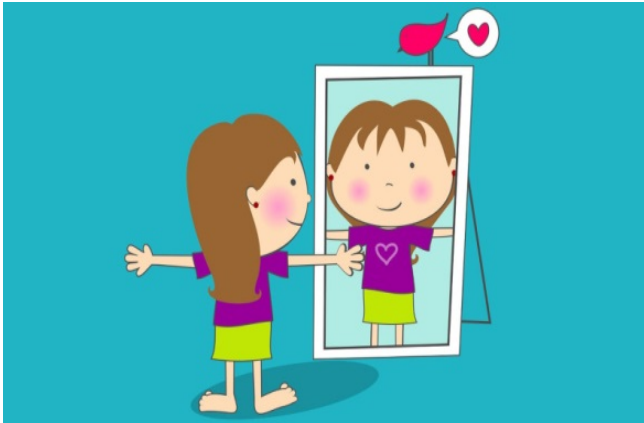


Autoestima (relación contigo misma)



Autocontrol (Gestión de tus emociones)

Asertividad (Cómo expresar tus ideas y opiniones)

Conversación (cómo intercambiar información)

Persuasión (cómo afecta la opinión o actitud de los demás)

Empatía (cómo percibir los sentimientos de los demás)

Presencia (cómo haces sentir a los demás)

¡¡¡ Y POR SUPUESTO, TOMA UN TIEMPO DE “PRESENCIA” CONTIGO MISMA; PARA RECONOCER TODO LO QUE HAY DENTRO DE TI!!!!!!!!

COMUNICACIÓN COMO HERRAMIENTA BÁSICA DE INTERACCIÓN

COMUNICACIÓN

Comunicación verbal

Comunicación no verbal



COMUNICACIÓN NO VERBAL

Expresión facial

Mirada

Sonrisa

Gesto

Postura

Distancia/Proximidad

Contacto físico

Elementos paralingüísticos (suspiros, bostezos, intensidad, velocidad, pausa, silencio)

ESCUCHA ACTIVA

!!!!ERRORES!!!!!!!!!!!!

DISTRAERSE

INTERRUMPIR AL QUE HABLA

JUZGARLO Y QUERER IMPONER TUS IDEAS

OFRECER AYUDA DE MANERA PREMATURA Y CON FALTA DE INFORMACIÓN

RECHAZAR SIN VALIDAR LO QUE EL OTRO ESTÁ SINTIENDO

CONTAR TU PROPIA HISTORIA EN VEZ DE ESCUCHAR LA SUYA

ESCUCHA ACTIVA CORRECTA.....

CONTACTO VISUAL

SONRISA LIGERA

NO DISTRAERSE

EMITIR PALABRAS DE REFUERZO O CUMPLIDO

SEÑALES NO VERBALES!!!

POSTURA CORPORAL RECEPTIVA

NO DISTRACCIÓN

SEÑALES VERBALES ¡!!

PARAFRASEAR

HACER PREGUNTAS

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

AGRESIVO

Expresiones:

“Por tu culpa”

“Vale más que...”

“Eres”...“Pareces” (críticas en 2ª persona)

“Has de”

PASIVO

Expresiones:

“Es igual”

“Como tú quieras”

“De acuerdo”

“Te enfadas, si...??”

“Puedo????”

ASERTIVO!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Recordamos a que nos referimos cuando hablamos de asertividad??????

Implica expresión directa de sentimientos, pensamientos y necesidades, respetando los derechos de los demás. Es la manera adecuada de comunicarnos. Desde la comunicación asertiva nadie se puede ofender, ya que se respetan los derechos de los demás, a la vez que se respetan los propios de manera clara

Expresiones asertivas:

“Yo me siento...cuando tú te comportas...(hechos)”

“Comprendo que tú...pero yo”

“¿Qué piensas?”

“¿Qué te parece..?”

“Tú, que opinas?”

“A mí me gustaría”

“Me gusta como.....”Te ha quedado muy bien”

“Te entiendo”

AUTOCONOCIMIENTO

En el momento en el que miras hacia dentro y empiezas a reconectar y comprender algo de ti misma, debes tener en cuenta como percibes tu realidad. Y el gran poder que tienen sobre nosotr@s los patrones mentales, influyen en la conexión que existe entre los que piensas, sientes y aquellas necesidades



que no tienes cubiertas.

PERMÍTETE MOSTRAR TU VULNERABILIDAD, HACERLO NOS CONECTA CON LO NATURAL DEL HUMANO.

PERMÍTETE LIBERARTE DEL AUTOJUICIO Y DE TODOS LOS DEBERÍA QUE ESTÁN EN TU MENTE

PERMÍTETE LIBERARTE DE LA VALIDACIÓN DE OTROS, PERMÍTETE VIVIR EN LÍNEA CONTIGO MISMA, PERDONÁNDOTE, VALORÁNDOTE.

