Empresa Saludable

EMOCIONES, BIENESTAR Y SALUD

Tomás Elorriaga

Director & Consultor en BANPRO Innovación y Personas

tomas@banpro.es

www.banpro.es

Zorionak!!!

Osalan
Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

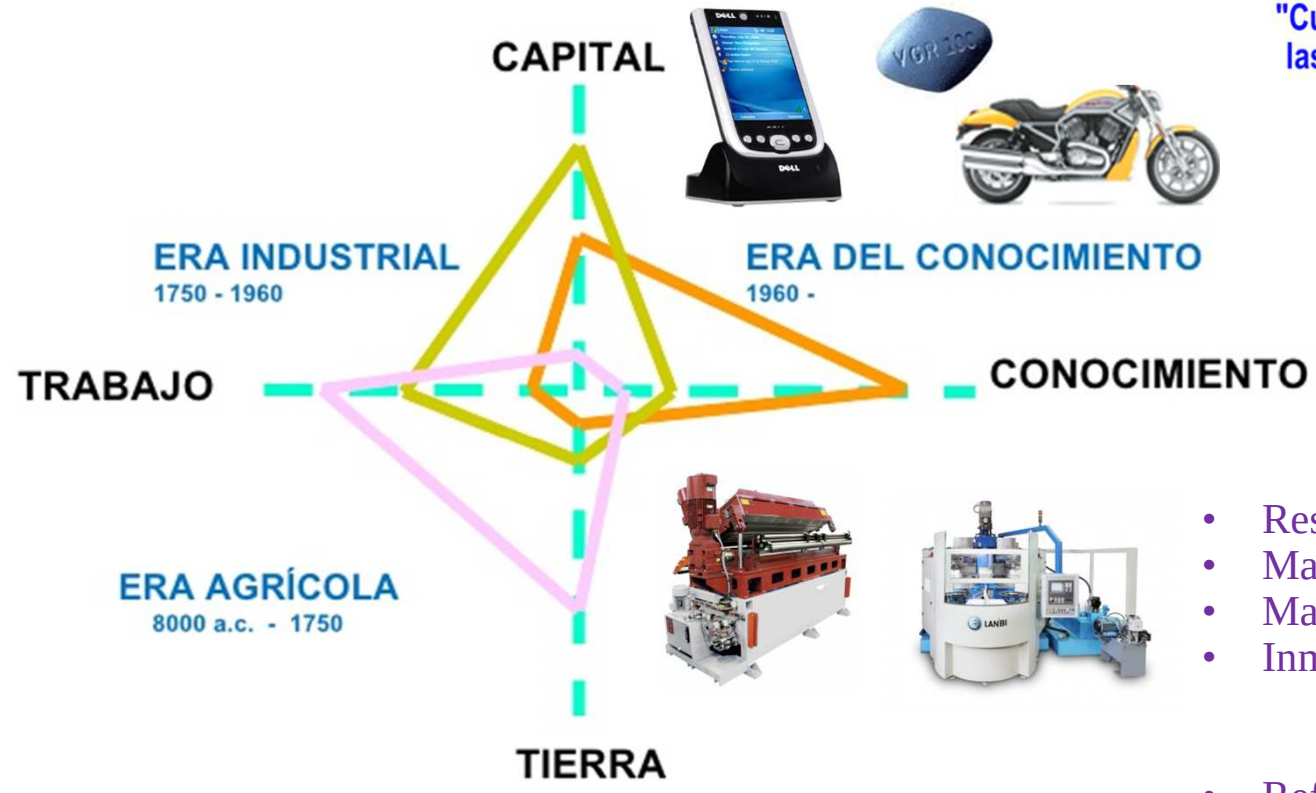
DESARROLLANDO COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA EL BIENESTAR

2018

EL VALOR LO GENERAN LAS PERSONAS

BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

HUMAN AGE: persona es conocimiento, emoción y acción



Fuente: Gorey R.M.; Dobat, D.R. (1996): Managing in the Knowledge Era

"Cuando creíamos que teníamos todas las respuestas, de pronto, cambiaron todas las preguntas"

Mario Benedetti

EL TRABAJO ES:

- Responsabilidad mas que Tarea
- Mas complejidad
- Mayor incertidumbre
- Inmediatez

LAS CLAVES SON:

- Reflexión y Cognición
- Lingüístico -Comunicación
- En red interna y externa
- Innovación. Crear. Curiosidad
- Relacional y Emocional
- Equipos Integrados
- Optimismo resiliencia

