

# **HAPPYFIT**

## **Taller 2021 sobre Ciencia de la Felicidad**



## **NACHO MACKEY**



**TALLER 1: Introducción a la ciencia de la felicidad**

**TALLER 2: Alinear valores y principios**

• • • •

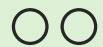
**TALLER 3: Indagar sobre emociones**

**TALLER 4: Identificar propósitos**



**¿Qué es la felicidad?**





**Experimentar bienestar general.**



# MODELO SPIRE



**S P I R E**



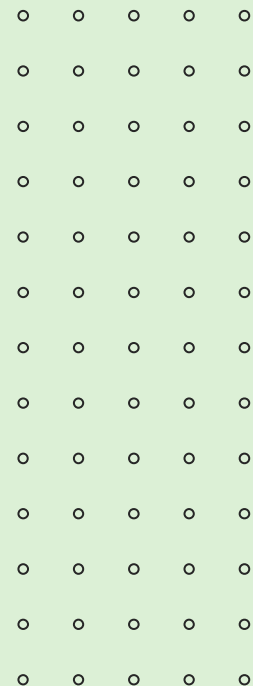
Spiritual

Físico

Intelectual

Relacional

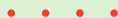
Emocional



# Un principio fundamental



**PROGRESAR**

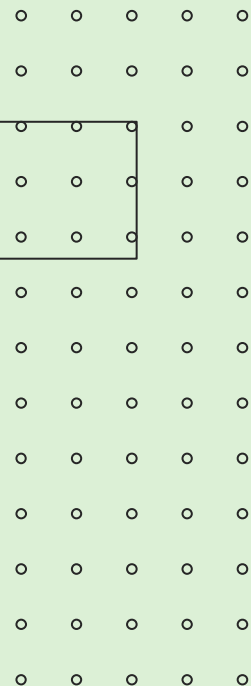


**6,3**



**FELICIDAD**

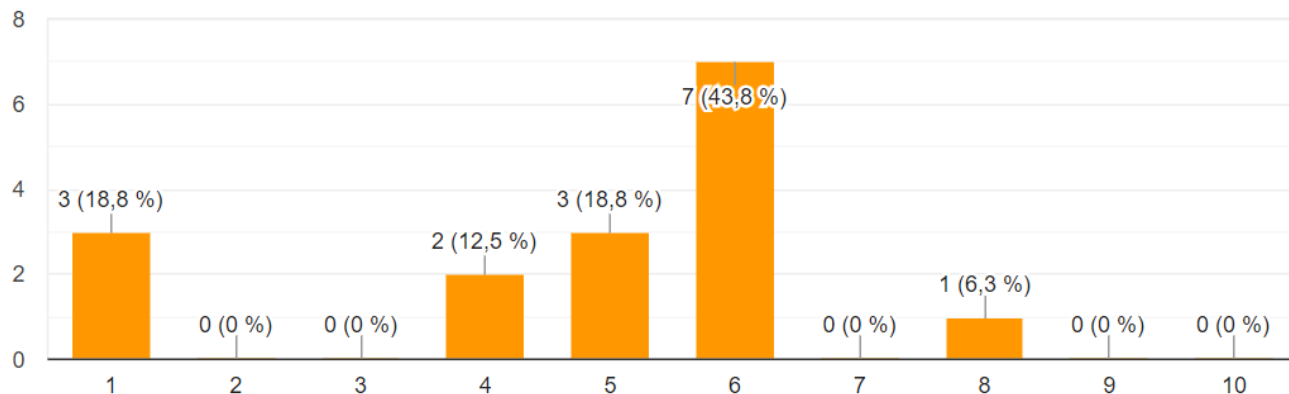
**6,4**



# Una rama del elemento físico

¿Cómo consideras que administras tu potencial físico en el trabajo? (caminas, elongas, tomas mini descansos, activas tu cuerpo, cultivas tu energía)

