

**Emma Claire Davis**

[emma@zeropointzero.coaching.com](mailto:emma@zeropointzero.coaching.com)

+34 654 110 310

**Si no hay virus no hace  
falta vacuna:**

**El malentendido del estrés.**

**0.0 Method: 0.0 Excuses + Flow**



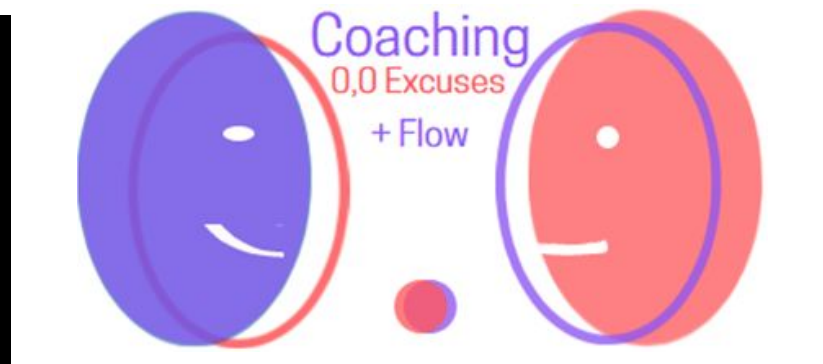
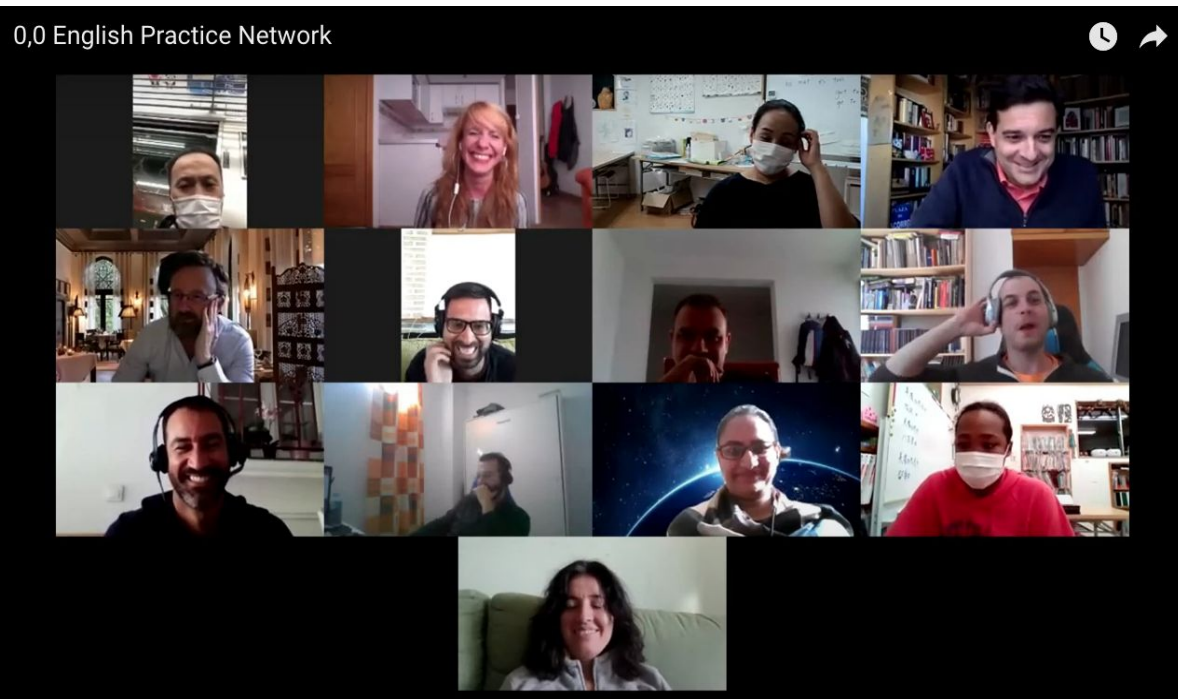


**“Hoy en día el estudiante medio del instituto tiene el mismo nivel de ansiedad que el paciente psiquiátrico a principios de los años 50.”**

**- Robert Leah**

**El 43% de personas de más de 100 países reportan haber sufrido *burnout* en el trabajo.**

# My Story



# SUGERENCIAS PARA ESTA CONFERENCIA

## **NO HAY NADA QUE CONSEGUIR NI ENTENDER**

---

Deja la mente analítica fuera, y toma esta conferencia como una hora de vacaciones.

