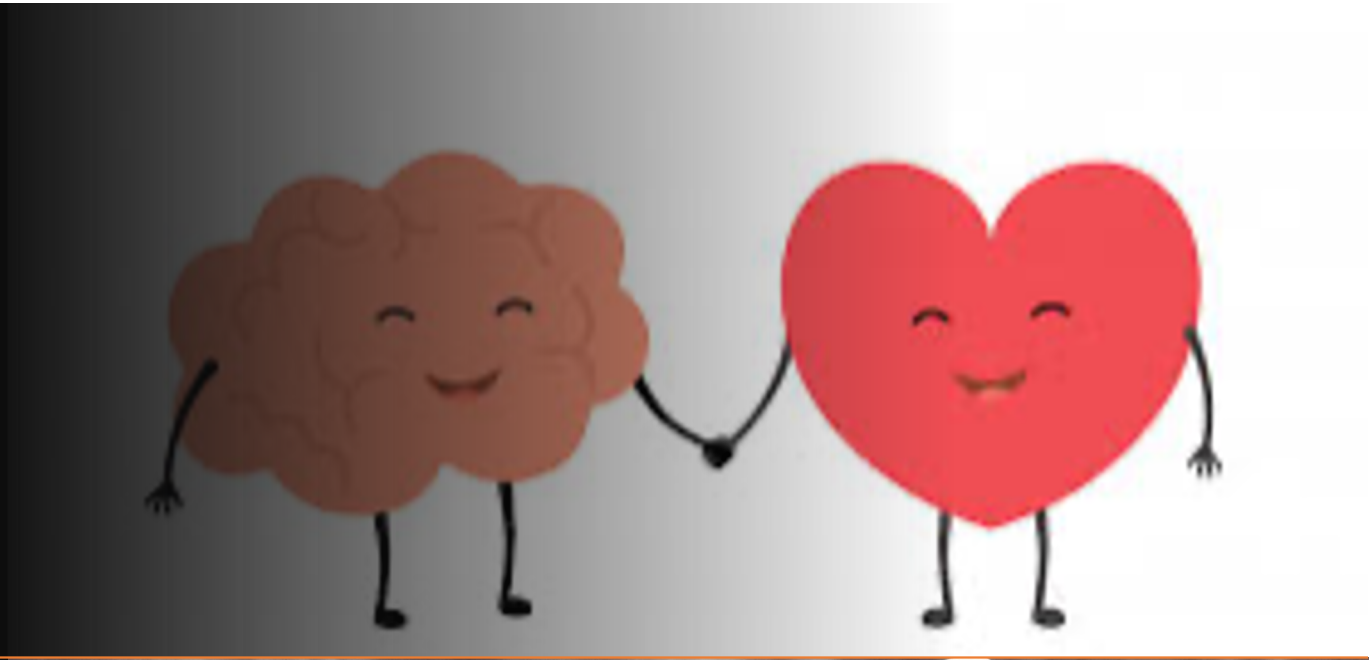
GESTIÓN DEL ESTRÉS Y RESILIENCIA



COHERENCIA CARDIACA

CONCEPTOS CLAVES

- ESTRÉS
- REGULACIÓN EMOCIONAL
- MANEJO INTELIGENTE DE LA ENERGIA
- RESILIENCIA

REGULACIÓN EMOCIONAL

HABILIDAD de calmarte cuando estas inquieto o enfadado, y de animarte cuando estás deprimido.

INTENSIDAD ENERGETICA = AROUSAL.

- Que energía tienen las emociones, mucha intensidad, o poca intensidad.

INTELIGENCIA EMOCIONAL: generar la emoción necesaria para ese momento circunstancia ——— córtex pensante

Ejemplo: APATÍA VS PRESENTACIÓN PARA EL DÍA SIGUIENTE

La **regulación emocional** es la habilidad de actuar en pro del propio interés siendo coherente con los valores más profundos

EMOCIONES DE DESGASTE

- GENERAN SENTIMIENTO TÓXICO.
- LIBERAR HORMONAS DEL ESTRÉS.
- PERJUICIO PARA EL ORGANISMO.
- FUNCIONAMIENTO NO EFICIENTE

- ALTERAN NUESTRO SN:
  - Reducción masa muscular.
  - Muerte de células cerebrales.
  - Alteraciones de memoria.
  - Envejecimiento precoz.
  - Alteraciones de función mental.
  - Alteraciones del Sistema Inmunitario, Cardiovascular, Digestivo, Circulatorio.
  - Reducción capacidad de rendimiento.

EMOCIONES RENOVADORAS

- APORTAN AL ORGANISMO.
- REGENERAN EL SISTEMA.
- COMPENSAN EL DESGASTE.

- Mayor longevidad.
- Mayor Resiliencia VS Adversidad.
- Mejora de la memoria.
- Mejora la capacidad.
- Solución de problemas.
- Intuición.
- Creatividad.
- Incremento regeneración celular y recuperación física.

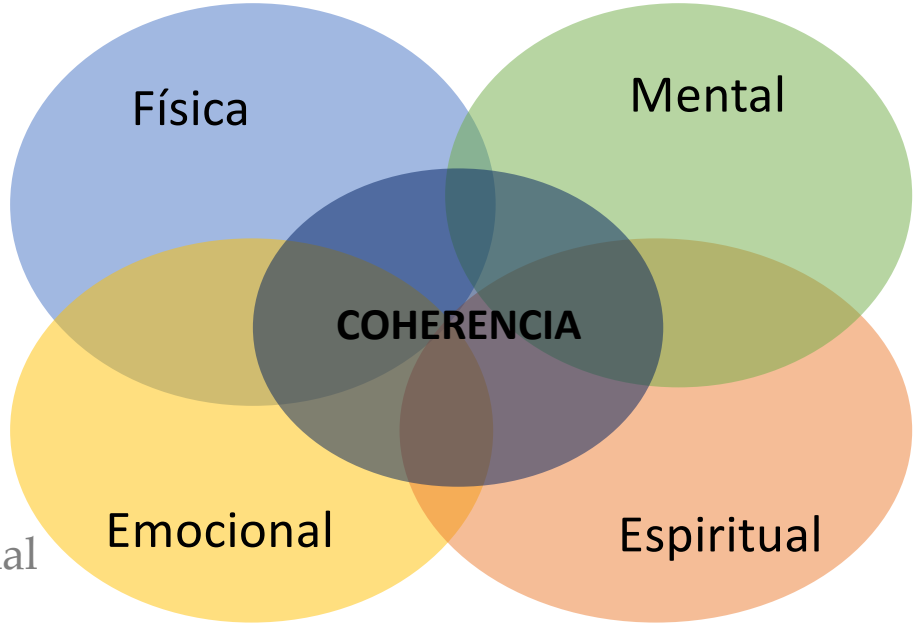
RESILIENCIA

- Es la capacidad **“RECUPERARTE DE”,** de **“PREPARARTE PARA”** y **ADAPTARTE** para afrontar situaciones de estrés, retos o adversidades.

- La capacidad de resiliencia está relacionada con el nivel energético de tu cuerpo, a medida que la capacidad de resiliencia aumenta, el mantener un nivel energético optimo es más factible.

¿Porqué trabajar en la Resiliencia?

- Flexibilidad física
- Resistencia
- Fuerza
- Energía



- Flexibilidad mental
- Capacidad de atención
- Habilidad de concentración
- Incorporar múltiples puntos de vista

- Flexibilidad emocional
- Actitud positiva
- Autorregulación
- Agilidad emocional

- Flexibilidad espiritual
- Compromiso con los valores
- Tolerancia con otros valores

III GESTIONANDO LAS PERDIDAS DE ENERGÍA.