PERMÍTETE NO SABER CÓMO HACERLO, PUEDE QUE SOLO NECESITES TIEMPO E IR DESPACIO. DATE TREGUA, HACES LO QUE PUEDES

HABLEMOS DE LA RELAJACIÓN

¡TÓMATE UN RESPIRO!

*Un brillante futuro se basará siempre en un pasado olvidado.
no podrás ir hacia delante hasta que no tires fracasos y
penas pasadas atrás*

El Alquimista

*En tanto que “un ser vivo crece no envejece”. He ahí la
Importancia de mantenerse vivo, creativo y con ganas de
Llevar adelante distintos proyectos.*

De la sabiduría de la tortuga (José Luís Trechera)

Las técnicas de relajación tienen como objetivo proporcionar una habilidad para afrontar situaciones diarias que pueden generar preocupación, excesivo miedo y una emocionalidad negativa.

“El propósito primario de las técnicas de relajación es hacer consciente y familiarizarse con nuestro estado interior. El propósito último es alcanzar la fuente de la vida y la conciencia”

Mindfulness (atención plena) significa prestar atención de una manera especial, intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar. La necesidad de calmar la mente apunta al hecho de que habitualmente nuestra mente no se encuentra en un estado de serenidad, sino más bien de agitación o, al menos, de continuo diálogo interno. Practicar diferentes técnicas de atención plena, consciente nos va a permitir calmar la mente con la finalidad de poder comprender y ver la realidad con mayor claridad

6 Ejercicios de respiración para la salud

Respiración relajante 4-7-8 (Ejercicio #1)

Este ejercicio es un tranquilizador natural y mientras más lo haces, mayor su efecto. Para aprender el ejercicio tendrás que hacerlo en un posición sentada con la espalda derecha, pero una vez que lo domines lo puedes hacer cuando quieras y como quieras.

Instrucciones:

Exhala completamente por la boca, haciendo un sonido de “fuuuu”.

Cierra la boca e inhala silenciosamente por la nariz mientras cuentas hasta **cuatro (4)**.

Aguanta la respiración por un conteo de **siete (7)**.

Exhala completamente por la boca haciendo un sonido de “fuuuu” por un conteo de **ocho (8)**.

Esto es un respiro. Ahora repite el proceso tres veces hasta llegar a un total de cuatro respiros.

Nota que la exhalación se toma el doble de la inhalación. Si tienes problema aguantando la respiración, puedes acelerar el ejercicio, pero manteniendo el mismo ciclo de tiempo. Con la práctica, vas a poder lograr el ejercicio completo y cada vez respirar más profundo.

Puedes hacerlo cuantas veces quieras por día. Empieza con un mínimo de dos veces por día. No pases de cuatro respiraciones por sentada en el primer mes de práctica, luego puedes aumentar a ocho. Si sientes mareo al hacer este ejercicio, no te preocupes, es normal y te pasará.

Respiración de conteo (Ejercicio #2)

Este ejercicio ayuda a adquirir un estado profundo de concentración, esto libera la mente y promueve un estado de claridad y relajación. Según el budismo, este ejercicio también te proveerá sabiduría.

Siéntate en una posición cómoda con la columna recta y la cabeza un poquito inclinada hacia adelante. Cierra los ojos gentilmente y toma un par de respiraciones profundas. Después permite que el aire salga de forma natural tratando de no influenciarlo. Lo ideal sería silencioso y después el ritmo y la profundidad pueden variar.

Instrucciones:

Para empezar el ejercicio, cuenta hasta uno (1) mientras exhalas.

En el siguiente respiro, la próxima vez que exhales, cuenta hasta dos (2).

Luego cuenta hasta tres (3), hasta cuatro (4) y finalmente hasta cinco (5).

Luego empieza un nuevo ciclo empezando por uno (1) cuando exhales y repite el proceso.

Nunca cuentes más de cinco y cuenta sólo cuando exhales. Sabrás que tu atención ha vagado cuando te veas contando hasta ocho, diez, quince o más.

Practica este ejercicio de respiración en secciones de 10 minutos.

Respiración del vientre (Ejercicio #3)

Este es el ejercicio de respiración más famoso y al que todos se refieren cuando mencionan “respiración profunda” sin especificar. El truco de este ejercicio es respirar utilizando los músculos del estómago (el abdomen) y no los del pecho. Para esto se puede poner una mano sobre el pecho (por encima del hueso de los senos) y otra en el estómago, así sabrás cuál músculo estás utilizando.

Instrucciones:

Suspira gentilmente por la boca, mientras exhala permite que la parte superior de tu cuerpo se relaje. Cierra la boca y haz una pausa por unos segundos.

