



Autora del Libro : Lo que calla el Corazón
”

THE NEW HUMAN **SOFT LIFE** SKILLS

“LIVING IN WELLBEING “

“Construyendo la esencia del wellbeing en comunidad para el Mundo “

TALENT & WELLNESS

- EXECUTIVE WELLNESS – TALENT 360
- MITOS Y VERDADES EN LA SALUD MENTAL
- CALIDAD DE VIDA CORPORATIVA
- PAE . PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO
- PROGRAMA SALUD MENTAL CORPORATIVO
- NUTRICION CORPORATIVA
- NEW HUMAN SKILLS OF WELLBEING.
- BEST PRACTICES WELLNESS & HUMAN CAPITAL

“Construyendo la esencia del wellbeing en comunidad para el Mundo “



Consultora Global Exploradora y Conectora del Mundo a nivel Multicultural y sus procesos de humanizacion. Experta en transformacion empresarial, & personal. Latam- Usa- Europa- Asia - Africa. Investigadora human capital & wellness corporate, speaker internacional, escritora. Psicologa clinica-organizacional.

Mentora para gabinetes de alta direccion de organizaciones gubernamentales como privadas. Especializada en el manejo del segmento Directivos tanto a nivel de su performace como Salud.

Experta liderando Nuevas Tendencias mundiales en los modelos de gestion de alto impacto tanto en capital humano como wellness & calidad de vida & salud mental corporativa, cultura, clima organizacional, sistema de rendimiento – desempeño, gestion por competencias. Reconocida por la confiabilidad de nuestros modelos de gestion e impacto y transformacion de las grandes empresas del pais en todos los sectores de la economia. Experta en manejo de eventos post – trauma ante crisis a nivel empresarial como personal, asi como su recuperacion. Investigadora 33 años en estres empresarial, riesgos psicosociales y su impacto en el rendimiento, performace como rentabilidad en las empresas, best practice en rentabilidad-desempeño-salud-sostenibilidad. Indicadores de :productividad con well- being. The new Human skills & Executive Well-being. Liderazgo de Trascendencia - Awake - inspire - transform .Performance & Productivity & Wellness. Managment en “The UX employee experience”. Espacios de Wellness corporativo vinculado well-being, métricas, siniestralidad. Psicología Ocupacional. Salud emocional en casuistica crónica . Stress out & be good 😊 Programas Balance Vida – Familia –Trabajo. Talent 360 .Terapias complementarias al quehacer de la Salud, Investigación Científica en Salud Mental y Capital Humano .

Docente de la ACADEMIA DIPLOMATICA PERU por 3 años consecutivos. Invitada por el broker mas importante del pais para manejar programas de impacto en wellnes corporate, Casos de Exito Cancilleria: implementacion de programa de calidad de vida coprorativa y manejo de la siniestralidad. Lider en Peru **Employmente Assitence Program EAP** 25 años atendiendo al sector corporativo, caso de éxito banco mas grande del pais atendiendolos 16 años consecutivos. Lideres de los Programas de Asistencia Psicologica en el pais.

Coach en mindfulls. **India**. Happietude institute. Post Grado “Managment Empresas de Salud” Universidad Cayetano Heredia Peru. Post Grado “Alta Direccion” en la prestigiosa universidad de PIURA PAD. Miembro del consejo consultivo de la carrera de PSICOLOGIA de la univesidad USIL. Diploma impacto positivo 40 global purpose challenge. Miembro de diversas organziaciones internacionales : Embajadora global en SHE, ESPAÑA- PERU Sociedad Hispana Empresandadoras presencia todos los continentes . Socia Miembro de la Asociacion de Mujeres Emprendedoras de la comunidad Valenciana España. Colaboracion como Speaker en laFundacion Lazos de Ayuda. ATLANTA USA. Colaboracion de articulos en diversos medios.

Fundadora del modelo “the new human skills & soft life skills living with purpose“

Autora del Libro : Lo que calla el Corazón

“Una experiecnia clinica en Psico-cardiologia en el programa de Prevencion y Rehabilitacion HMC Peru

Autora del Libro ; Modelo Talent & wellness. The Best Practice in WH!