MANEJO INTELIGENTE DE LA ENERGÍA

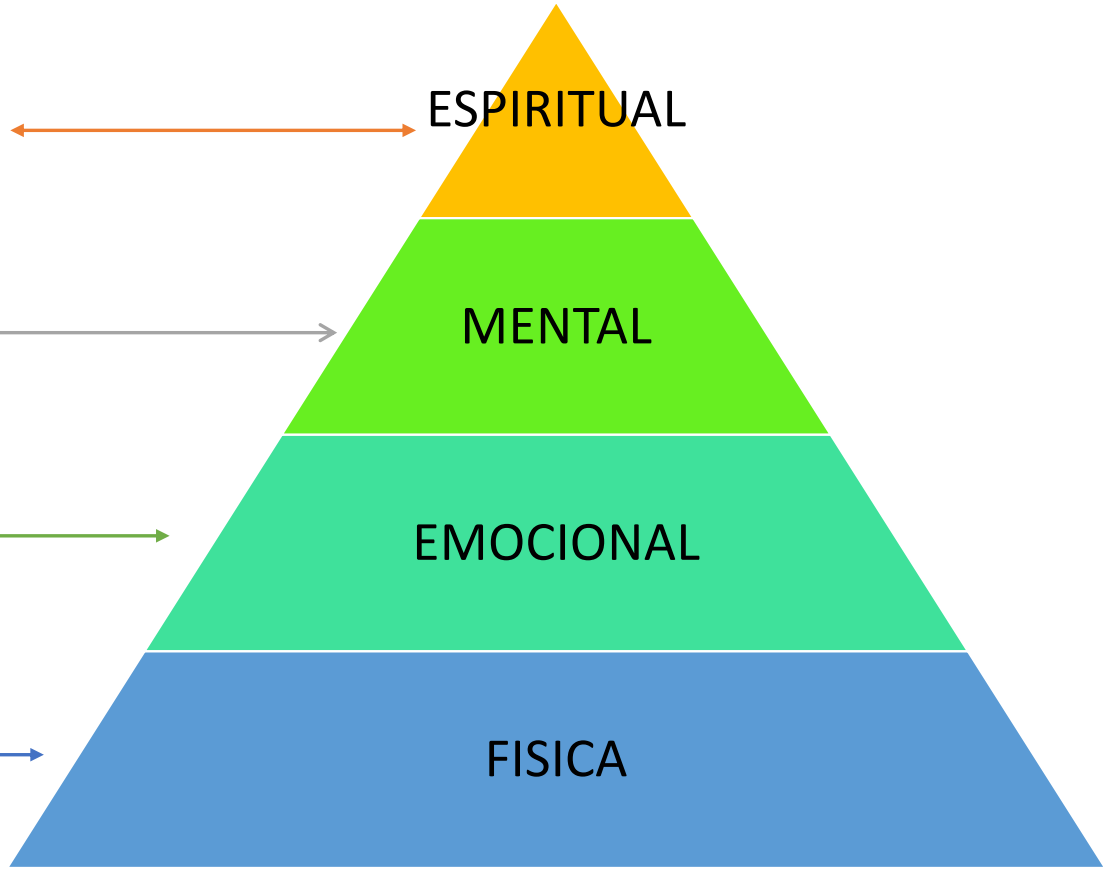
¿Cuál es el ROI?

FUERZA, PARA ENFOCAR EN LO QUE QUIERES

FOCO, DONDE ENFOCO ESA ENERGÍA

CALIDAD DE ENERGÍA

CANTIDAD DE ENERGÍA



EQUILIBRAR LA ENERGÍA

- La constante perdida de energía, sin una práctica adecuada de descanso y recuperación, conllevan:
- Agotamiento
- Errores
- Desafíos de salud
- Y en general en la disminución del buen desempeño.

- Nuestro objetivo tiene que ser equilibrar la energía, con la coherencia cardiaca.

Beneficios psicológicos de la coherencia

- Estado calmado y de equilibrio emocional – a la vez que alerta y efectivo
- Potencia la capacidad de rendimiento cognitivo
- Facilita la resolución de problemas y capacidad de decisión
- Mejora el foco y la intuición
- Incrementa la capacidad de reacción y de coordinación

LA CLAVE PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS, regulación emocional y resiliencia.

- **EQUILIBRIO DEL SNA**

- Reacción al estrés, adaptar el SNS
- Reacción a la relajación, adaptar el SNPS
- Desarrollar la capacidad de INTEROCEPCIÓN
- Foco en ralentizar la alerta/excitación del SNS.

- **MANEJO DE ENERGIA**

- Detener el desgaste de energía causado por emociones agotantes.
- Recargar nuestras baterías con emociones renovadoras.
- Mejorar capacidad de autorregulación.
- Desarrollar resiliencia mediante práctica habitual

Las Claves de la Coherencia

RESPIRACIÓN

HEART BREATHING

ATENCIÓN

HEART FOCUS

EMOCIÓN

HEART FEELING

Evaluación inicial

Qué significa hablar de **Coherencia?**

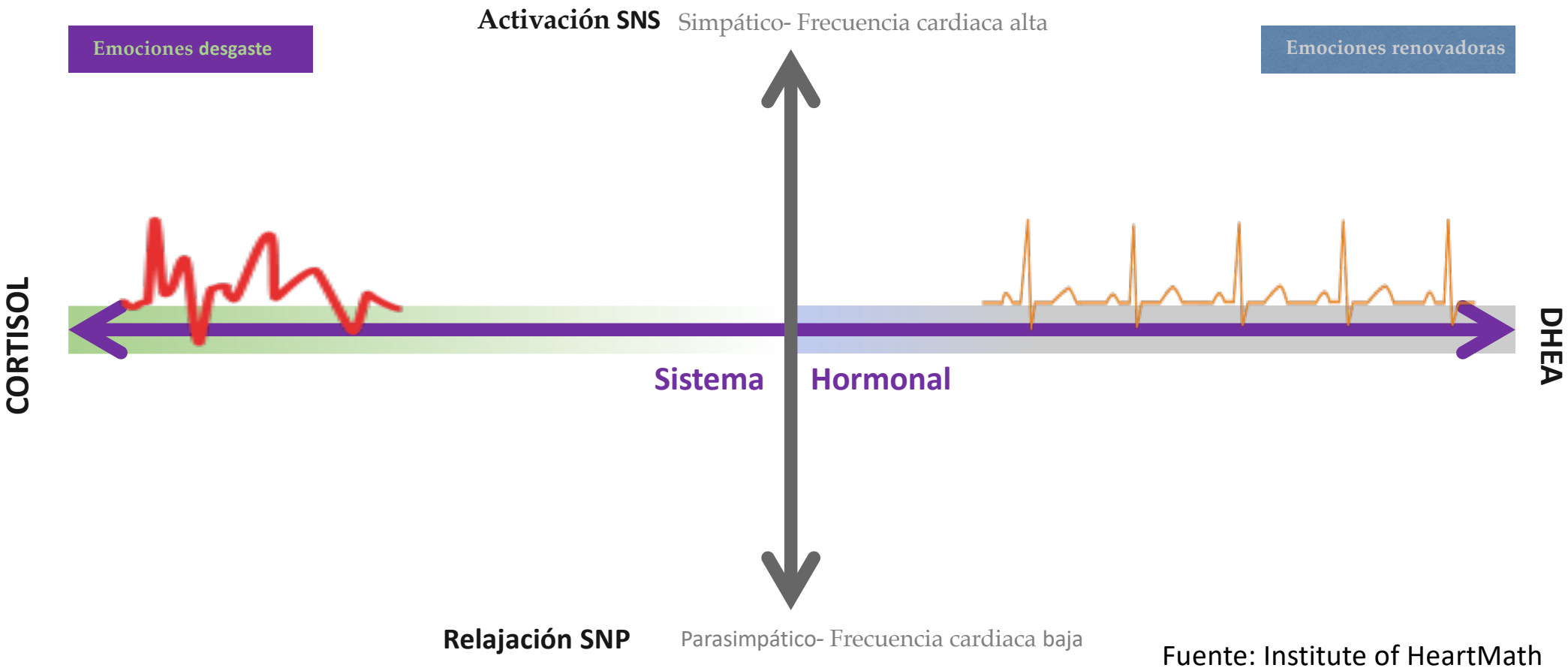
- La coherencia dentro de un sistema y entre sistemas implica:

- **Orden • Estructura • Armonía • Alineación**

- Ya sea en las células, tejidos, órganos, individuos, grupos y sociedades. **Cada "todo" tiene una relación con y es parte de un "todo"más grande, que a su vez es parte de algo más grande.** En este conexto, nada puede ser considerado separado, aislado o carente de relaciones.

