

#### **CUIDA'T ESPAITEC CON JIMMY PONS**

#### INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS EJECUTIVO

TALLER ONLINE GRATUITO
JUEVES 25 DE MARZO A LAS 16.00 HORAS
www.espaitec.uji.es

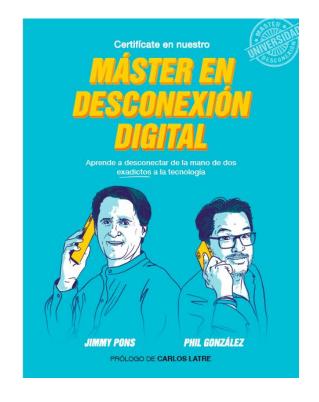






#### CO AUTOR CON PHIL GONZÁLEZ





PÁSATE AL MODO AVIÓN, #MINDFULNESSEJECUTIVO
PARA HUMANOS ULTRACONECTADOS. MASTER DESCONEXIÓN DIGITAL

















ESTRÉS 360

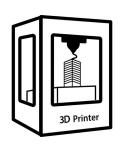


ESTRÉS TELETRABAJO

ESTRÉS SOCIAL ESTRÉS ESPACIAL



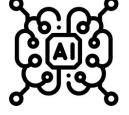




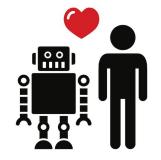






















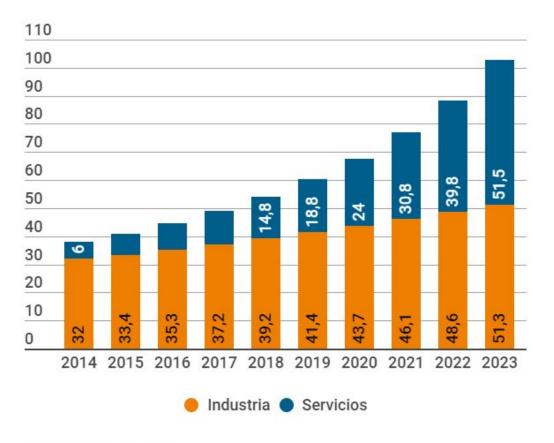


## El 47% de los empleos está en "alto riesgo" de ser automatizado



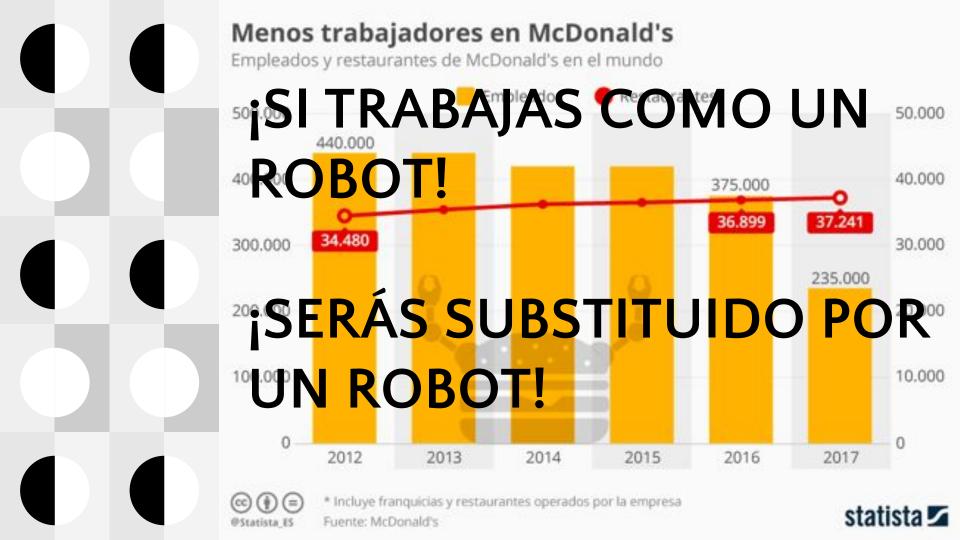
#### Demanda mundial de robots

Previsión de ventas en miles de millones de dólares



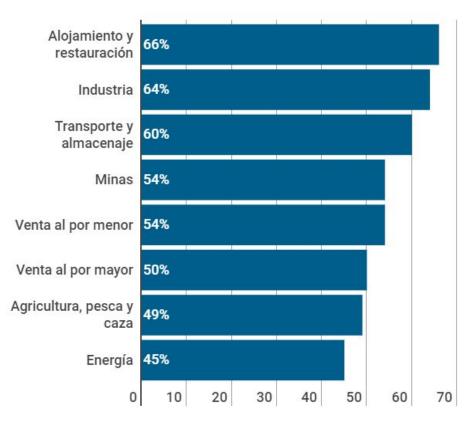
Fuente: The Robot Report





## Sectores con mayor potencial de automatización

Porcentaje de empleos automatizables hasta 2055



Fuente: McKinsey, Oxford Economics

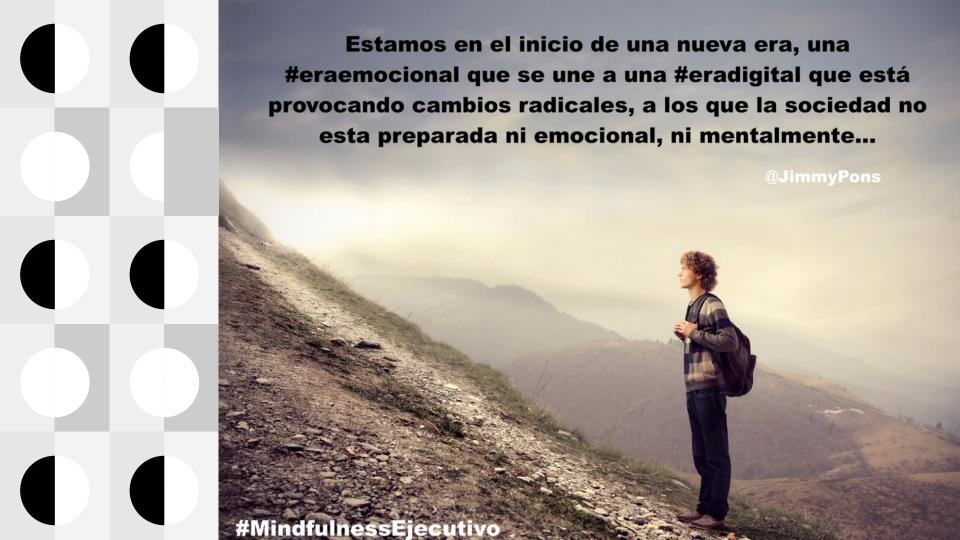
EN UN MUNDO TOTALMENTE MECANIZADO Y

TECNIFICADO DONDE LOS PROCESOS SERÁN

PRÁCTICAMENTE REALIZADOS POR LAS MÁQUINAS.

# ¿DÓNDE QUEDAMOS LOS HUMANOS?







Ante el inminente peligro, la fortaleza interior es lo que cuenta.

Lucano poeta romano

## ¡LOS LÍDERES DEL "FUTURO DE HOY", DEBERÁN TRABAJAR CON DIFERENTES INTELIGENCIAS AL MISMO TIEMPO¡



¿Y tú con cuántas te manejas?



