

Construyendo Resiliencia Personal

Guía

Habilidades HeartMath®
para la Efectividad Personal



CRP

Guía Construyendo Resiliencia Personal™

Habilidades HeartMath® para la Efectividad Personal

HeartMath LLC

(831) 338-8700 • www.heartmath.com

Institute of HeartMath

(831) 338-8500 • www.heartmath.org

Publicado por el Institute of HeartMath.

Copyright ©2014 Institute of HeartMath.

Todos los derechos son reservados. Ninguna parte de esta publicación
puede ser reproducida sin el previo permiso por escrito del Institute of HeartMath.

14700 West Park Avenue • Boulder Creek, Calif. 95006 • USA

(831) 338-8500 • Fax (831) 338-8504 • www.heartmath.org

El contenido, herramientas y técnicas de este programa fueron logradas por la investigación llevada a cabo en el Centro de Investigación del IHM. Este trabajo ha sido posible dada la generosidad de nuestros donantes. El Institute of HeartMath es una organización sin fines de lucro fundada en 1991.

Este manual es un trabajo preparado en conjunto con los programas ofrecidos por el Institute of HeartMath (IHM). Bajo ninguna circunstancia el IHM tendrá responsabilidad u obligación por cualquier consecuencia de cualquier uso, mal uso, inhabilidad para usar, o dependencia de la información contenida aquí, ni tampoco garantiza o representa de manera alguna la exactitud, adecuación, o aplicación de los contenidos del presente documento.

©2014 Institute of HeartMath. Todos los derechos reservados. HeartMath, The Resilient Educator, Freeze Frame, Early HeartSmarts, HeartSmarts and Heart Lock-In son marcas registradas del Institute of HeartMath. Depletion to Renewal (Emotional Landscape) es una marca registrada de HeartMath LLC. TestEdge es una marca registrada de HeartMath LLC. Inner-Ease, Coherent Communication, Heart-Focused Breathing, Resilience Advantage, Coherence Advantage and Building Personal Resilience son marcas registradas de Doc Childre. Quick Coherence es una marca registrada de Doc Childre. emWave y emWave2 son marcas registradas de Quantum Intech, Inc. El emWave Pro es un sistema educativo. No está clasificado como un equipo médico y no debe ser usado con propósitos de diagnóstico médico. Sin embargo, el emWave sí captura de forma precisa y en tiempo real los ritmos cardíacos e información de coherencia de los ritmos cardíacos, mostrando cómo las emociones afectan los ritmos cardíacos y el balance del sistema nervioso autónomo.

TABLA DE CONTENIDOS

| | |
|---|----|
| Introducción | iv |
| ¿Qué es Resiliencia? | 1 |
| Las Cuatro Dimensiones de la Resiliencia | 4 |
| Ejercicio de Eventos / Situaciones que Drenan Energía (Hoja de trabajo) | 6 |
| Ejercicio de Eventos / Situaciones Renovadoras de Energía (Hoja de trabajo) | 7 |
| Mapa del Agotamiento a la Renovación™ | 8 |
| Mapa del Agotamiento a la Renovación™(Hoja de trabajo) | 10 |
| Tres Estrategias para Construir y Mantener Resiliencia | 11 |
| 1. Prepararse | 12 |
| 2. Cambiar y Reiniciar | 12 |
| 3. Mantener | 13 |
| Técnica Respiración Enfocada en el Corazón® | 14 |
| Coherencia | 15 |
| Técnica Coherencia Rápida® | 18 |
| Técnica Balance Interior® | 19 |
| Técnica Centrar, Sostener y Expandir® | 21 |
| Toma Efectiva de Decisiones | 22 |
| Técnica Pausa y Pregunta al Corazón® | 24 |
| Hoja de Trabajo Pausa y Pregunta al Corazón® | 26 |
| Comunicándose de Forma Efectiva en Tiempos Difíciles | 27 |
| Técnica Comunicación en Coherencia® | 29 |
| Plan de Acción para Sellar las Fugas de Energía | 30 |
| Plan de Acción para Construir la Capacidad de Resiliencia | 31 |

Introducción

Tu mentor de resiliencia utilizará esta guía para presentarte unas técnicas sencillas y prácticas que pueden ayudar a liberarte del estrés de las situaciones difíciles, sin importar que tan grandes sean. Aprenderás estrategias para desarrollar resiliencia y aumentar tu habilidad para “tomar el control” de ti mismo, mejorando la manera en que utilizas tu energía durante el día, ya que esto es clave para desarrollar y mantener tu resiliencia. Explorar los conceptos de manejo de energía puede ayudarte a determinar dónde puedes estar drenando energía y agotando tus reservas, factor que puede evitar que estés en la mejor forma. Puede que descubras que en algunos casos la causa del estrés no es lo que aparenta ser.

Aprenderás técnicas científicamente fundamentadas que cambian la forma en que tu fisiología responde ante situaciones estresantes. Entonces, las reacciones automáticas de estrés no dictarán cómo te sientes, respondes o desempeñas, ya sea en tu trabajo o en el hogar. Por esto, es de máxima importancia practicarlas.

Es importante reconocer que todos pasamos por experiencias en las que nos sentimos en sincronía y “en las nubes”, donde disfrutamos los proyectos e interacciones con nuestra familia, amigos y colegas. El problema es que algunos eventos e interacciones pueden alterar estos sentimientos. Las técnicas que aprenderás pueden ayudarte a recuperar la armonía y volverte a encarrilar rápidamente, al momento. ¡Nadie sabrá que las estás practicando!

Te vamos a pedir que practiques estas técnicas con frecuencia durante el programa para que se vuelvan más familiares y automáticas, lo que ayudará a desarrollar tu resiliencia y a darte la habilidad de mantener tu claridad y compostura aún en las situaciones más desafiantes. Te ayudaremos a entender cuándo y cómo aplicarlas. También veremos cómo Prepararse, Cambiar y Reiniciar, además de cómo Mantener durante y después de una situación o interacción difícil.

Hay tres elementos clave para obtener el mayor beneficio de este programa:

1. Revisar esta Guía de Construcción de Resiliencia Personal frecuentemente. Esta contiene todas las técnicas para desarrollar resiliencia y los conceptos importantes discutidos en el programa.
2. Consultar con tu mentor de resiliencia, quien está aquí para apoyarte y animarte mientras aprendes cómo aplicar las técnicas en tus situaciones y retos específicos.
3. Haz el compromiso de practicar las técnicas recomendadas.

Iniciemos aprendiendo qué es resiliencia y manejo de energía, para que puedas entender mejor cómo optimizar tu desempeño y responder apropiadamente ante cualquier situación, aún las más difíciles.

¿Qué es Resiliencia?

Resumen:

Objetivo: Presentar el concepto de resiliencia y mostrar cómo se relaciona con la energía, el estrés y el desempeño.

Conceptos Clave:

HeartMath® nos da una definición de más amplia comprensión de lo que es resiliencia, captando su esencia: *Resiliencia es la capacidad para prepararse, recuperarse y adaptarse ante el estrés, reto o adversidad.*

- Tu capacidad de resiliencia se puede considerar como la cantidad de energía que puedes almacenar en tu *batería interna*.
- Mientras mayor sea tu resiliencia, más energía tendrás disponible cuando la requieras.
- El tener más energía significa que tendrás mayor capacidad para autorregularte y estar en control de cómo respondes ante las situaciones.
- Aprender y aplicar las habilidades de manejo de energía puede incrementar tus reservas de energía, incrementando a su vez tu capacidad de resiliencia.
- Obtener suficientes horas de sueño y sellar las fugas de energía para no desperdiciar energía es la clave para construir y mantener tu resiliencia.

¿Qué es resiliencia y qué tiene que ver con el manejo de energía?

Es probable que en ocasiones te hayas sentido con poca energía y hayas usado frases como “ando bajo de pila”, “me siento agotado” o “estoy muerto” para describir esta sensación. Piensa en algún momento en el que te hayas sentido así y observa cómo te afectó a ti y a las personas a tu alrededor. Es común que al tener poca energía, pueda ser difícil pensar claramente, realizar adecuadamente las tareas o hasta recuperarte; todos estos son indicadores de que tu resiliencia está baja. Entonces, ¿qué es exactamente resiliencia y cómo podemos obtener más?