- Mejorar la coherencia en un sistema puede incrementar también el orden en otros sistemas conectados. El estado de "Coherencia Cardíaca"facilita, fortalece y armoniza el funcionamiento de los demás sistemas del organismo.

Plan de renovación



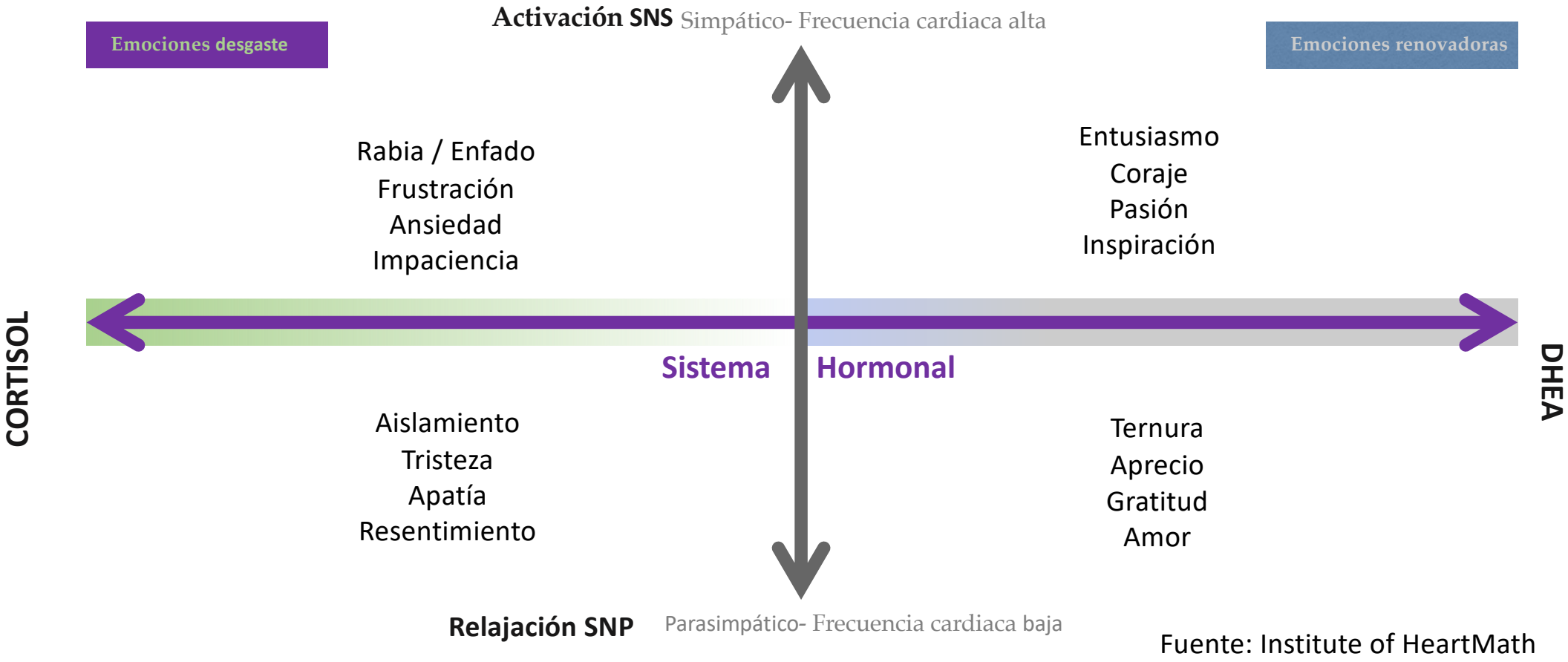
Fuente: Institute of HeartMath

Eje hipotalamico-hipofisiario-adrenal DHEA- CORTISOL

- ✓ Formado por el hipotálamo –glándula pituitaria (hipófisis) y la grandula adrenal o suprarrenal.
- ✓ Este sistema controla la reacción al estrés y regula el síndrome general de adaptación.
- ✓ Relacionado con el equilibrio emocional
- ✓ Regula en el sistema inmune, neuroendocrino, la digestión, la conducta sexual y el metabolismo energético.

- ❑ Envejecimiento acelerado
- ❑ Desórdenes del sueño
- ❑ Problemas de memoria y de aprendizaje
- ❑ Fatiga crónica
- ❑ Osteoporosis y menor densidad osea
- ❑ Disminución de la masa muscular
- ❑ Reducción la densidad del a dermis y la regeneración de los tejidos
- ❑ Alteración del sist. Inmunitario Img
- ❑ Incremento el azucar en sangre
- ❑ Incremento del tejido adiposo en cintura y cadera- Obesidad
- ❑ Incremento del Colesterol

Del agotamiento a la renovación



Fuente: Institute of HeartMath

La coherencia cardiaca nos va a permitir trabajar

- El musculo del Corazón
- Sistema Límbico Emocional.
- Sistema Nervioso.

Determinar el objetivo desde el inicio

Sistema Nervioso Autónomo (SNA)

SNS

Activa

SNPS

Relaja

Planteando **Perspectivas**

Regulación emocional y resiliencia- La clave para el manejo del estrés

Equilibrio del SNA

- Reacción ante el estrés: Sistema Nervioso Simpático adaptativa
- Reacción ante la relajación: Sistema Nervioso Parasimpático adaptativa
- Desarrollar la capacidad de interocepción
- Enfocarse en ralentizar la alerta/excitación del SNS

Manejo de Energía

- Detener el desgaste de energía causado por emociones agotantes.
- Recargar nuestras baterías con emociones renovadoras.
- Mejorar la capacidad de autorregulación
- Desarrollar resiliencia mediante una práctica habitual

Coherencia neuropsicofisiológica-coherencia global

- Sistema cardiovascular
- Sistema nervioso
- Sistema inmunológico
- Sistema hormonal
- Sistema respiratorio

Resumen: **Estado Fisiológico de Coherencia**

- Cuando uno se encuentra en estado de Coherencia, se refleja:
  - Un incremento en la sincronización y resonancia entre el SNA y el Sistema Nervioso Central.
  - Mayor actividad parasimpática 60% - 40% (valor estimado)
  - Mayor actividad vagal

- ***Esto supone un modo funcional eficiente asociado al mejoramiento de la función cognitiva, la salud emocional, la capacidad de auto-regulación y el bienestar psicosocial.***

Los Ritmos del Corazón

Afectan directamente el desempeño físico y mental

Las señales del corazón afectan los centros del cerebro relacionados con la toma de decisiones, tiempos de respuesta, conciencia social y la habilidad de autorregulación.