## Introducción al Mindfulness Ejecutivo

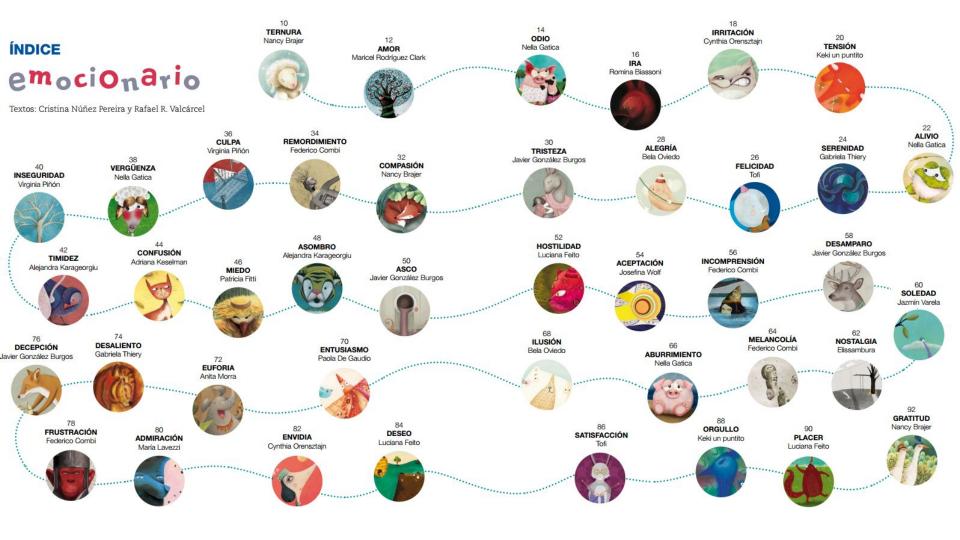
Qué es y que no es el Mindfulness

Ejecutivo, test de emociones



## ¿Cuantos habéis pensado últimamente... Tengo que desconectar?







 $(20)^{-}$  Qué es y que no es Mindfulness Ejecutivo



#### RELAJARSE HASTA QUEDARSE DORMIDO

PENSAR QUE TODO SE ARREGLARA POR ARTE DE MAGIA O POR UN DUENDE DIVINO

QUE TENEMOS QUE LLEVAR UNA VIDA MÍSTICA

QUE EXIGE MUCHO TIEMPO

QUE TENEMOS QUE CONVERTIRNOS EN UN MONJE BUDISTA

> QUE NECESITAMOS UNA ZONA ESPECIAL EN NUESTRA CASA Y TENER MUCHO ESPACIO

NO ES UNA RELIGIÓN, NI UNA SECTA NI NADA PARECIDO





#### TECNOLOGÍAS EMOCIONALES TRANSFORMADORAS

#### GESTIÓN DEL ESTRÉS Y DEL CAMBIO

#### PRODUCTIVIDAD Y PROCASTINACION

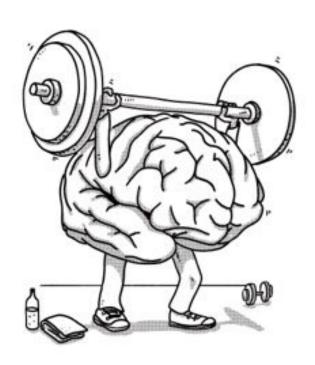
INTELIGENCIA EMOCIONAL

MEDITACIÓN, CONCENTRACIÓN

> CREATIVIDAD HUMAN 2 HUMAN MARKETING INNOVACION







## iSi lo tuviera que definir en un solo concepto!



# $\left\langle \begin{array}{c} \\ \\ \end{array} \right\rangle$ Fases evolutivas del Mindfulness

#### El Mindfulness Ejecutivo: Fases evolutivas

- 1. Mindfulness en el día a día (Descompresión)
- 2. Meditación, herramienta fomento concentración en la vida profesional. (Productividad)
- 3. Mindfulness como estilo de vida (Sabiduría)
- 4. Compasión, corazón del Mindfulness (Bondad)





Tecnologías que buscan el bienestar del ser humano

**TECNOLOGÍAS TRANSFORMADORAS** LA TECNOLOGÍA NO ES MALA, ES SOLO QUE NO ES LO SUFICIENTEMENTE **BUENA... POR AHORA** 



LA TECNOLOGÍA QUE VIENE NO CAMBIA SOLO NUESTRO ENTORNO, NOS CAMBIARÁ A NOSOTROS MISMOS Y PODREMOS VER LO QUE HOY ES INVISIBLE.



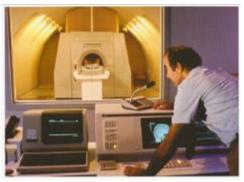
**EN EL SIGLO 19** 

LOS RAYOS X NOS
PERMITIERON VER LO
INVISIBLE AL OJO
HUMANO



**EN EL SIGLO 20** LAS RESONANCIAS MAGNÉTICAS NOS PERMITIERON VER LO **INVISIBLE EN** NUESTRO CEREBRO.





**EN EL SIGLO 21** 

LAS TECNOLOGÍAS **TRANSFORMADORAS** NOS PERMITIRÁN VER LO QUE ES HOY INVISIBLE DE MANERA NORMAL. LAS **EMOCIONES...** 



## ¿Qué buscarán las próximas generaciones?



- Salud, felicidad y bienestar
- Ve la salud física y psicológica igual de importantes
- Millennials gastan más en wellbeing
- Millennials y Gen X tienen el 69% de los wearables de fitness



#### If You Are Working On Tech To Help Humans

Reduce Stress and fear Amplify

**Enhance** 

**Embody** 

Experience

Well-being and happiness

Mental and emotional intelligence

Purpose

Transformation

#### With Technologies Like





Digital Medicine



Neurofeedback



Biotech





Biofeedback











Digital Manufacturing



Healthy Spaces Tech



Robotics

VR/AR Applications



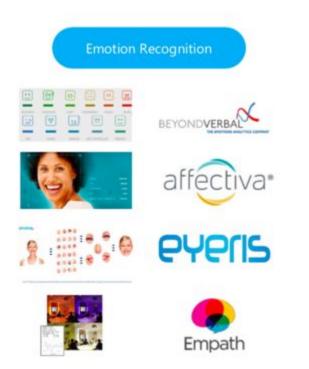




















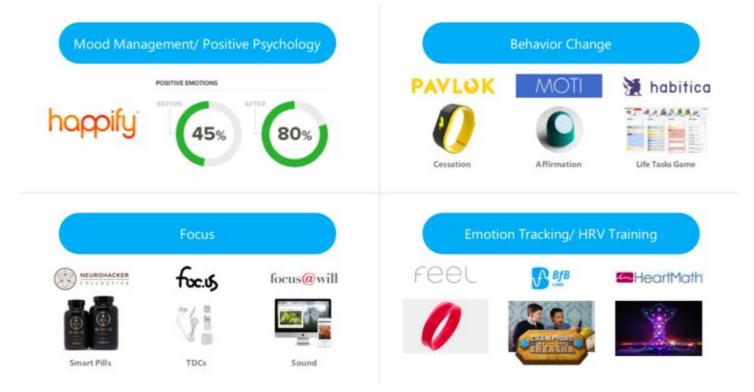
Life Data + Vocal Data + Mobile Tracking Data For Depression support



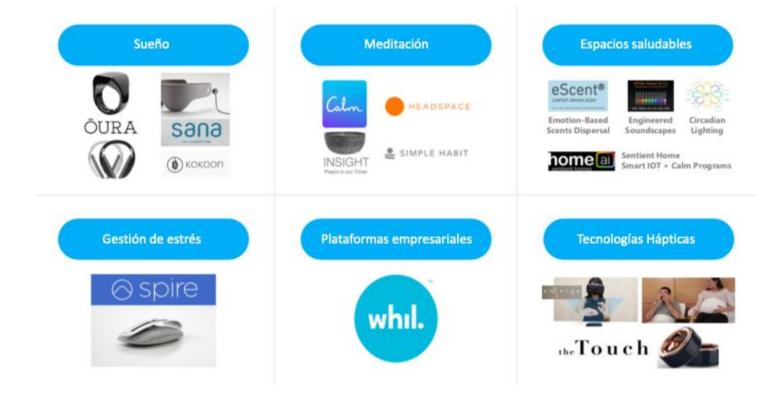
Life Data + Bio Data For Stress Management