## **ESCUCHA PARA VER ALGO NUEVO**

---

NO para reafirmar lo que ya sabes, o para buscar si estás de acuerdo o no.

## **PARTICIPA**

---

Entorno sin juicios.  
Sin miedo de sentir..

## **PRESENCIA Y CURIOSIDAD**

---

Siente tu cuerpo. Somos exploradores.

**“La mente intuitiva es un don sagrado y la mente racional es un sirviente fiel, hemos creado una sociedad que honra al sirviente y ha olvidado el don”.**

**Comparte con la persona al lado cómo te sientes ahora mismo.**



Vamos a ver...

¿Qué es el estrés?

Flow VS estrés.

El malentendido del estrés y de la experiencia humana.

# ¿Qué es el estrés?

# ¿Qué es el estrés?

Definición médica simple:

“El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional.”

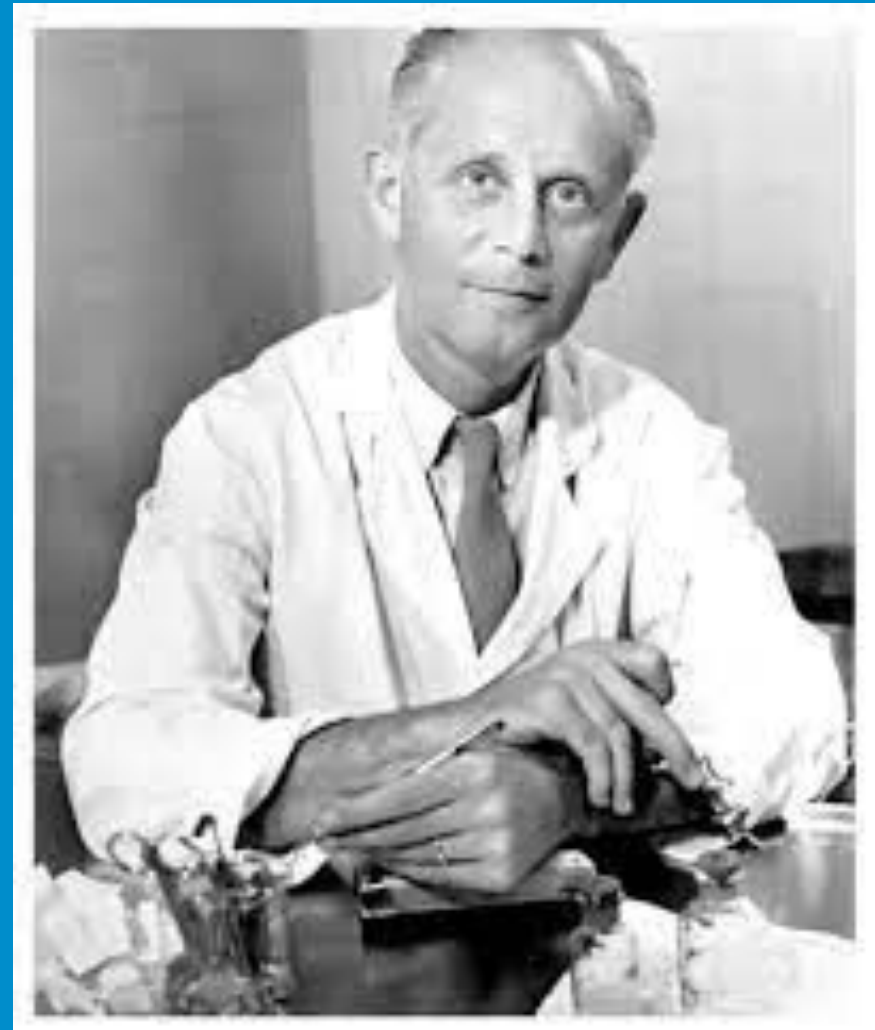
# Origen de la palabra

Préstamo del inglés stress, procedente del francés antiguo estrece (actual étroitesse )

= 'estrechez, opresión'.