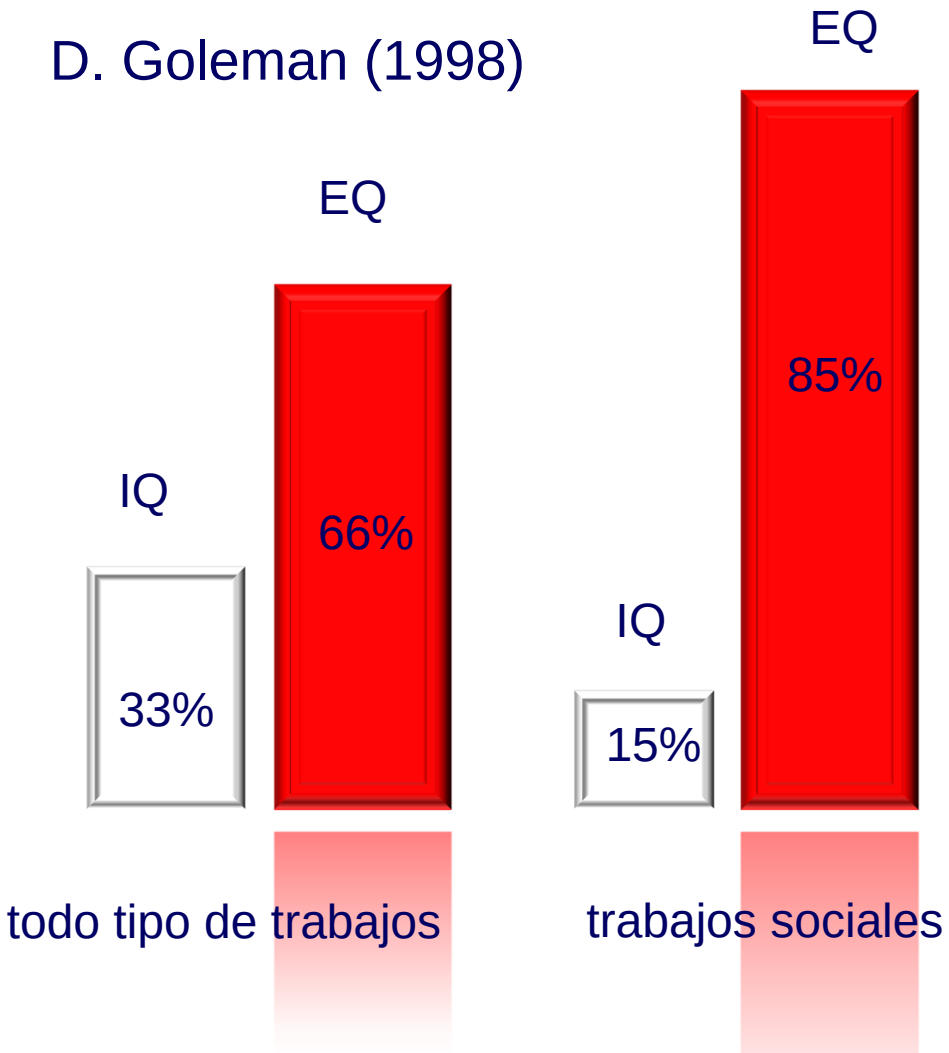
Manufactura → Mentefactura

No se puede ser buen profesional sin gestionar bien las emociones

TRABAJAMOS CON EMOCIONES

El coeficiente emocional es mas importante que el coeficiente intelectual

D. Goleman (1998)



DISRUPCION: Para el 2020 las competencias cognitivas y emocionales serán claves: Profesional 4,0

in 2020	in 2015
1. Complex Problem Solving	1. Complex Problem Solving
2. Critical Thinking	2. Coordinating with Others
3. Creativity	3. People Management
4. People Management	4. Critical Thinking
5. Coordinating with Others	5. Negotiation
6. Emotional Intelligence	6. Quality Control
7. Judgment and Decision Making	7. Service Orientation
8. Service Orientation	8. Judgment and Decision Making
9. Negotiation	9. Active Listening
10. Cognitive Flexibility	10. Creativity

Source: Future of Jobs Report, World Economic Forum

Resolver problemas, pensamiento critico, creatividad, gestión de personas, coordinación e inteligencia emocional

<u>El trabajo es un % emocional</u>: Decidir, negociar, liderar, organizar, coordinar, pensar, trabajar en equipo, diseñar… se hacen emocionalmente. Cognición y emoción van juntas

¿EN QUE EMOCION TRABAJAS HABITUALMENTE?

BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

Porcentaje de emociones expresadas en el trabajo

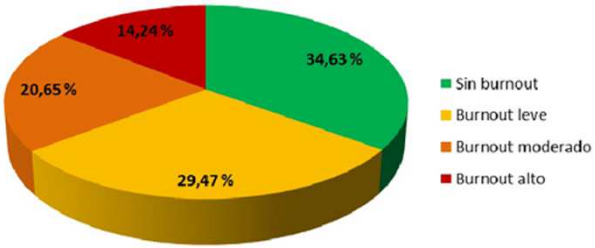
Ira

- 53%

Alegría

- 19%

¿Qué porcentaje sentís vosotros?



65% de los docentes con burnout

La mayoría de profesionales están o sobrecargados, o sin desafíos-desilusionados o desgastados-quemados

Depresión y rendimiento

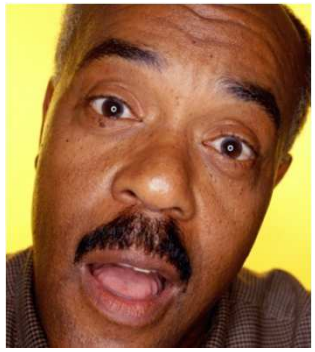
- **20%** con depresión
- Residentes deprimidos cometieron **6,2** veces más errores de medicación que los no deprimidos

Fahrenkopf AM, Sectish TC, Barger LK, et al. Rates of medication errors among depressed and burnt out residents: prospective cohort study. BMJ, 2008

Burn-out no es solo estrés, es tristeza, agotamiento, depresión y enfermedad

10 FAMILIAS DE EMOCIONES BASICAS

La mayoría de los modelos de emociones contemplan pocas emociones agradables. Todas las emociones se combinan, tienen sus neurotransmisores y su expresiones particulares.



Banpro © 2013

Tradicionalmente hemos dejado las emociones “fuera” de la gestión de las organizaciones.

10 FAMILIAS DE EMOCIONES BASICAS

La mayoría de los modelos de emociones contemplan pocas emociones agradables. Todas las emociones se combinan, tienen sus neurotransmisores y su expresiones particulares.

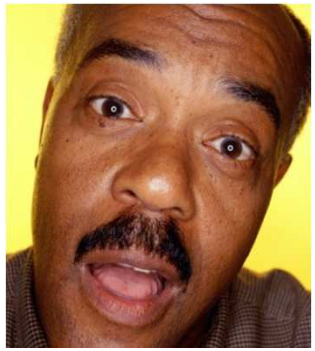
Ira

Miedo

Tristeza

Asco

Vergüenza



Sorpresa

Alegría

Seguridad
Serenidad

Aprecio

Curiosidad

Banpro © 2013

Tradicionalmente hemos dejado las emociones “fuera” de la gestión de las organizaciones.

BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

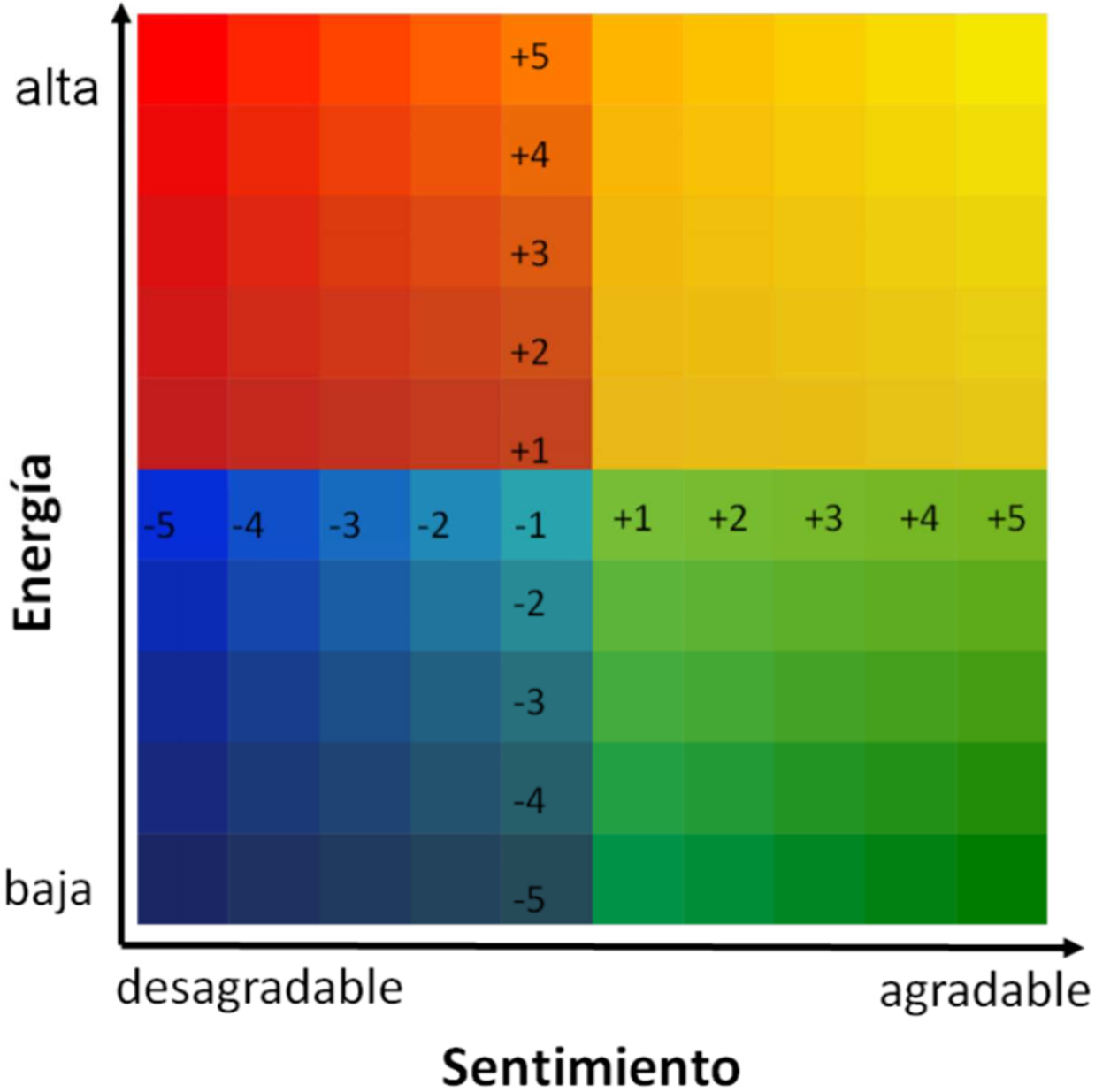
IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

- Nuestro cuerpo reacciona por las emociones. Las **sentimos.**
- Nos **dan o nos quitan energía** para la acción
- Nos **alejan o nos acercan** de otras personas
- Nos **motivan o nos detienen**
- Las emociones **activan nuestro pensamiento**
- Las emociones **organizan o desorganizan nuestras acciones.**
- Las emociones **nos orientan a la transformación o nos hace resistirnos** al cambio.
- Nos dan **bienestar y salud o estrés y enfermedad**.

La calidad de la gestión de las emociones **determina la calidad de nuestra actuación**.

El factor que marca la diferencia en el bienestar y salud, son las emociones

AUTOPERCEPCION: SITUATE EN LA MATRIZ



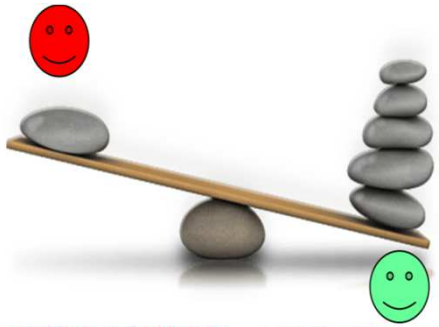
Fuente: Mood Meter
Marck Brackett
® Ruler Group