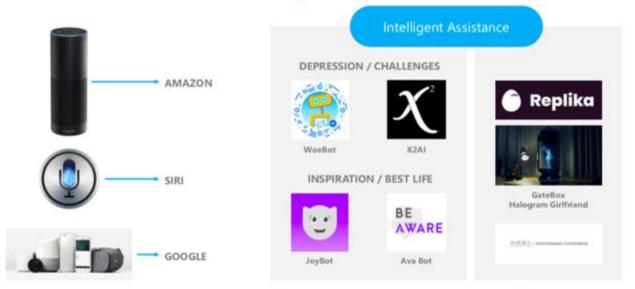
Sentient Home = IOT Data + Mobile Data + Behavior Data For Elder Care











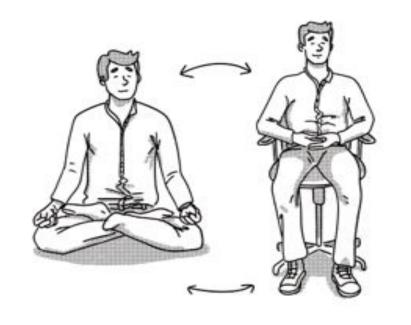
Why not use AI to challenge meaning-making?





# Gestión del estrés y del cambio

El estrés, la enfermedad del siglo XXI



MINDFULNESS EJECUTIVO.

¿DONDE NOS ESTRESAMOS MÁS?

www.mindfulnessejecutivo.com

### Pensar o reflexionar

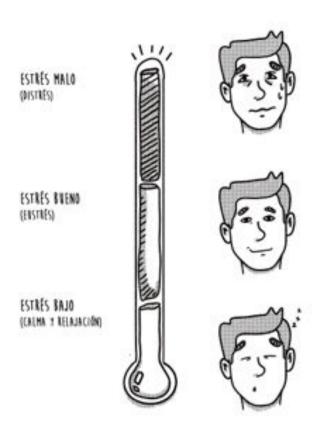






**PODEMOS** TOMAR BUENAS **DECISIONES EMPRESARIALES** CON UNA MENTE TOTALMENTE DESBOCADA POR **EL ESTRÉS** 





Eustrés "Estrés bueno" En su justa cantidad, puede ser estimulante y saludable. Nos hace estar atentos y agudiza el pensamiento y hasta dicen algunos expertos que nos ayuda a combatir infecciones...

Distres "Estrés malo" cuando aparece, nos rompemos por dentro, puede aparecer dolores (cabeza, espalda, cuello), frustración, ansiedad, pánico, miedos...

Distrés Agudo: lista interminable de tareas, incapacidad a decir no, siempre vas con prisa, irritable, en el trabajo, en casa, conduciendo, en el supermercado...







Multitasking Multitarea
El mayor enemigo de
la productividad, la
efectividad y el estrés

"Gestionar la energía, el no tiempo, es la clave alto para un rendimiento renovación personal."

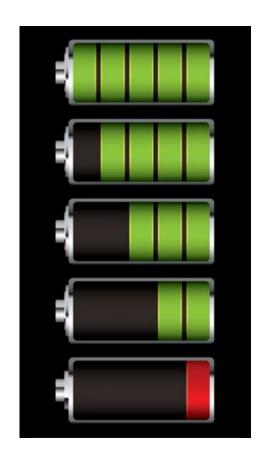
**Toni Schwartz** 



# **Energía emocional** balance de emociones "negativas" frente a las "positivas". 3 + 1 -



Energía física organismo biológico. Descansar, dormir hace que el cuerpo y a la mente se desintoxique, hacer ejercicio. Con el desgaste diario, nuestro cuerpo necesita recuperarse con el sueño y el descanso efectivo.



# ESTIRAMIENTOS EN TU TRABAJO

### ESTIRAMIENTOS EN TU TRABAJO







5 SE6.



10 SEG. POR LADO





















30 586.





15 586.



La energía espiritual relacionada con el porqué hacemos las cosas, con nuestras convicciones, creencias, nuestros valores más profundos.



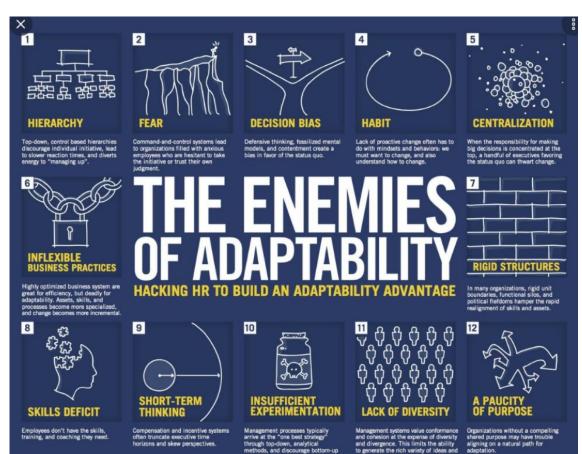
La energía mental es la que provee a la mente la suficiente circulación de la sangre y la claridad para poder pensar mejor. La meditación, gimnasia mental y también el ejercicio físico.





# Capacidad de adaptarse, la nueva habilidad del S XXI





experimentation.

options required to be truly adaptable.

- Jerarquía
- Miedos
- Sesgo de decisión
- Centralización
- Prácticas inflexibles
- Falta habilidades
- Corto plazo
- Falta experimentación
- Falta diversidad
- Falta propósito

2013 www.mishackathon.org/cipdhack





# Productividad y procrastinación

La productividad afecta a la mayoría de trabajadores y empresas

PRIMERO ENTRO UN RATO A FACEBOOK

TENGO DOS SEMANAS Y SI PRIMERO BUSCO UN VIDEO

AL RATO

# PROCRASTINACIÓN

SEGURAMENTE LO TERMINO RÁPIDO

ANAÑAM SIOLAM

ES PARA EL FINAL DEL SEMESTRE

TODAVÍA TENGO TIEMPO

# Perfil procrastinador:

¿Qué dejo de hacer?	¿Qué excusa encuentro?	¿Por qué procrastino?
Los informes de final de curso	Todas y al trabajar en casa era muy fácil encontrar una convincente	·Odio el papeleo ·No domino word ·Soy más de PPT

## Escribe una tarea que normalmente dejas de hacer: Preparar los informes con tiempo

Escribe las 3 barreras más importantes y la manera de pasar a la acción:

Barreras	Progresos-Avances
No domino word	Realizar curso de word
Odio estas tareas del papeleo	Si no lo hago no cobro, me conciencio de que no todo puede gustarme,
No me organizo bien los documentos	Trabajar el orden y la organización de los documentos que me van a pedir con antelación





# Meditación concentración

La meditación como herramienta para aumentar el foco y la concentración





**NUESTRA MENTE** NO PARA, NUNCA ESTÁ EN MOMENTO PRESENTE, SIEMPRE ESTÁ EN EL FUTURO O EL PASADO



# La importancia de la respiración





RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA Y COSTAL RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA, COSTAL Y CLAVICULAR











La importancia de Re-aprender respirar. primero último que hacemos en nuestra vida.



# $(20)^{-}$ Entrenamiento de la atención

## Entrenamiento de la atención

La idea es trabajar la atención para crear una gimnasia mental que acostumbre a la mente donde queramos que esté.