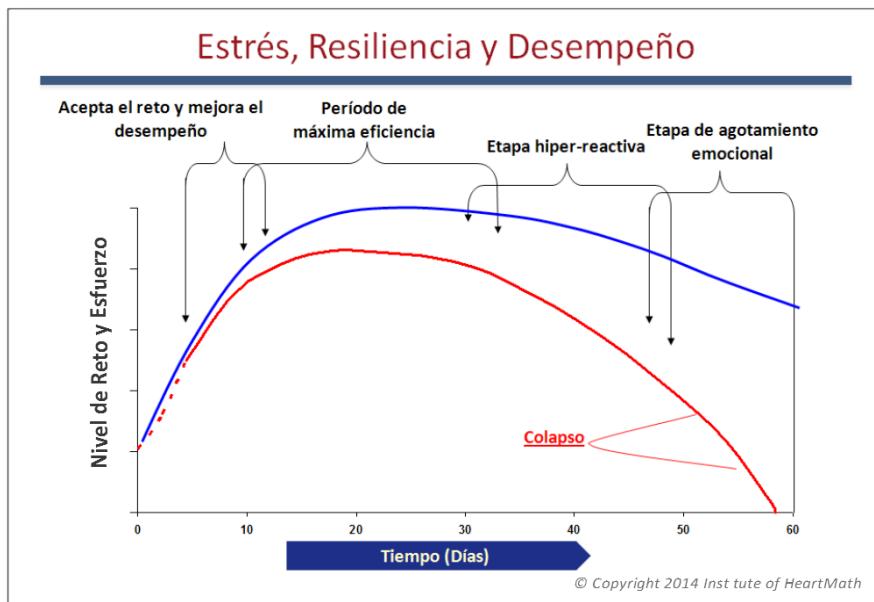
Resiliencia puede describirse como la capacidad para prepararse, recuperarse y adaptarse ante el estrés, retos o adversidad. Cuando eres resiliente, eres capaz de recuperarte más rápido después de una situación difícil. Esto ayuda a compensar mucho del

desgaste prolongado que no solo te afecta a ti, sino a tu familia y a tus compañeros de trabajo. Al construir una capacidad mayor de resiliencia estarás mejor preparado, tendrás mayor flexibilidad, y podrás tomar mejores decisiones y mantener la calma en situaciones difíciles o cualquier situación que surja.

El tener mayor resiliencia no significa que no te encontrarás con situaciones difíciles. Significa que tendrás una capacidad interna que te dará la fuerza y propósito para resolver y manejar cualquier situación que se presente.

Cuando aprendas y apliques las destrezas del manejo de energía, podrás aumentar la capacidad de tus reservas. De esta manera tendrás más energía cuando la necesites. Si no monitorean y usas tu energía adecuadamente, puedes terminar exhausto, esto hace más difícil manejar la situación. No puedes responder ni desempeñarte de la mejor manera.

La gráfica muestra los resultados de la investigación de cómo el estrés afecta el desempeño con el paso del tiempo. La línea roja muestra cómo el desempeño inicialmente se incrementa si aceptamos el reto positivamente pero declina con el paso del tiempo. La línea azul muestra cómo a pesar de que el estrés nos afecte, las etapas más serias del desgaste pueden evitarse con un manejo apropiado del estrés y la energía.



Puedes considerar tu nivel actual de resiliencia como la cantidad de energía que tienes almacenada en tu batería interna, de la cual puedes disponer para lidiar con tus retos y tareas diarias. Resiliencia es la energía que tienes disponible para usar, no solo físicamente, sino también mental y emocionalmente. Cuando tienes un nivel alto de resiliencia o una batería interna completamente cargada, tienes mayor capacidad para mantener la calma, pensar claramente y estar en control de tus emociones para no reaccionar de forma exagerada. En otras palabras, puedes “afrontar los golpes” más fácilmente y fluir mejor ante los retos en lugar de estresarte, lo que drena aún más tus reservas de energía.

Al igual que la batería de un automóvil, cuando tu batería interna está agotada, no hay suficiente energía para usar cuando la necesitas, dificultando que puedas dar lo mejor de tí mismo y responder

adecuadamente en situaciones difíciles y hasta en situaciones ordinarias. Podrías terminar drenando aún más energía.

Al final, también puedes afectar a las personas a tu alrededor.

Un factor clave para construir y mantener resiliencia es cómo utilizas y renuevas tu energía. La meta es no desperdiciar energía y reponer efectivamente la energía que utilizas.

Una manera importante de renovar energía y recargar tu batería interna es obtener suficiente sueño regenerador sin interrupción. Dormir es una de las maneras básicas en que el cuerpo renueva los niveles de energía.

Sin embargo, en ocasiones es difícil obtener un sueño adecuado y renovador. Las técnicas que aprenderás pueden ayudarte a obtener aún más de los beneficios del sueño.



Dormir

Cuando eres más resiliente, realmente obtienes más beneficios del dormir. La mayoría de las perturbaciones se deben a los efectos acumulados de las reacciones ante el estrés que ocurren durante el día.

Es esencial que aprendas a evitar el desperdicio de energía, para que luego de las situaciones o interacciones no termines sintiéndote desgastado. Evitar estos desperdicios es también importante para desarrollar y mantener tus reservas de energía. Mayores reservas mejoran tu habilidad de mantener el enfoque y claridad mental, y la compostura emocional en situaciones difíciles. Como verás, evitar el desperdicio de energía puede ayudarte a dormir mejor.

Las Cuatro Dimensiones de la Resiliencia

Resumen:

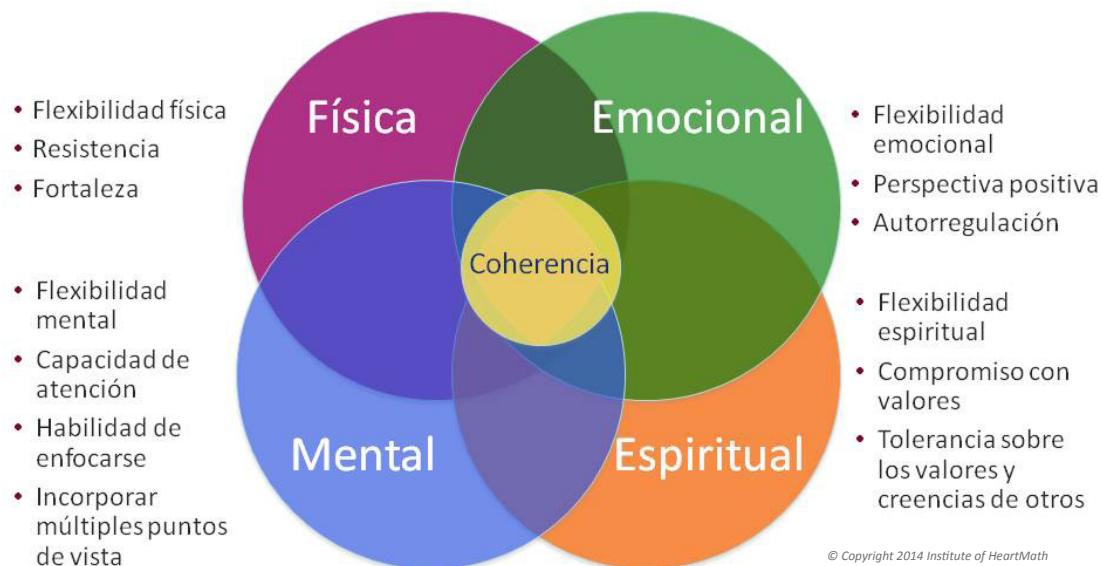
Objetivo: Presentar las cuatro dimensiones de la resiliencia y obtener una comprensión básica sobre la construcción de capacidad.

Conceptos Clave:

- Las dimensiones están interrelacionadas, cada una de ellas afecta a las otras.
- Algunas personas serán más resilientes en alguna dimensión que en otras.
- Podemos construir una nueva línea basal de resiliencia en cada dimensión.
- En la *dimensión emocional* tendemos a desperdiciar mucha energía y por lo tanto agotamos nuestras reservas internas.
- La acumulación de pequeñas fugas de energía en la dimensión emocional puede ser más agotadora que un gran estallido emocional.

Existen cuatro dimensiones primarias de resiliencia: física, emocional, mental y espiritual. Para estar completamente resiliente, es importante prestar atención a las cuatro dimensiones, ya que como nos muestran los círculos sobrepuertos, se afectan unas a otras.

Dimensiones de Resiliencia



© Copyright 2014 Institute of HeartMath

Algunas personas son naturalmente más resilientes en una dimensión que en otra. Se considera que tienen más resiliencia emocional aquellas personas que pueden controlar mejor sus emociones y mantener la calma y compostura bajo presión. Sin embargo es importante tomar en cuenta que personas que son más resilientes en una dimensión, pueden encontrarse bajas en su estado general de resiliencia si permiten que su energía o batería interna se drene en alguna de las otras dimensiones.

El área en que la mayoría de nosotros tendemos a desperdiciar energía innecesariamente y agotar nuestras reservas internas es en la dimensión emocional. Sentimientos como frustración, enojo, resentimiento y ansiedad gastan más energía de la necesaria. Algunas de las hormonas que se producen bajo situaciones estresantes permanecen en tu sistema por varias horas y pueden afectar tu habilidad para obtener un sueño renovador y disminuir tus habilidades para enfocarte.

No solamente son los grandes gastos de energía los que agotan tu energía. Se pierde aún más energía por la acumulación de sentimientos sutiles como la impaciencia, tristeza o frustración, que al final del día se convierten en grandes pérdidas de energía.

