



 **TECMILENIO**

Certificado en Liderazgo y Proyección de Imagen Profesional

Tema 29. Atención plena y estados óptimos



Introducción

Hay personas que tienen un amplio conocimiento sobre algún tema de impacto social, pero en el momento en el que tienen que comunicarlo en público, arriba de un escenario, el solo hecho de saber que los están observando es motivo suficiente para que se sientan nerviosos y comiencen a generar un diálogo interno preguntándose: ¿lo estaré haciendo bien? ¿Qué tal si me tropiezo frente a todos? Estas ideas, por supuesto, generan angustia y distracciones constantes.

Aquí aprenderás en qué consiste la práctica de la atención plena o *mindfulness*, que podrás utilizar para redirigir tu atención desde los pensamientos negativos hacia el momento presente. Conocerás técnicas que te llevarán a alcanzar el estado óptimo o de *flow* para que realmente puedas estar presente en cuerpo y mente durante los eventos más importantes de tu vida y no pierdas detalle de las actividades que realizas, mejorando así tu desempeño profesional y desde luego tus experiencias personales.



Explicación

De acuerdo con Mardsen (2020), la **práctica** del *mindfulness* o **atención plena** es una **tendencia** en el **entrenamiento** de **artistas escénicos** alrededor del mundo, que tiene las siguientes características:

- Ayuda a que las personas estén en **sintonía** con el **entorno** y la sociedad en su conjunto.
- Son prácticas muy **útiles** para aquellos que se desempeñan **frente al público** y están sometidos al **escrutinio constante** ¿Por qué? Porque te permite **alejarte** de **pensamientos negativos** y dirige tu **atención** al momento **presente**.



- Siguiendo al monje budista Thich Naht Hanh, la **premisa básica del mindfulness** es que “una vez que puedas **comunicarte contigo mismo**, podrás **comunicarte** con el **exterior** con más **claridad**” (Tzelnic, 2022).
- La práctica del mindfulness te podrá dar una mejor **presencia escénica**, que, en términos de Barba y Savarese (1990), alude a la capacidad de algunos artistas escénicos para seducir al espectador gracias a su presencia en cuerpo y mente arriba de un escenario.

La **práctica cotidiana** del mindfulness, explican Barceló et al., (2018), se desarrolla a través de principios básicos como:

- 1 Centrarse en el momento presente**
Dejar que cada experiencia sea vivida en su momento; no perder la experiencia inmediata en sustitución por lo que tendría que suceder o lo que sucedió y se vivió.
- 2 Apertura a la experiencia y los hechos**
Centrarse en lo que sucede y se siente frente a su interpretación (que lo verbal no sustituya a lo real).
- 3 Aceptación radical**
No juzgar ni valorar, aceptar la experiencia como tal, también la vivencia de lo desagradable (permite no rechazarlo).
- 4 Elección de experiencias**
Elegir de forma activa en qué implicarse, sobre qué actuar, mirar o centrarse.
- 5 Renunciar al control**
No se busca el control directo de reacciones, emociones, sentimientos, etcétera.

Técnicas para **aplicar mindfulness** a tu vida cotidiana (Hoover, 2019):

Observa tus pensamientos

La introspección diaria permite evaluar tus pensamientos y revisar tu estado actual, recuerda que esta técnica reconoce los pensamientos negativos para despejarlos de tu mente.

Haz una pausa y revisa el mundo

Siempre haz una pausa para revisar el entorno, recuerda que esto puede atraer tu atención sobre alguna situación positiva que tal vez no estabas percibiendo y podría ser de provecho.

Escucha y presta atención antes de responder

En un intercambio de ideas, primero trata de escuchar detenidamente a tu interlocutor, dale la atención necesaria y enriquece sus ideas con tus aportaciones, tómate un tiempo para dar la mejor de tus respuestas.

Opta por caminar antes de conducir

Cuando te sea posible, intenta no usar tu vehículo, recuerda que la actividad física siempre trae beneficios. Es un tiempo que podrás emplear en la revisión de nuevos panoramas, así como en la reflexión interior.

Realiza ejercicio

El ejercicio y la atención plena siempre van unidos, ambos fortalecen el bienestar mental. Las rutinas de ejercicio representan un alimento para el cuerpo, ya que te permiten la generación de endorfinas y el aumento de tus niveles de satisfacción general.

