

REFLEXIONANDO EN EL SER... PARA...

**... SABER, HACER,
CONVIVIR Y TENER.**

**Nelly Estupiñan Roa
Psicóloga, Doctora en Educación.**

Felicidad... es amarse así mismo, saber que su existencia tiene una razón de ser, saber que puedes servir a otros a encontrar su bienestar y vivir cada día intensamente con alegría, agradeciendo al universo el hoy.

No juzgues cada día por la cosecha que has obtenido, sino por las semillas que has plantado.

Robert Louis Stevenson





La mejor
parte de tu
historia,
es que la
siguiente
página está
en blanco,
y tú eliges
que escribir.

«INICIA EL VIAJE TRANSFORMANDO SU SER»

EL COACHING ONTOLÓGICO



Es una disciplina que favorece espacios de aprendizaje transformadores que permite construir nuevos sentidos en la coherencia entre lenguaje, cuerpo y emoción.

QUIEN SOY YO?



NUESTRA HISTORIA FAMILIAR



ME GUSTA

NO ME GUSTA

ME GUSTA

NO ME GUSTA

SOY UNICO/A FRUTO DE MI GENETICA Y EXPERIENCIAS

- **Trae al presente lo que tu observador ve de tu pasado**
- **Trae el pasado al presente, para valorar la experiencia de vida que has vivido**
- **Uno genera juicios de los demás desde la propia historia, invalida la historia del otro**
- **Nos cuesta aceptar al otro porque no conocemos su historia**
- **Podemos construir una nueva historia, hacernos cargo de nuestra vida**



COMO ESTOY CON MI AUTOESTIMA?



AUTOESTIMA
AMARNOS A NOSOTROS MISMOS

AUTORESPETO
RESPECTO POR SÍ MISMO

AUTOACEPTACIÓN
APRECIO POR SU PROPIO VALOR

AUTOVALORACIÓN
SENTIRSE VALIOSO

AUTOCONCEPTO
IMAGEN DE SÍ MISMO

AUTOCONOCIMIENTO
APRENDER A CONOCER

APRENDER A CONOCER



QUE TAN FELIZ SOY?

ENTRE EL ESTIMULO Y AL RESPUESTA HAY UN ESPACIO

En ese espacio reside
nuestra libertad y nuestra
facultad para elegir la
respuesta.
En esas elecciones residen
nuestro crecimiento y
nuestra felicidad.

ESTIMULO

LIBERTAD
DE ELEGIR

RESPUESTA

YO ELIJO...

A + PRENDER

SOLTAR LO
QUE ME
HACE DAÑO

AGARRAR EL
BIENESTAR

PARA TRANSFORMARSE

LOS CUATRO ASPECTOS A TRABAJAR

TIPO	ASOCIADA AL	MANEJA	SE DESARROLLA
FÍSICA/ ECONÓMICA			
EMOCIONAL / SOCIAL			
MENTAL			
ESPIRITUAL			

LOS CUATRO ASPECTOS A TRABAJAR

TIPO	ASOCIADA AL	MANEJA	SE DESARROLLA
FÍSICA/ ECONÓMICA	Cuerpo		
EMOCIONAL/ SOCIAL	Corazón		
MENTAL	Pensamiento		
ESPIRITUAL	Alma		

LOS CUATRO ASPECTOS A TRABAJAR

TIPO	ASOCIADA AL	MANEJA	SE DESARROLLA
FÍSICA/ ECONÓMICA	Cuerpo	Sistemas corporales	
EMOCIONAL / SOCIAL	Corazón	Autoconciencia, motivación, auto disciplina, habilidades sociales	
MENTAL	Pensamiento	Análisis, razonamiento, lenguaje, comprensión	
ESPIRITUAL	Alma	Sentido de la vida, conexión con el infinito	

LOS CUATRO ASPECTOS A TRABAJAR

TIPO	ASOCIADA AL	MANEJA	SE DESARROLLA
FÍSICA/ ECONÓMICA	Cuerpo	Sistemas corporales	Alimentación, ejercicio, descanso
EMOCIONAL / SOCIAL	Corazón	Autoconciencia, motivación, auto disciplina, habilidades sociales	Siete hábitos de la gente altamente efectiva
MENTAL	Pensamiento	Análisis, razonamiento, lenguaje, comprensión	Educación, cultivo de la autoconciencia, enseñar
ESPIRITUAL	Alma	Sentido de la vida, conexión con el infinito	Aprovechando nuestros dones, integridad y sentido

LOS 7 HABITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA

LOS 7 HABITOS



Estos 7 hábitos nos permiten resolver problemas a nivel personal y profesional.