¿Qué emoción sientes? No acertamos a identificar nuestro estado emocional

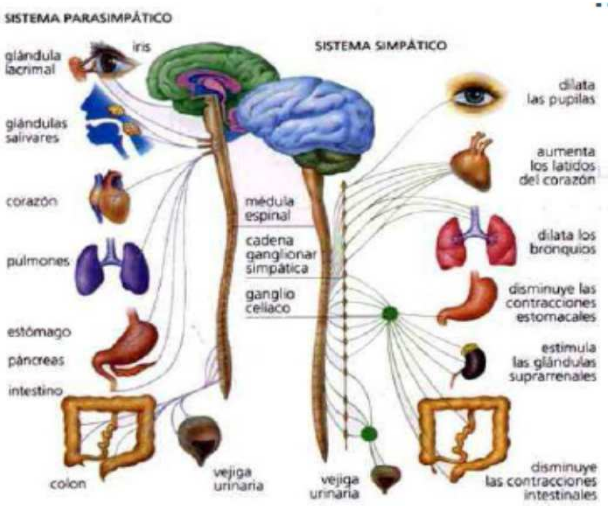
EMOCIONES Y CLAVES A CONSIDERAR

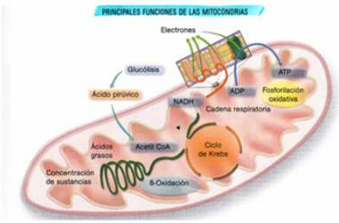
BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

Del estrés sostenido a la Enfermedad :



ALIMENTAR MENOS LO DESAGRADABLE ALIMENTAR MAS LO AGRADABLE



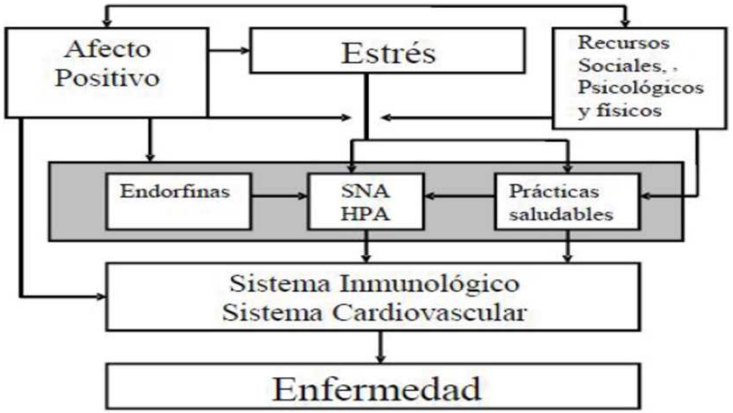


- Lo **peligroso es sostener el stress en el tiempo o repetir los mismos conflictos**, genera que el mismo pensamiento y la misma emoción desagradable se hacen permanentes.
- Las emociones **desagradables son mas intensas, duran mas y cuesta mas tiempo salir** de ellas.
- La **emoción oculta, la que no se expresa, la que se congela en el tiempo**, es la más peligrosa.
- La concentración de los **neurotransmisores y hormonas derivados de las emociones desagradables afectan a todo el cuerpo y cerebro** El estrés genera un **agotamiento energético que produce una debilitación del sistema inmune,** menor reparación celular, acción **antioxidante…afecta a las proteínas y a las mitocondrias.**
- Se produce **fatiga**, **mayor enfermedad, envejecimiento y peor calidad de vida.**
- En la empresa se produce **presentismo, bajo rendimiento cognitivo y emocional, malas relaciones, baja confianza y resultados.**

Para el cerebro emocional, «vivir una adversidad objetiva» o «imaginarla-sentirla» es lo mismo.

ESTRÉS Y SINTOMAS

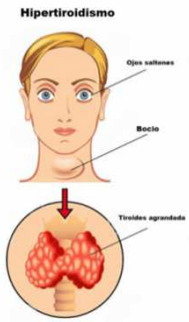
BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

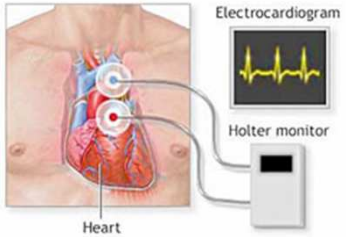


5 Emociones: Ira, miedo, tristeza, asco, vergüenza.

3 respuestas:

1. HUIDA
2. PARALISIS
3. ATAQUE





CUADRO ESTRÉS CRÓNICO
Incremento del ritmo y presión sanguínea
Movilización de energía y metabolismo
Tensión muscular
Vasoconstricción
Supresión de la digestión
Supresión de la reproducción
Debilitamiento del sistema inmune
Incremento de la cognición, atención, alerta…

1. Cortisol y enfermedad: McEwen, 2007; Raison & Miller, 2003
2. Aislamiento y soledad y enfermedad: Ryff, 1989
3. Demandas laborales, burnout y problemas de salud Hockey 1997
4. Burnout y enfermedad: Schaufeli & Bakker (2004),
5. Burnout e infecciones Shirom y Melamed 2005
6. Autonomía y estrés: Laviagne, Fernet 2014
7. Stress management journal: Britt, Dickinson, Moore y Adler 2007
8. Dr. Herbet Benson 1979-2003
9. …

Bajo Estrés sostenido en el tiempo, somos la peor versión de nosotros mismos.

PROCESO DE DETERIORO DE LA SALUD

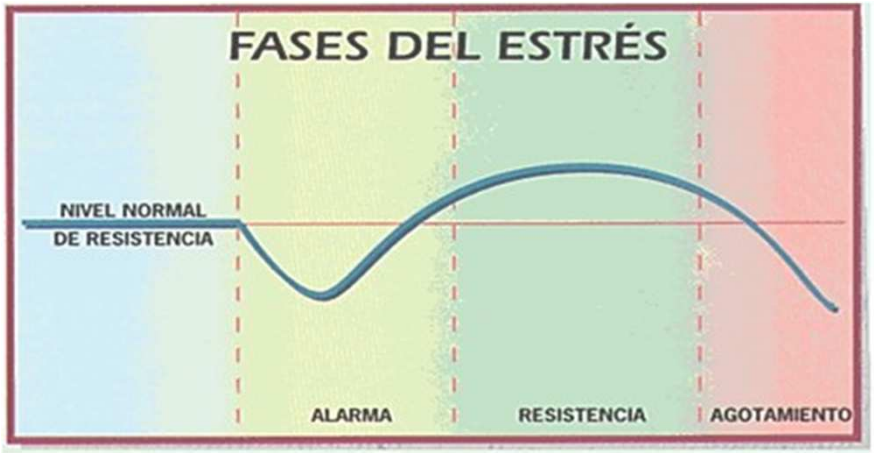
BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