Explicación

Los **momentos de estado óptimo** o de **flow** son aquellos en los que haces algo que realmente disfrutas y estás 100% concentrada. En dichos momentos fortaleces tu creatividad y concentración, además de que te hacen sentir extraordinariamente debido al nivel de conectividad alcanzado (Martins, 2021). Algunos pasos para alcanzar el flow son los siguientes:

Paso	Descripción
Relación entre dificultad y tus habilidades	Comienza realizando de lo menos complicado a lo más complejo.
Enfócate en tu objetivo	Traza una meta y trata de seguirla, recuerda que el progreso es paulatino.
Sé realista y apasionate por tu meta	Tener una meta te permitirá entrar en este estado de flow. Cuando tienes un porqué, encontrarás cómo alcanzar todo lo que te propongas.
Retroalimentación	Déjate guiar y date permiso para mejorar en tus áreas de oportunidad.
Domina y fluye	Conviértete en experto en lo que haces, ya que para alcanzar el nivel óptimo requieres tener el control y la sensación que esto produce.

Actividad

Objetivo de la actividad	Identificar los pasos para conseguir el estado óptimo o de flow lo cual permite mejorar el desempeño personal y profesional.
Instrucciones	<ol style="list-style-type: none">1. Menciona alguna actividad que requiere toda tu atención, piensa en ese momento en el que toda tu atención y mente estén presentes en lo que haces. Descríbela.2. Puedes elegir alguna actividad cotidiana o creativa como escuchar música, pintar, correr, cantar, hacer ejercicio, por mencionar algunas.3. Identifica y describe los sentimientos que te genera realizar esa actividad.4. ¿Qué principios básicos del mindfulness que propone Barceló puedes identificar en la actividad que seleccionaste?
Checklist	<p>Asegúrate de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Describir una situación personal en la que se involucra al cien por ciento.• Presentar una lista de sentimientos (describirlos) que le genera la actividad.• Mencionar los principios básicos del mindfulness que identificó en el desarrollo de esa actividad.

Cierre

A lo largo de este tema tuviste oportunidad de aproximarte a técnicas para desarrollar la atención plena o mindfulness, práctica que no solo te permitirá relajarte, sino también ser más eficaz al momento de interactuar en público y disfrutar al máximo tus presentaciones.

Es una disciplina que data de hace más de 2 mil años. ¿Te imaginas? Desde entonces, sus beneficios han sido disfrutados por miles de personas alrededor del mundo, especialmente a partir de las últimas décadas.

Sin lugar a duda, la sinergia entre atención plena y la obtención del estado óptimo te dará la oportunidad de consolidar tus metas y estar libre de distractores.



Bibliografía

- Barba, E., y Savarese, N. (1990). *EL ARTE SECRETO DEL ACTOR. Diccionario de antropología teatral*. México: Pórtico de la Ciudad de México.
- Barceló, A., Monreal, A., Navarro, M., Beltran, M., y García, J. (2018). Mindfulness aplicado a la atención primaria. *FMC - Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 25(10). Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1134207218301907>
- Hoover. (2019). *5 EJEMPLOS DE MINDFULNESS PARA LA VIDA COTIDIANA*. Recuperado de https://www.hoover.es/es_ES/blog/-/post/manejo-del-estr%C3%A9s-y-mainfulness
- Marsden, S. (2020). *Can mindfulness help improve your actor training?* Recuperado de <https://www.thestage.co.uk/advice/can-mindfulness-help-improve-your-actor-training>
- Martins, J. (2021). *Qué es el flow state y cómo alcanzar ese estado óptimo en el trabajo*. Recuperado de <https://asana.com/es/resources/flow-state-work>
- Tzelnic, A. (2022). *3 Ways to Overcome Fear of Public Speaking With Mindfulness*. Recuperado de <https://www.mindfulleader.org/blog/69323-mindfulness-public-speaking-right-speech>

Certificado en Liderazgo y Proyección de Imagen Profesional

Tema 30. Manejo y expresión corporal



Introducción

Un rasgo característico de muchos de los grandes líderes es que tienen un excelente nivel de expresión corporal, que se conjuga a menudo con una capacidad estupenda para descifrar la comunicación no verbal de las demás personas, situación que saben capitalizar para obtener los resultados que esperan.

En tu caso, cuando te desempeñes como líder y ejerzas actividades en público que impliquen, por ejemplo, encabezar proyectos de emprendimiento, o bien, actividades culturales dentro de tu entidad, debes mostrar seguridad y confianza en ti, así como la capacidad de inspirar con tu estilo a quienes vean en ti un ejemplo de que todo se puede alcanzar. Para conseguirlo, evidentemente tendrás que pulir tus habilidades en materia de expresión corporal.



Explicación

La comunicación está dividida en dos grandes campos: verbal y no verbal.

La **comunicación verbal** se compone de las interacciones que tenemos con otras personas, en las cuales se transmiten conocimientos, ideas y experiencias que permiten a los seres humanos alcanzar un nivel de comunicación que ninguna otra especie ha conseguido a lo largo de la historia (EUDE, 2019).