# La definición de una experiencia humana

Se popularizó en los años 50, por el trabajo de Hans Selye, fisiólogo y médico austrohúngaro.



0.0 Method: 0.0 Excuses + Flow

# Contexto Sociocultural del Estrés

Valorar la productividad por encima de todo .

Estar estresado/a = señal de éxito  
= sello de identidad.

# Contexto Sociocultural del Estrés

“El concepto del estrés está profundamente vinculado con la manera de entender la identidad moderna en Occidente.”

(Hutmacher, 2019).

# Exploremos

¿“Necesito el estrés”?





# Exploremos

Confundimos el ser sanamente *engaged* con lo que nos apasiona, con experimentar -y normalizar - tensión.

# ¿Estrés VS Flow?

# Exploremos

## Deportistas/Artistas



0.0 Method: 0.0 Excuses + Flow

# El Estado de Flow

“El flujo o Estado de Flow es un estado subjetivo que las personas experimentan cuando están completamente involucradas en algo hasta el extremo de olvidarse del tiempo, la fatiga y de todo lo demás, excepto la actividad en sí misma.”

Mihaly Csikszentmihalyi (2009)

# El Estado de Flow

No hay ego/separación entre ti y la vida.

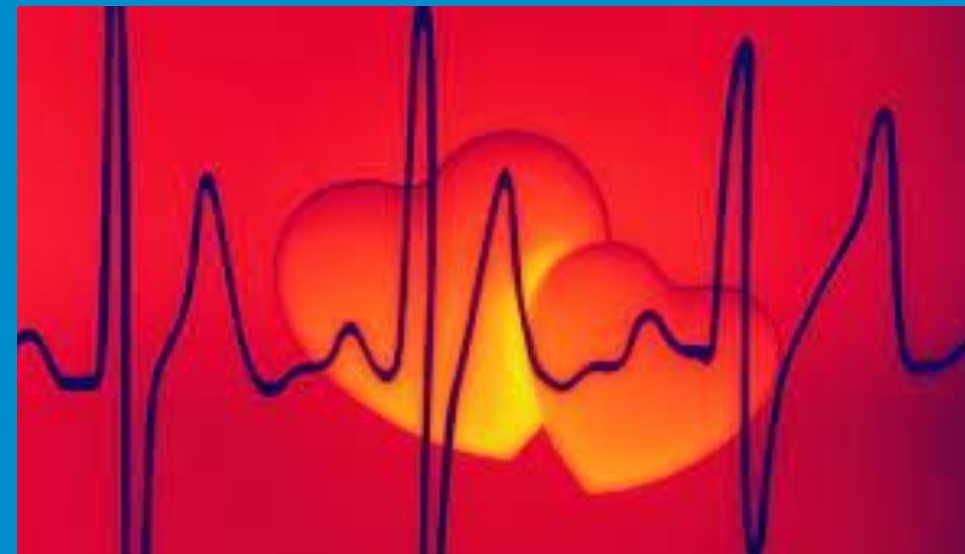
# Flow como Coherencia



Dr. Alan Watkins

Flow = Coherencia

= Ritmo cardiaco estable



# Flow como Coherencia

El corazón genera approx 50 veces más potencia eléctrica que el cerebro.



# Exploremos

Cuándo te sientes estresado, ¿cómo te sientes?

¿Qué tal tu salud, tus relaciones, tu capacidad de tomar decisiones?

¿Qué más se ve afectado?



# Exploremos

Cuando te sientes en Flow, ¿cómo te sientes?

¿Qué tal tus relaciones, tu cuerpo, tu capacidad de tomar decisiones?

¿Qué más notas?

**El Malentendido del Estrés...**

**...y de la experiencia humana.**

# Cómo entendemos el estrés

Como si fuese un virus que podemos pillar de ciertas circunstancias / situaciones / nuestra personalidad/genes.