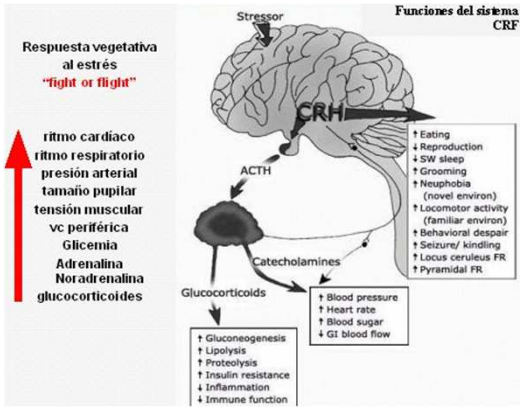
Del estrés emocional sostenido a la Enfermedad :

- Cuando los profesionales se enfrentan a altas demandas laborales, incrementan sus esfuerzos pero se fatigan, aumentan el cortisol en sangre, aumentan la irritabilidad…**pero si se mantiene agota, baja el rendimiento, baja el compromiso, se quema, se distancia emocionalmente del trabajo y la empresa.**
- Baja el rendimiento, empeora el servicio, **aumenta el absentismo por causa emocional.**
- Se adoptan además **hábitos negativos para la salud como el consumo de alcohol, exceso de comida , mala alimentación, uso excesivo de medicamentos, menos ejercicio… lo que aumenta presión arterial, lípidos en sangre, trastornos del sueño y deterioro del sistema inmunológico.**
- Hay abundantes pruebas empíricas que esta situación se genera **ansiedad, depresión, infarto de miocardio, diabetes tipo 2, infecciones pulmonares…** (Shirom y Melamed 2005)

ESTRÉS Y ENFERMEDAD

BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS





CUADRO ESTRÉS CRÓNICO	POSIBLE ENFERMEDAD CRONICA
Incremento ritmo cardiaco y presión sanguínea	Hipertensión, problemas cardiacos, infarto…problemas respiratorios
Movilización de energía y metabolismo	Fatiga, comer y beber compulsivo, obesidad, diabetes, hiper o hipotiroidismo
Tensión muscular y osteoarticular	Dolor muscular, artritis, tendinitis , distrofia, pérdida muscular, parálisis, fibromialgia
Vasoconstricción	Problemas de piel como dermatitis, psoriasis, piel seca, manchas, alopecia…
Supresión de la digestión	Ulceras de estómago, duodeno, gastritis, colitis ulcerosa, colon irritable, diarrea…
Supresión de la reproducción	Disfunción eréctil, amenorrea, pérdida de líbido, esterilidad…
Debilitamiento del sistema inmune	Supresión inmune, enfermedades autoinmunes, inmunodeficiencias…
Incremento de la cognición, atención, alerta…	Daño en la memoria, dificultad de aprendizaje… insomnio, hiperactividad, irritabilidad, problemas de visión, ansiedad, depresión, adicción…

Harvard: Entre el **60 y 90%** de las consultas médicas son por estrés.

¿QUE DICE LA ENFERMEDAD DE TI?

BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

¿Qué síntomas sientes en tu cuerpo y mente? ¿Qué emociones?

Podemos pensar que la reacción de nuestro cuerpo se debe a **factores externos**, al azar, a una mala postura, a un esfuerzo físico, un frío, comida… pero la mayoría son **factores internos**. **¿Qué estrés emocional estás viviendo?**

EMOCIONES QUE DAÑAN

BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

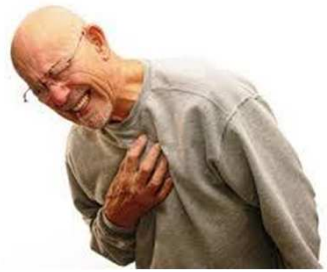
Nos envenenamos con nuestras emociones:

Emociones negativas que nos enferman.-

Las emociones negativas también producen cambios y reacciones en el cuerpo, sólo que sus efectos pueden ser peligrosos, pues elevan la presión sanguínea y estimulan la producción de sustancias que *dañan el ADN*, explica el Dr. Enrique García, de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés.

Mayor riesgo de ataque cerebral por ira y miedo.-

La ira, el miedo y la irritabilidad elevarían hasta en + *30% el riesgo de padecer un ataque cerebral* después de los 65 años. En palabras de la Dra. Silvia Koton, de la Universidad de Tel Aviv en Israel: "Las emociones negativas *debilitarían los vasos sanguíneos y elevarían el riesgo de coágulos*.»



Problemas cardíacos e ira.-

La ira *eleva la presión arterial y acelera el pulso cardíaco*. Según Barb McDanel, directora del Centro de Salud Penn State Beaver, tener un episodio de ira de vez en cuando no es peligroso, pero si se trata de una emoción de ira crónica puede tener graves consecuencias para la salud como el desarrollo de *taquicardia, arritmias o fallo cardíaca.*

La enfermedad es consecuencia del distrés

EMOCIONES QUE DAÑAN

Nos envenenamos con nuestras emociones:

Afectan a tu rendimiento mental.-

La ansiedad, la inseguridad y el nerviosismo afectarían tus resultados en el trabajo: en un estudio llevado a cabo por la Universidad de Chicago, se encontró que los alumnos más estresados tenían peores notas. La Dra. Sian Beilock concluye que: "*Las preocupaciones afectarían las habilidades de pensamiento y razonamiento impidiendo que las utilicemos al máximo*."