Puede ser que no observes tan fácilmente estos gastos sutiles de energía en comparación con cuando tienes una explosión de ira. Una explosión de ira es como cuando pisamos el acelerador del automóvil al máximo, esta es una manera rápida de gastar combustible. Las emociones que agotan sutilmente son más bien como dejar las luces del vehículo encendidas con el motor apagado. Lenta y silenciosamente drenan tu batería interna.

Veamos más de cerca para identificar algunas situaciones en las que perdemos o ganamos energía. Luego las ubicaremos en un mapa para ilustrar cómo afectan tu fisiología y rendimiento. Después te presentaremos algunas técnicas para ayudarte a detener el desperdicio de energía y recargar tu batería interna.

Señal de Advertencia

“Es fácil olvidar que el estrés es una de las señales de advertencia que avisan que tu cuerpo está fuera de control. Si ignoras estas señales, especialmente tus emociones, puedes acostumbrarte tanto a los estímulos del estrés, la tensión constante y la presión, que pueden llegar a parecer normales. Cuando en un determinado ambiente mucha gente está estresada, pueden crear un clima que provoca que sea más difícil para cualquier persona ver su propio estrés con claridad. Cuando tienes a toda una cultura presionando por un alto desempeño, algunas veces las personas no querrán admitirlo o abordarlo”.

—Henry J Kahn, M.D

Ejercicio de Eventos/Situaciones que Drenan Energía

Identifica las situaciones que causan estrés, los sentimientos correspondientes que normalmente drenan tu batería interna y qué es lo que haces actualmente para manejarlos. Escríbelo en las líneas siguientes:



Ejemplos:

| Situaciones | Sentimientos | Solución actual |
|------------------------------|--------------------|----------------------------|
| Tarde para el trabajo | Ansioso | Llamar a un colega |
| Discusión con la pareja | Enojado, impotente | Esperar a que pase |
| Horas de sueño insuficientes | Frustrado, cansado | Salir temprano del trabajo |

| Situaciones | Sentimientos | Solución actual |
|-------------|--------------|-----------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Ejercicio de Eventos/Situaciones Renovadoras de Energía

Identifica situaciones o interacciones y los sentimientos correspondientes que te renuevan y recargan tu batería interna. Escríbelo en las líneas siguientes:



Ejemplos:

| Situaciones | Sentimientos |
|--|--|
| Pasar el tiempo con amigos | Aprecio, felicidad |
| Reconocimiento por un trabajo bien hecho | Confianza, sensación de logro |
| Servir a otros | Orgullo, realización, sentido de honor |

| Situaciones | Sentimientos |
|-------------|--------------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

Mapa del Agotamiento a la Renovación

Resumen:

Objetivo: Ayudarte a identificar dónde gastas tu energía emocional y relacionarlo con cómo afecta tu fisiología y desempeño.

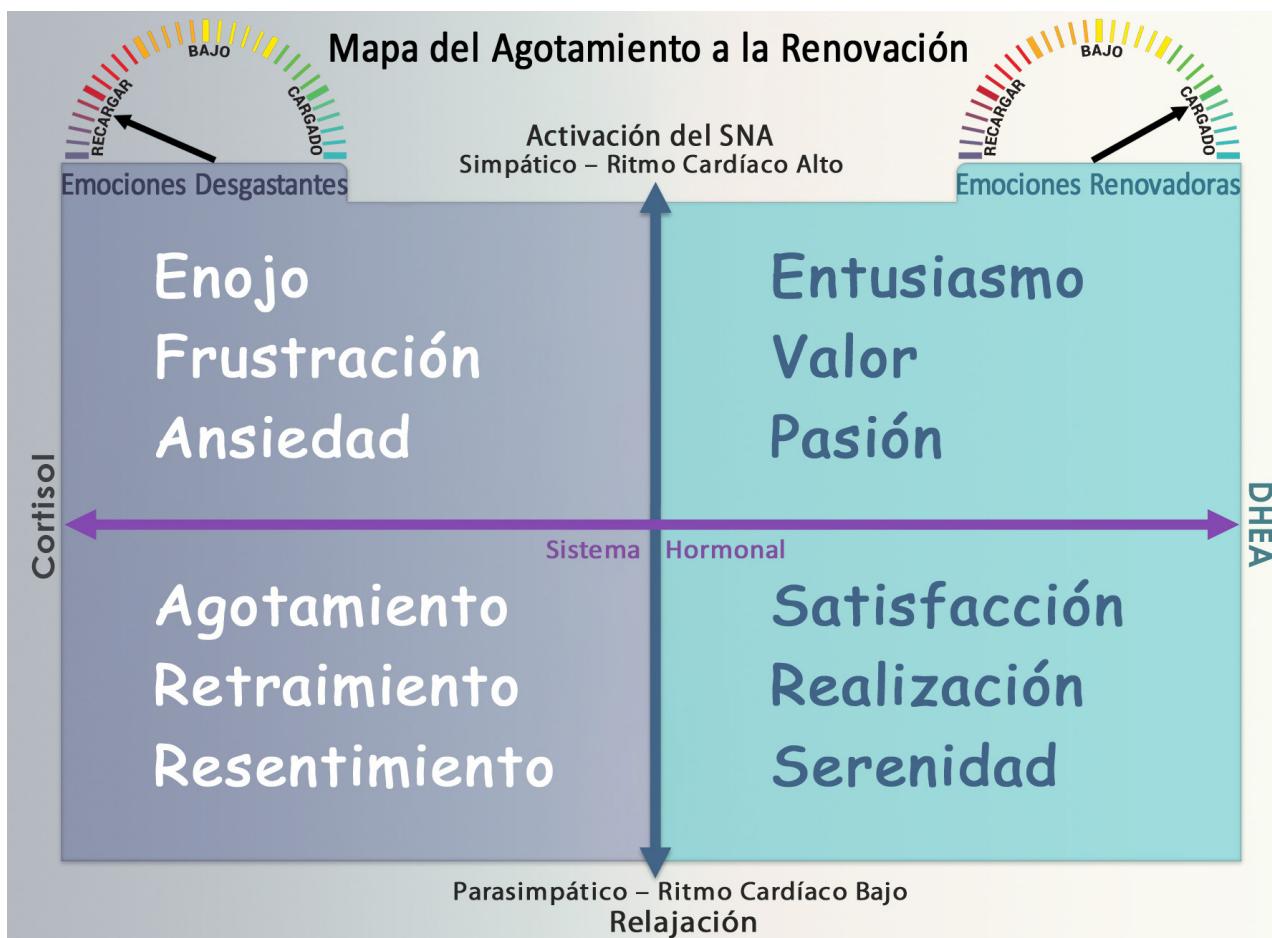
Conceptos Clave:

- Todos experimentamos un amplio rango de emociones cada día.
- Las emociones son los principales controladores de tu fisiología.
- Diversas emociones afectan tu fisiología de diferentes formas.
- Puedes ser que no estés consciente de algunas emociones que experimentas, pero aún así afectan tu cuerpo y resiliencia.

Un mapa de tus pérdidas y ganancias de energía

Hemos tratado el concepto de resiliencia y destacado que la mayoría de las personas desperdician energía y agotan sus reservas de energía en la dimensión emocional. El Mapa del Agotamiento a la Renovación™, algunas veces llamado el Paisaje Emocional, ilustra algunos puntos interesantes sobre tus emociones, fisiología, energía y rendimiento. Te puede ayudar a determinar cuáles emociones sientes comúnmente y cómo te afectan.