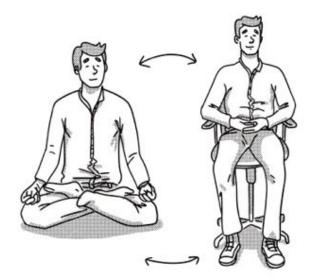
- Semáforo, luz freno mindfulness
- Ducha mindfulness
- Café mindfulness
- Baño mindfulness
- Comida mindfulness
- Escaleras mindfulness...
- Sexo mindfulness...







POSTURA DE MEDITACIÓN TRADICIONAL POSTURA DE MEDITACIÓN EN LA OFICINA







PERO ¿Y TU MENTE?

# Claves para meditar

- Hay que buscar un momento de calma y tranquilidad, sin molestias externas.
- No hay manera correcta ni incorrecta de meditar, solo existe la manera de cada uno, cada uno tiene su manera.
- El objetivo es realizar una gimnasia mental para ayudar a tu mente aprender a concentrarse, ese hábito lo utilizaremos en todas las facetas de la vida, profesionales, familiares, etc.
- No hay que ponerse en posición de loto, ni transcendental, solo ponerse cómodo pero no tan cómodo que nos podamos dormir.
- La respiración es un elemento fácil para concentrarse ya que es algo natural, y como no le mostramos atención normalmente nos ayuda a concentrarnos
- No cabrearse si nos percatamos que nuestra mente se descentra, eso se llama meta atención y simplemente tenemos que traer nuestra mente otra vez a concentrarse en la respiración.
- Cuando hayamos terminado podemos dedicar un tiempo de transición

#### NOS CENTRAMOS EN LA RESPIRACIÓN

EL CUERPO NO ACOSTUMBRADO NOS PICARÁ, NOS RECLAMARÁ MOVIMIENTO

PODEMOS DEJAR QUE NOS PIQUE Y DEJAR

QUE POR SI SOLO CESE ESTA REBELIÓN, SIN

ENFADARNOS VOLVEMOS A CENTRARNOS EN

LA RESPIRACIÓN

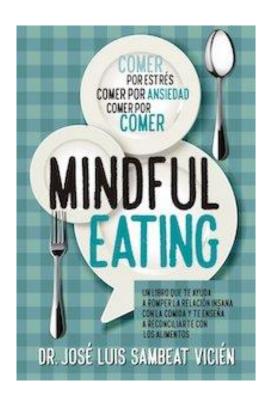
SEGUIMOS CENTRADOS EN LA RESPIRACIÓN

AL PRINCIPIO Y POR FALTA DE PRÁCTICA NUESTRA MENTE SE ESCAPARÁ CONSTANTEMENTE, SIN ENFADARNOS VOLVEMOS A CENTRARNOS EN LA RESPIRACIÓN

CONCENTRACIÓN

#### Mindfulness en el día a día

- En la ducha
- Tomando un café
- Mindful eating
- Conduciendo
- Cepillándose los dientes
- Mindfulsex
- Winefulness
- Fregando los platos





¿Preparados para disfrutar el vino con los 5 sentidos y descubrir los secretos del arte de la enología?

#### **PONTE LAS PILAS**

#### 'Mindful sex': la técnica para que el sexo sea mucho más placentero

La capacidad para focalizar toda nuestra atención también nos puede ayudar a tener orgasmos más intensos e, incluso, un mayor número de ellos

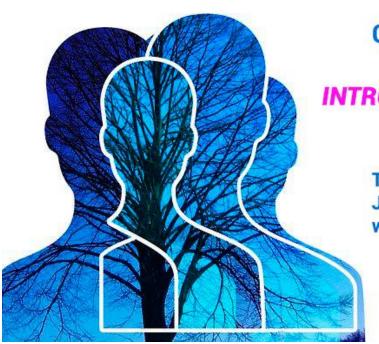


## Y en el próximo taller veremos....

- Inteligencia emocional interpersonal, conmigo mismo
- Inteligencia emocional intrapersonal, con los otros
- Gestión de las emociones, aprender a controlarlas.
- Secuestros de la amígdala
- Fomento de la resiliencia y aprender a vivir en la incertidumbre
- Mindfulness en tu día a día II

www.jimmypons.com innovacion@jimmypons.com +34 615135080





**CUIDA'T ESPAITEC CON JIMMY PONS** 

**INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS EJECUTIVO 2** 

TALLER ONLINE GRATUITO
JUEVES 8 DE ABRIL A LAS 16.00 HORAS
www.espaitec.uji.es











# - Inteligencia emocional

Intrapersonal, uno mismo

# Intrapersonal, uno mismo

- Conocimiento de uno mismo
- Autorregulación
- Motivación

Interpersonal, con otros

- Empatía
- Habilidades sociales



# (20) Interpersonal con uno mismo

#### Conócete a ti mismo

Cuando nos conocemos a un nivel profundo, comenzamos a entender el centro de nuestros valores, propósitos y prioridades. Entonces comprenderemos lo que es importante para nosotros y lo que proporciona sentido a nuestra vida y sabremos lo que nos da felicidad.









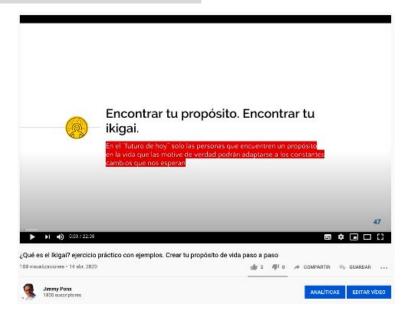




#### Encontrar nuestro propósito de vida

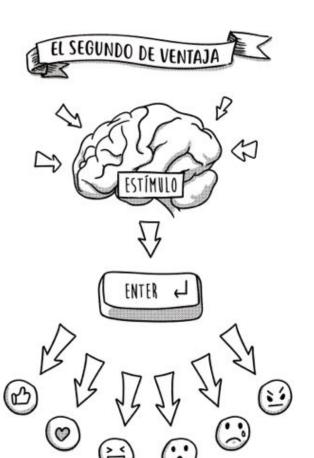


Uno de los días más importantes de tu vida es cuando encuentras tu IKIGAI



https://youtu.be/6L1kSz21TAg

https://www.youtube.com/user/Jimmypons



- Mariposas en el estómago
- Un vuelco el corazón
- Me revuelve el estómago
- Me salió el corazón por la boca
- Opresión en el pecho
- Me va a estallar la cabeza
- Sudor en las manos

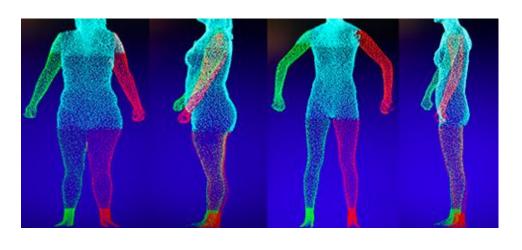


## Exámen corporal



## Conocerse a uno mismo es lo primero.

#### ¿Crees que te conoces realmente por dentro?



EXAMEN CORPORAL – BODY SCAN

Una manera de desarrollar la percepción de emociones es aplicar "atención plena" al cuerpo que nos permiten desarrollar más aún la percepción del cuerpo y las emociones.

Es una de las prácticas fundamentales, curso de Jon Kabat-Zinn "Reducción de estrés basada en la atención plena.

Solo tenemos que dirigir nuestra atención, momento a momento y sin prejuicios, a distintas partes de nuestro cuerpo, comenzando por la parte superior de la cabeza y bajando hasta la punta de los pies (o viceversa) y fijarnos las sensaciones que surjan (o su ausencia).

Recordar que lo importante es la atención, no la sensación.

No importa que se experimenten sensaciones o no, sólo que prestemos atención.