STEPHEN COVEY



24 de octubre 1932,
estadounidense

DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A TRAVÉS DE LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA

COMPONENTE	HÁBITO
AUTOCONCIENCIA-asumir retos-libertad individual-iniciativa-responsabilidad	Ser proactivo
MOTIVACIÓN PERSONAL-ejerce liderazgo-objetivos claros	Empiece con un fin en mente
AUTODISCIPLINA-voluntad-organizar y ejecutar-lo importante	Prioriza
INTERACCIÓN HUMANA-llegar acuerdos-liderazgo interpersonal	Pensar en GANAR-GANAR
EMPATIA-entender las necesidades de los demás	Comprender para ser comprendido
Relaciones sinérgicas-liderazgo transformador-valorar las diferencias-cooperación creativa-trabajo en equipo	Usa la sinergia
EQUILIBRIO- físico, mental, espiritual, social.	Alimenta cuerpo mente y alma

RESULTADOS DE NO CUIDAR ESTOS ASPECTOS

Tipo	Asociada al	Maneja	Si se descuida
Física/ Económica	Cuerpo	Sistemas corporales	Perdemos la salud, afecta a las demás
Emocional/ Social	Corazón	Autoconciencia, motivación, auto disciplina, habilidades sociales	Frustración, ansiedad, confusión interior, se debilita el sistema inmunológico
Mental	Pensamiento	Análisis, razonamiento, lenguaje, comprensión	Reduce capacidad de producir
Espiritual	Alma	Sentido de la vida, conexión con el infinito	Afecta el cuerpo y el corazón, perdemos la paz y la empatía

LA FORMULA DE LA FELICIDAD SEGÚN MARTIN SELIGMAN

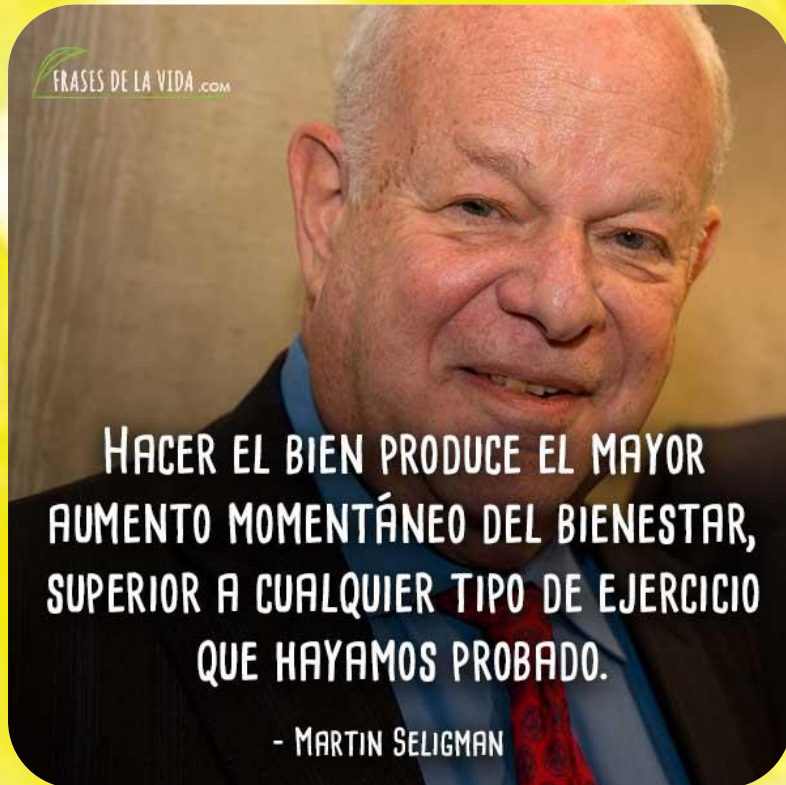
$$F = R + C + V$$

F: felicidad duradera,
R: es igual a un rango fijo de felicidad.
C: circunstancias de la vida
V: la voluntad

Estamos influenciados por las circunstancias que nos rodean, pero podemos cambiar nuestra actitud ante la vida a través de las decisiones que tomamos.