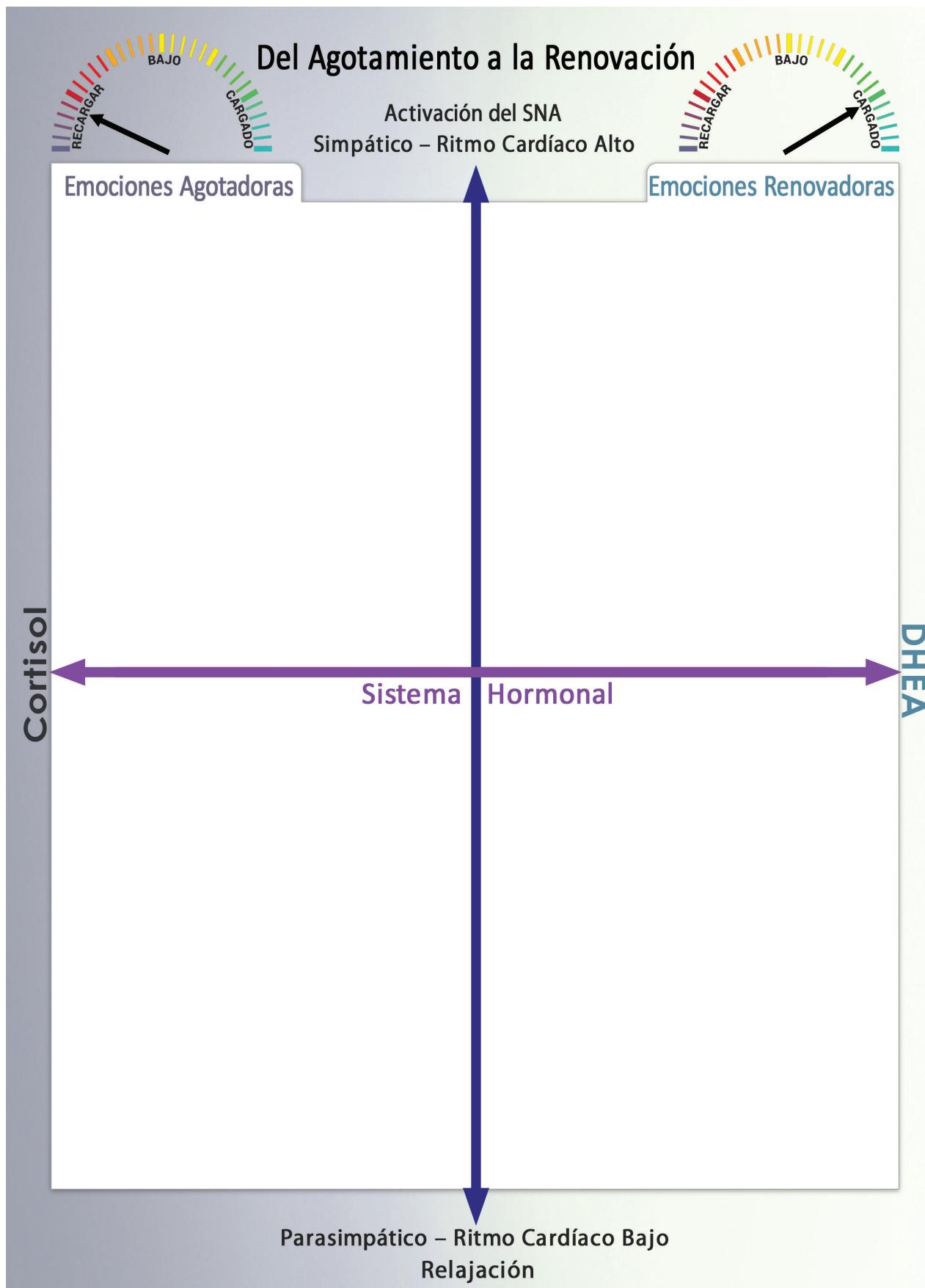
Será de mucha utilidad que te familiarices con los cuatro cuadrantes mostrados en la siguiente página que reflejan gastos de energía altos y bajos, así como estados de agotamiento y renovación. Puede ser de mucha ayuda el conocer los cuadrantes cuando te enfrentas a retos, para comprender mejor cómo tus actitudes, emociones y reacciones ante el estrés afectan tus hormonas y sistema nervioso, lo que a su vez afecta directamente tu resiliencia y desempeño. A medida que ubicas tus emociones en los cuadrantes, podrás observar dónde estás perdiendo y renovando tu energía.



Cada una de las emociones que sientes, estés consciente o no, tiene un efecto en tu cuerpo y resiliencia. Cada emoción causa cambios inmediatos en tu cuerpo, afecta tus habilidades de construir y mantener tu energía, y renueva o agota tu cuerpo y mente. Los dos sistemas fisiológicos principales que controlan esta secuencia de cambios en tu cuerpo son el sistema hormonal y el sistema nervioso autónomo (SNA).

Tu mentor te enseñará cómo utilizar el Mapa del Agotamiento a la Renovación en la siguiente página.

Cargar con emociones desgastantes puede sentirse como llevar una carga pesada a dondequieras que vas. Tarde o temprano te agotarán.



Tres Estrategias para Construir y Mantener Resiliencia

Resumen:

Objetivo: Aprender tres estrategias importantes para practicar a diario para construir y mantener resiliencia.

Conceptos Clave:

- Construir y mantener los niveles de energía o la capacidad de resiliencia requiere estar consciente de cuándo estás drenando tu energía.
- Es esencial sellar las fugas de energía durante el día para prevenir el agotamiento.
- El practicar una de las técnicas de regulación de energía de esta guía puede ayudarte a *Prepararte* antes de un evento, *Cambiar y Reiniciar* después de una situación difícil y *Mantener* tu resiliencia y tranquilidad durante el día.
- Practicar habitualmente las técnicas te ayudará a construir una nueva línea basal y por lo tanto mayor resiliencia.
- Practicar las tres estrategias te ayuda a “tomar el control” de tus pensamientos y emociones para que puedas manejar cualquier cosa que se presente a cada día.

En la sección anterior hablamos de coherencia y resiliencia, y cómo se relacionan con el manejo inteligente de energía. Ahora veamos tres estrategias importantes para regular tu energía eficientemente y aumentar tu resiliencia. El entender estas tres estrategias te ayudará a determinar cuándo y dónde puedes aplicar cualquiera de las técnicas.

1. **Prepararse** para establecer el tono del día y mantener mayor aplomo ante eventos de mucho estrés o ante rutinas regulares como ir al trabajo.
2. **Cambiar y Reiniciar** lo antes posible después de una reacción de estrés o una situación difícil, cambiando hacia un estado de mayor coherencia para minimizar las pérdidas de energía. Cambia y Reiníciate nuevamente antes de descansar o de acostarte para obtener el máximo beneficio del sueño o descanso.
3. **Mantener** tu resiliencia durante el día estableciendo una práctica regular para revitalizar tu aplomo entre actividades. Escoge la técnica apropiada, al momento, cuando se presentan eventos difíciles. Utiliza alguna técnica inclusiva cuando sientas que no la necesitas. ¡El efecto es acumulativo!

1. Prepararse

No se puede dejar de enfatizar el valor de prepararse

El propósito de prepararse es el de asegurarse que desde antes de enfrentarte a una situación difícil, te encuentres en un estado de mayor resiliencia y compostura para poder enfrentar los retos y responder de forma óptima. No se trata de solo *pensar* en sentirte más calmado y sereno, sino de realmente crear el *sentimiento* de calma interna o confianza, lo cual crea un estado de coherencia interna. También puedes prepararte al activar un sentimiento de confianza, claridad o calma, o el que consideres apropiado para ayudarte a enfrentar con mayor balance interno una situación. La preparación solo toma unos minutos. Vale la pena el tiempo invertido por los beneficios obtenidos.

Practica la preparación utilizando una de las técnicas que aprendiste para cambiar hacia un estado de coherencia antes de:

- Situaciones potencialmente estresantes
- Discursos o presentaciones
- Citas
- Tomar decisiones importantes
- Comunicaciones sensibles
- Comenzar tu día
- Reuniones
- Dormir

2. Cambiar y Reiniciar

Cambia y Reinicia para reestabilizar tu sistema energético

Cuando tenemos reacciones estresantes y gastamos nuestra energía, Cambiar y Reiniciar lo antes posible nos trae grandes beneficios. Esto nos ahorra mucha energía y en muchas ocasiones evita estrés adicional y pérdida de tiempo. **No subestimes** el cómo tu resiliencia se ve afectada por las reacciones regulares de estrés, y la pérdida de energía que le acompaña.

Cambiar y Reiniciar es similar a cuando tu computadora se queda estancada y presionas el botón de reiniciar para restaurarla a su estado operativo normal. El mismo principio puede aplicarse a tu cuerpo y emociones. Cuando te encuentras ante un reto, usa la Respiración Enfocada en el Corazón tan pronto como puedas, para ayudarte a minimizar el tiempo que estás fuera de balance. Esto ayuda a reducir las pérdidas de energía conscientes e inconscientes, a la vez que restablece tu calma.

Reinicia lo antes posible después de:

- Interacciones o comunicaciones estresantes
- Estar ansioso, enojado o frustrado
- Cambios inesperados
- Discusiones
- Desilusiones
- Conflictos

Esta gráfica nos muestra el ritmo cardíaco de un policía durante un evento de violencia doméstica. Aunque el policía estaba quieto, su pulso era de alrededor de 175 LPM mientras manejaba la situación. Antes de aprender las técnicas de autorregulación de energía, le tomaba un promedio de dos horas para que su ritmo cardíaco volviera a la normalidad. Al usar la técnica de construcción de resiliencia, fue capaz de Cambiar y Reiniciar inmediatamente después del evento, ahorrando una gran cantidad de energía y desgaste físico.



3. Mantener

Permanecer en coherencia ayuda a mantener tu resiliencia durante el día

Sin un esfuerzo consciente de mantener un estado de coherencia y reducir las emociones que drenan energía, fácilmente podemos volvemos víctimas de sentimientos de molestia, ansiedad, preocupación, frustración, juicio y autoduda. Tendemos a repetir estos sentimientos que nos agotan una y otra vez, reforzando este patrón en los circuitos cerebrales. Entonces nuestras respuestas se vuelven automáticas y mecánicas, y actuamos antes de pensar en nuestra respuesta. Muchas veces nos volvemos tanto nuestro peor enemigo, como una víctima, al reaccionar de manera predecible a los factores de estrés o disparadores que drenan nuestra energía y nos roban vitalidad.