Fomentan el desarrollo de cáncer más agresivo.-

En un estudio con 989 mujeres diagnosticadas con cáncer de mama se encontró que *quienes padecían más estrés tenían casi 40% más riesgo de desarrollar formas agresivas de cáncer*. El Instituto Nacional de Cáncer, de los Institutos Nacionales de Salud, explica que esto se debería a que el estrés propicia el daño al ADN, uno de los factores de riesgo del cáncer.

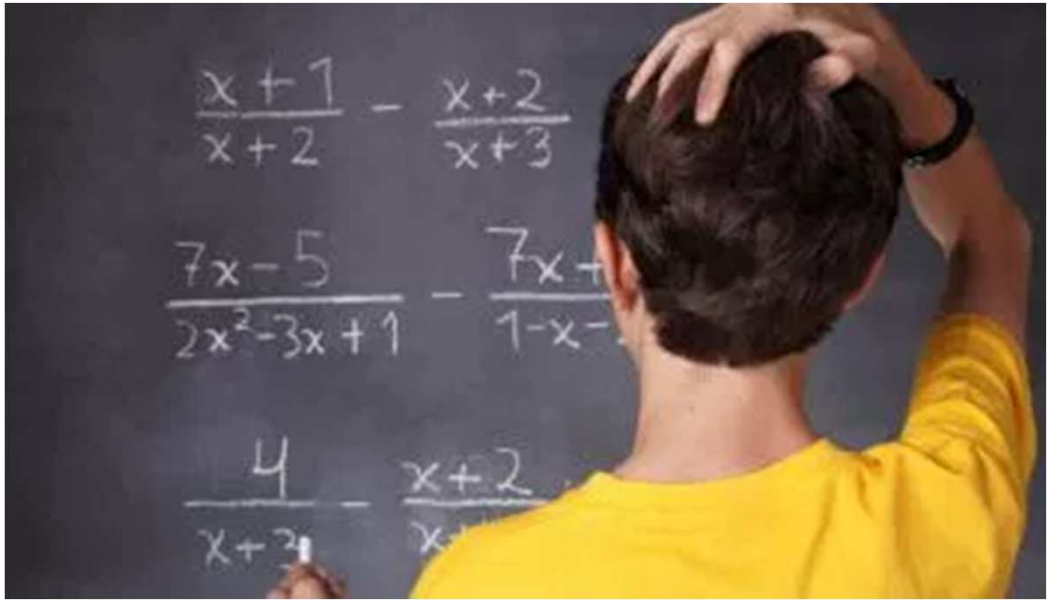
Reduce tu deseo y desempeño sexual.-

Según la Dra. Marilyn Glenville, de la Sociedad Real de Medicina de Inglaterra: "*El estrés reduce los niveles de testosterona en hombres y mujeres, lo que se traduce en un menor deseo sexual y en un peor desempeño, disfunción eréctil*...."

TAREA: ¿QUE PIENSAS?

BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

Has suspendido matemáticas: ¿Qué te dices a ti mismo?



Si:

$$\lim_{x \to 8} \frac{1}{x-8} = \infty$$

Entonces:

$$\lim_{x \to 5} \frac{1}{x-5} = 5$$

0

-He suspendido Matemáticas
-Que te han puesto
-Una O
-Ya

¿Cuál es la pauta explicativa? Escribe la frase.

¿IRIAS A LA LUNA CON UN PESIMISTA?

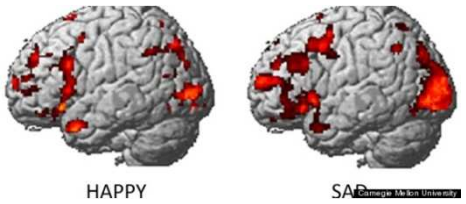
¿Y si ocurre algo malo?...

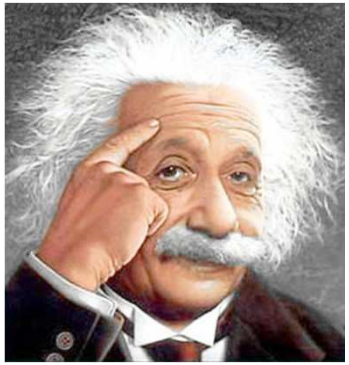
VIGILA TUS PENSAMIENTOS, CREENCIAS, JUICIOS, EMOCIONES y CORPORALIDAD

BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

Tu estado emocional es el resultado de tus pensamientos:

PENSAMIENTO → **EMOCION** → **FISIOLOGIA** → **CONDUCTA** → **RESULTADO**





- Tienes 60.000 pensamientos al día, 80-90% son negativos y son sobre el pasado o futuro, no están en el presente.
- La clave no es sólo lo que hacemos sino como pensamos y sentimos en relación a lo que percibimos.
- El pensamiento, las expectativas y los juicios cambian nuestros neurotransmisores, hormonas, nuestra química sanguínea, el riego sanguíneo del cerebro… todo nuestro cuerpo.
- Si nuestra atención la enfocamos a lo negativo o a lo positivo, a lo que no queremos o a lo que deseamos… donde fijas atención, creas.
- Lo que nos altera no es lo que pasa sino el juicio que hacemos de lo que nos pasa. Lo que crees, crea.
- ¿Qué piensas para sentirte así?

"Somos los únicos que podemos cambiar nuestra biología con nuestro pensamiento"
EINSTEIN

OPTIMISTAS MAS EFICACES

BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

EL DOLOR ES INEVITABLE, EL SUFRIMIENTO ES UNA OPCION

- **SUFRIMIENTO PRIMARIO:** Inevitable por el hecho de estar vivo. Debe ser aceptado (ej: envejecimiento, enfermedad, muerte propia y de otros, los otros) . **20%** del dolor total.
- **SUFRIMIENTO SECUNDARIO:** Evitable. Nos lo generamos por no aceptar la realidad del sufrimiento primario (ej: “nadie me querrá nunca tanto, soy un auténtico desastre”…). **80%** del dolor.