16 respuestas



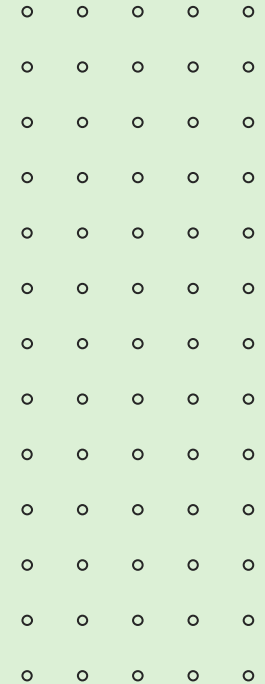
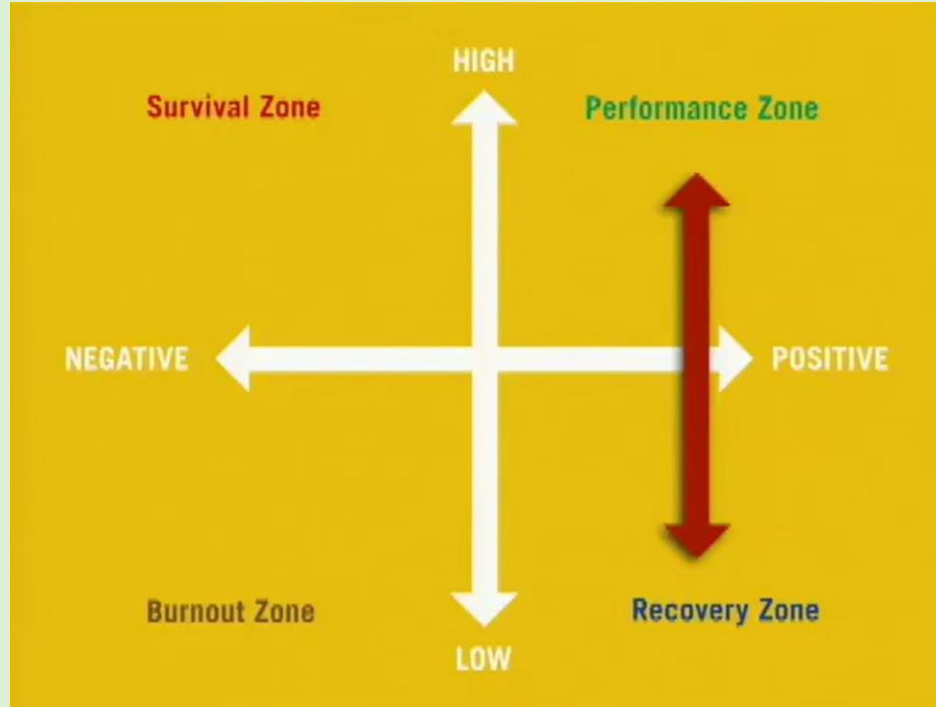
**Propósito físico**



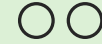
**ENERGÍA**



# LOS 4 CUADRANTES DE LA ENERGÍA

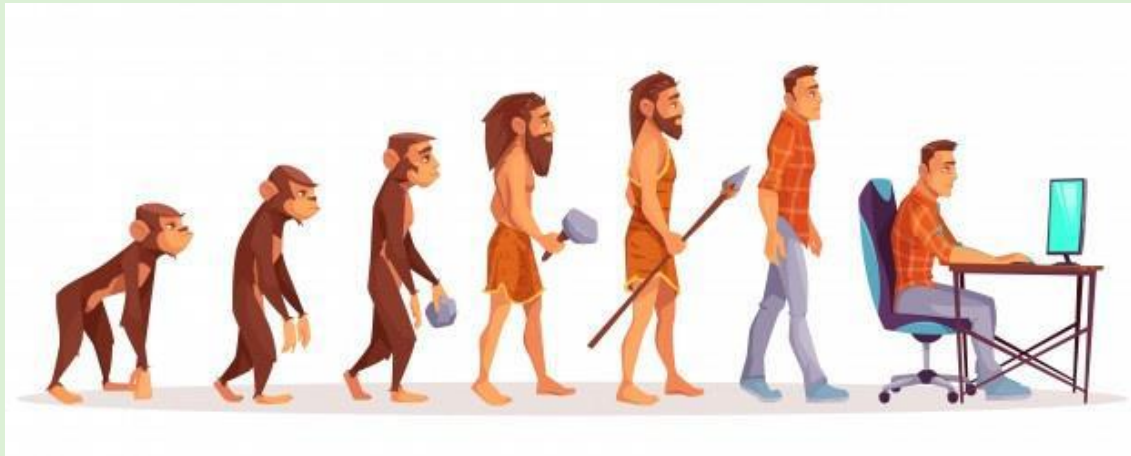


# ACTIVIDAD FÍSICA



NUESTRA NATURALEZA DEMANDA MOVIMIENTO

NO ESTAMOS PREPARADOS PARA SER SEDENTARIOS



# QUÉ LIBERAMOS Y QUÉ FRENAMOS?



LIBERAMOS:

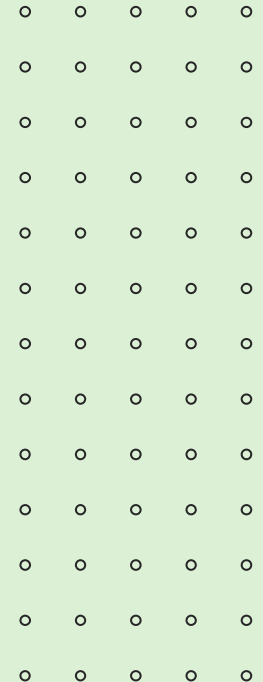
Serotonina

Dopamina

Norepinefrina

CORTAMOS:

La respuesta al cortisol



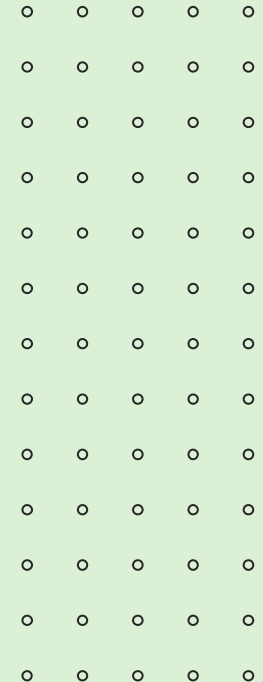
# PAUSAS ACTIVAS



## NIVEL MICRO

- Recreos de 5/10/15 minutos cada 90/120 min

Respirar - Caminar - Elongar - Activación Física



# Los dos principios fundamentales para manejar el stress

**1. Importa como lo manejamos**

• • • •

**2. La recuperación al esfuerzo**



## 1. Importa cómo lo interpretamos

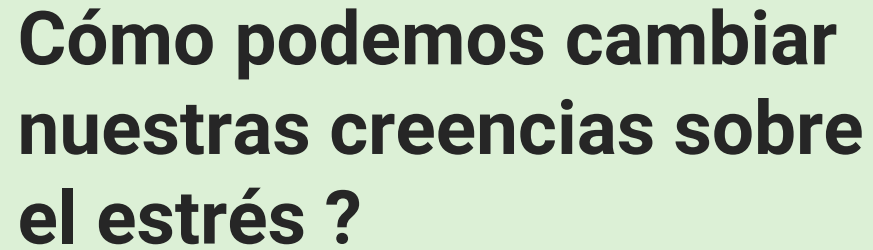
### **Estrés como dañino**

43% más de probabilidades de morir en los próximos 8 años

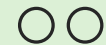
### **Estrés como no dañino**

Menor posibilidad de morir en los próximos 8 años.





**Cómo podemos cambiar  
nuestras creencias sobre  
el estrés ?**



# ALIA CRUM: RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN



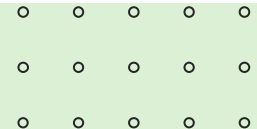
Mas salud física y mental

Mas energía

Mas enfocados

Mejor desempeño

Mas felices

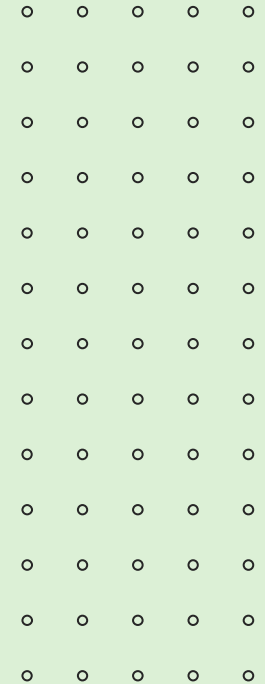
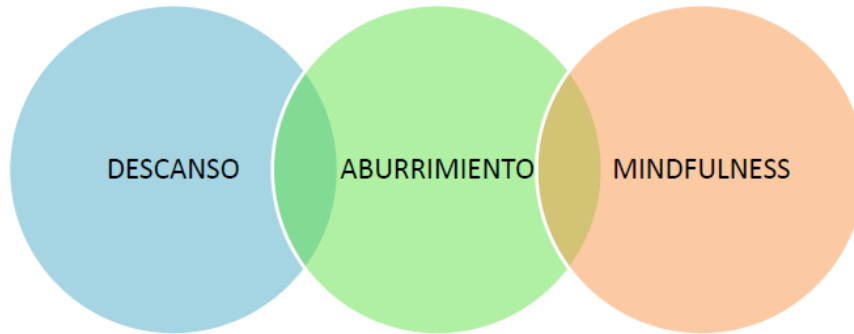