La clave para mantener resiliencia es la práctica regular durante el día de una herramienta de construcción de coherencia como las técnicas Balance Interior™ o Coherencia Rápida®. El prepararse también tiene un papel importante para mantener resiliencia, ya que ayuda a crear un nuevo hábito y mayor estabilidad en tu sistema para poder mantener la calma en tus acciones diarias. La técnica de Centrar, Sostener y Expandir® es una herramienta poderosa para ayudarte a cambiar tu línea basal. Practicar la técnica de Centrar, Sostener y Expandir® tres o cuatro veces a la semana de cinco a quince minutos cada ocasión, es una manera muy efectiva para prepararse y construir resiliencia.

Mantener: Manteniendo tu coherencia, creando fluidez y manteniendo flexibilidad

Toma la delantera ante el estrés y el desgaste resultante, preparándote antes de las situaciones difíciles. Piensa en términos de tu batería interna: tu capacidad de energía debe ser mayor a tu nivel de demanda. Dado que no siempre puedes anticipar los acontecimientos que enfrentarás, crea el hábito de estar con la mayor carga de energía posible para que te ayude a tener una ventaja ante los desgastes de energía. Esto te va a equipar con los recursos de energía necesarios para mantener calma y flexibilidad.

Aún períodos cortos de coherencia tienen un efecto acumulativo positivo. ¡Un esfuerzo pequeño puede dar grandes resultados!

Técnica Respiración Enfocada en el Corazón

Puedes utilizar esta técnica en cualquier momento y lugar, con tus ojos abiertos. Nadie sabrá que la estás usando.

Un primer paso importante para detener las pérdidas de energía

La técnica Respiración Enfocada en el Corazón es una técnica efectiva para quitarle la carga a una reacción de estrés y comenzar el proceso de cambiar hacia un estado de mayor resiliencia. Es una técnica sencilla que ayuda a bajarle el volumen al estrés. Al combinar el simple acto de enfocarnos en el área del corazón con un nivel más profundo de respiración, alejamos la energía de los pensamientos y emociones negativas. Interrumpe la respuesta automática de tu cuerpo hacia el estrés y comienza el proceso de sincronizar el sistema nervioso, que se refleja en un ritmo cardíaco más coherente y en una mejora significativa de tu capacidad mental. La Respiración Enfocada en el Corazón es el primer paso para obtener un estado de coherencia, solamente el primero.

La Respiración Enfocada en el Corazón también es parte de otras técnicas que aprenderás, por lo que vale la pena tomarse el tiempo para familiarizarte con este sencillo y efectivo paso antes de añadir los otros. ¡Es muy importante!

Comienza enfocándote en el área alrededor de tu corazón.

Técnica Respiración Enfocada en el Corazón™

Enfoca tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración fluye entrando y saliendo de tu corazón o del área central de tu pecho, respirando un poco más lento y profundo que lo usual.

Sugerencia: Inhala 5 segundos, exhala 5 segundos (o cualquier ritmo que te sea más cómodo).

Luego de leer estos pasos, detente por un momento e intenta realizar el paso con sinceridad por un minuto. La Respiración Enfocada en el Corazón™ es una técnica para usarse en el momento, por lo tanto no necesitas parar lo que estás haciendo y cerrar los ojos para practicar. ¡Prácticala con los ojos abiertos! También utilízala en diferentes momentos a través del día y ve qué observas.

Coherencia

Resumen:

Objetivo: Comprender el concepto de coherencia y cómo se relaciona con la resiliencia y el desempeño.

Concepto Clave:

- Coherencia es un estado de funcionamiento óptimo.
- Coherencia es la clave para construir tu capacidad de resiliencia.
- Mientras más coherencia construyas y mantengas, desarrollas y almacenas más energía en tu sistema. Creas una nueva línea basal de resiliencia.
- Las emociones renovadoras crean el estado de coherencia cuantificable.
- Las emociones negativas son costosas e inefficientes y agotan tu capacidad de resiliencia.

Obteniendo y manteniendo el beneficio de la coherencia

Hay momentos en nuestras vidas donde hemos experimentado períodos de estar en sincronía y fluir con un sentido de calma sobre cualquier reto que se nos presente. Cuando estamos en ese flujo coherente, las situaciones que surgen no parecen afectarnos. Estamos en la máxima potencia. De eso es de lo que se trata estar en coherencia: el corazón, la mente, las emociones y el cuerpo trabajando juntos en armonía. Cuando esto sucede, somos capaces de “tomar el control” de nosotros mismos y mantener la calma. Tenemos más energía, el tiempo parece pasar más rápido y parece que estamos fluyendo a través de las situaciones. Cuando aparecen los retos, podemos pensar claramente, mantener la calma, hacer lo que tengamos que hacer y seguir adelante. Tenemos más energía y estabilidad.

Nuestra habilidad de mantenernos en un estado de balance interno y fluir durante el día es determinado por nuestra habilidad de autorregular nuestras emociones y detener los desgastes de energía. El primer paso para manejar nuestra energía inteligentemente es identificar las principales áreas donde ocurren los gastos de energía innecesarios.

Piensa en la energía como si fuese agua en una cubeta. Si hay hoyos en la cubeta por donde se sale el agua, tienes que saber primero en dónde están antes de sellarlos. Tiene sentido sellar los hoyos más grandes primero.

Desde el punto de vista del manejo de energía, las emociones que drenan son costosas e inefficientes. Estas son los hoyos grandes en la cubeta.

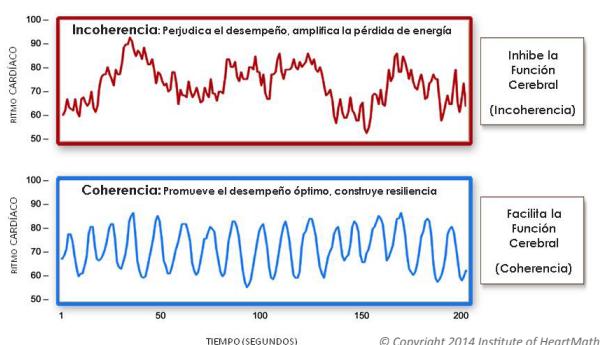
Mientras más grande es la reacción al estrés, más grande es la pérdida de energía. La acumulación de reacciones pequeñas durante el día puede traer un efecto importante y desperdiciar más energía que una sola reacción excesiva. Revisa el ejercicio que hiciste de situaciones que drenan energía en la página 6.



Hay investigaciones importantes que demuestran que cuando estás bajo estrés y experimentas emociones que desgastan como la frustración y el enojo, generas señales incoherentes o caóticas en el ritmo cardíaco. Esto limita la habilidad de tu cerebro de procesar información, lo que perjudica la toma de decisiones, la resolución de problemas y hasta la creatividad. La velocidad de reacción es más lenta y se altera la coordinación. Esto ayuda a explicar porqué es difícil pensar claramente y responder eficientemente cuando te sientes molesto o irritado: es porque has drenado mucha energía y tu corazón está enviando señales caóticas a partes clave del cerebro.

*Estas gráficas demuestran cómo las reacciones ante el estrés y los estados positivos afectan de diferente manera al sistema nervioso. **Gráfica superior:** el patrón de ritmo cardíaco típico que sucede cuando estamos frustrados o estresados. El patrón caótico y alterado muestra que las señales en el sistema nervioso están fuera de sincronía. Esto afecta negativamente las funciones mentales y tiempos de reacción. **Gráfica inferior:** el patrón de ritmo cardíaco típico que sucede cuando estamos en un estado positivo como el aprecio, creando un sistema coherente.*

Emociones y Ritmos Cardíacos



© Copyright 2014 Institute of HeartMath

Puedes aprender a generar señales coherentes o “fluidas” experimentando emociones que te renuevan como el aprecio, el agradecimiento y la paciencia. Las señales de un ritmo cardíaco coherente ayudan al cerebro a procesar información más eficientemente. En otras palabras, puedes pensar más claramente y tomar mejores decisiones cuando estás en un estado de coherencia.

La gráfica “Emociones y Ritmos Cardíacos” nos muestra dos patrones de ritmo cardíaco reales de la misma persona. La imagen caótica superior, llamada patrón incoherente, refleja cuando él sentía frustración. La imagen inferior, o patrón coherente, se generó cuando sintió aprecio. Las técnicas que estás aprendiendo te permitirán hacer el cambio de un ritmo cardíaco incoherente a un ritmo coherente, lo cual es la base para regular inteligentemente el uso de energía, el desempeño óptimo y la claridad mental.