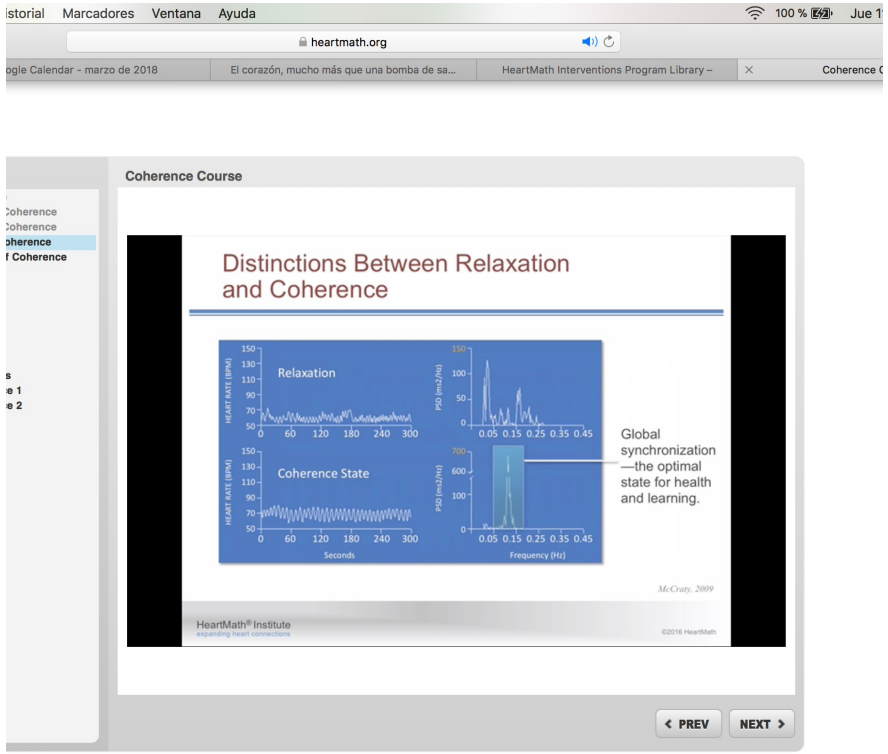
La incoherencia inhibe la función cerebral

La Coherencia facilita la función cerebral

Fuente: Institute of HeartMath

Distinción entre **relajación y coherencia**

- La relajación no asegura una mejora de la resiliencia a largo plazo.
- Coherencia Cardíaca 0,1 Hz. Equilibrio de los sistemas nerviosos,
- Relajación: predominancia parasimpática incompatible con un estado de foco, concentración o desempeño.
- La relajación a largo plazo no tiene impacto en la disminución de la FC



Fuente: Institute of HeartMath

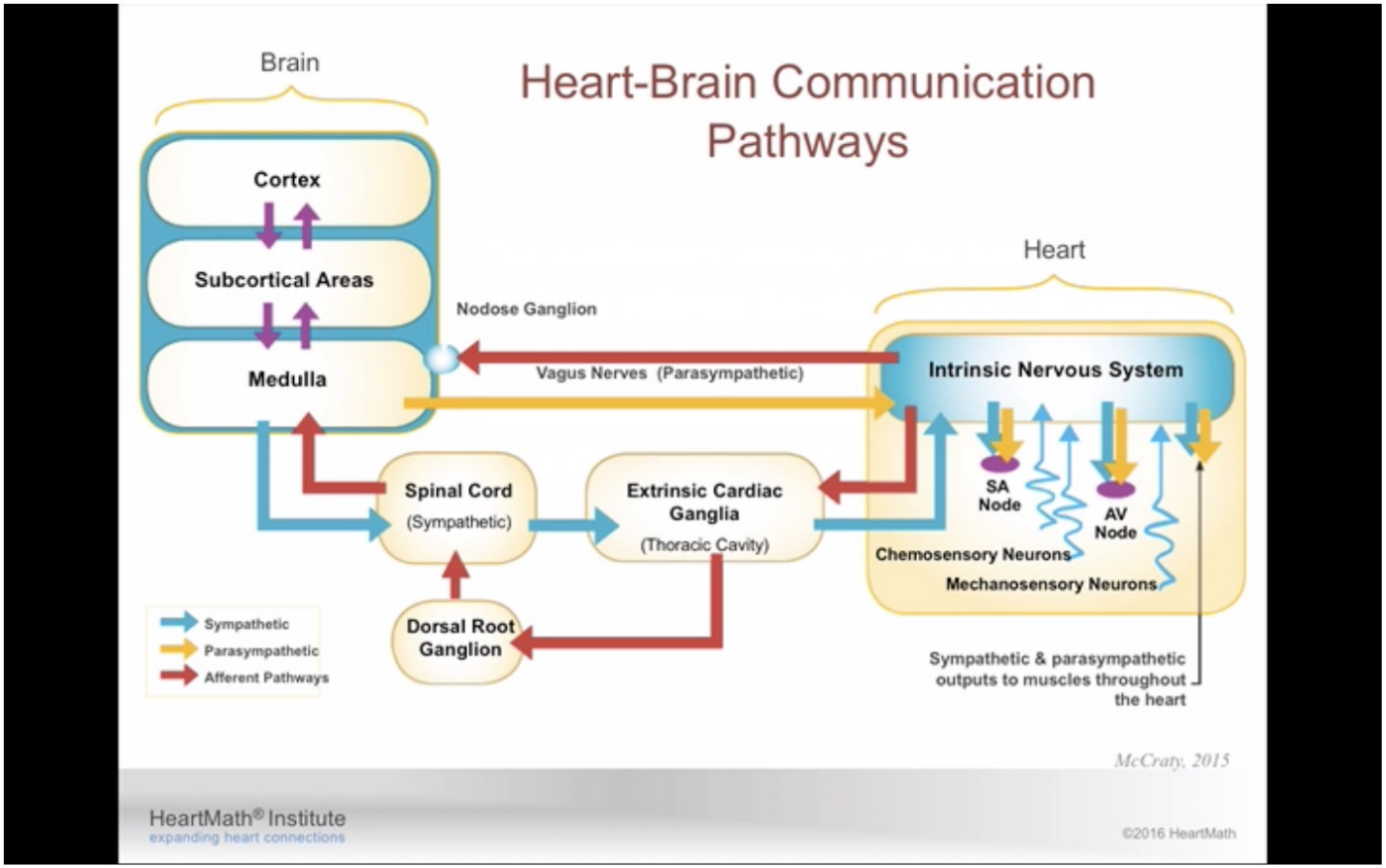
Comunicación corazón cerebro

- **Transmisión de impulso nervioso.** Puede activar o inhibir ciertas zonas del cerebro según las circunstancias. Tiene un circuito neural con capacidad de recordar y decidir.

- **Información bioquímica:** Hormonas y neurotransmisores. Producción de hormona ANF (asegura la homeostasis) y inhibe la hormona del estrés y libera Oxitocina. Sistema Renina Angiotensina Aldosterona.

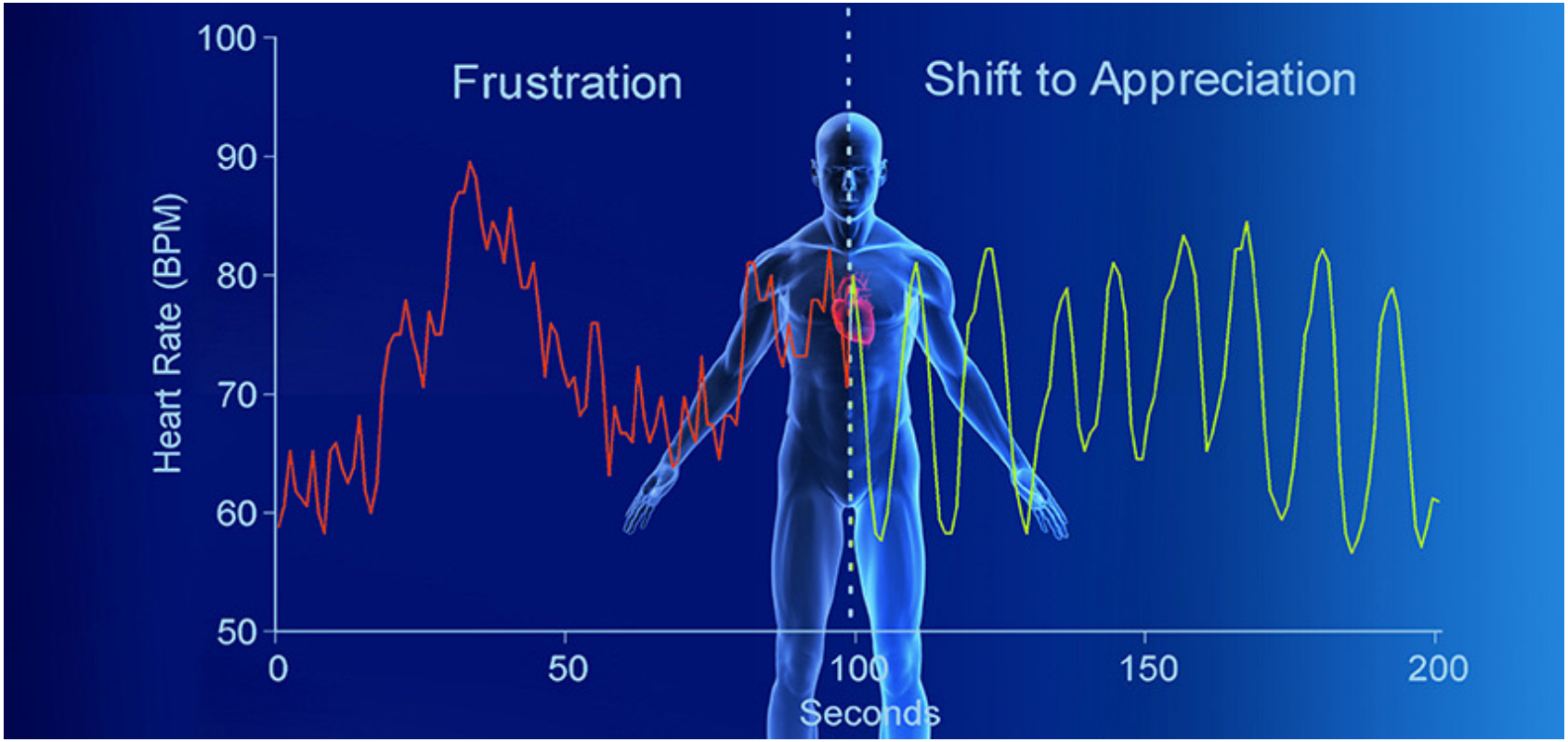
- **Comunicación biofísica.** Ondas de presión a través del ritmo cardíaco. Consiguen armonía o caos en el resto de órganos.