Autora de Cinta de reconocimiento de Empresas Emocionalmente Saludables, en formacion

FUNDADORA & PRESIDENTA TALENT & WELLNESS CONSULTING GLOBAL.
CEO EMOTIONAL BALANCE Y EAP- PROGRAMAS DE ASISTENCIA AL EMPLEADO.
FUNDACION ” BE EASILY NEW GENERATION” EN CREACION.

UNA HISTORIA DE 33 AÑOS IMPACTANDO AL SER HUMANO Y LAS ORGANIZACIONES

**“MI SERENIDAD & MI CALMA
ES MI CLAVE CLARAMENTE PRODUCTIVA”**

THE NEW HUMAN **SOFT LIFE SKILLS** WELLBEING

Dicen que la Vida es Magia, y la magia brilla al hacer que nuestros sueños sucedan, querer es poder, cuando descubrimos nuestra misión y proposito de vida, ahí vamos, ... que para Ser lo que uno desea Ser, es eso exactamente **“Ser”** .

Que la vida cambio y nos cambio la vida?, que todo cambio es el mejor portal para mirar con luz y claridad en sincronia con la evolución misma de nuestro Ser y Ser de la Vida misma i

Que belleza de momento!, qué privilegio de poder ser guionistas, protagonistas, directores en escena del cambio, de estar presentes desde el don, desde el amor a contribuir en el camino para todos, sabiendo que la esencia de la vida es el todo y el todo somos nosotros.

VIVAMOS EN BALANCE desde el Ser, con nuestro guión de vida conciente, con mision compartida, aprendiendo a escucharnos desde la comprensión, a vivir en comunidad sin salirnos de nuestro Ser, liderando con trascendencia, siendo semillas de inspiración, brillando y activando luz de todos, usando la energia mas poderosa que mueve al mundo, como es el Amor.

33 años consultora global, empresaria, Psicóloga clínica- organizacional, asesorando gabinetes de alta dirección en las Big Companies, responsable de proyectos de gestión del cambio importantes, desarrollo de cultura- clima, siendo reconocidos por nuestros modelos de desarrollo organizacional, gestión por competencias, desempeño, productividad, haciendo un aporte multidisciplinario en el país a través del cuidado y gestión de la Salud Mental & Wellness a nivel corporativo.

WELLBEING WORLD

“ Tenemos el privilegio y la responsabilidad de ser la generación que estamos presenciando y construyendo la nueva transformación de la vida, de paradigmas, de formas de actuar, de pensar, de accionar, de poder hacer de la Vida la mejor forma de Vivir para Todos, mas bonita, mas sencilla para estas y las nuevas generaciones ! “

Hoy, estamos frente a una realidad laboral no antes vista.

Somos agentes de cambio del momento de transformación de las personas y desde ella, nos hacemos responsables de proceso de mejora de los “Equipos de Liderazgo de Capital Humano” equipo humano con rezago por pandemia que atiende y resuelve problemas humanos desde su responsabilidad.

Nuestros Aliados en RRHH se han visto afectados en su propia salud con aumento de tasa de diagnósticos oncológicos .Desde nuestra mision y responsabilidad es nuestro deber darles espacios y herramientas de Salud y Recuperación.

Esta realidad no es diferente en los diversos grupos laborales y lineas jerarquicas de una empresa.

Encontramos casuistica en curso de enfermedades de riesgo como cardiologicas, oncologicas, neurologicas, endocronologicas, psicologicas, psiquiatricas como consecuencia del rezago de tres años de exigencia emocional severa por pandemia y que pone una realidad innegable para atender los Riesgos Reales en la Salud de los colaboradores Hoy.