## **2. Recuperación al esfuerzo**

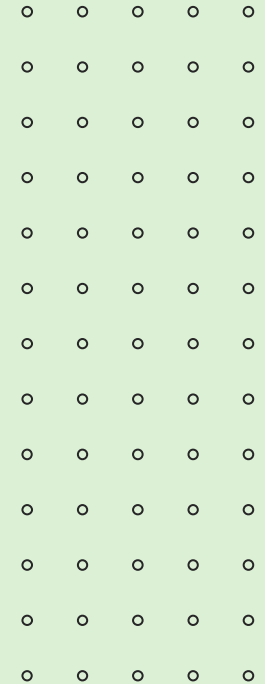
# DESCANSO



# CIENCIA DE LA FELICIDAD



**MOMENTO  
CERO**

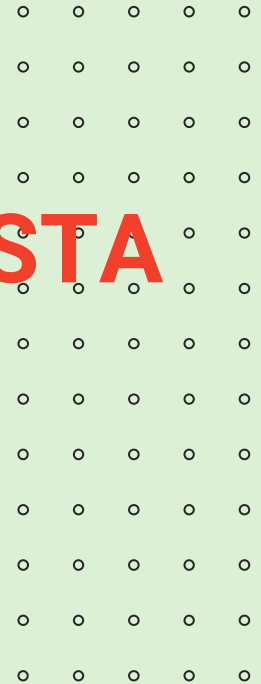


# MOMENTO CERO



**VICTIMA**

**PROTAGONISTA**





**SER PROTAGONISTAS**

## LA BASE



# ABRIR POSIBILIDADES

## 1. ESTADO

## 2. HISTORIA

## 3. ESTRATEGIA

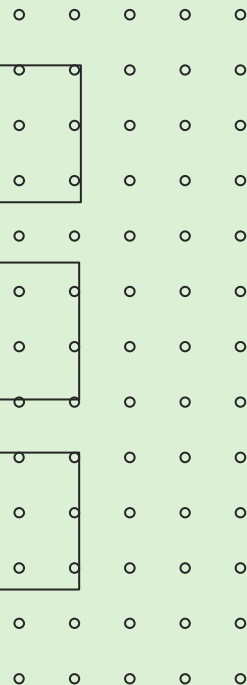
# 1. ESTADO



## 1. FISIOLÓGÍA

## 2. FOCO

## 3. SENTIDO





## 2. HISTORIA

### 1. NARRATIVA

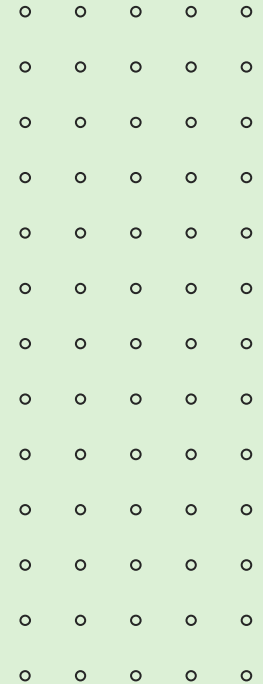
