



# Mujeres Lideres



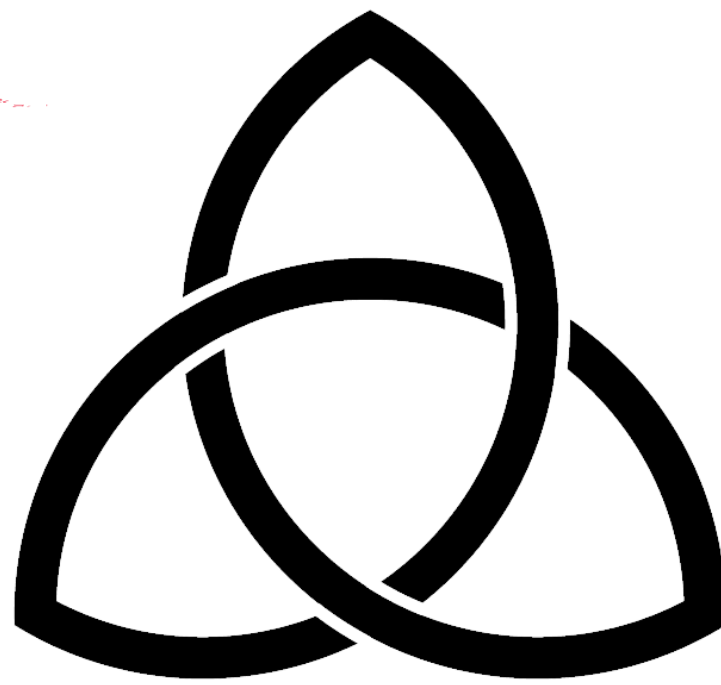
Bienestar Integral





Bienestar Integral

Espíritu



Mente

Cuerpo





¿Con que recursos  
cuento?





## REPORTE DE CALIFICACIONES

Alumno \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_

Materias Cursadas	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun
Auto-conciencia 1	?	?	?	?	?	?
Autoestima 1	?	?	?	?	?	
Inteligencia emocional	?	?	?	?		
Resolución de conflictos	?	?	?			
Comunicación asertiva	?	?				
Ejercer mi rol como madre	?	?				
Resiliencia	?					

Observaciones:

\_\_\_\_\_  
Firma del tutor

\_\_\_\_\_  
Firma del alumno







Cada ser humano posee una perspectiva distinta.



“No vemos las cosas como son, sino como somos.”

Viktor Frankl.






La capacidad de conocer, reconocer y controlar las emociones y sentimientos e identificarlos en los demás.



## Inteligencia Emocional



**PILARES**

- 
- ✓ Autoconocimiento.
  - ✓ Manejo de emociones.
  - ✓ Automotivación.
  - ✓ Empatía.
  - ✓ Sociabilidad.

“Representa el 80 por ciento del éxito en la vida”.

-Daniel Goleman.



A red icon of two leaves, one above the other, positioned above the main title.

# ¿Por qué es importante?

---

Los sentimientos desempeñan un papel fundamental para navegar a través de la corriente de decisiones personales que la vida nos obliga a tomar.





Autoconocimiento:



“El conocimiento de uno mismo es el primer paso para toda sabiduría”.

- - Aristóteles.





## Autoconocimiento

- ✓ ¿QUIÉN SOY?
- ✓ Sentirnos en paz con **nuestra propia realidad.**
- ✓ **Censarnos** emocionalmente.
- ✓ Alejarnos de la frustración.
- ✓ **LIBERTAD.**



Se logra por medio de la **ACEPTACIÓN** y toma de **RESPONSABILIDAD.**



## Autoconocimiento

Evita la montaña Rusa emocional  
y ser esclavo de la pasión...

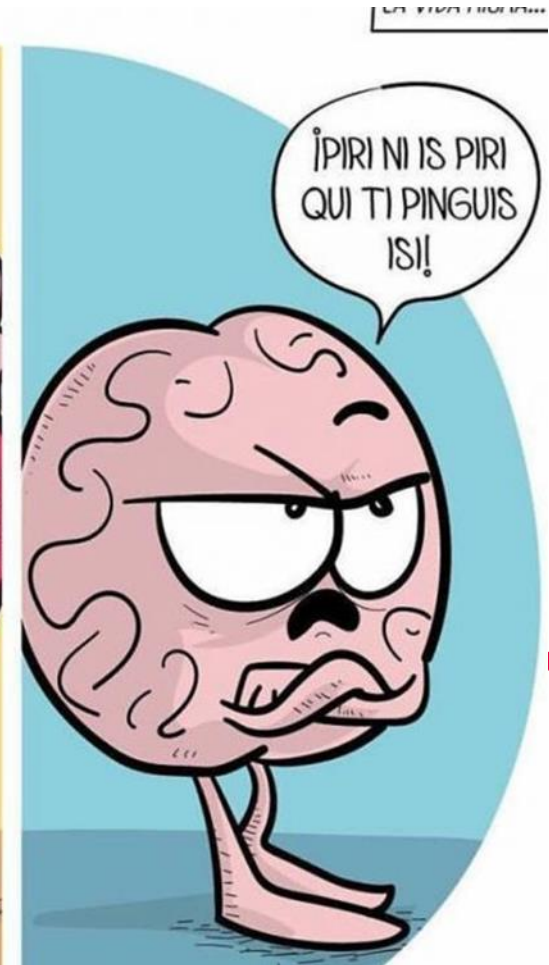
- ✓ **IRA**
- ✓ **TRISTEZA**
- ✓ **TEMOR**
- ✓ **CELOS**
- ✓ **EXTASIS**