“Construyendo la esencia del wellbeing en comunidad para el Mundo “



NUESTROS PROGRAMAS

“Construyendo la esencia del wellbeing en comunidad para el Mundo “

I.- DIRIGIDO A LIDERES DE RRHH :

- 1.- BUENAS PRACTICAS EN SALUD MENTAL CORPORATIVA
- 2.- ESTRATEGIAS PARA LA IMPLEMENTACION DEL REGLAMENTO DE SALUD MENTAL.
- 3.- FORMACION DE COMITÉ DE SALUD MENTAL. RESPONSABILIDADES Y EJES DE TRABAJO.
- 4- BUENAS PRACTICAS EN SERENIDAD EMOCIONAL.
- 5.- MANEJO Y GESTION DE LA CRISIS- EVENTOS INESPERADOS

THE POWER OF HEALING CORPORATIVE

“Construyendo la esencia del wellbeing en comunidad para el Mundo “

II.- DIRIGIDO A BIENESTAR SOCIAL:

- 1.- BUENAS PRACTICAS EN SERENIDAD EMOCIONAL
- 2.- RESTABLECIMIENTO DEL BURNOUT Y REEQUILIBRIO DEL STAFF DE BIENESTAR SOCIAL POST PANDEMIA
- 3.- SALA DE ESCUCHA Y ARMONIZACION EMOCIONAL
- 4.- RESILIENCIA EN STAFF DE BIENESTAR SOCIAL : “ DEL DOLOR PROFUNDO AL AMOR EN MI

THE POWER OF HEALING CORPORATIVE

“Construyendo la esencia del wellbeing en comunidad para el Mundo “

Shanty & ShINe People

“Construyendo la esencia del wellbeing en comunidad para el Mundo “

PROGRAM A: BE BALANCE

1.
 1. Be Balance en Paciente post – infarto: Rehabilitacion Psico-cardiologica.
2. Be Balance en Pacientes con HTA
3. Be Balance en Pacientes con DEPRESION
4. Be Balance en Pacientes con STRESS CRONICO
5. Recuperacion del Duelo familiar : Familias en duelo por Covid- u otro acontecimiento

“Construyendo la esencia del wellbeing en comunidad para el Mundo “

PROGRAM B: PEACE BALANCE

1.ABC de la paz y quietud mental

1.Vamos a tomar la Salud y el bienestar en nuestras manos

2.El Control me termino controlando mas alla de lo que yo pense .El Control me controla ?

3.Vinculos saludables. Que hay detraz de ?

4. EL SILENCIO COMO MI MEJOR COMPAÑIA: SILENCIO NEURONAL

5.Caminatas en silencio frente al mar: basado en el metodo Walking meditation.

“Construyendo la esencia del wellbeing en comunidad para el Mundo “

UNA GOTITA DE INSPIRACIÓN PARA EL MUNDO DE HOY.
🌟

Tenemos una misión compartida, que es ayudar a la humanidad desde la conciencia, sabiduría, con gente verdadera, con sensibilidad y ayuda a los demás, donde aprendamos a escucharnos mutuamente con empatía y comprensión, sin juicios, sin juzgamientos, donde aprendamos a vivir en comunidad sin salirte de tu Ser, conviviendo con la sinuosidad de tu vida y la del Mundo, tener el mismo foco, lograr el bien común, generar crecimiento compartido, entre ellos y nosotros!

Por una misión compartida para nuestra y las siguientes generaciones.

“Voces que nos escuchan y ojos que nos observan y contemplan” 🌈

“Construyendo la esencia del wellbeing en comunidad para el Mundo “



“Construyendo la esencia del wellbeing en comunidad para el Mundo “

INDICADORES
DE ÉXITO V/S
SALUD



REFLEXIONEMOS JUNTOS

1.- PORQUE SE ENCUENTRA ACTIVA UNA ALTA E IMPERIODA NECESIDAD DE DEMOSTRAR QUE “ SI PUEDO” ALCANZAR EL MAXIMO PODER Y ESTATUS POSIBLE ?