### 2. MOTOR

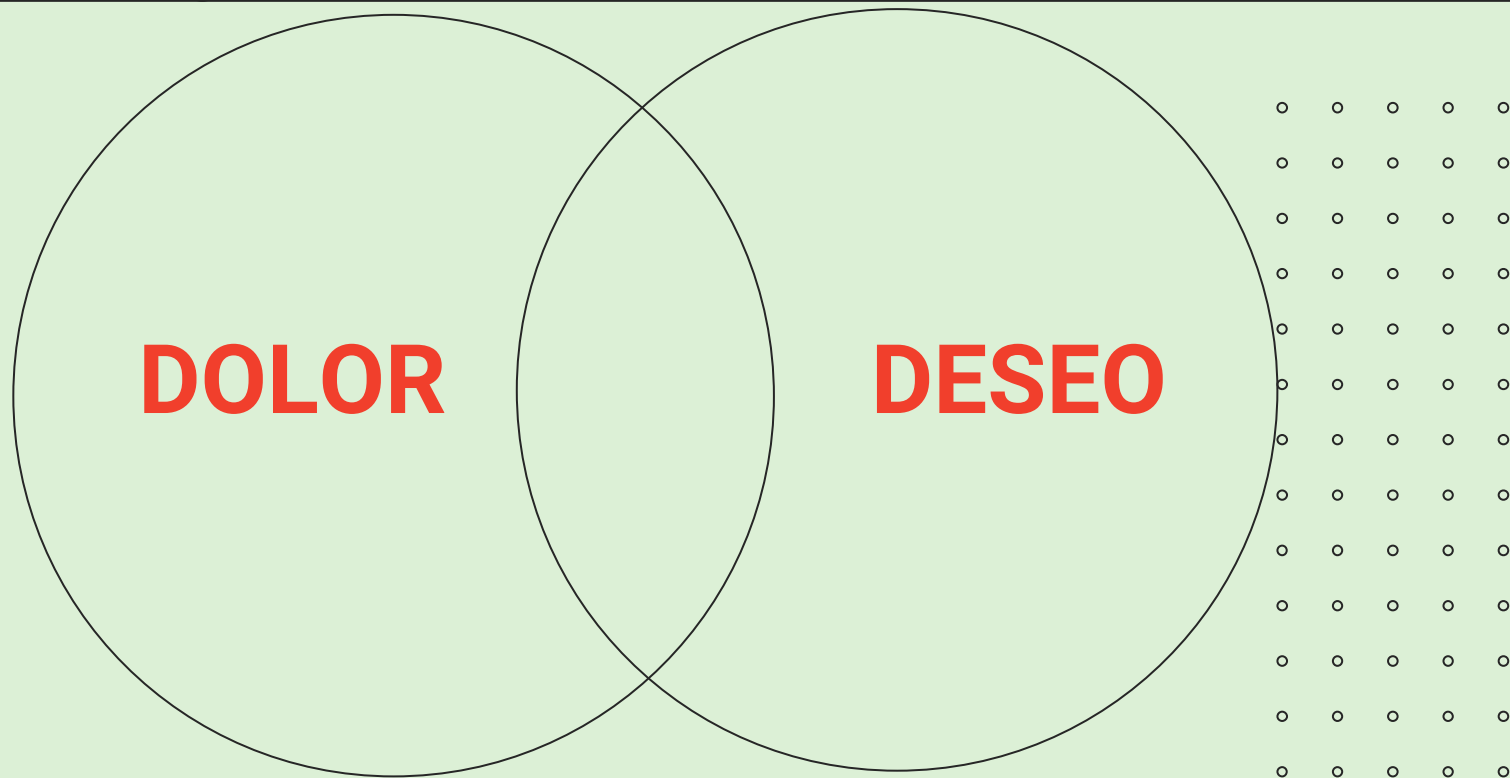
### 3. IDENTIDAD

## 2. HISTORIA

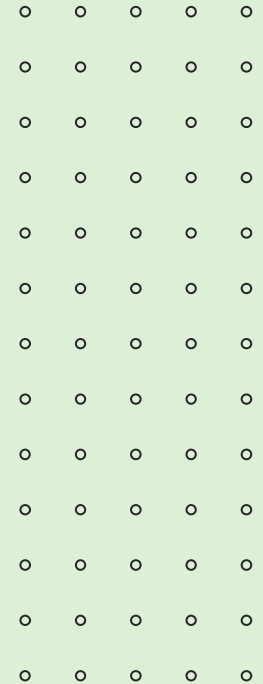


**NARRATIVA**



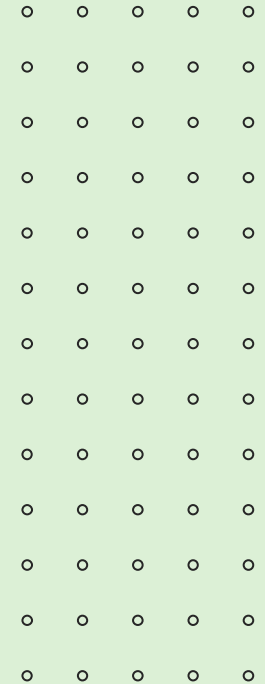


## 2. HISTORIA



## 2. ESTRATEGIA

**IDENTIFICAR LA META ??**



## 2. ESTRATEGIA

**HÁBITOS . (procesos/sistemas)**

**Inspiración**

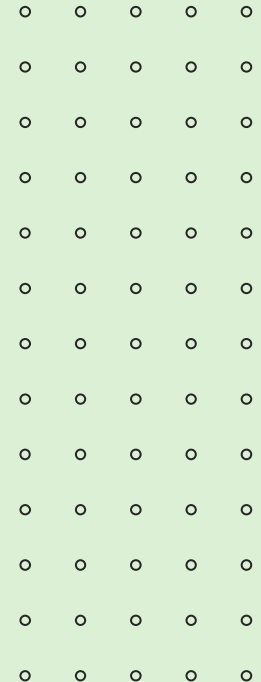
**Ciencia**

**Plan de acción**

**Entorno**

**Recordatorios**

**Grupo**





**NACHO MACKEY**