- Los **pesimistas** recuerdan mas lo malo, se bloquean ante la adversidad y retrasan la acción. Trabajan por debajo de su potencial
- Los **optimistas** rinden entre un 65%-100% más en el trabajo. Mas resilientes.
  - No se ponen tanto enfermos. Mas felices y sanos.
  - Superan la adversidad, se orientan a la acción. Aguantan mejor la presión.

El coeficiente de optimismo se puede medir y entrenar.

BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

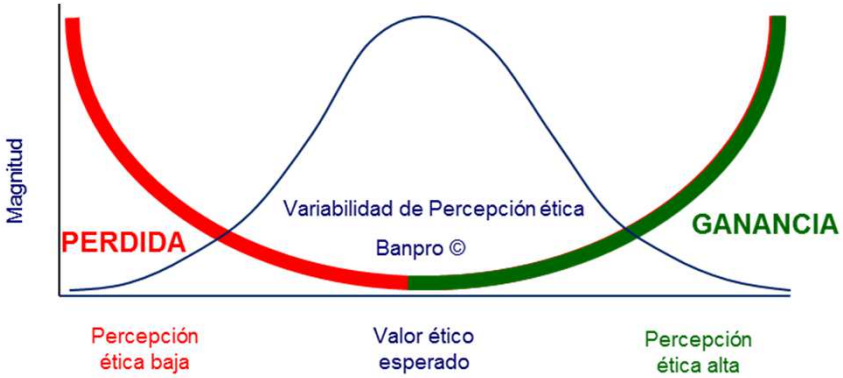
DE LA ENFERMEDAD AL BIENESTAR

No se trata de «no enfermar» sino de «estar bien». El suficiente es insuficiente

Malestar Subjetivo

Bienestar Subjetivo

	NEGATIVO	ESPERADO	POSITIVO
Persona	Enferma	Saludable	Vital
Organización	Arruinada	Rentable	Abundante



- «**Lo contrario de lo negativo, no es lo positivo, sino lo excelente**.» Javier Elorriaga en 2000 describe que los sistemas humanos hay Función de Pérdida y Función de Ganancia exponencial.

El objetivo es el bienestar

Ingeniería Humanística
© 2000

EMOCIONES QUE SANAN

BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

Podemos facilitar nuestro bienestar y la sanación:

¿Cómo sientes tu cuerpo hoy? Mejora tu estado de ánimo.-

Según el Dr. Neil Shulman, de la Universidad Emory, "***Nuestro riesgo de tener gripe, neumonía o incluso cáncer podría aumentar o reducirse según nuestro estado de ánimo***". Cuerpo y mente forman una unidad.

Una sonrisa manda un mensaje al cerebro de que todo está bien.

Emociones que curan.-

El Dr. Ignacio Morgado, de la Universidad Autónoma de Barcelona, asegura que "las emociones desencadenan siempre reacciones en el cuerpo y el cerebro. Pero, *las emociones positivas producen reacciones que tienen efectos benéficos:* ***mejoran el sistema inmunológico, reducen el estrés, nos hacen sentir mejor*** *en general*».

La sanación exige un estado de vagotonía o reparación

EMOCIONES QUE SANAN

BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

Podemos facilitar nuestro bienestar y la sanación:

Emociones y actividad saludable.-

El Dr. Shulman observa que *la gente positiva es más propensa a involucrarse en actividades saludables*: "***Los optimistas duermen mejor, comen mejor y hacen más ejercicio que quienes tienen emociones negativas***. No sólo son las emociones, sino las cosas y hábitos que se relacionan con ellas"

Protege tu corazón con alegría.-

Tener una *actitud alegre reduciría tu riesgo de padecer enfermedades cardíacas hasta un 22%.* Esto se debería a que la gente positiva padece menos estrés, por lo que suelen tener una presión arterial y un ritmo cardíaco saludables, explica la Dra. Karina Davidson, del Centro Médico de la Universidad de Columbia.

Amor, para el dolor.-

Ver una foto de tu amor o pensar en él o ella podría ser el mejor remedio para el dolor: «***el amor promueve la producción de endorfinas y dopamina, sustancias con efectos semejantes a los analgésicos***»- asegura el Dr. Arthur Aron, profesor de psicología de la Universidad Estatal de Nueva York.

EMOCIONES QUE SANAN

BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

Podemos facilitar nuestro bienestar y la sanación:

Sonríe y pierde peso.-

El Dr. Donald Hensrud, de la Clínica Mayo, asegura que una actitud positiva es el primer paso para bajar de peso: “Bajar de peso siempre nos hace pensar en algo negativo. Pero **una buena actitud nos mantendrá motivados para comer mejor y hacer más ejercicio sin que parezca un sacrificio**”

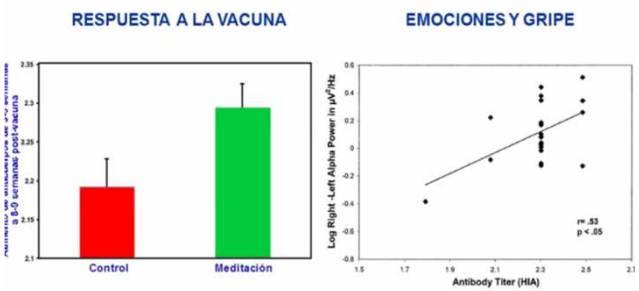
Controla el asma.-

"***Los niños y jóvenes con asma que tienen una autoestima fuerte y una actitud positiva suelen presentar menos episodios asmáticos***, lo cual también repercute en su vida diaria haciéndolos sentir más seguros", explica la Dra. Daphne Koinis Mitchell, del Centro de Investigaciones Infantiles Bradley Hasbro.