# Comparte con la persona de al lado

- 1 situación/circunstancia que es **estresante para ti** y **NO** para otras personas o, viceversa.
- 1 situación/circunstancia que **antes te parecía estresante** y ahora no o viceversa.
- Algo que te parece estresante **a veces** y otras veces no.

# Malentendido 1

**El estrés viene de:**

- las circunstancias
- las situaciones
- las personas
- mi personalidad
- mi pasado/futuro.

# Realidad

**100% de lo que sientes se está  
generando desde DENTRO...**

**momento a momento.**

# Realidad

**La vida se crea de dentro hacia fuera,  
no de fuera hacia dentro.**

**100%.**



0.0 Method: 0.0 Excuses +  
Flow





Cuando crees que tu experiencia de vida viene de fuera, sobrepiensas, te aferras a una energía mental todo el tiempo & sufres..



= Malas elecciones y comunicación.

E.g. No saber decir que NO.

Seriedad e importancia...

= + de lo que llamamos estrés.

# Malentendido 2

El estado de Flow/Coherencia es algo que tenemos que trabajar duro para conseguir...

# Realidad

**El bienestar, el flow y la consciencia  
es tu estado natural.**



# Compartimos

Cuando te das cuenta de que tu consciencia está formando tu realidad, vuelves al presente, al estado natural, y tu mente se aclara.



Alineado/a con la realidad - con como funcionamos -  
no hace falta estrés como concepto.



Es simple.

pero no es fácil porque estamos enganchados a la complejidad, el intelecto, el cerebro...abusamos de nuestra herramienta.

“La complejidad es tu enemiga. Cualquiera tonto puede hacer algo complicado. Lo difícil es hacer algo simple.”

- Richard Branson

# Espíritu Explorador

1. **Date cuenta cuando estás tenso. Explora, ¿de dónde viene mi tensión?**

# Espíritu Explorador

**2. Familiarízate con tu estado natural.**

# Espíritu Explorador

**3. Escucha tu consciencia/intuición.**

# Para los Tip-Lovers...

1. Entender el origen del estrés.

# Para los Tip-Lovers...

2. Saber que el espacio dentro de la tensión es posible e inevitable. ¡No tengas miedo de sentir!

# Para los Tip-Lovers...

3. Lo que es, ES. Lo que no es, NO es.



# Para los Tip-Lovers...

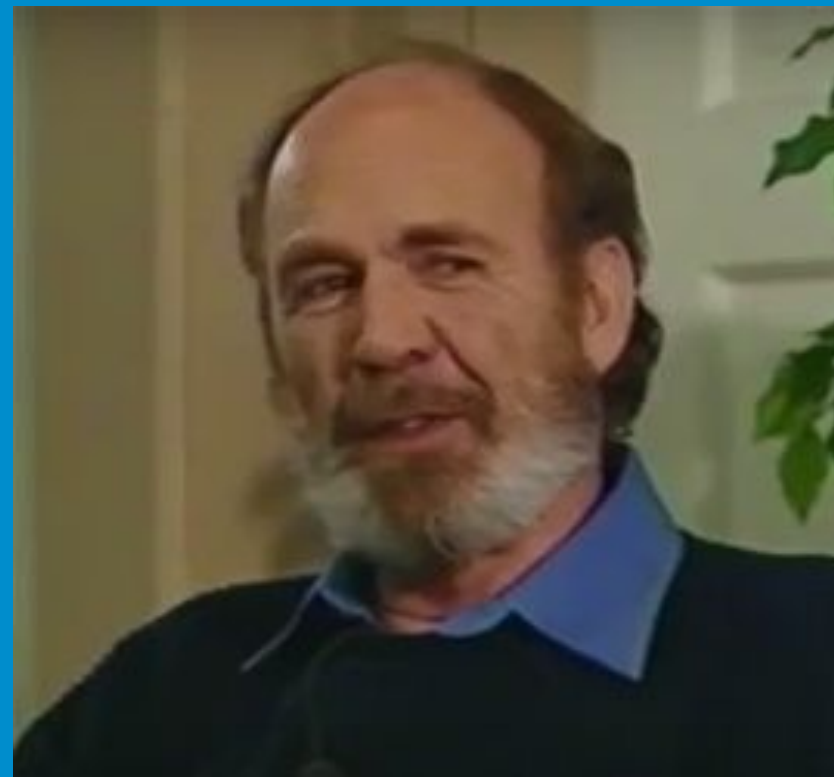
4. Decir que NO desde la claridad, y crea tiempo para cosas que te encantan.

