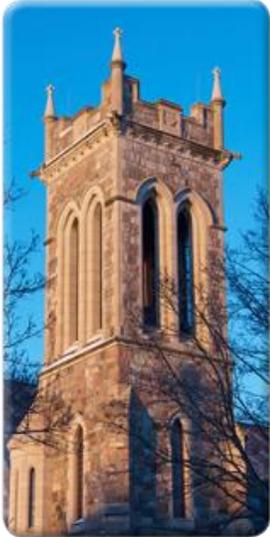




A Century of Service
and Benefits for
the Episcopal Church



Keynote: Stress and Resilience Presentación principal: Estrés y resistencia



October 1, 2020
1 de octubre, 2020

Episcopal Business Administration Conference
Conferencia de Administración Empresarial Episcopal



VIRTUALEBAC2020

Presenter / Presentadora



Miki Gordon
PhD

SELF CARE & RESILIENCE

**EL CUIDADO PERSONAL
& LA RESILIENCIA**

MIKI GORDON, PHD, NCC LPC-MHSP

EPISCOPAL BUSINESS ADMINISTRATION CONFERENCE OCT 2020

Elasticity Plus Buoyancy

Elasticidad más flotabilidad

**WHAT IS
RESILIENCE?**

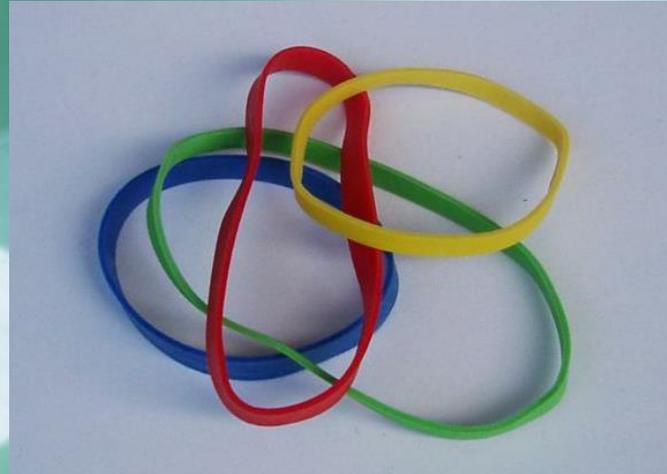
**¿QUÉ ES LA
RESILIENCIA?**

Elasticity Plus Buoyancy

Elasticidad más flotabilidad

**WHAT IS
RESILIENCE?**

**¿QUÉ ES LA
RESILIENCIA?**



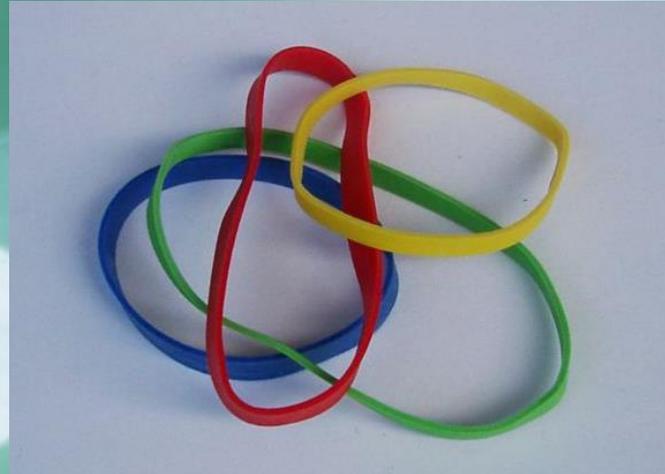
Stretch without breaking
Estirar sin romperse

Elasticity Plus Buoyancy

Elasticidad más flotabilidad

WHAT IS
RESILIENCE?

¿QUÉ ES LA
RESILIENCIA?