- **La comunicación energética.** El campo electromagnético del corazón es el más potente de todos los órganos del cuerpo. 5000 veces más potente que la de cerebro. Efecto de arrastre no sólo internamente si no con las personas de nuestro alrededor.



Fuente: Institute of HeartMath

Las emociones determinan los ritmos del corazón



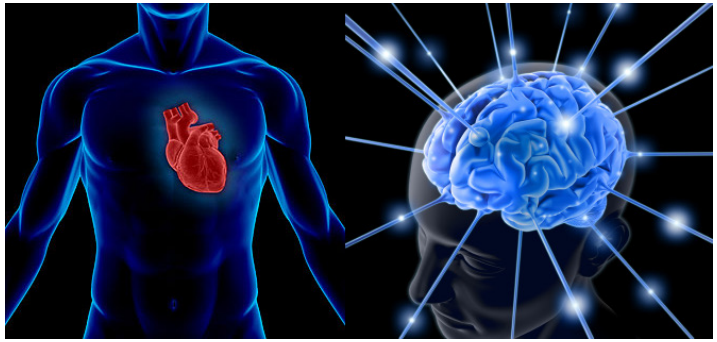
Fuente: Institute of HeartMath

Comunicación **Cerebro-Corazón**
Auto-regulación

- Las **emociones positivas autoinducidas** aumentan la coherencia en el cuerpo y esto se refleja en los patrones rítmicos del corazón.

- El **corazón envía señales aferentes** (ascendentes) al cerebro. La coherencia cardiaca aumenta la actividad/tráfico aferente vagal (SNP) – **"Comunicación ascendente"-.**

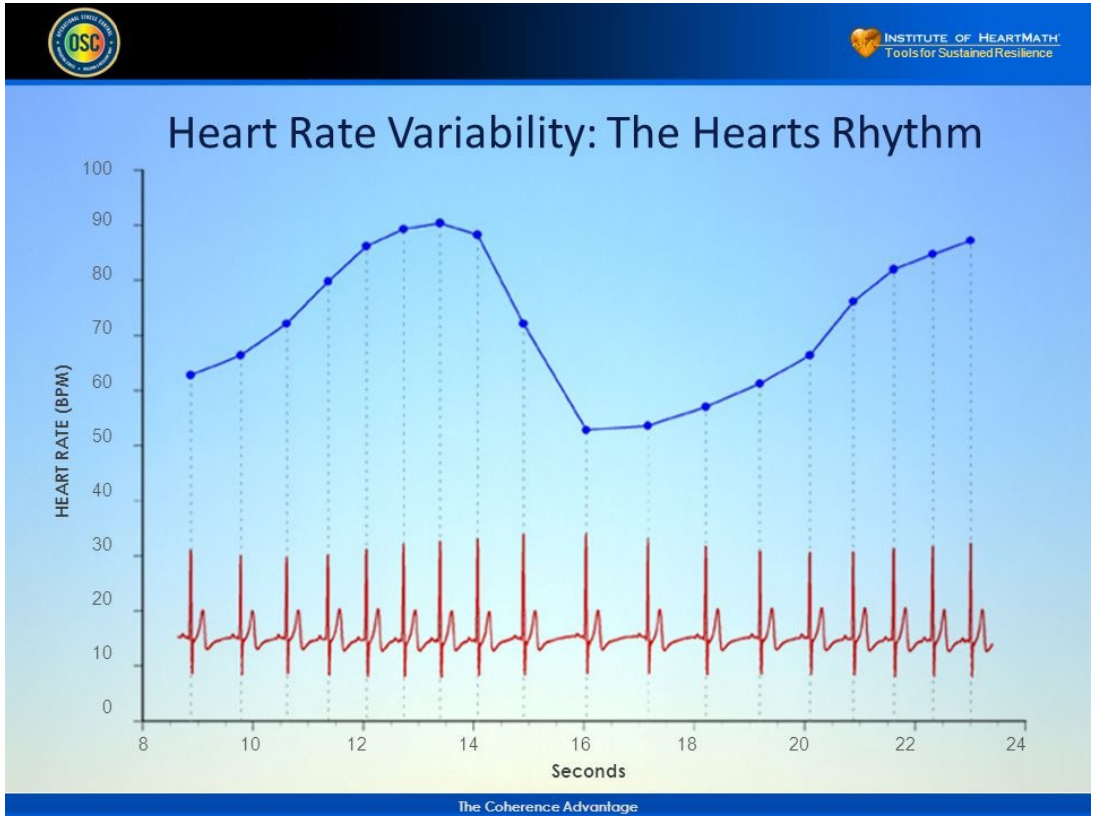
- Este **cambio de patrón** de coherencia cardiaca facilita el mejoramiento de la cognición, la estabilidad emocional y la capacidad de autorregulación.



