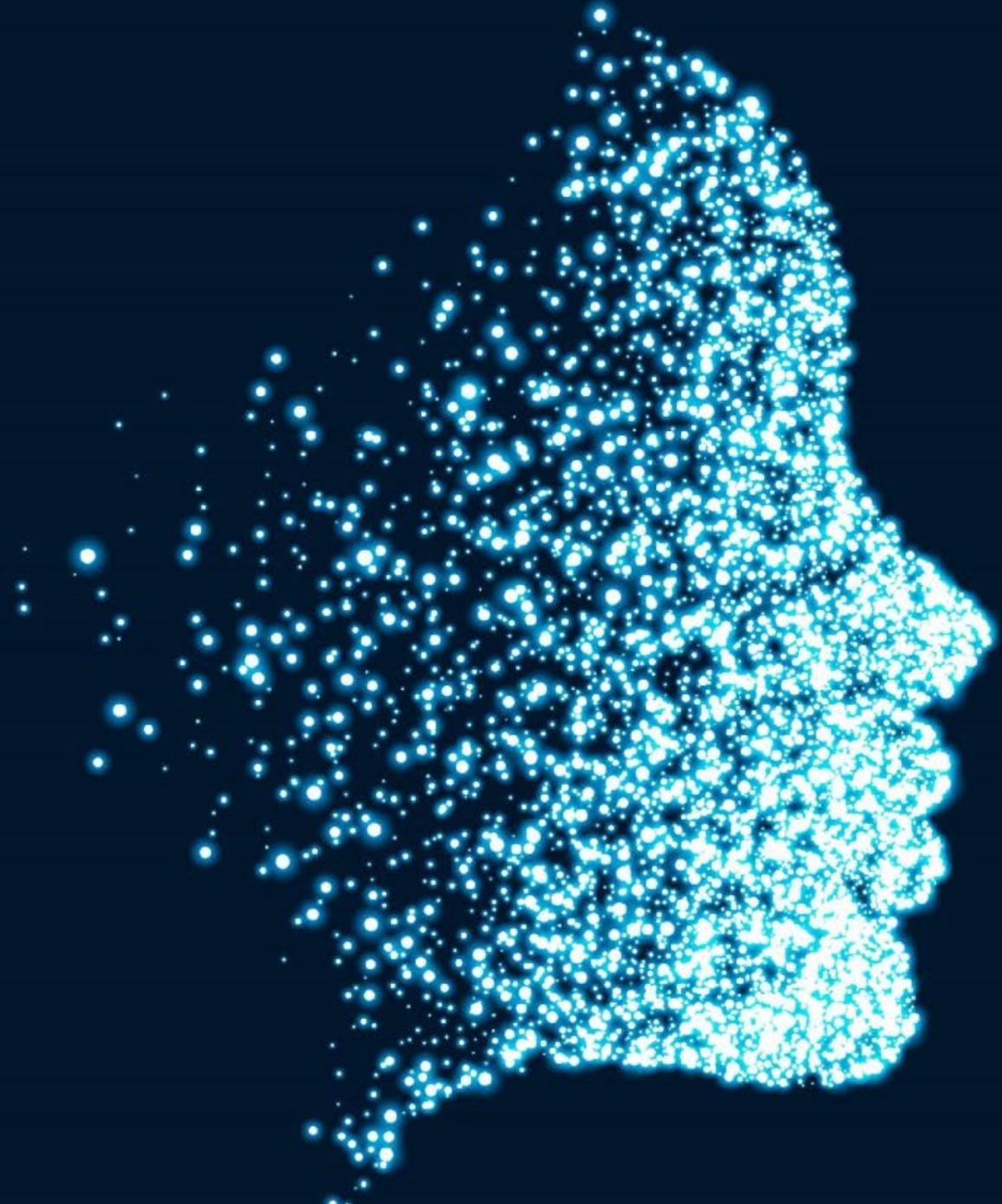
ACTITUD EXTRAORDINARIA



Activa tu cerebro y entrena tu mente.

NEUROLIDERAZGO

Habilidad para activar y regular diferentes modos de funcionamiento cerebral.