#### Ejercicio. Examen corporal, como estabilizar la atención

- Nos sentamos cómodamente como mejor nos venga en una posición que nos permita estar relajados y alerta a la vez.
- Respiramos con naturalidad y dirigimos con delicadeza nuestra atención a la respiración, fosas nasales, abdomen o todas las partes de cuerpo que participan en la respiración.
- Examinar cuerpo: centramos nuestra atención en la parte superior de la cabeza, las orejas, la nuca durante un minuto nos fijamos en las sensaciones que surgen o no surgen. Después por la cara, cuello y hombros, espalda (especial atención), Torso y el cuerpo entero.
- Emoción positiva: Traed un recuerdo alegre y feliz o un momento que os sentisteis en un estado óptimo de productividad, o llenos de confianza. ¿Como se manifiestan en él la emoción en el cuerpo? ¿En la cara? ¿En el cuello? ¿Alguna diferencia a nivel de tensión?.
- Ahora volvemos al presente y si encontramos algún pensamiento con carga emocional, lo dejamos ir sin más.



# Mis emociones no son lo mismo que yo I

No somos nuestras emociones. Normalmente , nos identificamos con nuestras emociones. "Soy una persona colérica" "Soy una persona feliz" o "soy una persona triste", como si el cólera, la felicidad, o la tristeza fuesen nosotros mismos o determinasen quienes somos.

# Mis emociones no son lo mismo que yo II

Con la práctica suficiente en atención plena, veremos un cambio sutil pero importante: las emociones son simplemente aquello que sentimos. Así, las emociones pasarán de lo existencial (Soy) a lo emocional (Siento).

Y si seguimos profundizando, veremos las emociones como un fenómeno puramente psicológico.

Se convertirán en lo que siente nuestro cuerpo, pasaremos de "Soy un hombre/mujer furios@" a "Mi cuerpo experimenta furia".

Lo que sugiere la posibilidad de dominar nuestras emociones.



#### Autorregularse no es suprimir emociones

Significa adquirir las habilidades para dominar las emociones por completo.

Si sentimos cólera perdemos el control, si nos indignamos conservamos el control total de la mente y las emociones.

## Autorregulación

- 1. Autocontrol: mantener a raya las emociones e impulsos dañinos
- 2. Fiabilidad: mantener niveles elevados de honradez e integridad
- 3. Conciencia: aceptar la responsabilidad por nuestros actos
- 4. Adaptabilidad: flexibilidad frente el cambio
- 5. Innovación: sentirnos cómodos con las ideas y enfoques nuevos así como la nueva información

Todas estas habilidades comparten un elemento en común la decisión, si queremos podemos.

#### Escribir en el agua

Aunque no podemos impedir que aparezcan emociones o sentimientos malsanos si que poseemos el poder de dejarlos ir, cosa que, una mente entrenada puede hacer en cuanto detecta su aparición.





# Principios generales para enfrentarse al desasogiego

# Principios generales para enfrentarse al desasosiego

- · Agradecer cuando no estamos sintiendo dolor.
- No sentirnos mal por sentirnos mal.
- No alimentar a los monstruos.
- Comenzar todo pensamiento con bondad y sentido del humor.



# Conformarse o aceptar

# Conformarse vs aceptar



Conformarse es un término más negativo que puede indicar el "no hacer", "dejar de actuar sobre algo", incluso a veces se piensa que es "poner la otra mejilla", dejo que me siga haciendo cosas algunas personas, dejó que esa situación me envuelva y me quedo en ella sin actuar exteriormente.

#### Conformarse (no hacer nada)



Conformarse algunos lo pueden definir por:

- "no actuar",
- "dejar que te pisoteen"
- "poner la otra mejilla"
- "pasar por el tubo",

En una situación donde el otro tiene capacidad de someterme y en algunos casos de manera reiterada y esto hace que me tenga rendir frente a una situación.

## Aceptar (hacer algo)



Actuar de manera consciente, aprendiendo de la situación y desde la calma ponerse manos a la obra para solucionar la situación

#### Caso práctico



Alguien del equipo, un colaborador, alguien que es clave en el proyecto te ha dejado colgado varias veces.

El CEO, te adelanta la fecha de la entrega de un proyecto y eso hace que tengas que trabajar el fin de semana y ya no puedes irte al viaje que habías planeado.

## Reacciones que nos lleva



- 1. Reacción mental:
- 2. Reacción emocional:
- 3. Reacción anímica:
- 4. Reacción post problema:



**Reacción mental**: Estoy hart@, cuando lo vea voy a ignorarle, dejarle ver que estoy enfadad@ y solo le hablaré si el me habla.



**Reacción emocional**: Me siento frustrad@, desmoralizad@ y con baja autoestima



**Reacción anímica**: Estoy alimentando al monstruo, reconcomiéndome todo el día y además lo traslado a mi alrededor



Reacción post problema: Pasotismo, busca de venganza simulada, y esto puede afectarte a tu situación laboral, se nos queda grabado en subconsciente y reaccionamos con otras personas a la defensiva.



Reacción mental: Lo utilizo como aprendizaje para conocer a la persona, no lo juzgo, tendrá sus razones, no tengo toda la información del porqué ha sucedido, lo acepto.



Reacción emocional: Intento vivirlo con el menor malestar posible, sigo haciendo lo que hacía y si viene algún mal pensamiento, lo reconozco, lo visualizo con calma y sin juzgar lo dejo ir

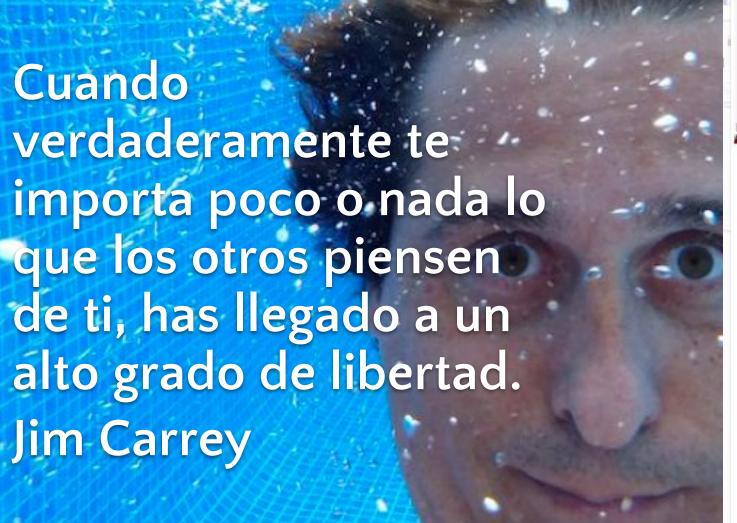


**Reacción anímica**: Al haber aceptado la situación y dejar que las reacciones emocionales sucedan sin alimentar al monstruo, el tiempo de malestar es menor.



Reacción post problema: Te sientes contento por haber reaccionado bien y con calma, has dominado la situación. Ahora si hay que actuar estás preparado para hablar con esa persona e intentar que esto no vuelva a suceder, y lo harás desde la calma y de manera consciente.