Recuerda, son las emociones renovadoras las que añaden energía a tus reservas, pero requiere más que tan solo tener pensamientos positivos. En realidad, el sentir emociones positivas o regenerativas es lo que crea coherencia. Cuando utilices las técnicas de manejo de energía de esta guía, comenzarás a sellar las fugas de energía y a recargar tu batería. El generar coherencia aunque sea por unos minutos provoca una alineación entre tu sistema físico, mental y emocional.

Coherencia, un estado fisiológico óptimo, es la clave esencial para construir resiliencia y es un estado que puedes generar tú mismo usando las herramientas de esta guía.

Beneficios de la Coherencia:

- Sella las fugas de energía.
- Construye capacidad de resiliencia para una recuperación más rápida de los estresores físicos, mentales y emocionales.
- Optimiza el desempeño.
- Desarrolla tiempos de reacción más rápidos y mejor coordinación.
- Ayuda a aumentar la capacidad para tomar control de nuestras reacciones.
- Alinea los sistemas del cuerpo para trabajar en sincronía reduciendo el desgaste.
- Aumenta la habilidad de pensar claramente, mantenerse enfocado y tomar mejores decisiones.
- Mejora la habilidad de recuperarse más rápidamente de los estresores físicos, mentales y emocionales.
- Ayuda a dormir mejor.

Las siguientes técnicas pueden ayudar a crear sentimientos de calma y balance, a la vez, sellan las fugas de energía, creando más coherencia en tu sistema. También te enseñaremos cómo aprovechar al máximo las situaciones que renuevan tu energía y los sentimientos que asocias con ellas, mismas que identificaste en un ejercicio anterior.

Técnica Coherencia Rápida

Usa la técnica Coherencia Rápida cuando identifiques momentos que desgastan tu energía, no importa que tan sutiles sean. Auto activar emociones renovadoras nos lleva a una mayor resiliencia. No tienes que sentir un desgaste para utilizarla. ¡Utilízala en cualquier momento!

Un aspecto crítico de aprender cómo mantener resiliencia personal es practicar. Con un esfuerzo sincero, la mayoría de las personas descubren que pueden aprender a crear o experimentar un sentimiento regenerador.

Respiración Enfocada en el Corazón® nos ayuda a bajar la intensidad de una reacción o de un sentimiento como la ansiedad o el miedo. Sin embargo, hay que ser realistas y reconocer que puede ser que todavía tengamos el mismo sentimiento que nos drena de energía, solo a un menor grado, ya que por ejemplo, pudimos bajarle el volumen al enojo o la impaciencia. El próximo paso importante para reponer tus niveles de energía y resiliencia es el experimentar una proporción más elevada de sentimientos tales como aprecio, compasión, valentía, dignidad, integridad o alguna de las emociones que identificaste en el ejercicio de la página 7. El propósito de la técnica Coherencia Rápida es el de conscientemente activar un sentimiento regenerativo. Recuerda, son las emociones positivas o que te renuevan las que crean un estado de coherencia.

Técnica Coherencia Rápida®

Paso 1. Enfoca tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración fluye entrando y saliendo de tu corazón o del área central de tu pecho, respirando un poco más lento y profundo que lo usual. *Sugerencia: Inhala 5 segundos, exhala 5 segundos (o cualquier ritmo que te sea más cómodo).*

El poner tu atención en el área de tu corazón ayuda a centrarte y entrar en coherencia.

Paso 2. Haz un intento sincero de experimentar un sentimiento regenerativo, tal como aprecio o cariño por alguien o algo en tu vida. *Sugerencia: Intenta re-experimentar el sentimiento que tienes por alguien que amas, una mascota, un lugar especial, un logro, etc., o enfócate en una sensación de calma o serenidad.*

Pasos Rápidos de la Técnica Coherencia Rápida

- Respiración Enfocada en el Corazón
- Activa un sentimiento positivo o regenerativo

Nota: Con la práctica, puedes hacer los dos pasos en un ciclo de respiración. Cambia tu enfoque hacia el corazón mientras inhalas, al exhalar activa un sentimiento positivo.

Técnica Balance Interior

Practica los pasos para aumentar tu conciencia de cuándo has cambiado hacia un estado de balance interior.

Recuerda, no estás intentando reparar la emoción. El estado de balance interior ayuda a acallar la relevancia dentro de la emoción, para que puedas encontrar soluciones prácticas para manejar mejor la situación.

Usa la técnica Balance Interior antes, durante o después de una situación, proyecto o comunicación estresante.

El estado de balance interior es un estado altamente regenerativo que nos ayuda a fluir más fácilmente a través de los retos y construye nuestra capacidad de resiliencia. Balance interior no es un estado adormilado o meramente un estado de relajación. Es un balance entre la mente y las emociones que nos permite tener acceso a una sensación de tranquilidad mientras andamos activos de aquí para allá. Genera una ventana de tiempo extra para un mayor discernimiento y toma de decisiones y elecciones más acertadas que puedan prevenir y resolver muchos retos innecesarios o predicamentos no deseados. El tener una actitud de balance interno nos ayuda a recordar que no tenemos que imbuirnos dentro del drama diario o emociones desgastantes como la preocupación, miedo, impaciencia y juicio.

Respirar en balance interior nos ayuda a sostener la alineación entre nuestro corazón y emociones cuando estamos tomando decisiones, comunicándonos y haciendo planes. Nos da una pausa extra para actuar conscientemente en vez de reaccionar mecánicamente, repitiendo los mismos patrones de estrés.

Técnica Balance Interior™

Paso 1. Enfoca tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración fluye entrando y saliendo de tu corazón o del área central de tu pecho, respirando un poco más lento y profundo que lo usual. *Sugerencia: Inhalá 5 segundos, exhala 5 segundos (o cualquier ritmo que te sea más cómodo).*

Paso 2. Con cada respiración, atrae el sentimiento de balance interior para equilibrar tu energía mental y emocional.

Paso 3. Establece una intención verdadera de anclar el sentimiento de balance interior mientras participas en tus proyectos, retos o interacciones diarias.

Pasos Rápidos de la Técnica Balance Interior

- Respiración Enfocada en el Corazón
- Atraer el sentimiento de balance
- Anclar y mantener ese sentimiento

Con un poco de práctica e intención sincera, tener una actitud de balance interior puede facilitar el proceso de “inhalar balance”.

Beneficios de Practicar la Técnica Balance Interior:

- Crea un estado de fluidez y nos da un tiempo adicional para poder discernir opciones y decisiones más eficientes sobre cómo respondemos ante los retos y las personas.
- Equilibra nuestra naturaleza mental y emocional para que podamos determinar la manera más razonable y efectiva de responder ante situaciones rutinarias o difíciles.
- Ayuda a prevenir y eliminar mucho del estrés personal y a recuperarse más rápido de situaciones estresantes inesperadas.
- Previene el desperdicio de energía cuando se utiliza para prepararse previo a comunicaciones, proyectos y situaciones sensitivas o importantes, o decisiones complejas.

Una vez que conoces los pasos, haz el compromiso de utilizar la técnica Balance Interior durante el día. Mientras más la utilices más te acordarás de hacerlo. El definir una rutina de práctica regular en las primeras semanas te ayudará a que te familiarices con la técnica y desarrolles suficiente destreza para mantener tu compostura y coherencia en situaciones difíciles.

Serénate y encuentra fluidez: una práctica avanzada para encontrar fluidez es aprender cómo crear el flujo, especialmente en situaciones difíciles.

Algunas Aplicaciones de Balance Interior

- Discernir temas importantes, tomar decisiones o participar en procesos creativos.
- Cuando estás sobrecargado de fechas límite y presión de tiempo; mucho que hacer y poco tiempo.
- Al experimentar cambios inesperados o interrupciones que alteran tu rutina o planes.
- Al sentirte frustrado, ansioso o impaciente contigo mismo, con otros o con situaciones de tu vida.
- Al prepararte ante eventos próximos.
- Para procesar el drama interno antes, durante y después de conversaciones.

Técnica Centrar, Sostener y Expandir

La técnica Centrar, Sostener y Expandir puede ayudarte a acumular energía y recargar tu sistema emocional.

La técnica Centrar, Sostener y Expandir® es un método poderoso para ayudarte a cambiar tu línea basal, para crear cambios fisiológicos benéficos y sustentables, lo cual es fundamental para construir una nueva línea basal de resiliencia.

El activar y mantener la coherencia entrena al sistema nervioso a “un nuevo normal”. El sistema nervioso comienza a reconocer este estado más resiliente y más eficiente energéticamente como tu estado natural, por lo que se convierte en tu nuevo punto de ajuste interno: en otras palabras se vuelve más automático.

Construir una nueva línea basal es como tender un nuevo cimiento o descargar un nuevo sistema operativo. En términos prácticos, significa que las cosas que antes te afectaban ya no te molestan tan fácilmente. Operas desde otro punto de ajuste. También notarás que tienes más energía y que fluyes durante el día, manejando las cosas que surgen con más facilidad.

Técnica Centrar, Sostener y Expandir

Paso 1. Enfoca tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración fluye entrando y saliendo de tu corazón o del área central de tu pecho, respirando un poco más lento y profundo que lo usual.