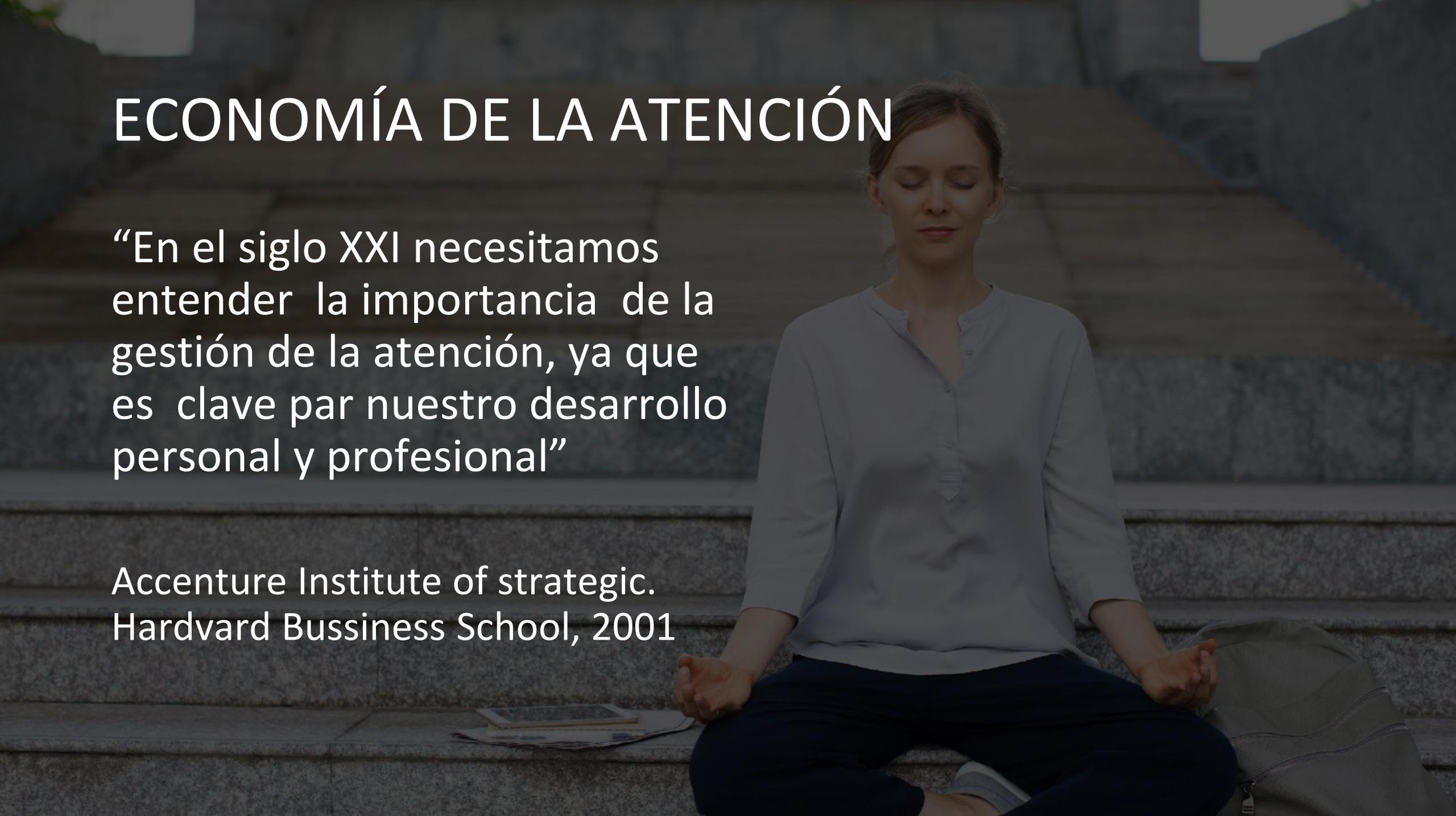


A photograph of three business professionals (two men and one woman) sitting on the floor in a modern office, practicing mindfulness meditation. They are dressed in light blue shirts and ties. The background shows a large window with a view of a city and a potted plant on a shelf. The image has a soft, blue-tinted overlay.

MINDFULNESS

Capacidad de estar presente en la actividad que se
esta viviendo.

ECONOMÍA DE LA ATENCIÓN

A woman with her eyes closed, sitting in a meditative lotus position on a set of stone steps. She is wearing a light-colored, long-sleeved button-down shirt and dark pants. Her hands are resting on her knees in a mudra. The background is a blurred stone wall.

“En el siglo XXI necesitamos entender la importancia de la gestión de la atención, ya que es clave par nuestro desarrollo personal y profesional”

Accenture Institute of strategic.
Hardvard Bussiness School, 2001

¿QUÉ HACER CON LA MENTE EN LA PRÁCTICA MINDFULNESS?