# Autoconocimiento

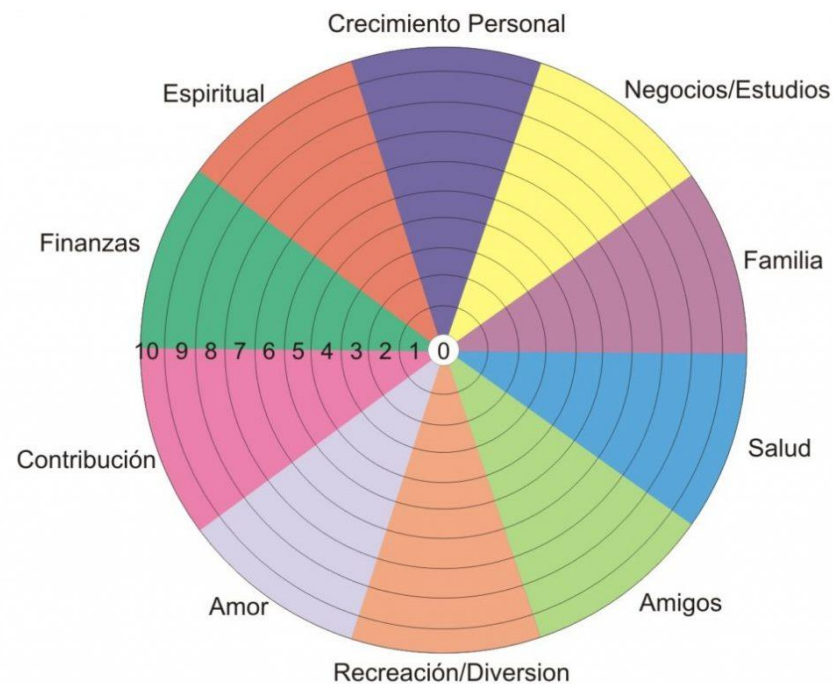




## Técnica: Rueda de la Vida

- Paso 1: Dibuja un círculo en una hoja.
- Paso 2: Elegir **10 áreas** de tu vida que quieras **cambiar o mejorar**.
- Paso 3: **Reflexiona**.
- Paso 4: Asígnales un número.
- Paso 5: Observa y cuestionate.
- Paso 6: Escribe las **acciones de transformación**.

### Mi Rueda de la Vida





## Técnica: El autodiscurso

¿Qué me digo a mí misma?

- Autoescuchar.
- Yo decido el discurso.
- **Pensamiento** vs. **Realidad**





# Automotivación- Motivación Intrínseca.

- Superación y crecimiento en habilidades y cualidades.
- Autoeficacia.
- Aumento de autoestima y autoconfianza.
- Disciplina.
- Desarrollo intelectual, espiritual y físico.







## Automotivación- Motivación Intrínseca.

- Usa **INCENTIVOS ATRACTIVOS**.
- **¡RÉTATE!**, haz la actividad más interesante aumentando la intensidad o duración.
- **VISUALIZA** el camino hacia tu propósito.
- No te preocupes. **OCUPATE**. Toma el control.




# Cuídate...

CUERPO	MENTE	ESPÍRITU
Buena higiene de sueño.	Activa tu cerebro.	Tiempo para ti de CALIDAD.
Alimentación Balanceada	Piensa positivo.	MEDITAR /ORAR
Ejercítate por lo menos 20 min.	Auto instrucciones POSITIVAS	Hobby
Disminuir el consumo de alcohol.		Da gracias por lo que tienes.

**¡ESCÚCHATE!**

**¡MINDFULNESS!**

**¡PON A TRABAJAR TU MENTE!**



# MINDFULNESS o ATENCIÓN PLENA

- Anclaje al AQUÍ y AHORA.
- Tomar conciencia de nuestra realidad, para así trabajar las emociones o desafíos de la vida presente.