Toron Parts

MAS In carrier exprepried? -1

Me gants (prompt the party entry publishment
Contracts (prompt to prompt entry publishment

47-A Careto Carelo Acito, Asal Marches Tori, Relito Repor p ottos 37 percentes mas les guide setti.

faits flower May Supris Joseph Films Carby perspenes to contar un petro a la flora de enterfamica (se

(1 or specie with 12.01. No good of 1 have Carlles haspaan Hertandhie parts private techniques

hain hamacandeleda Como es lo pasa Journy y Joseph

21 th Ohmes Separate Separate St. percent

Maria Schomacher Indiabant, sair Scane (1999) II

21 of opening the 15 of 180 parts

State System Mat Stone, System aspects Sold Saw

Jimmy Parts pi ja ja la-brendat es que es muy disentale en l'articu-temaner ariso internament disentale bedefinant muy disentales un valve esse es qu'estes un

Al de agrees e las 15,00. Me garde et la formación Martinez (a que mote en la sere aprintar sua como paga primeir de de agrees e las fils à la garde et la

Marie Schumacher Esperando sy vites Resperties deute Cates y Sr Corta Warna 20 21 de april y No York Ne april

Full Baddigues Apariar for Experior some in South Temps parties for set extended on the Section annual 21 de agreco a les 2012. Me ganta : el 1

Total Managet Janes, peril aquest speed conside la carrengation y 20 plus agrees a los 6,21 - Ne guess - ariti

Darr Schejere (appears even un 7 No (1): 21 de egypte e (a) 11 (1 - Me gypte ) e 1

Brown, Warra Chica doet his haven a power der from de de "El as ja jar grandes e trades poir variation commissioned de product de trades poir variation."

parter han joint Date & Marker, .......

point fair paid from an error que en les ques Mantenes, papage : i 20 de agres a les 10 (0) des parte, et 1

James Marie ja ja ja titcher a pavier di satur full savradi e en despude, un care peres an Botto prince de Chicago Maries en en de este que de que la fin enquesta, si que enqueda com sa fano. dificip del report ja la jar.

Enther Massack Wind, education of the cross tear Nation do Johnson una persona a la que admone, ¿Quate sales de Navelland e el commidio del faceror de solique una fisto a del se colonne? perso, a esa la ligens per ser tradispersor.

Dimeny Plenis Capalan Bather per las apprendir le manages institutés de lans apprendir apprendir le manages antitutés de lans apprendir apprendir le management de la management

After face of more 1 on 7 Compatition & Addison 7

Inquelies state fisher

Descripe Selectionalis sono ilea de porti Ominar esta tato

a e

Finds hampeness per 204

Incapable terramental para 7 Mil barth, com lamina felli barth, com lamina felli barthada diseasagen piercialmos diseasagen piercialmos diseasagen piercialmos



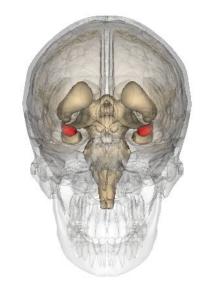


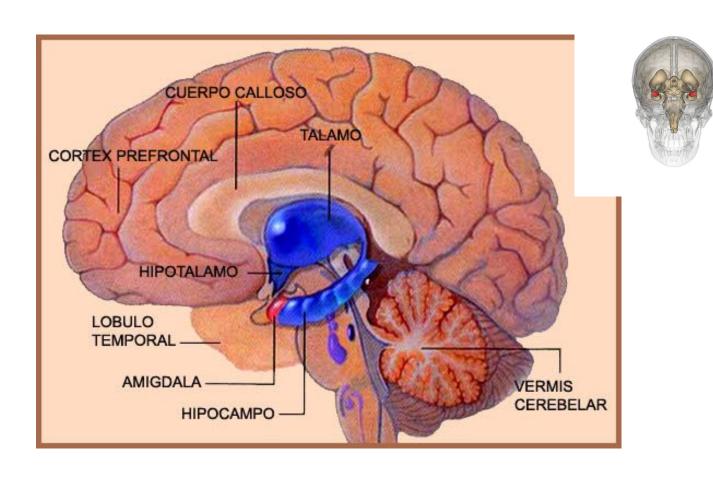
#### ¿Cómo funciona nuestro cerebro? Confirmación científica

#### Sistema límbico, regulador de emociones

- El **sistema límbico** es un sistema formado por varias estructuras cerebrales que gestionan respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales.
- Está relacionado con la memoria, atención, instintos sexuales, emociones, personalidad y la conducta.
- Está formado por partes del tálamo, hipotálamo, hipocampo, amígdala cerebral, cuerpo calloso, septo y mesencéfalo.

## Las amígdalas del cerebro





#### La doble vía de Ledoux

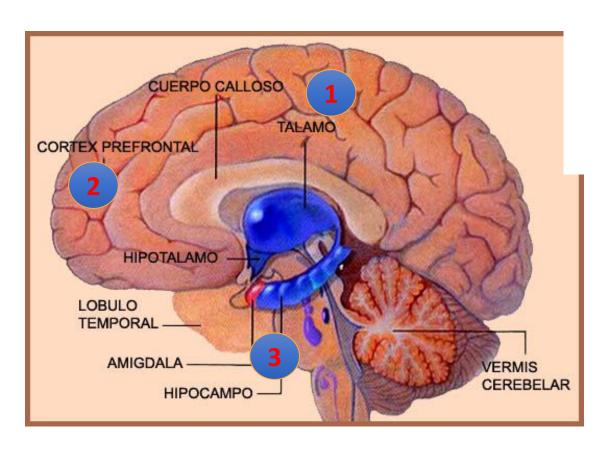
La amígdala es la parte más importante a la hora de hablar de las emociones. Tenemos 2 amígdalas, que asignan un significado emocional a los estímulos ambientales, algo que yo veo, siento, oigo, a todo lo que nos pasa

#### La vía larga

La información nos llega a través de los sentidos llega al tálamo, 1 (distribuidor de la info) este proyecta la información a la corteza cerebral 2 que es la parte más evolucionada del cerebro.

La corteza (neocortex que es lo que nos diferencia de otras especies), junta toda la información, establece una idea, significados, etc. y se la manda a la amígdala 3 que le da una acción emocional y al hipocampo (Contextualiza y procesa el significado), un león enjaulado en el zoo.

# La vía larga

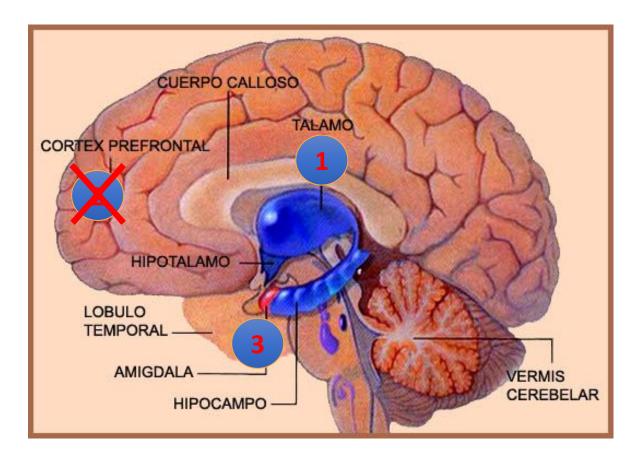




#### La vía corta

Sucede que el tálamo 1 lo envía directamente a la amígdala y relaciona la emoción que corresponde con aquello, sin haberlo elaborado. Respuesta más rápida pero más gruesa emocionalmente. El peligro por ejemplo, emoción primaria. Esta nos ayuda en algunos casos a sobrevivir. Encontrarse un león cara a cara en la selva.

