

ESTELA QUESADA ZUHEROS

SESIÓN DE ORIENTACIÓN

**La respuesta  
consciente  
*Mastery***

---

---

---

---

---

---

---

---

0

ESTELA QUESADA ZUHEROS

**Tú *NO* tienes la culpa**

---

---

---

---

---

---

---

---

1

ESTELA QUESADA ZUHEROS

**Comer, dormir, reproducirse...  
*no parece suficiente***

---

---

---

---

---

---

---

---

2

# Tenemos un anhelo de bienestar (cada uno el suyo)

3

---



---



---



---



---



---



---

## Objetivo de la sesión

- Presentar el programa La respuesta consciente *Mastery* basado en *Mindfulness Based Responsible Leadership* que imparto para empresas, cuya intención es aliviar el sufrimiento apoyando a las personas hacia un comportamiento más responsable, sostenible e inclusivo a través de *mindfulness*.
- Qué conocáis las claves de este programa para que sepáis cómo os puede ayudar.
- Dar claridad cómo vamos a trabajar para que os sintáis con seguridad y comodidad cuando estéis en momentos estresantes o contextos muy cambiantes.

4

---



---



---



---



---



---



---

## Lo que te llevas

- ¿Qué es *mindfulness*? ¿Qué cambios genera en el cerebro?
- Poner claridad en los beneficios de la práctica de *mindfulness* probados rigurosamente a nivel científico.
- Compartir contigo el error número 1 que cometemos cuando queremos liderar nuestras vidas y cómo solucionarlo.
- Experimentarás en primera persona cómo es tu estado mental en este momento y tu capacidad atencional

5

---



---



---



---



---



---



---

ESTELA QUESADA ZUHEROS

### ¿Por qué mindfulness?



Se estima que entre 200 – 500 millones de personas meditan en el mundo.

---

---

---

---

---

---

---

---

6

ESTELA QUESADA ZUHEROS

### ¿Por qué mindfulness?



El 49% de los españoles han meditado al menos una vez.

---

---

---

---

---

---

---

---

7

ESTELA QUESADA ZUHEROS

### ¿Por qué mindfulness?



La meditación mejora los niveles de ansiedad en un 60% de las ocasiones.

---

---

---

---

---

---

---

---

8

ESTELA QUESADA ZUHEROS

### ¿Por qué mindfulness?



La meditación puede reducir el riesgo de ser hospitalizado por enfermedades coronarias en un 87%.

---

---

---

---

---

---

---

---

9

ESTELA QUESADA ZUHEROS

### ¿Por qué mindfulness?



La meditación puede reducir el tiempo en que se despiertan personas con insomnio en un 50%.

---

---

---

---

---

---

---

---

10

ESTELA QUESADA ZUHEROS

### ¿Por qué mindfulness?



Al menos 10 veces más niños practicaron meditación en 2017 de lo que lo hicieron en 2012.

---

---

---

---

---

---

---

---

11

ESTELA QUESADA ZUHEROS

### ¿Por qué mindfulness?



Cada año se publican unos 500 artículos científicos de mindfulness revisados por homólogos.

---

---

---

---

---

---

---

12

ESTELA QUESADA ZUHEROS

### ¿Por qué mindfulness?



La meditación puede aumentar la productividad de empleados en corporaciones un 120%

---

---

---

---

---

---

---

13

ESTELA QUESADA ZUHEROS

### ¿Qué es La respuesta consciente *Mastery*?



- Aprendizaje experiencial
- Basado en mindfulness
- Origen en MBSR
- Enfoque desarrollo de una habilidad que todos poseemos: la capacidad de la mente de observar la propia mente.
- 2 componentes esenciales:
  - Participación activa
  - Práctica personal (en casa y en las sesiones)

14

---

---

---

---

---

---

---

14

ESTELA QUESADA ZUHEROS

## ¿Qué hace la mente cuando no hace nada?

15

---

---

---

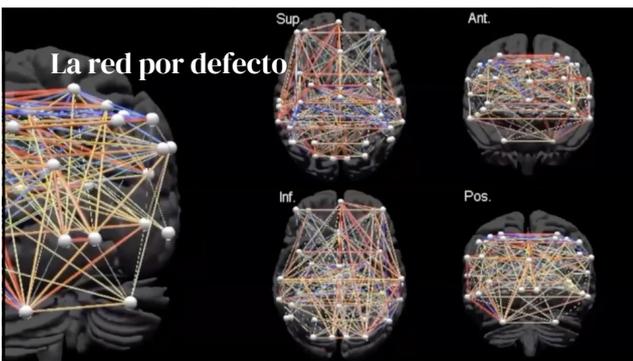
---

---

---

---

---



16

---

---

---

---

---

---

---

---

ESTELA QUESADA ZUHEROS

## Una mente que divaga es una mente infeliz

**Science**  
A Wandering Mind is an Unhappy Mind  
The wandering mind is a source of unhappiness, and research suggests that daydreaming, mind-wandering, and mind-reading are all associated with a higher risk of depression and anxiety.

■ "In conclusion, a human mind is a wandering mind, and a wandering mind is an unhappy mind. The ability to think about what is not happening is a cognitive achievement that comes at an emotional cost."