La **comunicación no verbal**, según el postulado clásico del psicólogo y antropólogo norteamericano Albert Mehrabian (1972), se compone de toda la información que se trasmite a través de los gestos, la postura corporal, la manera en que se mira y el énfasis que se le da a las palabras.

Explicación

Según la Universitat Oberta de Catalunya (UOC, 2021), existen 7 **canales de expresión del lenguaje corporal**:

1. **Expresión facial.** La cara refleja de forma innata las siete emociones universales: alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo, asco y desprecio.
2. **Postura.** La postura corporal expresa el grado de interés hacia los demás. Es un claro indicador de nuestro estado emocional y nos ayuda a transmitir confianza y seguridad.
3. **Gestualidad.** Hay gestos ilustradores (que acompañan el discurso verbal), emblemáticos (que tienen significado por sí solos), adaptadores (que ayudan a canalizar las emociones), reguladores (que sirven para dirigir la interacción) y manifestadores del afecto.
4. **Apariencia.** El aspecto de una persona nos habla de su edad, su origen o su profesión, entre otros aspectos. Aunque queramos huir de los estereotipos, la apariencia sigue siendo una fuente de información fundamental a la hora de generar una primera impresión en los demás.
5. **Proxemia.** La proxemia nos informa del uso del espacio interpersonal, que se divide en cuatro grandes tipos según la distancia entre los individuos: espacio íntimo, personal, social y público.
6. **Paralenguaje.** Se trata del conjunto de elementos no verbales de la voz como volumen, el tono, el timbre y la velocidad. Estos aspectos tienen una gran influencia en la credibilidad y la persuasión.
7. **Háptica.** La háptica estudia la influencia del tacto en las relaciones humanas. La forma en que nos tocamos revela información muy sensible y es imprescindible a la hora de generar intimidad.

Explicación

En las interacciones con el público, refuerza tus intervenciones siguiendo algunas recomendaciones elementales para mejorar tu postura (Harvey, 2022):

- Evita balancearte, denota inseguridad; adopta una postura firme y proyectarás que te encuentras cómoda.
- Recuerda que inclusive la posición de tus pies es parte de tu imagen personal, mantenlos ligeramente separados, de preferencia, apoyando una pierna un poco más adelante que la otra para equilibrar tu peso.
- Flexiona las rodillas ligeramente para evitar cansarte o dañar tus articulaciones.
- Moverte en exceso causa distracciones, pero la falta del mismo puede hacer que el público pierda el interés. Procura no caer en ninguno de los extremos, manteniendo tus movimientos siempre precisos y coherentes con lo que estás diciendo.



Actividad

Objetivo de la actividad	Aplicar los elementos básicos de la expresión corporal para mejorar la proyección de la imagen personal.
Instrucciones	<ol style="list-style-type: none">1. Identifica y registra los siete canales de expresión del lenguaje corporal.2. Realiza un video con una duración de 2 minutos en el que te presentes y compartas tu experiencia laboral, así como tus fortalezas. Imagina que el video lo verán inversionistas o empresarios que pueden ser parte de un proyecto en común.3. Toma en cuenta tu expresión corporal para proyectar confianza y credibilidad. Sube la liga de tu video a YouTube.4. Ve con atención plena tu video y realiza un análisis crítico y reflexivo a partir de los siete canales de expresión del lenguaje corporal presentes en tu discurso.
Checklist	<p>Asegúrate de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Registrar los siete canales de expresión del lenguaje corporal.• Presentar la liga donde comparte un video que dura dos minutos o menos en el que describe su experiencia laboral y sus fortalezas.• Presentar una reflexión personal basada en los siete canales de expresión corporal.

Cierre

Como pudiste apreciar en este tema, aprender a transmitir un mensaje utilizando el conjunto total de tu ser (cuerpo, gestos, voz) mejora la calidad con la que das a conocer tus ideas y te permite conectar con los demás de forma más eficiente.

Ten siempre presente que te encuentras comunicando quién eres, qué piensas y qué haces de manera constante, incluso sin hablar. Tomar conciencia de ello abrirá un mundo de posibilidades expresivas ante ti, ¿todo listo para comenzar a explorarlo?



- EUDE. (2019). *¿Conoces realmente la importancia de la comunicación verbal?* Recuperado de <https://www.eude.es/blog/comunicacion-verbal/>
- Harvey, H. (2022). *Manual de Lenguaje Corporal: Cómo Analizar a las Personas a través de la Comunicación No Verbal, en la Vida, el Amor y el Trabajo*. Estados Unidos: Edición Kindle.
- Mehrabian, A. (1972). *Nonverbal communication*. Estados Unidos: Routledge.
- UOC. (2021). *Conoce los siete canales del lenguaje corporal*. Recuperado de <https://fp.uoc.fje.edu/blog/conoce-los-siete-canales-del-lenguaje-corporal/>

Tecmilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio.

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.