Mantén la boca cerrada e inhala lentamente por la nariz mientras inflas el estómago. El estómago se inflará un instante antes de que entre el aire porque este movimiento es el que está arrastrando el aire hacia adentro.

Haz una pausa de unos segundos, cuantos se te hagan cómodo.

Abre la boca y exhala halando el estómago hacia adentro. Haz una pausa y repite el proceso.

Asegúrate de respirar lentamente para que el ejercicio tenga un mejor efecto. Si te encuentras bostezando, quiere decir que tienes que hacerlo más despacio.

Respiración nasal alternativa (Ejercicio #4)

El ejercicio de respiración nasal alternativa es bueno para un momento de acción o concentración. Se dice que trae calma y balance, y se encarga de energizar el cuerpo y este es un poco más complicado que los demás ejercicios, pero se torna fácil tan pronto te acostumbras. Inhala cuanto puedas sin involucrar la parte superior del cuerpo (el pecho).

Instrucciones:

Empezando con una pose cómoda (sentando con la espalda recta), aprieta el pulgar derecho sobre la fosa nasal derecha.

Inhala profundamente por la fosa nasal izquierda.

Cuando llegues al tope de la inhalación, cierra la fosa nasal izquierda con el dedo anular derecho (el dedo del anillo), luego exhala por la fosa nasal derecha.

Respira por la fosa nasal derecha, ciérrala con el pulgar y exhala por la izquierda.

Repite el proceso por cuanto creas necesario.

Para este ejercicio utilizarás sólo tu mano derecha. Empieza bien despacio para que puedas entender el ejercicio y te acostumbres, después de unos intentos todo se aclarará y podrás obtener los beneficios de este ejercicio.

Respiración estimulante (Ejercicio #5)

Este ejercicio es una adaptación a partir de una técnica de respiración yóguica. La meta no es calmarte, sino aumentar la energía vital y la atención como el ejercicio anterior.

Instrucciones:

Inhala y exhala rápidamente por la nariz. Las respiraciones, inhalar y exhalar, deben tener la misma duración pero lo más corto posible.

Intenta un ciclo de tres inhalaciones-exhalaciones por segundo. Respira normal después de cada ciclo.

Empieza por cinco segundos y ve aumentando. No hagas más de 15 segundos en el primer intento. Puedes aumentar 5 segundos por cada práctica hasta llegar al límite de 1 minuto.

Si se hace correctamente, te sentirás fortalecido, comparable al bienestar que se siente después de un buen entrenamiento (ejercicios). Debes sentir el esfuerzo en la parte posterior del cuello, el diafragma, el pecho y el abdomen. Prueba este ejercicio de respiración la próxima vez que necesites un impulso de energía y te sientas con ganas de tomar una taza de café.

Respiración coherente (Ejercicio #6)

La respiración coherente consiste, básicamente, en respirar cinco veces por minuto. La respiración de cinco veces por minuto maximiza la tasa de variabilidad del ritmo cardíaco, una medida utilizada para saber qué tan bien está funcionando el sistema parasimpático. El sistema parasimpático es el estado de relajación del sistema nervioso, este sistema esta relacionado a una mejor salud, al proceso de crecimiento, relajación y mejor salud en general.

Instrucciones:

Para lograr 5 respiros por minutos, simplemente cuenta hasta 5 inhalando y luego hasta 5 exhalando.

Este es el ejercicio completo. Asegúrate de inhalar por la nariz y exhalar por la boca utilizando el estómago y no el pecho para inhalar.

Este ejercicio puede inducir una mejora en la tasa de variabilidad del ritmo cardíaco de hasta 10 veces.

Crea una rutina (Sugerencias)

De los ejercicios anteriores puedes probar varios hasta encontrar el/los que mejor funcionen para ti. Las siguientes sugerencias te pueden ayudar a obtener aún mejores resultados:

Ubica un lugar especial donde puedas sentarte o acostarte de manera cómoda y silenciosa.

No te esfuerces demasiado, esto puede ser contra productivo y causar tensión. Relájate y si no va como lo pensabas, inténtalo más tarde y otro día.

Tampoco seas muy pasivo. La concentración es esencial cuando se practican estos ejercicios.

Intenta practicar una o dos veces por día, siempre a la misma hora para así establecer un hábito.

Intenta practicar aunque sea 10-20 minutos al día.

Gracias a todas y cada una de vosotras por haberos implicado en este “grupo de mujeres”, agradeceremos de la misma manera el hecho de haber compartido experiencias de vuestro ciclo vital, que tanto hace crecer al “grupo”

Recordaros que de cada experiencia en nuestra vida, crecemos, que la vida son ciclos que se abren y se cierran, para comenzar otros nuevos.

En definitiva todos formamos parte de “La Rueda de la Vida”