QUE CREENCIA – IMPULSA ESTE PENSAMIENTO? MI BUSQUEDA CONTINUA DE CONTROLAR Y OBTENER UN OBJETO DESEADO CON EL ESPERADO :” RECONOCIMIENTO :

- PUBLICO
- SOCIAL
- ECONOMICO
- LABORAL
- FAMILIAR

SIENDO CADA LOGRO INCORPORADO A LA CESTA DE CASOS DE ÉXITO Y ALCANZADO

SE REINICIA EL NUEVO PROCESO DE BUSQUEDA DE
”RECONOCIMIENTO”
VOLVIENDOSE CONTINUO

”A MAS LOGRO, MAYOR BUSQUEDA DE MANTENERLO A TRAVES DE NUEVOS RETOS POR ALCANZAR

CONVIERTIENDO ELLO EN UN CICLO CONTINUO NEGATIVO PARA LA SALUD

“Construyendo la esencia del wellbeing en comunidad para el Mundo “



HABLANDO DE LAS TIPOLOGIA DEL ÉXITO TENEMOS

PERSONALIDADES TRIUNFANTES SIN SALUD Y CON VARIOS DIAGNOSTICOS DE ENFERMEDADES

LUCHAN INCANSABLEMENTE POR METAS Y SUEÑOS

- ALCANZAN SUS LOGROS DE VIDA UNA Y OTRA VEZ SIENDO SOLO LA META LO QUE MUEVE Y MANTIENE SU VIDA
- NO EXISTE OTRAS AMBITO DE CRECIMIENTO Y ÉXITO QUE NO SEA SOLO EL MATERIAL - EL ECONOMICO - EL STATUS- RECONOCIMIENTO DESMEDIDO.
- SABOTEAN SU SALUD- EL ÉXITO JUSTIFICA TODO SACRIFICIO “ AUN EN CONTRA DE SU BIENESTAR Y VIDA “
- NO SABEN HACER PAUSAS EN SUS ETAPAS DE VIDA.
- SE SIENTEN INSEGUROS DE SU CAMINO
- NO CUENTEN CON UN EXCELENTE SISTEMA DE SOPORTE EN SU VIDA: FAMILIA AMIGOS, ALIMENTACION, MENTE, CUERPO FISICO, SUEÑO, FILOSOFIA DE VIDA COMPARTIDA, NO HONRAN SU CUERPO, SU SALUD Y VIDA .
- ABOCADOS A PRODUCIR Y NO VIVIR

PERSONALIDADES ORIENTADAS AL LOGRO – ÉXITO CON AUTOCONTROL Y SABIDURIA DEL MODELO DE WELLBEING PARA SU SALUD

LES TOMA UN MAYOR TIEMPO – SABEN USAR SUS FACTORES DE PROTECCION DE VIDA Y SALUD

- ALCANZAN METAS DE VIDA CON CONCIENCIA PLENA
- NO SE SOBREGIGEN
- SE AUTOCUIDAN EN SALUD
- SABEN HACER PAUSAS EN SUS ETAPAS DE VIDA.
- SE SIENTEN SEGUROS DE SU CAMINO
- CUENTAN CON UN EXCELENTE SISTEMA DE SOPORTE EN SU VIDA: FAMILIA AMIGOS, ALIMENTACION, MENTE, CUERPO FISICO, SUEÑO, FILOSOFIA DE VIDA COMPARTIDA, HONRAN SU CUERPO, SU SALUD Y VIDA .
- NO SE ENFERMAN DE MANERA CONTINUA- SOY DISCIPLINADOS Y SALUDABLES
- VIVEN SU VIDA CON CONTROL Y TRANQUILIDAD