*Estela Quesada Zuheros, Ph.D., is a postdoctoral fellow at the Center for Mind, Brain, and Cognitive Science, Harvard University.*

*En conclusión, la mente humana es una mente que divaga, y una mente que divaga es una mente infeliz. La habilidad para pensar en algo que no está sucediendo es un logro cognitivo que viene con un coste emocional.*

**RESUMEN**  
**A Wandering Mind is an Unhappy Mind**  
Estela Quesada Zuheros and Daniel G. L. Cohen  
The wandering mind is a source of unhappiness, and research suggests that daydreaming, mind-wandering, and mind-reading are all associated with a higher risk of depression and anxiety. This paper reviews the literature on the wandering mind and its effects on mental health. We argue that the wandering mind is a cognitive achievement that comes at an emotional cost. We discuss the implications of this research for understanding the relationship between the wandering mind and mental health, and we offer suggestions for how to manage the wandering mind in a way that is beneficial to mental health.

**INTRODUCTION**  
The wandering mind is a source of unhappiness, and research suggests that daydreaming, mind-wandering, and mind-reading are all associated with a higher risk of depression and anxiety. This paper reviews the literature on the wandering mind and its effects on mental health. We argue that the wandering mind is a cognitive achievement that comes at an emotional cost. We discuss the implications of this research for understanding the relationship between the wandering mind and mental health, and we offer suggestions for how to manage the wandering mind in a way that is beneficial to mental health.

**CONCLUSION**  
In conclusion, a human mind is a wandering mind, and a wandering mind is an unhappy mind. The ability to think about what is not happening is a cognitive achievement that comes at an emotional cost.

17

---

---

---

---

---

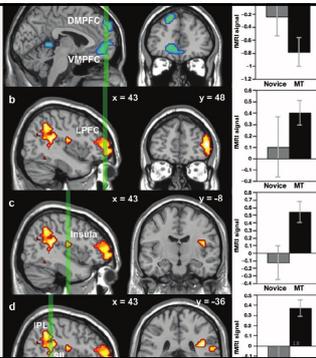
---

---

---

**¿Qué pasa en el cerebro?**

- Una **revisión sistemática** en la revista *Brain and Cognition* encontró 30 estudios relevantes que se apoyaban en el uso de resonancia magnética o resonancia magnética funcional para tomar imágenes del cerebro y ver los efectos que programas de mindfulness de 8 semanas tenían en la estructura y funcionamiento del mismo. Estos estudios incluían grupos de control aleatorios.




---

---

---

---

---

---

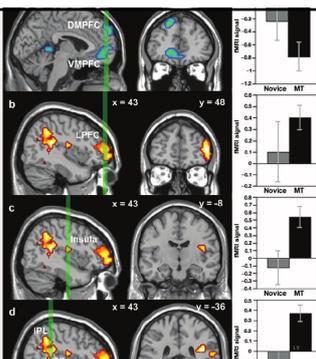
---

---

18

**¿Qué pasa en el cerebro?**

- Se han reconocido los siguientes cambios en términos de actividad del cerebro y cambios en las conexiones de las distintas partes del mismo:
- Cortex prefrontal** (una región asociada con la toma de decisiones consciente y la regulación emocional y otras funciones del cerebro).
- la ínsula** (apoya muchas funciones del cerebro entre ellas está relacionada con la regulación del cuerpo y la percepción nuestras emociones y las emociones de otros)
- la corteza cingulada** (regula y procesa expresión de la emoción, apoya el impulso hacia una determinada decisión).
- el hipocampo** (memoria, producción de estados emociones y navegación espacial)
- la amígdala** (emoción)
- Rinske A. Gotink, Rozanna Meijboom, Meike W. Vernooij, Marion Smit, M.G. Myrjam Hamink, 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice – A systematic review, *Brain and Cognition*, Volume 108, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2016.07.001>.




---

---

---

---

---

---

---

---

19

ESTELA QUESADA ZUHEROS

## Mindfulness en pocas palabras

---

---

---

---

---

---

---

---

20

ESTELA QUESADA ZUHEROS

## ¿Qué es mindfulness?

«La conciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento»  
Jon Kabat-Zinn



21

---

---

---

---

---

---

---

---



ESTELA QUESADA ZUHEROS

## ¿Qué es mindfulness?

Mindfulness es una cualidad de la mente o más bien la capacidad intrínseca de la mente de estar presente y consciente en un momento determinado.

Es una capacidad natural a la vez que «entrenable», ya sea como disciplina formal y/o a través de prácticas informales.

22

---

---

---

---

---

---

---

---

ESTELA QUESADA ZUHEROS

## 4 componentes de mindfulness

Prestar atención

Con intención

Al momento presente

Sin juicio

23

---

---

---

---

---

---

---

---

ESTELA QUESADA ZUHEROS

# Metodología

24

---

---

---

---

---

---

---

ESTELA QUESADA ZUHEROS

# Metodología



Mindfulness  
Persona  
Liderazgo  
Escritura reflexiva

25

---

---

---

---

---

---

---

ESTELA QUESADA ZUHEROS

# Mindfulness



Autoconocimiento  
Autocuidado  
Entrenar la capacidad atencional  
Compasión

26

---

---

---

---

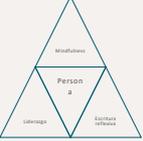
---

---

---

ESTELA QUESADA ZUHEROS

# Liderazgo



¿Qué quieres de verdad?

¿Qué valores son importantes para ti?

¿Qué necesita de ti tu entorno de verdad?

¿Qué impacto quieres dejar?

27

---

---

---

---

---

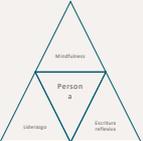
---

---

---

ESTELA QUESADA ZUHEROS

# Escritura reflexiva



Registro de prácticas para ver la evolución

Escritura espontánea, automática

Propuesta de ejercicios de reflexión

28

---

---

---

---

---

---

---

---



## Cualidades que nos guían: liderazgo consciente

- Humildad
- Honestidad
- Responsabilidad
- Valentía

29

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

30