#### La vía corta





# Secuestro de la amígdala

#### Video secuestros amígdala



#### Cómo gestionar los desencadenantes

#### Respuesta excesiva, cliente, jefe, compañero trabajo

DESENCADENANTE/EMOCIÓN

TIEMPO

# Desarrollo de la atención

- Calmar el cuerpo
- Observar la mente
- Contar hasta 10, nos despista la mente
- Respirar hondo, efecto tranquilizador
- Pensar en otras cosas

# Cambiar el marco o reinterpretar el sentido de la situación

- Conexión con nuestro propio pasado
- Ver la perspectiva del otro

Ver lo positivoBondad y compasión

# Voluntad de experimentar y aceptación de la emoción

- Porosidad, dejar que las emociones pasen por una mosquitera, sin adherirse
- Humor y curiosidad



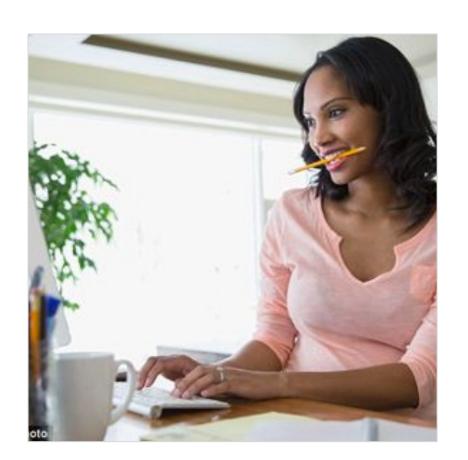
# Práctica de la emoción negativa



#### Práctica control de la emoción negativa

- Intentamos revivir un suceso que nos provocó infelicidad, desasosiego, frustración.
- Parar y respirar, sin centrarnos en la emoción negativa permanecer 30 segundos
- Percibir, que reacciones percibimos en el cuerpo, permanecemos atentos a cualquier diferencia en los niveles de tensión o temperatura.

En algunos casos hay que dar un empujón a las emociones positivas.



Positivizarse por las noches antes de acostarse.

¿Cuantas cosas positivas te han sucedido hoy?







#### Resiliencia

• Calma interna

 Resiliencia emocional , éxito-fracaso

Resiliencia cognitiva, + -

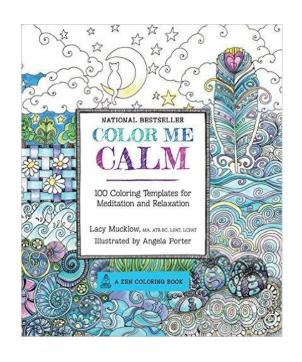


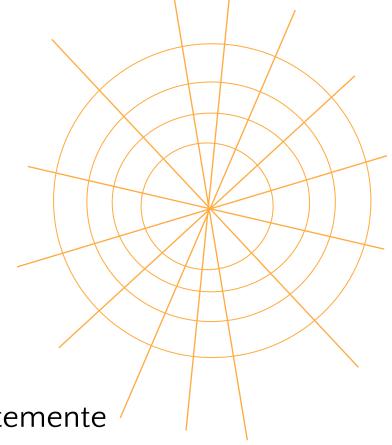


### Ejercicio concentración y calma



#### Ejercicio de concentración y calma





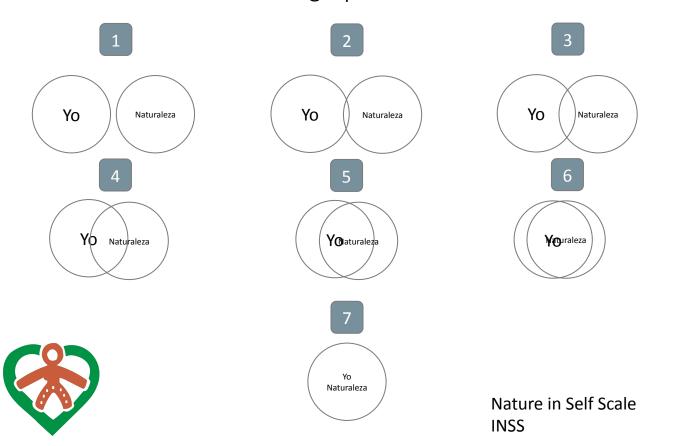
Importante respirar conscientemente



# Baños de bosque - Shinrin Yoku

#### Baños de bosque

Desconectar con la tecnología para conectar con la naturaleza





# Práctica meditación Resiliencia. Calma



#### Práctica meditación resiliencia. Calma

- Comenzamos respirando hondo 3 veces
- Nos centramos en nuestra atención a la respiración, inhalando, exhalando...
- Dirigimos nuestra atención al cuerpo concentrándonos en las sensaciones desde los pies, las piernas, las rodillas, la pelvis, el pecho, los brazos, los hombros, la espalda, el cuello, la nuca y la cara.



# Práctica meditación Resiliencia. Decepción



### Práctica meditación resiliencia. Decepción

- Calmamos la mente con respiración. Pensamos en una experiencia de fracaso o decepción.
- Una meta que no alcanzamos, un momento que fallamos a los demás o a nosotros mismos. Lo vemos, lo oímos, lo sentimos.
- Observamos todas las emociones asociadas y comprobamos cómo se manifiestan en el cuerpo.
- Ahora vamos a ver si podemos experimentar todas las emociones sin aversión.
- Son sensaciones puramente psicológicas, pueden ser desagradables pero son experiencias nada más.



# Práctica meditación Resiliencia. Éxito



### Práctica meditación resiliencia. Exito

- Pensamos en una experiencia de éxito
- Una meta que alcanzamos, un momento de reconocimiento y éxito significativo. Lo vemos, lo oímos, lo sentimos.
- Observamos todas las emociones asociadas y comprobamos cómo se manifiestan en el cuerpo.
- Ahora vamos a ver si podemos experimentar todas las emociones sin adhesión.
- Son sensaciones puramente psicológicas, pueden ser agradables pero son experiencias nada más.
- Volvemos a calmar la mente con respiración.





# - Inteligencia emocional

Interpersonal



# Interpersonal, con otros

## Intrapersonal, uno mismo

- Conocimiento de uno mismo
- Autorregulación
- Motivación

### Interpersonal, con otros

- Empatía
- Habilidades sociales



Empatía, atención plena. Escucha atenta. ¿Oímos o escuchamos?

#### Que es la empatía y cómo fomentarla

La capacidad de experimentar y entender que sienten otras personas

- 1. Desarrollar hábitos mentales de amabilidad, objetividad, respeto, proximidad.
- 2. Capacidad de escuchar más que hablar, escuchar de verdad.
- 3. Desear lo mejor para los que te rodean.
- 4. Corregir conductas erróneas.

# ¿Oímos o escuchamos?



#### Escucha atenta

Cuando estés hablando con un empleado, jefe, hijos, amigo o ser querido adopta una actitud generosa y ofrécele el regalo de tu atención plena.

Cuando le estés escuchando préstale toda tu atención. Si te distraes centra tu atención con él con suavidad.

Trata de no hablar, ni conducir o dirigir la conversación. Recuerda que quieres hacerle el valioso regalo del tiempo para hablar.

No estemos pensando en que responderle, centrémonos en lo que dice.



"Te importa si me fijo con una cinta tu teléfono en mi frente y así pensaré que me miras cuando te hablo."



Atención plena y las respuestas en las redes sociales con inteligencia emocional.

S19 Analfabetos leer y escribir

S20 Analfabetos digitales

S21 Analfabetos emocionales



#### Jimmy Pons mostra el seu 'Màster en desconnexió digital'

El menorquí treu un nou llibre que sortirà al carrer el 16 de setembre



#### ¿Cómo actuamos?

#### bep

Hace 27 dias

Vende humo. Increible que se le de publicidad y esto sea noticia. Pa flipar.

Valoración:





#### Lineta

Hace 27 dias

Hay que ir al paso que este cabo "gurú" nos marca. Antes conectados, ahora desconectados. Derecha, izquierda arrrrr firmeesssss Pa Flipar por 4 tubos

Valoración:





#### Engels

Hace 27 dias

Un crack. 20 años diciendo que hay que estar conectados y ahora va y se hace de la secta de los "desconectados". Mucho cuento. Y mas cuentistas y pardillos los que le han dado bola esos años dejandose "aconsejar". Un guru de la modernidad, vamos.

Valoración:





#### Homero

Hace 27 dias

Que alguien le dé un pico y una pala y aprenderá de golpe lo que es desconectar y mindfulness de la buena.