# Para los Tip-Lovers...

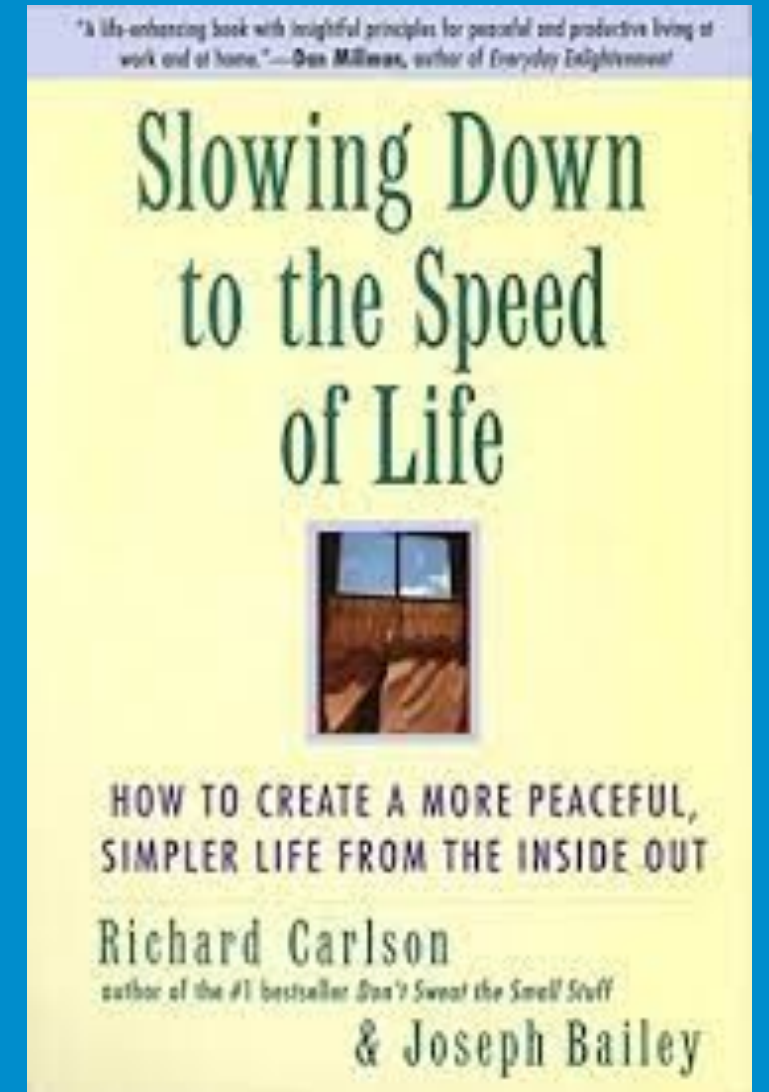