## Beneficios del Mindfulness

---

- Equilibrio interno. ( cuerpo- mente-espíritu)
- Reconocimiento emocional.
- Autocontrol.
- Desarrollo de resiliencia y recursos de afrontamiento.
- Aumenta niveles de concentración.
- Alivia síntomas de estrés, depresión y dolor.
- Mejora la memoria.



## ¿Cuándo practicarlo?

---

- 1 vez al día.
- Principiantes: 10 min.
- Máximo de 30 min diarios.

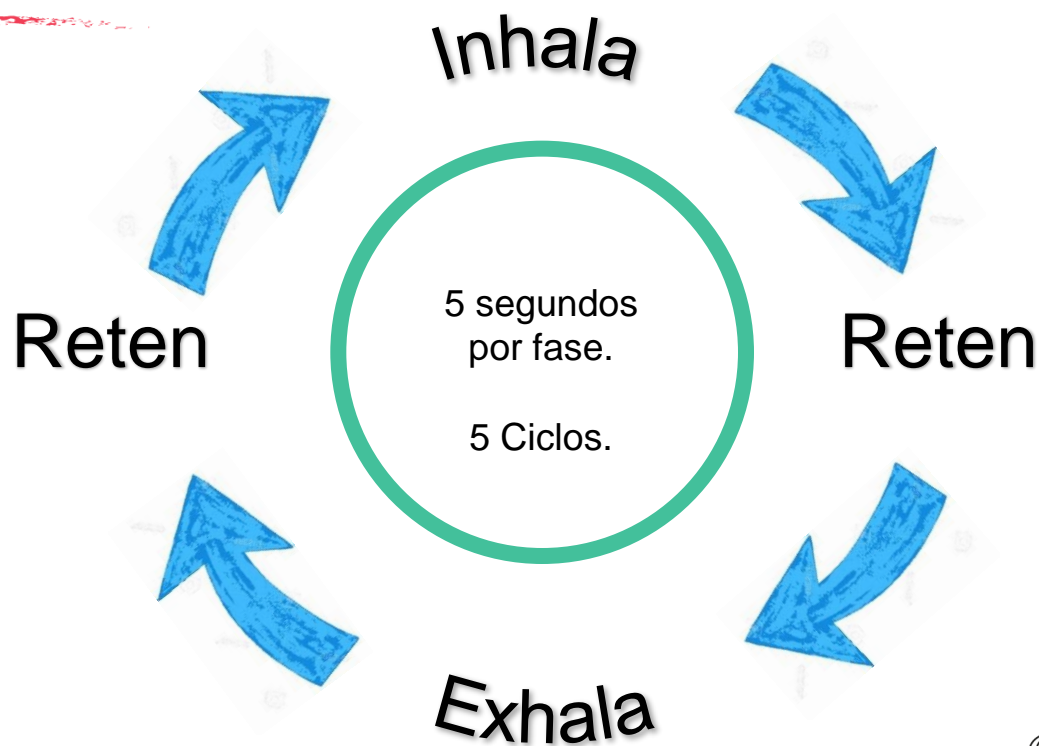


# Meditación





## Técnica: Respiración Circular.





# La Doble Jornada Laboral: Mujeres Multitask. SOLUCIONES.

- Prioriza tus actividades.
- ¡PIDE AYUDA!
- Date tiempo de calidad.
- Reparte tareas del hogar.
- Cuidado compartido de los más pequeños.
- Tarde en Familia.





## Técnica: Jerarquía de tareas

- MATRIZ DE GESTIÓN DEL TIEMPO DE EISENHOWER







Crear nuevos hábitos y rutinas.

## Beneficios

- Manejo de incertidumbre y ansiedad.
- Da CONTROL a nuestra vida = tranquilidad y esperanza.
- Permite tener tiempos de trabajo, recreativos, ejercicio y familia.
- Nos mantiene en el aquí y ahora.

## Deben de ser...

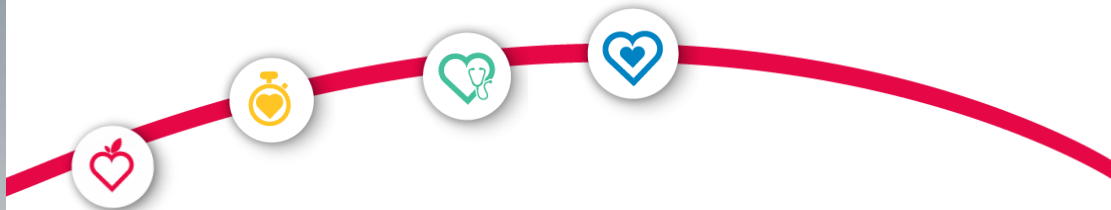
- Sencillos e ir aumentando complejidad.
- Reales.
- Que nos motiven.
- Que nos brinden algún aprendizaje o ganancia.