#### Jimmy Pons

Hace 26 dias

Hola Bep Gracias primero por tu comentario, lo copio literalmente para responderte "Vende humo. Increible que se le de publicidad y esto sea noticia. Pa flipar."

Quizás tengas razón (aunque solo es tu opinión), que no debería ser noticia que un Menorquin haya publicado libros. Lo que es triste y significativo y deja mucho que desear de la sociedad que estamos construyendo es que alguien tenga que escribir un libro sobre la desconexión digital y del impacto que está teniendo especialmente en las futuras generaciones. Desgraciadamente lo que si es noticia y cada vez lo será más, es la cantidad de personas que se están enganchando. No se si tienes hijos! y los ves en tu casa por ejemplo. Si el libro sirve para que tan solo 1 sea consciente de ello y logre cambiar sus malos hábitos habrá valido la pena todo el trabajo y el esfuerzo de muchas personas que conlleva escribir un libro, quizás deberías comprarlo para hablar con más conocimiento de causa! Un abrazo sincero! Adeu

Valoración: 0





#### Jimmy Pons

Hace 26 dias

Lineta e has hecho sonreír con tu comentario estilo a toque de corneta :-) copio literalmente "Hay que ir al paso que este cabo "gurú" nos marca. Antes conectados, ahora desconectados. Derecha, izquierda arrrrr firmeesssss Pa Flipar por 4 tubos"

Lineta. Veo que simplemente te has centrado en mi persona en vez de en la realidad del problema y lo que plantea el libro. Una pena porque deberíamos tomárnoslo mucho más en serio de lo que parece! Me imagino y vaya por delante es solo una suposición basada en tu comentario, que perteneces a una generación que nació ya con internet y con un SmartPhone entre tus dedos y no te gusta que nadie te marque el paso (Tengo un hijo de 15 años y nunca le doy consejos solo le hablo de mis vivencias para que él decida) Si es así, mira por dónde creo que el libro te haría mucho bien! Lo tienes en Amazon. Dicen que la generación millennial es la más conectada de la historia pero a su vez la que más sola se siente! Una pena :-( Saludos





# **Human 2 Human Marketing**

Del marketing O2O al H2H

### 15 Claves para humanizar tu marca

- 1. Empieza de dentro a fuera. Primero defínete a ti mismo para que puedas inspirar a tu audiencia y Desarrolla un calendario editorial.
- 2. Busca tu audiencia quienes son? Qué es lo que quieren y buscan? Cómo puedes ayudarlos a ser más felices.
- 3. Piensa como un humano. Focalízate en las relaciones
- 4. Ten una personalidad.
- 5. Mantente activo con la publicación de contenidos y habla en el mismo lenguaje de tus clientes y exprésate con términos parecidos.

### 15 Claves para humanizar tu marca

- 6. Para de interrumpir a tus clientes con el marketing tradicional.
- 7. Si tienes empleados involúcrales en la comunicación, hazles participes.
- 8. Huye de la automatización, los robots pueden jugar malas pasadas.
- 9. Da la cara, no te escondas detrás de un logo.
- 10. Fomenta que tus clientes hablen de manera humana también.

### 15 Claves para humanizar tu marca

- 11. Busca la parte emocional de tu comunicación. Hazme reír, hazme llorar, haz algo que me haga sentir vivo, diferente. Inspírame a ser mejor, a llegar más lejos....
- 12. Predica con el ejemplo, moléstate en conocer un poco los perfiles de los que más conversan.
- 13. No pretendas ser quien no eres.
- 14. Comparte fotos y videos de tu equipo siendo humanos.
- 15. No te centres en índice de influencia, son solo números.



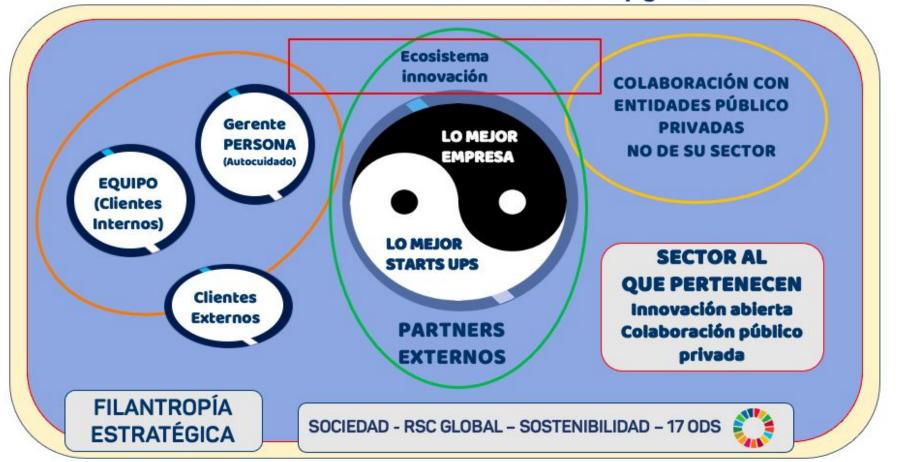


## Liderazgo consciente, Cultura Human Centric

Nuevo liderazgo para los clientes internos y externos

En igualdad de condiciones trabajamos más y con más ahínco para la gente que nos gusta.

#### CULTURA HUMAN CENTRIC (nanopyme)



EMPATÍA		HUMOR	STORYDOING		
PERSUASIÓN			CREATIVIDAD		
EMOCIONES		HUMILDAD			
ÉTICA	INT EM	ELIGENCIA IOCIONAL	IMAGINACIÓN		
VALORES	5		INTUICIÓN		
CONOCIMIEN	NTO	PENSAMIENT CRITICO	PASIÓN		

#### **Acciones Human Centric**

Liderazgo Autocuidado	Buen ambiente laboral	Clientes externos	Start ups	Partners externos	Entidades no sector	Entidades sector	Filantropía estratégica	ODS Human Centric



#### Bondad y compasión. El corazón del Mindfulness. Todos somos iguales

#### Mindfulness - compasión/lástima

La **compasión** es el corazón del mindfulness. En el fondo es una emoción entre iguales.



La **lástima** es la pesadumbre por la adversidad de otros, mezclada con un ligero sentimiento de superioridad.

#### El filtro del corazón

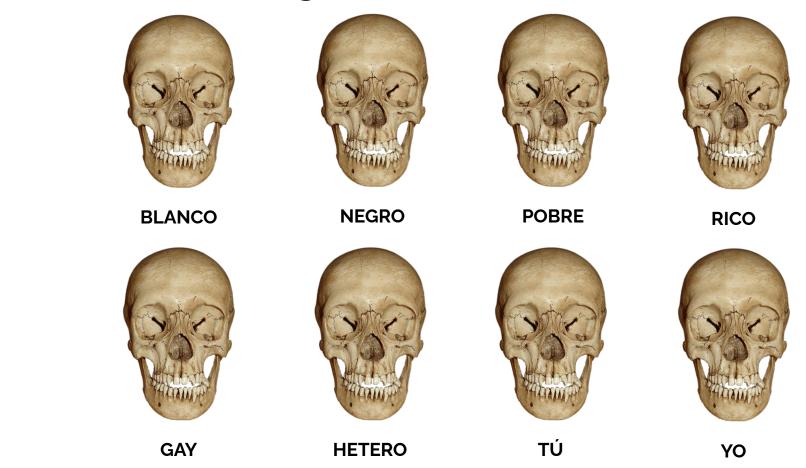
Cuando no sepas por donde tirar a la hora de tomar una decisión y estás perdido, pásalo por el filtro del corazón, no solo por tu mente y el raciocinio.



# iCuanto más doy más recibo!



# Todos somos iguales





# MUCHAS GRACIAS MOLTES GRACIES

www.jimmypons.com
innovacion@jimmypons.com
+34 615135080