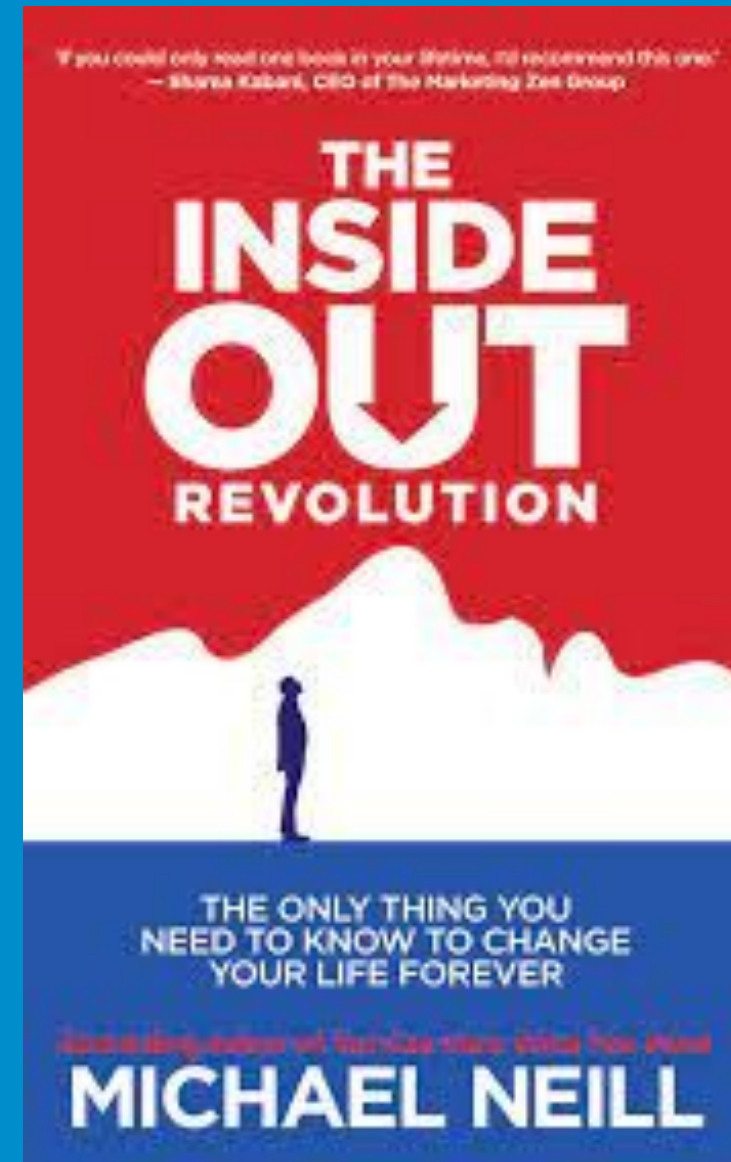
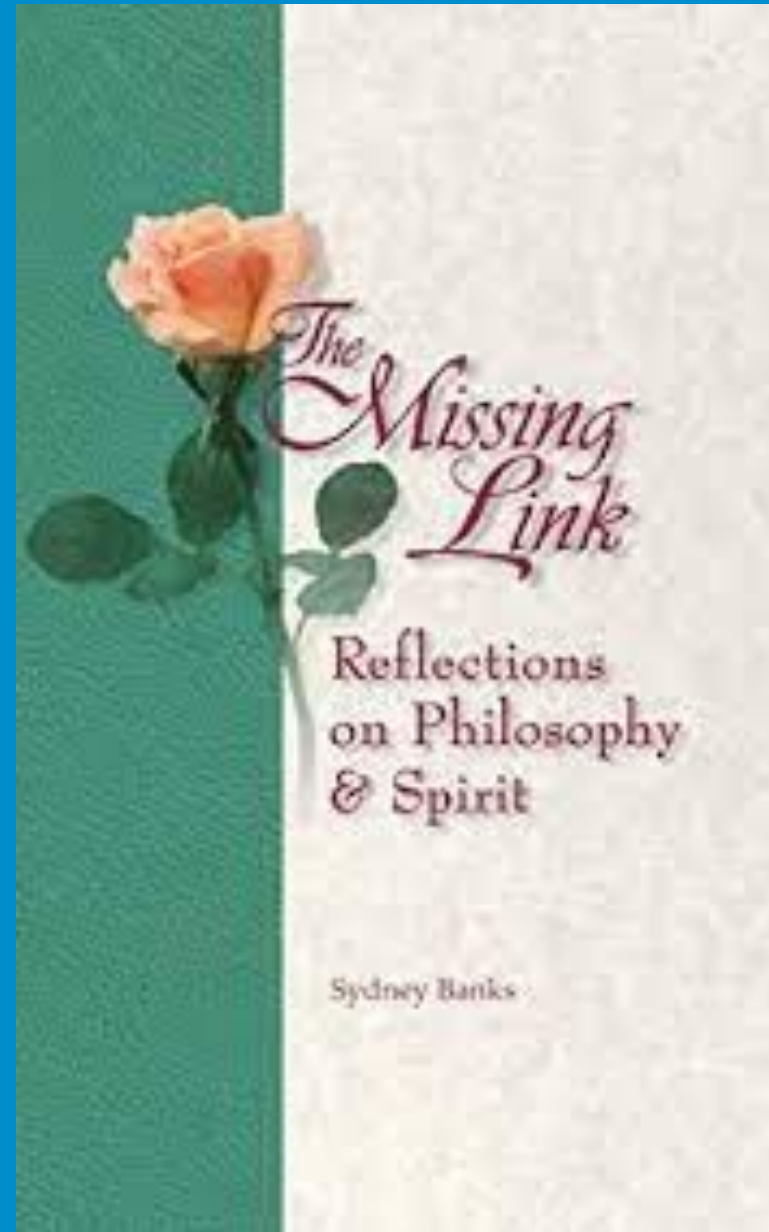