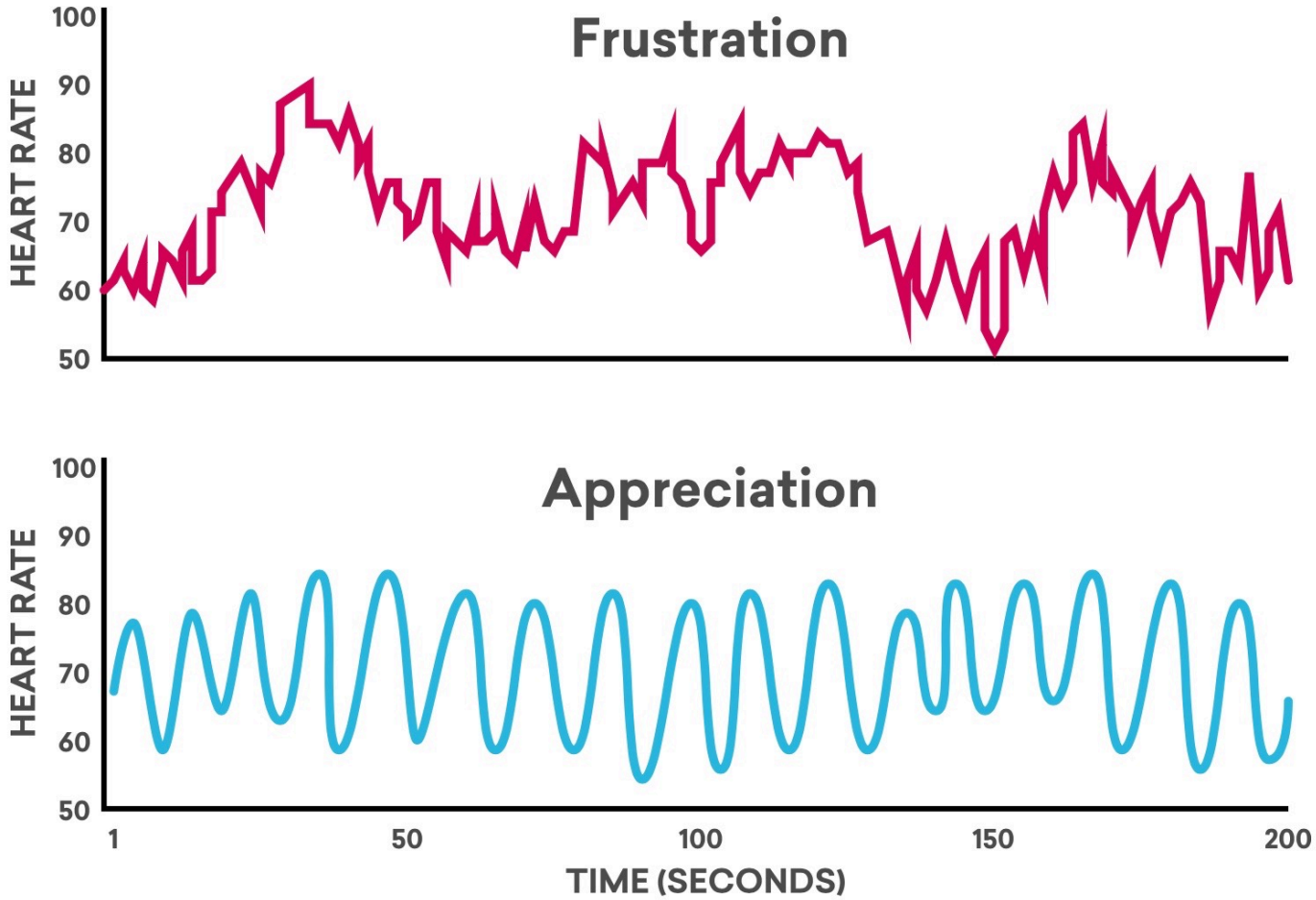
FC vs VFC
Coherencia cardíaca

- La **FC** cardíaca no refleja los cambios emocionales pero la **VFC** sí.
- **VFC:** medida <u>cuantitativa</u>
- **Coherencia cardíaca:** medida <u>cualitativa</u>

HRV-VFC: Variabilidad frecuencia cardíaca

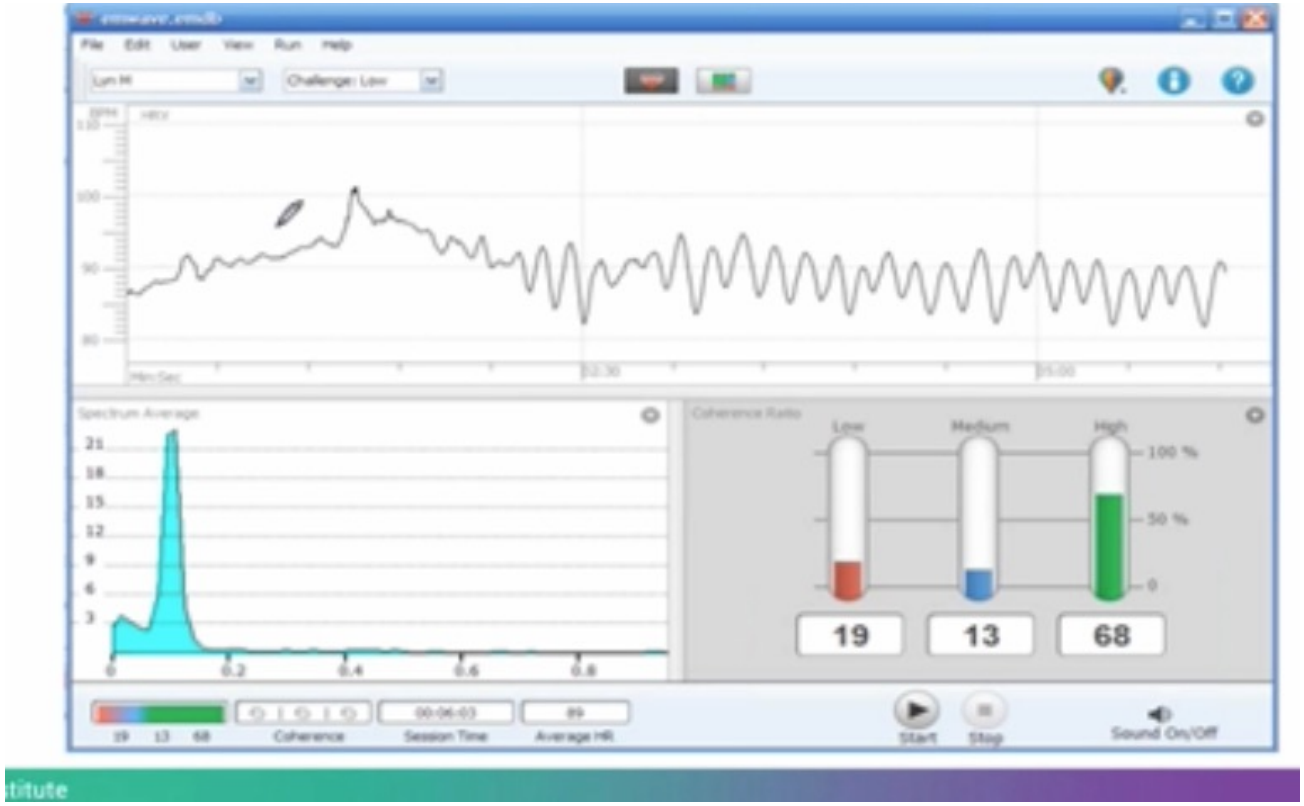


Fuente: Institute of HeartMath



Fuente: Institute of HeartMath

De la incoherencia a la coherencia



Coherencia cardíaca

- Incremento de la **sincronización con estructuras cerebrales** y la **capacidad de autoregulación**
- Incremento de la **actividad parasimpática** (actividad vagal)
- **Efecto de arrastre** entre los diferentes ritmos fisiológicos
- **Actividad coordinada** entre las dos ramas del Sistema nervisos autonomo.
- Incremento de la **sincronización corazón-cerebro**
- **Resonancia** del sistema cardiovascular

Coherencia= Eficiencia y ahorro energético metabólico

Estado de eficiencia fisiologica

- Reseteo de la sensibilidad baroreceptora – mejora del la presión sanguínea y de la eficiencia respiratoria
- Incremento del tráfico vagal aferente- Inhibición de señales de dolor y comunicación simpática
- Incrementa la capacidad de riego sanguíneo del corazón. Con menos energía el corazón realiza la misma función.
- Incrementa la eficiencia del intercambio de fluidos, filtración y absorción entre todos los tejidos.
- Incremento de la habiliad cardiovascular para adaptarse a los requerimientos del sistema circulatorio
- Incremento de la sincronización temporal de células en todo el cuerpo.

Beneficios psicológicos de la coherencia

- Estado calmado y de equilibrio emocional – a la vez que alerta y efectivo
- Potencia la capacidad de rendimiento cognitivo
- Facilita la resolución de problemas y capacidad de decisión
- Mejora el foco y la intuición
- Incrementa la capacidad de reacción y de coordinación

APLICACIONES EN NIÑOS, COLES Y FAMILIAS

ANSIEDAD Y RENDIMIENTO ACADEMICO

- Igual que sucede en la empresa, o en el deporte de élite, donde se busca el rendimiento del trabajador o del deportista, en las instituciones educativas se busca que el alumno tengo un buen rendimiento, que este se mide a través de sus calificaciones.
- La practica de coherencia cardiaca, en la enseñanza, permite que se reduzca la ansiedad antes de los exámenes de los alumnos, que estos mejoren sus calificaciones.

