



María Lactanz
por Daniela Cárdenas

DECISIONES --- CONSCIENTES

Daniela M. Cárdenas Glenn

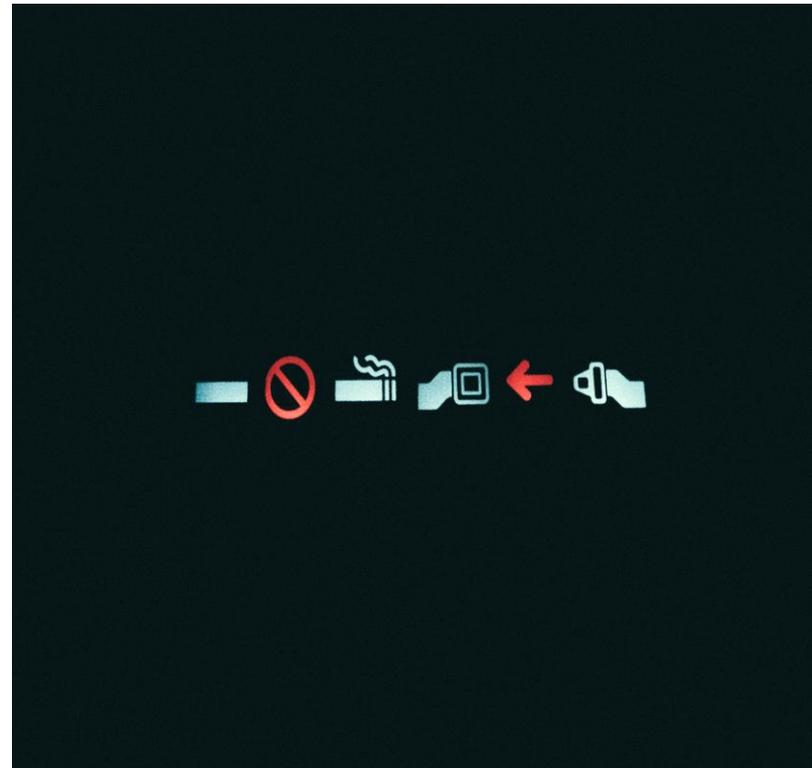
APEGO

**¿Teoría del
apego?**

ó

**¿Apego a
indicaciones?**

**¿Cómo, por
qué?**



FACTOR 1

**NO TRATAMOS CON
ROBOTS**

**TRATAMOS CON
PERSONAS**



SER HUMANO

- **Tiene un estado fisiológico que lo afecta: cansancio, estrés, hambre, sed, etc.**
- **Tiene creencias construidas a partir de experiencias, traumas, conceptos culturales, relaciones etc, que son la lupa a través de la que interpreta la realidad.**



Decisión

Una decisión es el producto final del proceso mental-cognitivo específico de un individuo o un grupo de personas u organizaciones.



Teoría racional emotiva conductual (TREC) por Albert Ellis

1

Sistema de creencias

- La lupa a través de la cual apreciamos los acontecimientos

2

Acontecimiento

- Disparador.