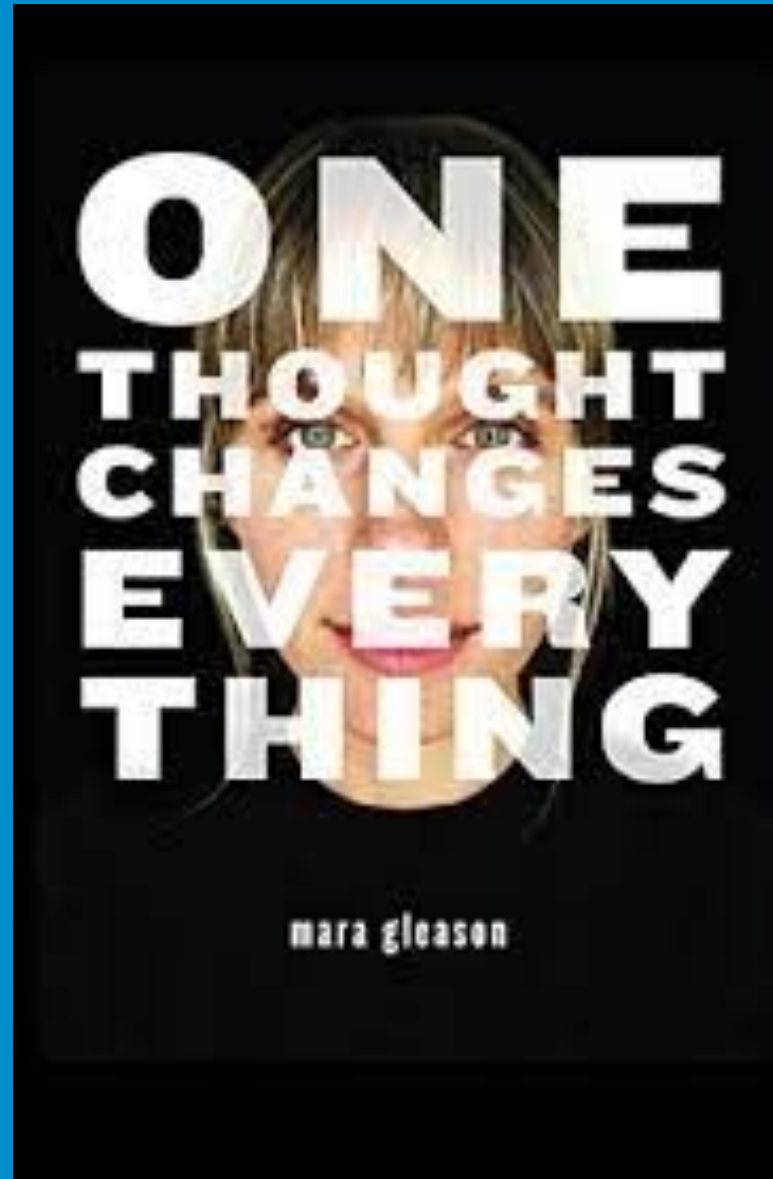
5. Bajar tu tolerancia para el estrés.