- OBSERVAR: como va de un pensamiento a otro.
- ELEGIR PUNTO DE ÁNCLAJE PARA LA ATENCIÓN: cuerpo, respiración.
- MENTE DIVAGA
- RECONOCEMOS PERDIDA DE FOCO
- VOLVEMOS A ENFOCARLA: Con amabilidad

MULTITAREA

- Las personas inician una tarea cada 11 minutos y solo concluyen el 57% de estas.
 - 40% de pérdida de productividad.
 - Incremento del estrés negativo.
-
- Stanford 2008



SUPERAR EL PILOTO
AUTOMÁTICO

LA REVOLUCIÓN MINDFULNESS EN

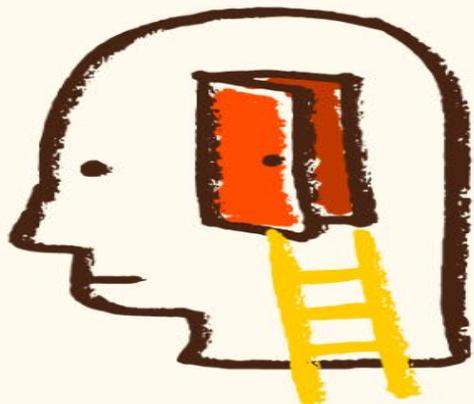
Forbes

- 22% de las empresas norteamericanas practicaban mindfulness en el 2016.
- 22% tenían planeado incorporarlo en el 2017.
- EN EL 2018:
- El 50% de las grandes corporaciones utilizan mindfulness.
- El 100% de las tecnológicas (Google, Facebook, Twitter)
- El 100% de las universidades
- 80% de las automovilísticas (Ford, GM)
- 60% de las farmacéuticas (Pfizer, Roche)
- El ejército
- La NASA