Paso 2. Activa y mantén un sentimiento regenerativo, tal como el aprecio, cariño o compasión.

Paso 3. Irradia ese sentimiento renovador hacia ti mismo y hacia otros.

Utiliza la técnica Centrar, Sostener y Expandir de 5 a 15 minutos varias veces a la semana para mantener y construir tu línea basal de coherencia. Te ayudará a acumular energía y recargar tu sistema emocional.

Pasos Rápidos de la Técnica Centrar, Sostener y Expandir

- Respiración Enfocada en el Corazón
- Activar y mantener
- Irradiar

Toma Efectiva de Decisiones

Resumen:

Objetivo: Empoderarte con la facultad de tomar decisiones eficientes y efectivas, aún en situaciones difíciles.

Conceptos Clave:

- Tomamos una gran cantidad de decisiones cada día.
- Algunas decisiones deben ser tomadas rápidamente y sin la información adecuada.
- El tomar decisiones desde una perspectiva balanceada y coherente ayuda a lograr mejores resultados.

Independientemente de nuestro tipo de trabajo o puesto, todos tomamos decisiones; todos los días tomamos un asombroso número de decisiones, pequeñas y grandes. En los ambientes de trabajo acelerados y a veces complejos, nos podemos enfrentar con tener que tomar importantes decisiones, rápida y frecuentemente, sin tener toda la información que deseamos o necesitamos.

Para muchas personas, es necesario tener un alto nivel de rendimiento mental y emocional para hacer frente a las decisiones complejas y urgentes que se tienen que tomar. Estas decisiones pueden tener efectos amplios. En algunos trabajos como en la policía, emergencias o enfermería, algunas decisiones afectan tu propia seguridad y la de las personas a tu alrededor. Al bajar la velocidad de tus respuestas internas, mentales y emocionales, puedes crear un espacio de tiempo que te permita pensar más claramente desde una perspectiva más balanceada y coherente.

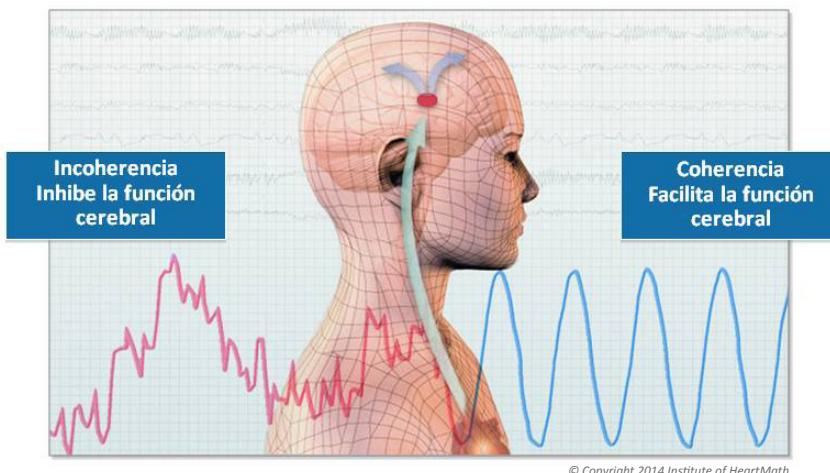
Esto no significa que tengas que desconectarte de lo que estés haciendo e irte a otro lugar a pensar sobre la decisión que se tiene que tomar. *Significa estar completamente comprometido en el momento desde un lugar más coherente para que tu cuerpo, mente y emociones estén alineados, permitiéndote un mejor acceso a la parte del cerebro que lleva a cabo el “pensamiento inteligente”, y a tu inteligencia intuitiva.*

“En ocasiones no queremos parar ante un letrero de alto, pero aún así lo hacemos, desde la integridad y conciencia de las consecuencias”.

— Doc Childre

Los Ritmos Cardíacos Afectan el Desempeño Físico y Mental

Las señales del corazón impactan a los centros cerebrales involucrados en la toma de decisiones, tiempos de reacción, conciencia social y la habilidad para autorregularse



Sin embargo, la mayor parte del tiempo no tienes que tomar “grandes” decisiones bajo presión. Lo más probable es que tengas un flujo constante de decisiones que tomar durante el día que pueden tener consecuencias significativas a corto y a largo plazo para ti, tus amistades o tu familia. En ocasiones, el enorme número de decisiones que se están tomando crea una sobrecarga de estrés que afecta la calidad de nuestras elecciones.

Algunas decisiones son más importantes que otras, mientras que algunas pueden tener una carga emocional. Otras simplemente podrán ser más difíciles de tomar. Las decisiones importantes requieren enfoque y la consideración de mucha información y opiniones adicionales. Algunas se toman basándose en la intuición, o lo que llamamos un presentimiento o una sensación de conocimiento interno. Hay decisiones, ya sea en lo personal o profesional, que pueden crear un grado de ansiedad bajo, del cual puede que estés consciente o no. Pueden haber decisiones con las que no quieras lidiar y terminas posponiendo. Cuando se trata de una decisión más importante, en ocasiones es más apropiado “consultarlo con la almohada” y/u obtener aporte de otros que tengan más experiencia que tú.

La siguiente técnica: Pausa y Pregunta al Corazón, está diseñada para ayudarte a ver objetivamente las decisiones desde un estado de coherencia, para que puedas tomar la mejor decisión posible. Pausa y Pregunta al Corazón puede ayudarte a cambiar de perspectiva, lo que puede reducir el estrés. Recuerda, estar en coherencia es la clave.

Detente y Piensa

Detente por un momento y piensa acerca de cuántas decisiones tomas en un día. Las decisiones mayores pueden ser más obvias, pero no pases por alto las pequeñas.

Técnica Pausa y Pregunta al Corazón

La técnica Pausa y Pregunta al Corazón te permite utilizar más la parte pensante e inteligente del cerebro, y puede reducir el estrés al ayudar a cambiar tu percepción.

Pausa y Pregunta al Corazón es una técnica de usos múltiples que puede utilizarse en el momento en que se requiera, para ver las cosas más claramente y detener el desgaste de energía. También puede ayudarte a balancear tu mente y emociones para ser más creativo y tomar mejores decisiones. Pausa y Pregunta al Corazón te ayuda a adquirir una perspectiva clara y balanceada al generar acceso a tu inteligencia intuitiva.

La técnica Pausa y Pregunta al Corazón te permite utilizar más de la parte inteligente de tu cerebro, la cual puede ofuscarse y salir de sincronía cuando estás bajo estrés. Es una técnica útil para usarse cuando necesitas tomar una decisión rápida o cuando requieres una solución fuera de lo convencional.

El tener un deseo sincero ayuda a traer un sentimiento determinante y proactivo que activa el enfoque y la actitud correcta, especialmente en situaciones de mayor reto.

Puede ser que la claridad o intuición no surjan inmediatamente. Esto puede tener mucho que ver con la complejidad del asunto, tu historial y la intensidad de las emociones que estén o no relacionadas al problema o situación. Eso está bien. Ten paciencia contigo mismo. Repite el proceso más tarde o al día siguiente. Con la práctica se empezará a sentir más natural. A menudo, las soluciones nacen a través de la comunicación o las aportaciones de otros. Asegúrate también de observar cualquier cambio, aunque sea leve, en cómo te sientes. ¡El cambiar de sentirse ansioso por un problema a sentirse calmado, es significativo! No tan solo estás sellando una fuga de energía, sino que también estás abriendo las puertas para que surja la solución en otro momento.

Técnica Pausa y Pregunta al Corazón®

Paso 1. Reconoce el problema o asunto y cualquier actitud o sentimientos relacionados con él.

Paso 2. Enfoca tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración fluye entrando y saliendo de tu corazón o del área central de tu pecho, respirando un poco más lento y profundo que lo usual.

Sugerencia: Inhala 5 segundos, exhala 5 segundos (o cualquier ritmo que te sea más cómodo).

Paso 3. Haz un intento sincero de experimentar un sentimiento regenerativo, tal como aprecio o cariño por alguien o algo en tu vida.

Paso 4. Desde este lugar más objetivo, pregúntate: ¿Cuál sería una actitud, acción o solución más eficiente o efectiva?

Paso 5. Calmadamente observa cualquier cambio sutil en las percepciones, actitudes o sentimientos. Comprométete a mantener los cambios de actitud benéficos y de actuar en base a las nuevas perspectivas.

Pasos Rápidos de la Técnica Pausa y Pregunta al Corazón

- 1. Reconoce**
- 2. Respiración Enfocada en el Corazón**
- 3. Activa un sentimiento positivo o regenerativo**
- 4. Pregunta**
- 5. Observa y actúa**

Lee todos los pasos anteriores de la técnica Pausa y Pregunta al Corazón y utiliza la hoja de trabajo (en la siguiente página) mientras sigues los pasos. Ten una actitud sincera mientras lo intentas.