TDAH

La practica con las técnicas que nos muestra la coherencia cardiaca, y las herramientas de biofeedback HRV, genera los siguientes beneficios en niños con déficit de atención:

- Recuerdo diferido de palabras.
- Recuerdo inmediato de palabras.
- Reconocimiento de palabras.
- Memoria episódica secundaria.
- Conducta.

Trastornos del Espectro Autista

Aunque para muchos de los trastornos que se agrupan en este epígrafe no hay a una cura demostrada, sí hay intervenciones que alivian algunos de los síntomas o atajan otros problemas que tienden a asociárseles.

Es el caso de la coherencia cardiaca, que ha demostrado gracias a los estudios realizados por HeartMath Institute, que los niños autistas que realizan un trabajo con herramientas de biofeedbacks se involucran más rápido en la tarea, permanecen más tiempo en ella, mejoran logros académicos e incrementan su auto-regulación en el aula.

TÉCNICAS Y SU APLICACIÓN

Respiración enfocada **en el corazón**

Una técnica inteligente de regulación energética y emocional

Respiración enfocada **en el corazón**

- La respiración enfocada en el corazón es una herramienta rápida y efectiva para la autorregulación emocional.
- Es el primer paso para llegar a un estado más coherente. Puedes estar alerta y en calma al mismo tiempo.
- Puede ayudarte a mantener tu compostura en situaciones retadoras.
- Ayuda a neutralizar reacciones emocionales en el momento.

Respiración enfocada **en el corazón**

- Centra tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración fluye hacia adentro y hacia afuera de tu corazón o área del pecho, respirando un poco más despacio y profundo de lo normal.

Sugerencia: Inhala durante 5 segundos, exhala durante 5 segundos (o el ritmo que sea más cómodo para ti)

Conceptos Básicos de la técnica **Coherencia Rápida**

- Se construye a partir de la Respiración enfocada al corazón.
- Agrega la fuerza de las emociones regenerativas.

Técnica de **Coherencia Rápida**

- **Dirige tu atención hacia el área del corazón**. *

Imagina que tu respiración está fluyendo de adentro hacia afuera de tu corazón –o área del pecho-, mientras respiras un poco más lento y profundo de como lo haces usualmente.

PASO 1

- *Sugerencia*: Inhala 5 segundos, exhala 5 segundos (o al ritmo que sea más cómodo para ti).

Técnica de **Coherencia Rápida**

- **Haz un esfuerzo sincero para experimentar un sentimiento regenerador de aprecio o cariño hacia algo o alguien en tu vida.**

  ***Sugerencia*:** Trata de re-experimentar el sentimiento que tienes por alguien/algo a quien amas, una mascota, un lugar especial, un logro obtenido, etc. O concéntrate en un sentimiento de calma o tranquilidad.

PASO 2

Técnica de **Coherencia Rápida**

PASOS RÁPIDOS

- **Respiración** enfocada al corazón
- Activar un **sentimiento** positivo o renovador

TÉCNICA DE **COHERENCIA RÁPIDA**

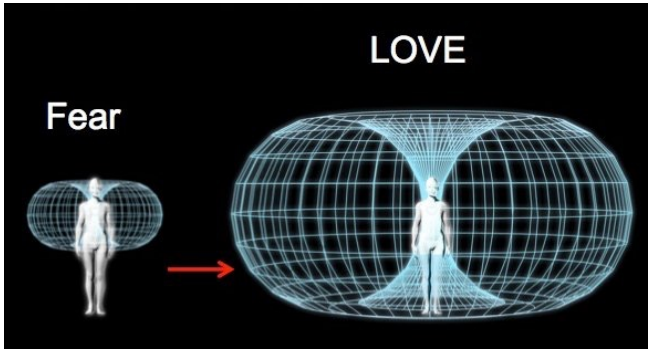
- ✓El poder radica en las emociones renovadoras
- ✓Experimentar emociones positivas para reemplazar las negativas.
- ✓Tener un rápido ajuste emocional.
- ✓Tener un incremento de energía extra.

Interocepción

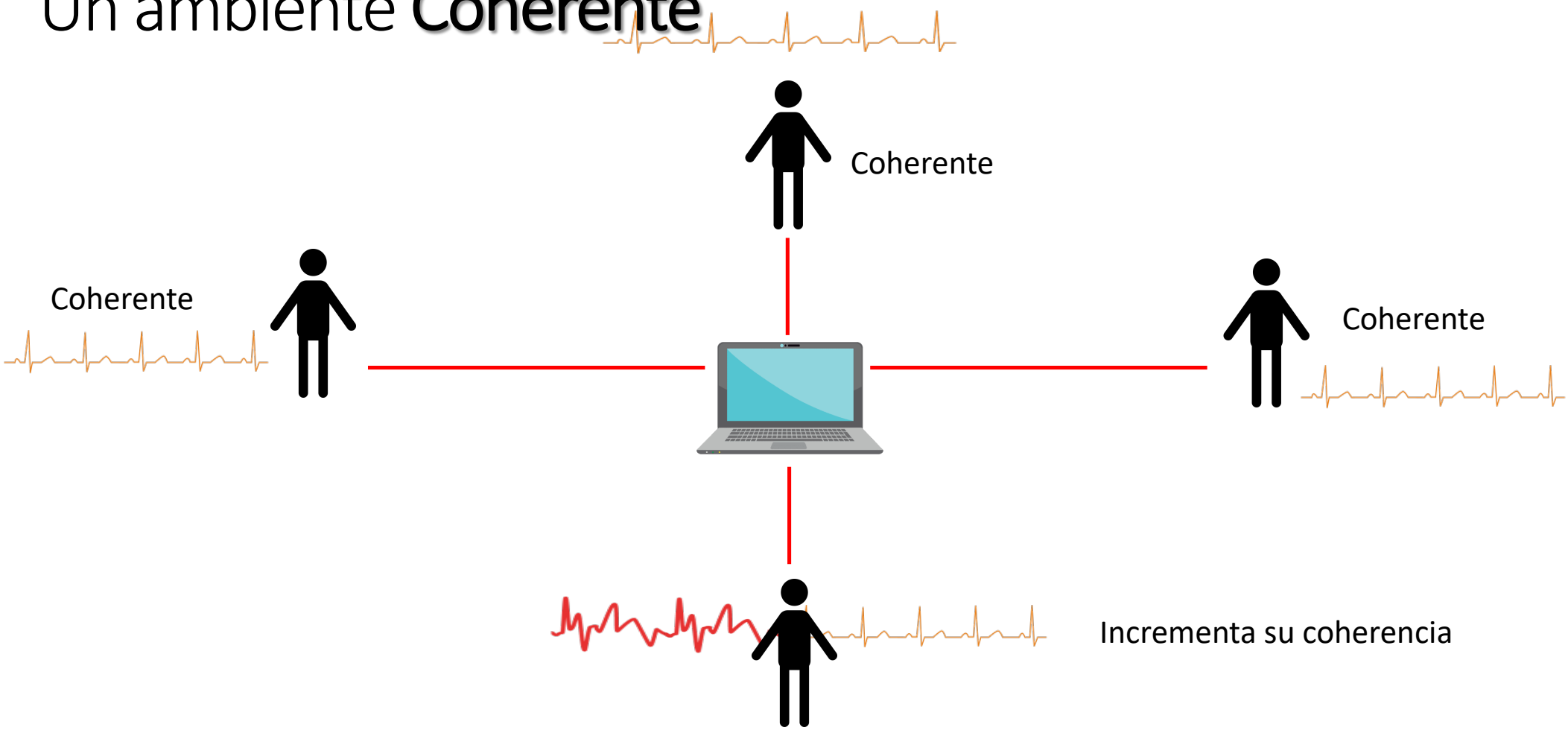
- ¿Cómo os ha impactado emocionalmente, físicamente o mentalmente?