## TIPS: Tres hábitos de higiene mental

- 1. Priorizar y disfrutar día a día toda acción positiva, sin importar cuán pequeña sea.
- 2. Explora tus herramientas y mecanismos de afrontamiento saludables.
- 3. Apoyar a los que nos rodean






## Resiliencia

- Es la capacidad de **crecer** y **adaptarse positivamente** a pesar de la experiencia adversa y repentina que se nos presenta, identificando las oportunidades, restricciones y llevando todo esto hacia **nuestro crecimiento individual**, familiar y social.

**Una nueva forma de ver las cosas**



## Así pues, ¿cómo reforzar nuestra capacidad de resiliencia?

- Buscar una solución a la situación que sea real, asertiva y alcanzable.
- Dar sentido a cada acción.
- Actuar para mejorar tu vida a largo plazo y no para eliminar el malestar que sientes.
- Elegir de manera consciente y no impulsiva.
- Identificar las emociones experimentadas.



**Autoconocimiento.**  
**Autoeficacia.**  
**Autoestima.**  
**Mindfull.**  
**Hábitos y rutinas.**  
**Inteligencia emocional.**





## Aprendiendo a relativizar.

- Tener claro que queremos y en lo que no queremos.
- Construir una interpretación de nuestra vida que tenga un significado importante para nosotros.



**Empoderarnos y encontrar la felicidad.**





No se puede tener éxito solo dependiendo de nuestras facultades intelectuales, si no del manejo correcto de las emociones, que son la piedra angular del éxito”.

- Daniel Gardner.



# Muchas gracias

**Dra. Annel Lozano Subdirector de Estrategia de Salud**

alozano@mx.lockton.com

Cel. 55 4089 2191

*Sígueme en mis redes*



---

**Misión** | Ser la empresa de valor y servicio líder a nivel mundial en corretaje de seguros, administración de riesgos y servicios actuariales.

**Objetivo** | Ser el mejor lugar para hacer negocios y trabajar.

© 2019 Lockton, Inc. All rights reserved.



LOCKTON.COM.MX





# Bibliografía

- Gardner, Howard (1998). "A Reply to Perry D. Klein's 'Multiplying the problems of intelligence by eight'". Canadian Journal of Education 23 (1): 96–102. doi:10.2307/1585968. JSTOR 1585790.
- Luthar, S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. Child Dev; 71(3):543-562. Recuperado en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1885202/>
- Sociedad, mindfulness y salud (2020) ¿Qué es el Mindfulness? Despertando a la realidad del momento presente. Recuperado en: <https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>
- Didonna F. (2011). Manual Clínico de Mindfulness. Desclée de Brouwer.
- Kabat-Zinn, J. (2009). Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas ahí estás. Paidós.
- Fernández-Ibáñez, A. y Rommelfanger, K. (2020). Tres hábitos de higiene mental para vencer al COVID-19 y crear un futuro más saludable. World Economic Forum. Recuperado en: <https://es.weforum.org/agenda/2020/04/tres-habitos-de-higiene-mental-para-vencer-al-covid-19-y-crear-un-futuro-mas-saludable/>
- Covarrubias Terán, María Antonieta (2012). MATERNIDAD, TRABAJO Y FAMILIA: REFLEXIONES DE MADRES-PADRES DE FAMILIAS CONTEMPORÁNEAS. Revista de Estudios de Género. La ventana, IV(35), 183-217. [fecha de Consulta 17 de Abril de 2020]. ISSN: 1405-9436. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=884/88424573008>
- Fernández-López, J., Fernández-Fidalgo, M. y Cieza, A. (2010). LOS CONCEPTOS DE CALIDAD DE VIDA, SALUD Y BIENESTAR ANALIZADOS DESDE LA PERSPECTIVA DE LA CLASIFICACIÓN INTERNACIONAL DEL FUNCIONAMIENTO (CIF). Rev Esp Salud Pública N.º 2 - Marzo-Abril 2010 ; 84: 169-184. Recuperado en: <http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v84n2/especial4.pdf>
- Mármol, Y. (Nov, 2018). La triada perfecta: cuerpo, Mente y Espíritu. Recuperado en: <https://www.mindalia.com/noticias/la-triada-perfecta-cuerpo-mente-y-espiritu/>
- Malena, A. (Dic, 2011). Cuerpo, Mente y Espíritu. La guía. Revista en línea. Psicología Transpersonal. Recuperado en: <https://psicologia.laguia2000.com/psicologia-transpersonal/cuerpo-mente-y-espiritu>
- Martínez, E. (2019). La importancia del autoconocimiento. Recuperado en: <https://www.psicoadictiva.com/blog/la-importancia-del-autoconocimiento/>
- Forés, A. y Grané, J. (2008). La resiliencia. Crecer desde la adversidad. Plataforma Editorial Barcelona.
- Triglia, Adrián; Regader, Bertrand; García-Allen, Jonathan. (2016). Psicológicamente hablando. Paidós.