“Construyendo la esencia del wellbeing en comunidad para el Mundo “

INDICADORES DE ÉXITO V/S SALUD



INDICADORES DE EXITO	INDICADORES DE SALUD
<ul style="list-style-type: none"> • CRECIMIENTO PROFESIONAL • CRECIMIENTO ECONOMICO • INVERSIONES • PROPIEDADES • REPUTACION LABORAL -SOCIAL • RIESGO DE ENFERMEADES CORONARIAS Y OTRAS • FILOSOFIA DE VIDA: ATESORAMIENTO DESMEDIDO 	<ul style="list-style-type: none"> • GOZAN DE BUENA SALUD • NUTRICIONAL • MENTAL • EMOCIONAL • SOCIAL • ESPIRITUAL • FISICA • NO HAN DESARROLLADO ENFERMEADES POR ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLES • CUENTAN CON RED DE SOPORTE • BUENOS Y ARMONIOSOS VINCULOS EN SUS RELACIONES • WELLBEING • BIENESTAR MENTAL Y FISICO • DISFRUTAN DE LA VIDA • DISFRUTAN DE SUS TIEMPOS LIBRE • AMAN Y SE DEJAN AMAR • REGALAN EXPERIENCIAS POSITIVAS • SON SOLIDARIOS • CUIDAN SU SUENO DE CALIDAD • FILOSOFIA DE VIDA DE VIVIR PARA COMPARTIR Y DISFRITAR MAS QUE DE ACUMULAR • VALORAN LA VIDA EN COMUNIDAD Y SU APORTE AL MUNDO • LEGADO:UN MEJOR MUNDO

“Construyendo la esencia del wellbeing en comunidad para el Mundo “



EJES DE VIVIR CON PROPOSITO DE VIDA Y APORTE AL MUNDO

AMOR	POTENCIAL	APRENDIZAJE	PROPOSITO	ETICA	RELACIONES	MUNDO	LEGADO	COMUNIDAD
CANAL DE AMOR Y PAZ A SI MISMO Y TRANQUILIDAD A LOS DEMAS	SENSACION DE BRINDAR SU MAYOR POTENCIAL A SI MISMO Y AL MUNDO	SENSACION DE CRECIMIENTO CONTINUO COMO SER HUMANO Y APORTE A LOS DEMAS EN SU CAMINO	SATISFACCION DE BRINDAR UN IMPACTO POSITIVO ATRAVES DE SU VIDA PARA LOS DEMAS	VIVE CLARAMENTE CON SUS VALORES Y PRINCIPIOS QUE GUIAN SU VIDA	TIENE LA HABILIDAD DE CONSTRUIR RELACIONES SOLIDAS Y PROFUNDAS EN SU CAMINO DE VIDA	CONCIENTE DE LA CONTRIBUCION AL MUNDO, AL ECOSISTEMA A LA NATURALEZA LA MEDIO AMBIENTE - ES UN AGENTE PROMOTOR Y DE CAMBIO	CONCIENTE QUE ESTA CONSTRUYENDO SU LEGADO PARA LAS FUTURAS GENERACIONES SIENDO UN MODELO A SEGUIR Y FUENTE E INSPIRACION DESDE SU LUGAR AL MUNDO	SABE QUE EL EXITO DE LA VIDA NO ES LA INDIVIDUALIDAD SINO EL APORTE A VIVIR MEJOR EN COMUNIDAD DONDE TODOS SOMOS UNO PARA NUESTRA SOCIEDAD Y COMUNIDAD

“Construyendo la esencia del wellbeing en comunidad para el Mundo “



ADICCIÓN AL ÉXITO

ADICCIÓN AL ÉXITO

DESCRIPCIÓN PROBLEMA

La adicción al éxito es una orientación personal a conseguir metas en la vida, frecuentemente asociadas a la idea de que “ser el mejor” es sinónimo de felicidad. Las personas adictas al éxito se ven a sí mismas como el centro de atención, importantes, imprescindibles, cuya valía personal depende directamente de los logros conseguidos. Necesitan sentirse valorados y reconocidos, por lo que no dudan en ser competitivos y esforzarse al máximo para demostrar que son válidos.

SOLUCIONES

(1) *Aprender de los errores*

(2) *Racionalizar los pensamientos distorsionados asociados a la necesidad de éxito, como por ejemplo “Hay que ser altamente competitivo para triunfar en la vida” o “Mi trabajo es mi vida”. Más información sobre la [gestión de los pensamientos desagradables](#).*

(3) *[Gestionar las emociones desagradables](#), como los [deseos obsesivos](#), la [ansiedad](#) y el [sentimiento de valer poco](#).*

(4) *Disfrutar de las pequeñas cosas*

Si a pesar de estas técnicas tenemos dificultades para superar la adicción al éxito podemos recurrir a un especialista.

“Construyendo la esencia del wellbeing en comunidad para el Mundo “