“Si lo único que la gente aprendiera fuese el no tener miedo de su experiencia, solo eso, cambiaría el mundo.”

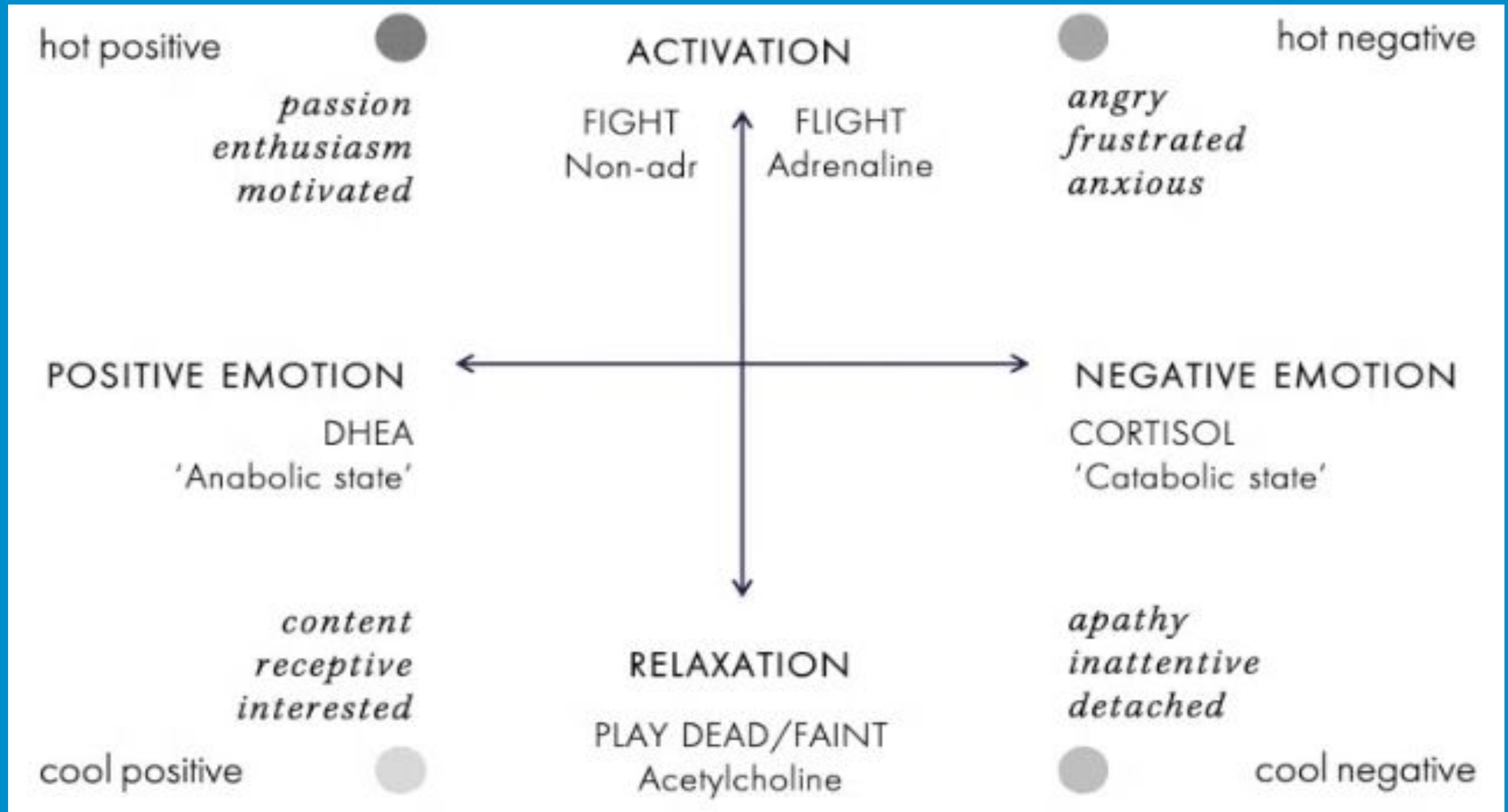
- Sydney Banks



# Libros:



# Dr Alan Watkins in his book "Coherence".



**Emma Claire Davis**

[emma@zeropointzero.coaching.com](mailto:emma@zeropointzero.coaching.com)

+34 654 110 310

**Si no hay virus no hace  
falta vacuna:**

**El malentendido del estrés.**

**0.0 Method: 0.0 Excuses + Flow**