Corazón energético en acción

- El corazón energético es la combinación del corazón “fisico” y la emoción. El campo electromagnético del corazón transporta el patrón y la energía de la emoción que estamos sintiendo.



Un ambiente **Coherente**



HEART LOCK COHERENCE TECHNIQUE

Técnica de **Bloqueo del Corazón**

Mantiene una entrada aferente más coherente en el cerebro, desde el corazón, clave para establecer una nueva base o punto de referencia.

Técnica de **Bloqueo del Corazón**

Paso 1

Centra tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración fluye hacia adentro y hacia afuera del área del pecho, mientras respiras más lento y profundo de lo usual.

Técnica de **Bloqueo del Corazón**

Paso 2

Activa y mantén un sentimiento regenerador como aprecio, cuidado (cariño) o compassion.

Técnica de **Bloqueo del Corazón**

Paso 3

Irradia esa energía renovadora hacia ti mismo y hacia los demás.

Técnica de **Bloqueo del Corazón**

Pasos rápidos

- ❖Respiración enfocada al corazón
- ❖Activa un sentimiento regenerador
- ❖Irradia

TÉCNICA DE **BLOQUEO DEL CORAZÓN Y SUS BENEFICIOS**

- Te ayuda a RENOVAR, ACUMULAR y RECARGAR el sistema emocional.
- Lograr la coherencia ocurre de una forma más automática y crea un "amortiguador" hacia el estrés recurrente o cualquier otra emoción agotadora.
- Amortigua el impacto del estrés del día a día o ansiedad o cualquier otro tipo de emoción agotante.
- Ayuda a mantenerse enfocados, tomar decisiones con mayor claridad y a reducir drásticamente los niveles de agotamiento de energía.

Tres **estrategias** para construir y mantener la **resiliencia.** Prácticar con ellos mismos

- **PREPARAR** para establecer el tono del día y estar más preparado para los eventos estresantes del día. **TECNICA DE COHERENCIA RÁPIDA**
- **CAMBIAR Y RESETEAR** a un estado más coherente lo antes posible después de una situación estresante para no acumular estrés y desequilibrar la capacidad energética. **RESPIRACIÓN CENTRADA EN EL CORAZÓN**
- **MANTENER** tu resiliencia durante el día con una práctica regular, recordando practicar entre actividades para renovar energía y estableciendo hábitos cotidianos de práctica. **HEART LOCK IN**

Interocepción

- Qué sensaciones os ha generado la práctica: peso, temperatura, ritmo, placer – displacer.

- ¿Cómo os ha impactado emocionalmente, físicamente o mentalmente?

Salida de **Patrones Familiares**

- La **salida de patrones familiars genera incomodidad** –y puede generar la activación de la respuesta de estrés-

- Sin reestructuración emocional y cambio de la base psicológica, incluso el cambio positivo puede no ser sostenible en el tiempo porque aunque sea el más adecuado, **el sistema buscará el comfort del patron familiar.**

- **El cambio positivo puede resultar incómodo** en un primer intento y por esto se necesitará tener coraje y soporte.

- **Todos** podemos beneficiarnos al establecer patrones más resilientes y saludables, utilizando técnicas de desarrollo de coherencia.

Creando un **“Normal” nuevo**

- Activar y sostener la coherencia entrena al sistema nervioso hacia un “Estado Normal” nuevo. El Sistema nervioso empieza a reconocer este estado más resiliente y optimizador de energía, como el **estado familiar**. Se convierte en tu **nuevo punto de referencia**.

- Puedes **“resetear”tus viejos patrones** y enseñar a tus clientes a resetear los suyos, aprendiendo y practicando habilidades que permitan desarrollar capacidad de auto-regulación y generar resiliencia.

El proceso de establecer una **nueva base**

- Puede requerir tiempo
- Requiere paciencia
- Refuerzo / sostenibilidad
- Esfuerzo vs. resistencia
- Puede resultar incómodo al principio
- Manejar las expectativas
- Pensar vs. experimentar

Freeze framer technique

“La inspiración que buscas ya está dentro de tí. Quédate en silencio y escucha”.

Rumi

Técnica de **Freeze Framer**

- La técnica de Freeze Framer es una técnica multipropósito para detener las pérdidas de energía y **obtener claridad** al involucrarnos con nuestra **inteligencia intuitiva.**

- Es especialmente útil cuando tienes que **tomar una decision rápida** o cuando se necesitan **soluciones no convencionales** (“Out of the box”)

- Cambiar tu psicología a un estado más coherente **mejora tus funciones mentales y te ayuda a moverte en rangos mayores de inteligencia.**

Técnica de **Freeze Framer**

Paso 1

Reconoce el problema o inconveniente y cualquier actitud o sentimiento relacionado con este.

Técnica de **Freeze Framer**

Paso 2

Concentra tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración está fluyendo hacia adentro y hacia afuera del corazón –o área del pecho-, respirando un poco más lento y profundo de lo usual.

Técnica de **Freeze Framer**

Paso 3

Haz un intento sincero por experimentar un sentimiento regenerador como aprecio o cuidado (cariño) por algo o alguien en tu vida.

Técnica de **Freeze Framer**

Paso 4

Desde este punto más objetivo, pregúntate cuál sería una actitud, acción - solución más eficiente o efectiva.

Técnica de **Freeze Framer**

Paso 5

Observa en calma cualquier cambio sutil en tus percepciones, actitudes o sentimientos.

Comprométete a mantener cambios positivos de actitud y a actuar con nuevos patrones.

Técnica **Freeze- Framer**

Pasos Rápidos

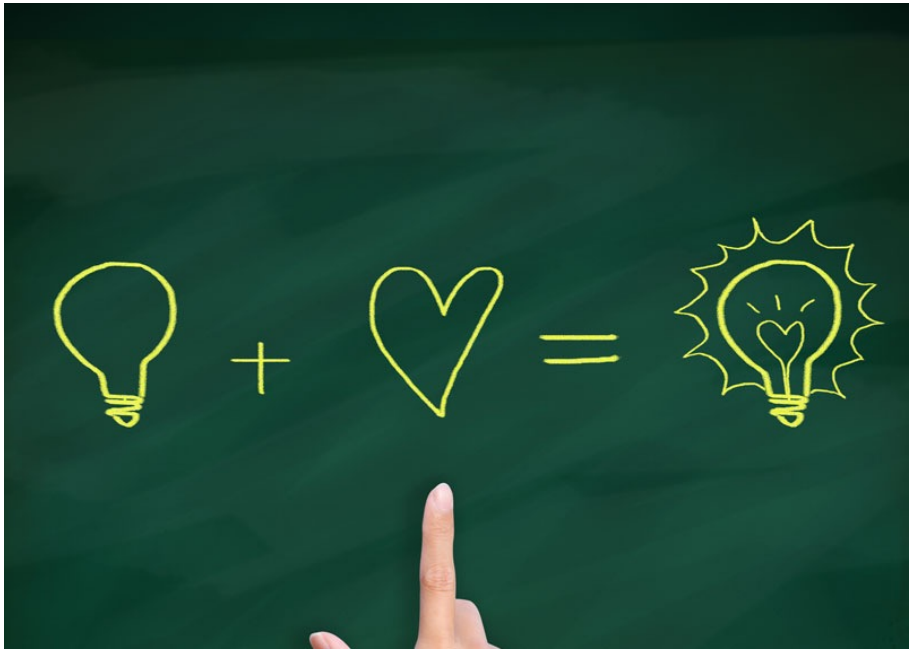
1.Reconoce

2.Respiración enfocada al corazón

3.Activa un sentimiento de renovación

4.Pregunta

5.Observa y Actúa



TÉCNICA DE **FREEZE FRAMER**

- Te da la oportunidad de encontrar opciones más eficientes.
- Opción de resolver conflictos que puedan estar agotando tu energía.
- Refuerza tu habilidad de pensar con más claridad y objetivamente se ve reforzada.

Alberto Plácido 2021 licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.

Bibliografía

Institute HeartMath (2020). Building Personal Resilience ™ Certification Program https://heartmathlearning.com/course/view.php?id=15#section-0