**VIVIR DE
MODO
ATENTO
CAMBIARÁ
EL MUNDO**



LA MENTE MINDFULNESS



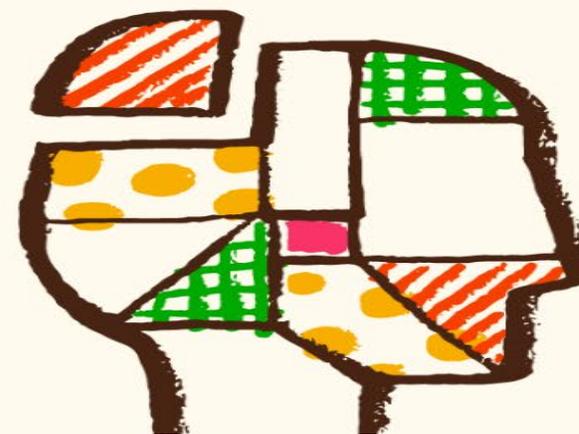
INTELIGENCIA EMOCIONAL



FELICIDAD, EMPATIA



MENOR ESTRÉS NEGATIVO



CREATIVIDAD

INVESTIGACIONES MINDFULNESS EN EMPRESAS

RENDIMIENTO
LABORAL: Reb, 2013.
Cambridge University

RESOLUCIÓN DE
PROBLEMAS: Kinder,
1997

SATISFACCIÓN
LABORAL: Reb, 2013.
Cambridge University

EQUILIBRIO VIDA-
TRABAJO: Reb, 2013.
Cambridge University

FOCO Y
CONCENTRACIÓN: Reb,
2012 & 2013.
Cambridge University

DECISIONES ÉTICAS:
Shapiro, Jazzeri,
Goldin, 2012. UCLA

CREATIVIDAD E
INNOVACIÓN: Murphy
& Donovan, 1996

RELACIONES EN LA
EMPRESA: Giluk, 2012.
British Psyc. Society

AGOTAMIENTO
EMOCIONAL: Reb,
2012. Cambridge
University

RIGIDEZ COGNITIVA:
Greenberg, 2012.
University of Negev

DESEO DE
ABANDONAR LA
ORGANIZACIÓN: Reb,
2012. Cambridge
University

MULTI-TAREA: Levy &
Wobbrock, 2012.
Washington University

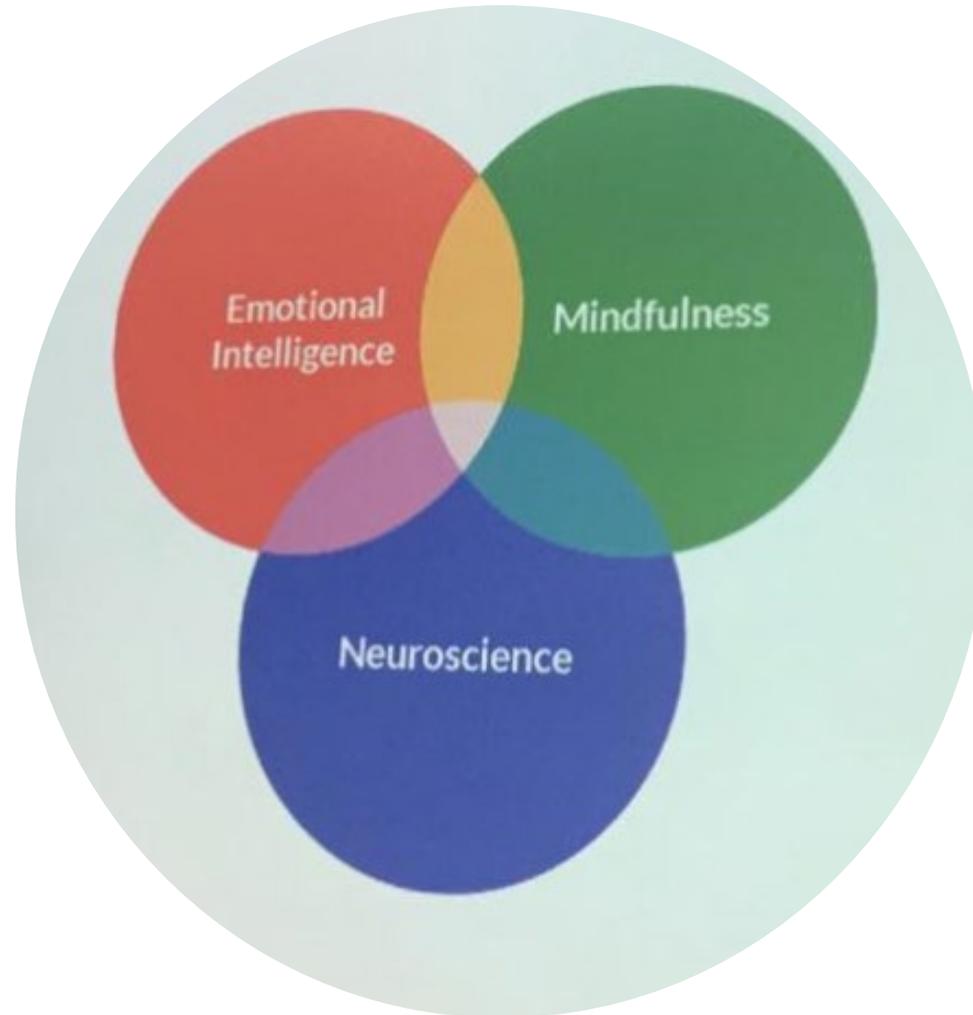
DÍAS BAJA LABORAL:
Barrett, 2012.
University of
Wisconsin-Madison

ESTRÉS: Jensen, 2010,
University of
Copenhagen

A man in a dark brown suit, light blue shirt, and striped tie is shown from the chest up. His head is replaced by a glowing, white, branching graphic that resembles a brain or a neural network. He has both fists raised in a celebratory or triumphant gesture. The background is a solid, dark teal color. The word "NEUROBICOS" is written in white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image, partially overlapping the man's chest and the brain graphic.

NEUROBICOS

Search Inside Yourself **GOOGLE**



Search Inside Yourself Objetivos

- Desarrollar resiliencia entre sus líderes y trabajadores en momentos de cambio.
- Ayudar a los líderes a resolver no solo problemas técnicos, sino de adaptación, y estrategia que no tienen respuestas tan claras.
- Ayudar a las personas a conectar y desarrollar sus capacidades y creatividad sin limitarse a ellas mismas.
- Crear un espacio en el trabajo que fomente el crecimiento personal más allá del profesional.

Search Inside Yourself PRACTICAS

- Mindfulness en la respiración
- Body Scan + experiencia positiva
- Practica caminando
- Practica de los 3 minutos
- Practica comiendo (1 vez a la semana)
- Compasion-bondad
- Gratitude

MINDFULNESS Y CONEXIÓN CON LAS METAS A 5 AÑOS





PRODUCTIVIDAD CONSCIENTE

STROOP

AMARILLO	AZUL	AMARILLO	ROJO	VERDE
ROJO	AMARILLO	ROJO	AMARILLO	AZUL
VERDE	ROJO	VERDE	AZUL	ROJO
AZUL	VERDE	AZUL	AMARILLO	AMARILLO
ROJO	AZUL	AMARILLO	VERDE	AZUL
AMARILLO	AZUL	AZUL	ROJO	ROJO
AZUL	AMARILLO	ROJO	AZUL	VERDE
VERDE	ROJO	VERDE	VERDE	AZUL



mente sana
Comprometidos con su bienestar



EL FIN ÚLTIMO DEL
SER HUMANO ES
FLORECER

CAPITAL PSICOLÓGICO POSITIVO



A man in a light blue dress shirt and dark tie stands in a field of tall grass, with his arms raised in a gesture of triumph or success. He is wearing sunglasses and looking upwards. The background shows a clear sky and a line of trees in the distance.