3

Pensamiento

- Racional o irracional, consciente o inconsciente

4

Emoción

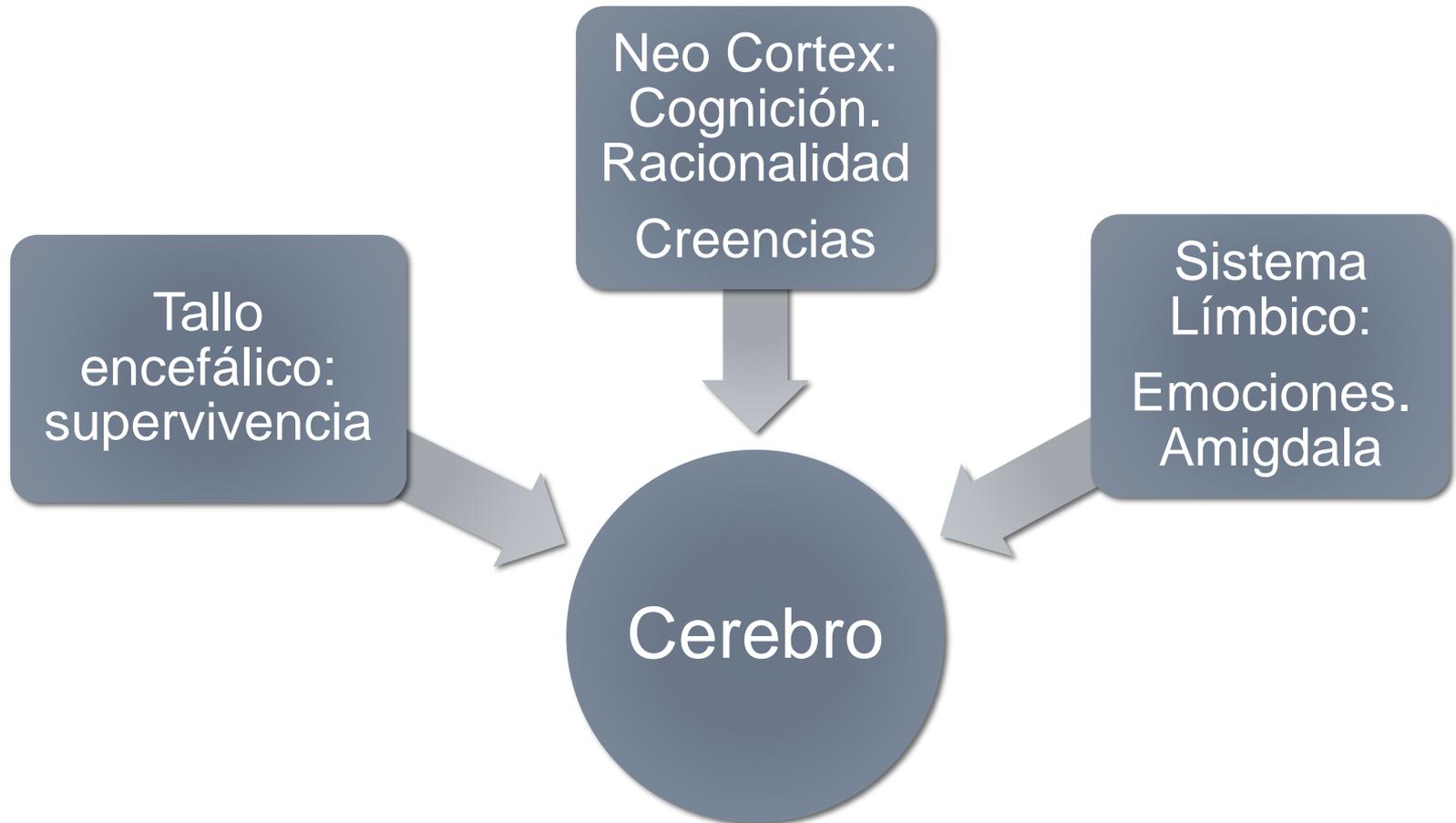
- Positiva o negativa

5

Conducta(de cisiones)

- Acciones

Teoría de las 3 áreas del cerebro



Decisiones Conscientes: en la consulta individual

- **Conectar**
- **Conocer**
- **Información verás actualizada**
- **Explicación profunda**
- **Opciones**
- **Riesgos**
- **Pros y contras**
- **Preguntas correctas**
- **Autoconocerse**
- **Acompañamientos libre de juicio, presión y en cambio empático, compasivo**

Responsabilidad

**“Cuando tomamos
responsabilidad de lo
que pensamos y
hacemos, nos salimos
de la silla de la víctima
y tomamos el poder
sobre nuestra vida”
- Alejandra Llamas-**

PAZ



Resultado

- **Empoderamiento: “El compromiso nos permite operar desde un lugar de contribución” –Alejandra Llamas- (ESTRATÉGICO)**
- **Pero además la persona es más feliz y más consciente y menos propensa a culpa: ético, empático, compasivo (HUMANITARIO)**

Estrés y presión

No respetar esto añade estrés. ¿Qué pasa cuando añadimos estrés?

Una nota sobre la neurobiología del estrés...



Herramientas

Coaching:

- Deconstruir conceptos
- Explorar paradigmas
- Cuestionar creencias

Trabajo para cada área del cerebro

Neo Cortex:

Herramientas de coaching, terapia, deconstrucción de creencias y conceptos, autoconocimiento.

Límbico:

Trabajo para resetear química emocional: Meditación, mindfulness, dieta, manejo de estrés

Tallo encefálico:

Salud, dieta, sueño, necesidades básicas cubiertas

Aceptar/manejar la realidad

CÓMO
cambiar la
realidad.

A TRAVÉS DE
La interpretación

SOLUCIÓN:
Cultivar una nueva
perspectiva

ESTAS HERRAMIENTAS

**NO SON SÓLO PARA NUESTRO
PACIENTE/CLIENTE: SON PARA NOSOTROS...**

MENOS JUICIO Y MÁS EMPATÍA

¿Cómo cultivar una nueva perspectiva?



Áreas de balance durante la lactancia (Calificar del 1-10. Pto. Palanca)



“Big Rocks Demonstration”

- **Cosas que puedes hacer antes, durante y después de los primeros 2 años de tu hijo/a: ejercicio, trabajar, dieta, dormir, ordenar, etc**
- **Cosas que sólo tienen un lugar en el tiempo: lactancia/apego**

Intención Vs. resultados



GRACIAS

WEB:

www.marialactanz.com

IG: @maria_lactanz

FB: Maria Lactanz