+



Stretch without breaking
Estirar sin romperse

**Come back to
the surface when
pulled down**
Vuelve a la superficie
cuando te derriben

**SELF CARE IS
NOT SELFISH!**



**¡EL CUIDADO
PERSONAL NO
ES EGOÍSTA!**

**We know we need to....
so why don't we?**

Sabemos que tenemos que ...
entonces, ¿por qué no lo hacemos?

**SELF CARE IS
NOT SELFISH!**



**¡EL CUIDADO
PERSONAL NO
ES EGOÍSTA!**

Setting goals that MATTER to us

Establecer metas que nos importan

- **Specific**
- **Answer why?**
- **Thinking, acting or feeling**
- **Específicas**
- **Responda el por qué?**
- **Pensar, actuar o sentir**

PANDEMIC STRESS



ESTRÉS PANDÉMICO

**Like background app that
drains your battery!**
**¡Como una aplicación de fondo
que agota la batería!**

PANDEMIC STRESS



ESTRÉS PANDÉMICO

- **Difficulty sleeping**
 - **Low energy**
 - **Irritability**
 - **Difficulty concentrating**
 - **Little motivation**
-
- **Dificultad para dormir**
 - **Energía baja**
 - **Irritabilidad**
 - **Dificultad para concentrarse**
 - **Poca motivación**

PANDEMIC STRESS



ESTRÉS PANDÉMICO

Be patient with yourself!
¡Ten paciencia contigo mismo!

**ADAPTABILITY
IS KEY**



**LA ADAPTABILIDAD
ES CLAVE**

**The long arm of tech and
working from home...**

El brazo largo de la tecnología
y el trabajo desde casa ...

ADAPTABILITY IS KEY



LA ADAPTABILIDAD
ES CLAVE

Setting boundaries

Establecer límites

- **Email**
- **Phone calls**
- **Notifications**
- **Social media**
- **Screen time**
- **Correo electrónico**
- **Llamadas telefónicas**
- **Notificaciones**
- **Redes sociales**
- **Tiempo de pantalla**

SWITCHING FROM WORK TO NON-WORK MODES



CAMBIANDO DE
MODO DE TRABAJO
A MODO NO LABORAL

**Switching modes leads
to resilience & empathy**

Cambiar de modo conduce
a la resiliencia y la empatía

SWITCHING FROM WORK TO NON-WORK MODES



CAMBIANDO DE
MODO DE TRABAJO
A MODO NO LABORAL

Make a conscious switch

Haz un cambio consciente

- **Talk to yourself**
- **Rituals**
- **Breathing**
- **Images**
- Habla contigo mismo
- Rituales
- La Respiración
- Imágenes

**GROUNDING –
BEING IN THE
HERE AND NOW**



**CONEXION A LA
TIERRA – ESTAR
EN EL AQUÍ Y
AHORA**

Mindfulness

Atención plena

Tai Chi or Yoga

**GROUNDING –
BEING IN THE
HERE AND NOW**



**CONEXION A LA
TIERRA – ESTAR
EN EL AQUÍ Y
AHORA**

54321

5 ... things you can see

5 ... cosas que puedes ver

4...touch

4...tocar

3...hear

3...oír

2...smell

2...oler

1...taste

1...saborear

BREATHING RESPIRACIÓN

CHECK IN:
DEEP OR
SHALLOW

SEGUIMIENTO:
PROFUNDA O POCO
PROFUNDA



Relaxing Breath:

Respiración relajante:

- 1) Breath in through nose, count to 4**
Respire por la nariz, cuente hasta 4
- 2) Hold breath, count to 7**
Aguante la respiración, cuente hasta 7
- 3) Breathe out through mouth, count to 8**
Exhale por la boca, cuente hasta 8

MAKE A MENU

HAZ UN MENÚ



Choices and Variety

Opciones y variedad

Add specials

Agregar especiales

Get rid of things that don't work

Deshazte de las cosas que no funcionan

What's in season?

¿Qué hay en la temporada?

Get your ingredients together

Reúna sus ingredientes



Let's Talk!
¡Hablemos ahora!