AUTOEFICACIA

A grayscale image of the Michelangelo statue of David, positioned centrally. The statue is shown from the waist up, with its right hand raised to its chin in a contemplative pose. The background consists of a curved wall with architectural panels. The entire image is dimmed with a dark gray overlay.

ASUME UNA MENTALIDAD
GANADORA

OPTIMISMO INTELIGENTE





CUIDA TU
ESTILO INTERPRETATIVO



ESPERANZA



**BUSCA NUEVAS
PERSPECTIVAS**

RESILIENCIA



A close-up, low-angle shot of a man with dark hair and a beard, wearing a dark suit jacket over a white shirt. He is looking down with intense concentration at a chessboard. His right hand is raised, with his index finger hovering just above a dark chess piece (a king) on the board. The chessboard is in the foreground, showing several other pieces: a pawn, a knight, a king, and a rook. The background is a plain, light-colored wall. The overall lighting is soft and focused on the man's face and the chessboard.

METACOGNICIÓN

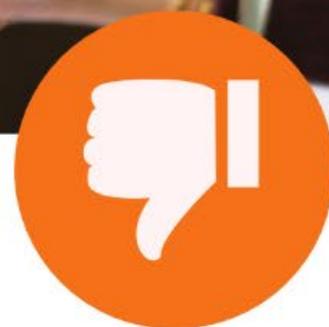
Direccionar los pensamientos de manera consciente.



ADQUIRIR



FORTALECER



CORREGIR



POTENCIALIZAR

PRACTICAS EN EL ESPACIO DE TRABAJO

- Utiliza alguna de los siguientes momentos para anclarte en la respiración:
- Práctica en el escritorio al llegar por la mañana (3 respiraciones conscientes)
- Práctica tomando café
- Práctica 1 minuto cada hora, para parar, detenerse y observarse, descarga la extensión con le temporizador que cada hora te recuerda respirar y volver al presente

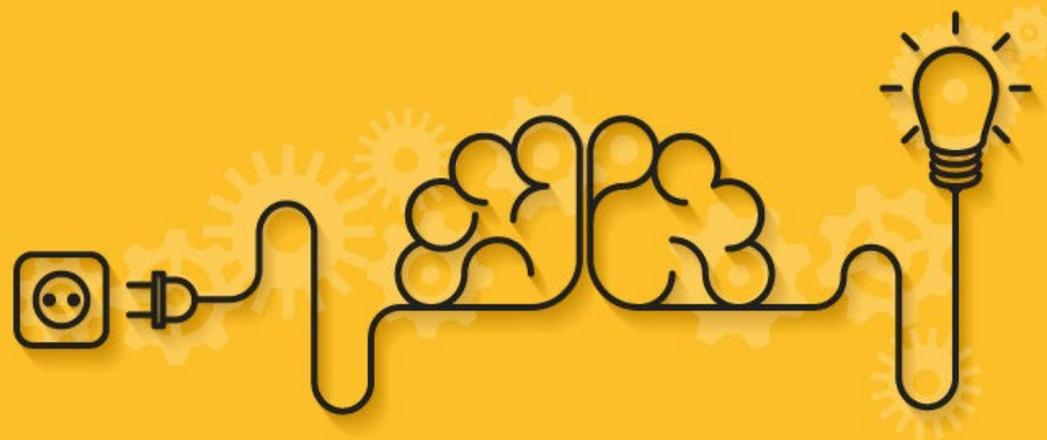
<http://relaxationmeditationtimer.funkyapps.info/relaxationmeditationtimer.htm>

-
- Práctica de 3 minutos antes de cada reunión (focalizar)
- Práctica de visualizar el futuro con esperanza
- Práctica de “*empezar de nuevo*” (alineándonos con nuestra visión y misión)
- Escanea tu cuerpo antes de entrar en la oficina y entrar en casa

TODO ES DIFÍCIL ANTES DE SER FÁCIL.
Goethe



¿QUÉ TE LLEVAS
DE LA SESIÓN DE
HOY?



Blanca Mery Sánchez

NEUROCIENCIA-PRODUCTIVIDAD-MINDFULNESS-FELICIDAD Y CREATIVIDAD

blancamery.sanchez@mentesana.co

www.mentesana.co

Encuéntrame en redes sociales