Dar gracias, saber perdonar, ser altruistas, vivir el presente, simplificar nuestra vida y cuidar de uno mismo.

LA FELICIDAD SEGÚN MARTIN SELIGMAN



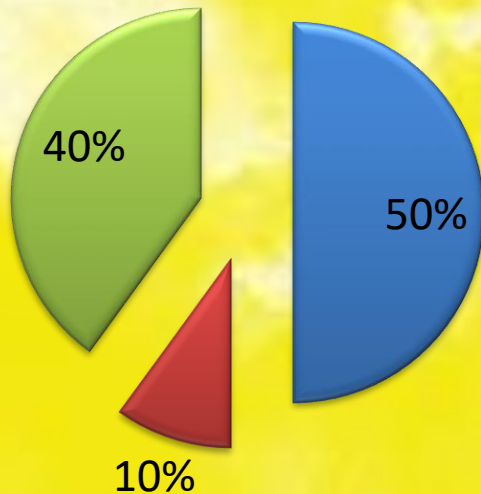
HACER EL BIEN PRODUCE EL MAYOR
AUMENTO MOMENTÁNEO DEL BIENESTAR,
SUPERIOR A CUALQUIER TIPO DE EJERCICIO
QUE HAYAMOS PROBADO.

- MARTIN SELIGMAN

Es un psicólogo y escritor Estadounidense.

Padre de la Psicología positiva, estudia al ser humano sus emociones y fortalezas como: el amor la felicidad, la autoestima y la gratitud en busca de hacer mas felices a las personas.

FELICIDAD



SELIGMAN entendió la felicidad
Como una emoción positiva que
conecta

Con la satisfacción vital.

En 1999 estudio el bienestar
psicológico que implica:

- ✓ Emociones positivas
- ✓ Buenas relaciones
- ✓ Disfrutar logros
- ✓ Practicar hobby
- ✓ Buscar ocupaciones que den sentido y que estén al servicio

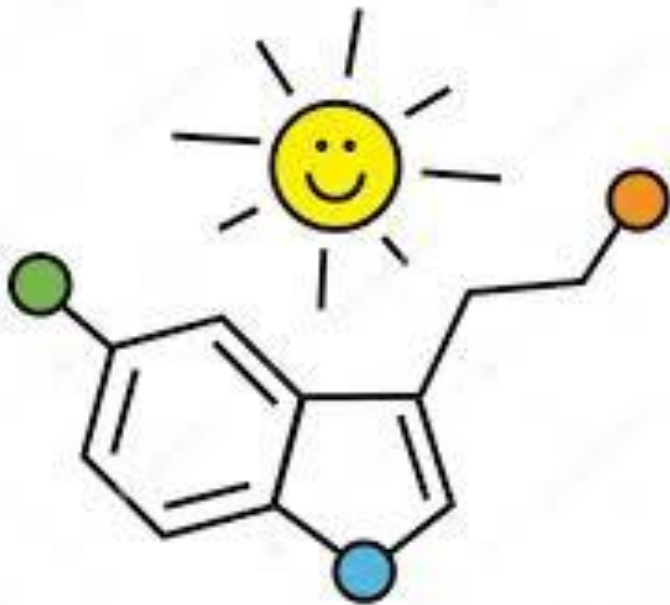
Y algo muy importante, tener en cuenta desde la neurofisiología:

- Estimula los neurotransmisores de la felicidad de tu cerebro de manera natural



SEROTONINA

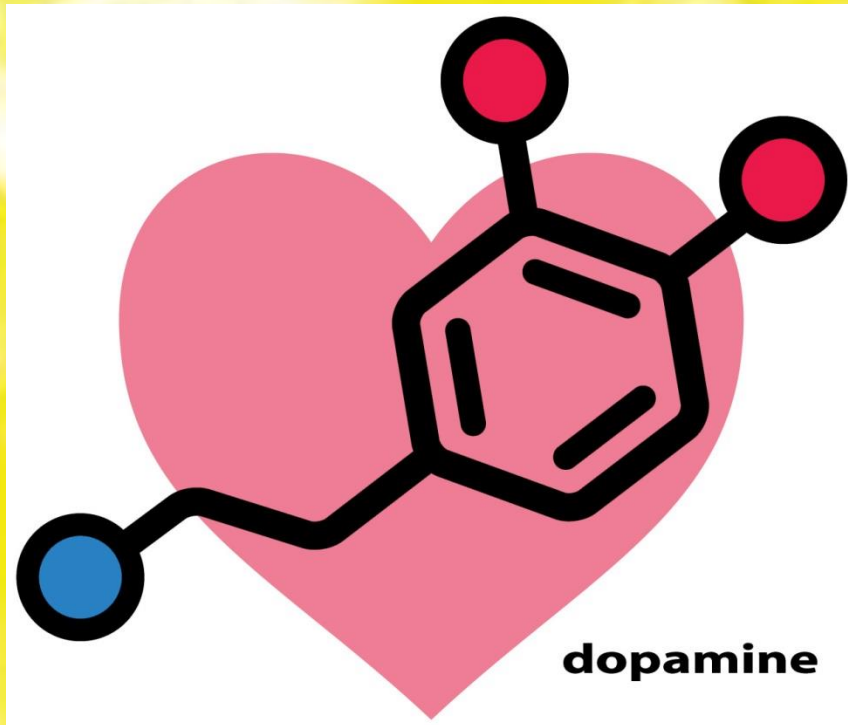
Regula los estados de animo y la ansiedad



- Agradece
- Disfruta de la naturaleza
- Toma el sol
- Reduce el café
- Dieta equilibrada
- Autoestima

DOPAMINA

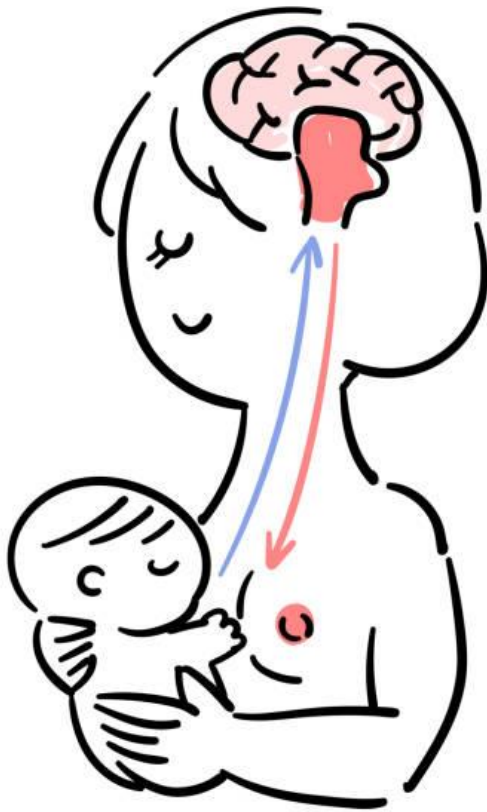
Placer, aprendizaje y motivación



- Haz ejercicio diario
- Duerme entre 7 y 9 horas
- Celebra tus logros

OXITOCINA

Amor, empatía y afectividad



- Meditar
- Abrazar
- Ser generosos
- Aumenta el contacto físico
- Ten pensamientos positivos

ENDORFINAS

Actúan como analgésicos y estimulan el placer



- Practica hobby
- Ríe
- Baila
- Canta
- Consume alimentos saludables
- Conéctate con otros
- Aprende algo novedoso

¿EXISTE LA FELICIDAD TOTAL....?

**MIENTRAS RESUELVE ESTE INTERROGANTE,
LOS INVITO A ELEGIR
SER FELICES CADA DÍA, CADA INSTANTE EN
EL AQUÍ Y EN EL AHORA....**



“Donde reina el amor
sobran las leyes”

PLATÓN



MENTESANA · MENTESANA
MS