Hoja de Trabajo Pausa y Pregunta al Corazón

Problema o situación:

Actitudes y sentimientos relacionados:

¿Qué observaste?

Antes: _____ **Después:** _____

Muchas veces las soluciones nacen a través de la comunicación o las aportaciones de otros.

Entrando en sincronía para cada situación

Trata de usar la técnica Pausa y Pregunta al Corazón al momento

1. Respiración Enfocada en el Corazón.
2. Activa un sentimiento positivo o regenerativo.
3. Pregúntate: “¿Cuál sería una actitud adecuada para esta situación?”

Pasos Rápidos de Pausa y Pregunta al Corazón

1. Reconoce
2. Respiración Enfocada en el Corazón
3. Activa un sentimiento positivo o regenerativo
4. Pregunta
5. Observa y actúa

Comunicándose de Forma Efectiva en Tiempos Difíciles

Resumen:

Objetivo: Tener una mejor comprensión de la importancia y de los resultados de una comunicación efectiva, y qué es lo que la obstruye.

Conceptos Clave:

- Una de las mayores causas de estrés y pérdida de energía es la comunicación inefectiva e ineficiente.
- La buena comunicación ahorra energía al sellar las fugas de energía. La comunicación efectiva ayuda a prevenir tensión en las relaciones, ya que la mayoría de las personas desean ser escuchadas sinceramente. El escuchar y comunicarse en coherencia ayuda a evitar errores y pérdidas de tiempo.
- Estar consciente de las emociones y actitudes negativas o inadecuadas es el primer paso de las comunicaciones efectivas.
- El crear coherencia baja el volumen y acalla el ruido interno de las emociones desgastantes o reactivas.
- Mantenerse coherente aumenta las probabilidades de verdaderamente entender lo que la otra persona dice. Además te ayudará a expresar claramente y con sinceridad lo que deseas decir.

¿Has tenido una conversación frustrante, donde alguien no entendió lo que le estabas diciendo o no tenías idea de lo que te estaban diciendo? ¿Te molestó o "se te resbaló"? ¿Seguiste como si nada, sin entender ni tener claro el mensaje?

Obviamente necesitamos una buena comunicación en el área laboral. Muchas cosas pueden depender de ello. Es igual de importante comunicarse bien en todas las interacciones, ya sea con la familia al resolver asuntos o con alguien a quien le quieras expresar lo importante que es para ti. Una buena comunicación involucra tanto lo que dices como lo que escuchas. Suena sencillo, pero en realidad no lo es. ¿Sabías que 70% de los errores se originan por problemas en la comunicación?

Los siguientes puntos son fallas comunes que interfieren con el mensaje hablado y crean un gasto de energía que desgasta tu resiliencia:

1. Tu atención no está enfocada en la conversación.
2. Lo que se dice no concuerda con lo que la persona aparenta sentir acerca del asunto o la situación.
3. Gritas una respuesta cuando estás frustrado, en ocasiones aún antes de que la persona termine de hablar.



La Energética de la Comunicación:

- La energía incoherente de las emociones (ruido interno) transmite los sentimientos no hablados. La energía emocional coherentemente alineada también transmite los sentimientos no hablados. Ambas pueden influir en la comunicación de manera importante.
- La energía de la ansiedad, frustración, prejuicios, etc. puede crear drama e incoherencia y llevar a fallas en la comunicación.
- Ser sincero ayuda a crear una alineación coherente y claridad en las comunicaciones.

La técnica Comunicación en Coherencia que aprenderás a continuación, es una herramienta importante para utilizar al hablar con alguien. Mientras más la utilices, más familiar y automática se volverá. Recuerda, nadie más tiene que saber que estás utilizando la técnica para mejorar tus habilidades de comunicación, pero es probable que cuando lo hagas las personas comenzarán a notar la diferencia.

Técnica Comunicación en Coherencia

Un factor clave en el centro de toda comunicación exitosa es que las personas sientan que las estás escuchando y que hablas con sinceridad.

No olvides que el juzgar a otros o ser impaciente impacta la comunicación.

El hacer críticas o sentir enojo bloquea la habilidad de escuchar.

La técnica Comunicación en Coherencia trae el estado de coherencia a las comunicaciones y puede utilizarse en cualquier situación, ya sea que te comuniques verbalmente o por escrito.

Técnica de Comunicación en Coherencia

Paso 1. Cambia hacia un estado de coherencia en el corazón antes de iniciar la comunicación para compartir y recibir efectivamente la información.

Sugerencia: Ancla la intención de ser respetuoso de los puntos de vista o las situaciones de los demás.

Paso 2. Escucha la esencia de lo que se está diciendo sin hacer juicios o dejarte llevar hacia el drama antes de que la comunicación haya finalizado.

Sugerencia: Recuerda re-centrarte en tu corazón si empiezas a sobre reaccionar o perder balance emocional.

Habla en un tono sincero y considera lo que vas a decir y cómo puede afectar a otros.

Paso 3. Durante una comunicación importante o sensible es muy efectivo confirmar la esencia de lo que escuchaste para asegurar un entendimiento mutuo.

Pero, cuando se está en una comunicación apresurada, este es el paso que la mayoría olvidamos.

Recuerda: Cuando callamos el ruido en la mente y las emociones, nos permitimos estar más sintonizados a nuestras propias percepciones antes de hablar, y escuchamos verdaderamente lo que otros están tratando de decir.

Pasos Rápidos de la Técnica Comunicación en Coherencia

Paso 1: Cambia hacia coherencia en el corazón

Paso 2: Escucha la esencia; habla con un tono sincero

Paso 3: Asegúrate de un entendimiento mutuo

Plan de Acción para Sellar las Fugas de Energía

Identifica una situación que desgasta tu energía y cuáles técnica(s) y estrategias utilizarás en las siguientes dos semanas para sellar estas fugas de energía.

Algunos ejemplos típicos de situaciones que desgastan tu energía:

| | | | |
|-----------------------|----------------------|----------------------------------|------------------------|
| Reuniones | Correos electrónicos | Problemas financieros | Problemas de sueño |
| Fallas tecnológicas | Tomar decisiones | Cortes presupuestales | Procesos inefficientes |
| Sobrecarga de trabajo | Presiones de tiempo | Reparar los errores ajenos | Tráfico |
| Plazos límite | Drama laboral | Colegas y clientes problemáticos | Problemas de salud |
| Cambios inesperados | | Balancear trabajo y familia | |

Hoja de Trabajo para Sellar las Fugas de Energía

¿Qué situación, interacción, problema o actitud que desgasta mi energía, me comprometo a “enfrentar” en las próximas dos semanas?

¿Cuáles técnica(s) y estrategia(s) utilizaré para detener la fuga de energía?

¿Cuándo las utilizaré o practicaré? _____

¿Cómo lo recordaré? _____

Tu Caja de Herramientas:

| | | |
|------------------------------------|---|--------------------------------------|
| Respiración Enfocada en el Corazón | Entrenador emWave e Inner Balance | Mapa del Agotamiento a la Renovación |
| Balance Interior | Prepararse, Cambiar y Reiniciar, Mantener | Comunicación en Coherencia |
| Coherencia Rápida | Pausa y Pregunta al Corazón | Centrar, Sostener y Expandir |

Plan de Acción para Construir la Capacidad de Resiliencia

Identifica cuáles acciones puedes tomar para recargar tu batería interna y añadir energía a tu sistema. Comprométete a estas por dos semanas.

Acciones para cargar tu batería interna y añadir energía a tu sistema:

Prepárate con una técnica de coherencia para establecer el tono del día; respira balance interno entre una actividad y otra.

Encuentra algo que apreciar cada día; practica paciencia y bondad.

Prepárate practicando Balance Interior antes de un evento estresante.

Reinicia después de un evento estresante practicando la Respiración Enfocada en el Corazón.

Comprométete a quitar el drama y a no reaccionar exageradamente y salirte de sincronía.

Practica la técnica Centrar, Sostener y Expandir por 15 minutos, 3 o 4 veces a la semana para construir una nueva línea basal.

Practica Comunicación en Coherencia en cada interacción.

Usa tu emWave® o Inner Balance® para ayudarte a mantener coherencia.

Obtén horas de sueño adecuadas y renovadoras.

Involúcrate en una actividad que disfrutes como deporte, jardinería, cocina, senderismo, un pasatiempo, ejercicio, baile, música o lectura.

Hoja de Trabajo para Construir Resiliencia

¿Cuáles acciones, técnicas o estrategias utilizaré para recargar mi batería interna y añadir resiliencia a mi sistema en las próximas dos semanas?

¿Cuándo las utilizaré o practicaré? _____

¿Cómo lo recordaré? _____



INSTITUTE OF HEARTMATH®
Expanding Heart Connections

HeartMath LLC

(831) 338-8700 • www.heartmath.com

Institute of HeartMath

(831) 338-8500 • www.heartmath.org

14700 West Park Avenue, Boulder Creek, California 95006