Mantén a raya la diabetes.-

Ríete de la diabetes: en un estudio con diabéticos se encontró que quienes reían más tenían niveles de azúcar más bajos. Según la Dra. Keiko Hayashi, directora del estudio, "***Las sustancias químicas que se liberan al reír ayudan al cuerpo a activar sistemas de compensación que para controlar la enfermedad***."

EFECTOS DE LAS EMOCIONES +



Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. y Sheridan, J.F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine, 65,* 564-570.

Con mindfulness mas anticuerpos tras la vacuna. (Davidson, Kabat Zinn)

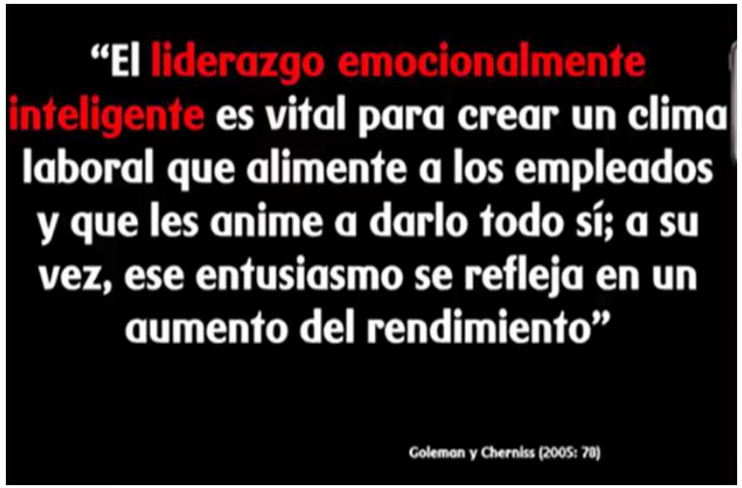
1. **Pensar mejor**. La dopamina nos da la sensación agradable y nos hace pensar mejor. Tiene 2 caminos, uno tras hacer ejercicio y por emociones positivas intencionales
2. **Mejor perspectiva**. Emociones - generan efecto túnel, solo veo la amenaza y la atención mejor con emociones agradables, se abre el foco atencional.
3. **Mejoramos los recuerdos positivos** y duran más. Con emociones negativas las emociones positivas se olvidan y lo malo dura mas. Desarrolla el cerebro según Judson A.Brewer.
4. **Somos mas creativos**. Mejoramos la resolución de problemas. Más creativo que el sistemático y analítico (emociones -). Clave en Innovación.
5. **Aceptamos mayores retos**. Nos atrevemos, las dificultades son retos. Vemos factible lo difícil.
6. **Persistencia ante el fracaso, mayor resiliencia**. Ante el fracaso, salen adelante y no se bloquean.
7. **Se decide antes y mejor**. Se ven mas alternativas y capacidad de intervención.
7. **Disfrutamos mas con lo que hacemos**. Menos stress. Mas capacidad de esfuerzo y compromiso.
8. **Mejores relaciones, mejores equipos y parejas**… Mejores relaciones interpersonales y mas cooperativo. (Morrison 2007, Arora 2010) Mejores parejas.(Bracket 2005)
9. **Generosidad y solidaridad.** Mejores negociadores sociales, más influencia, mas ayuda a los demás y solución de conflictos interpersonales y mejores líderes.
10. **Mejor salud** del sistema inmunitario, digestivo, endocrino, circulatorio, respiratorio, piel…optimistas menos enfermos, viven mejor y mas. Mas endorfinas menos dolor. Mas Mindfulness triple mas anticuerpos si toman vacuna y menos gripe.

COMO ANDAMOS DE LIDERAZGO…

¿Son los jefes ejemplos saludables?

Rasgos de psicópatas en directivos:

1. Incomodidad tratando emociones.
2. Insensibilidad ante problemas de otros. Incapacidad de empatizar con otros
3. Dificultades de comunicación emocional.
4. Locuacidad excesiva
5. Descontrol emocional e impulsividad.
6. Comunicación agresiva.
7. Ausencia de feedback o solo negativo
8. Búsqueda de culpables
9. Castigo a quien piense distinto
10. Falta de respeto, sinceridad y honestidad
11. Falta de equidad, doble rasero
12. Doble lenguaje e incoherencia emocional.



Las personas con ira prosperan en las empresas…y hay demasiada «mala leche» en los jefes…pero hay esperanza.

LIDERAZGO POSITIVO

BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

Se puede medir y es la clave en empresas positivas y saludables

Bienestar 4,0

Enfocate en la solución y no en el problema

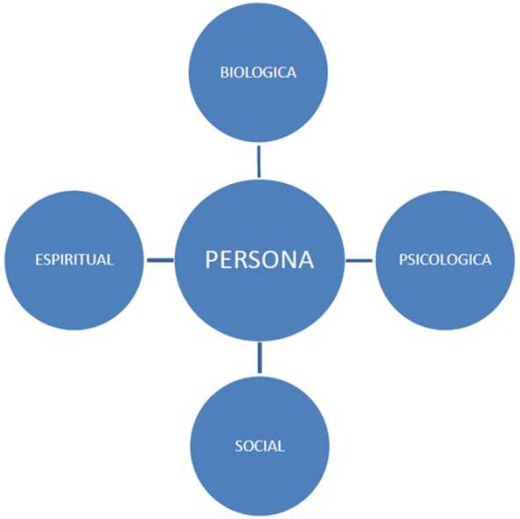
Podemos medir el Vigor, Dedicación y Absorción... Y mejorarlo.

5 ENFOQUES ORGANIZATIVOS PODEROSOS

BANPRO INNOVACIÓN Y PERSONAS

5 enfoques que contribuyen al bienestar y a la salud en las empresas:

1. Identificar mis, tus y nuestras **Fortalezas**:
   - Capacidades, habilidades o valores apreciados de una persona. Aumenta autoestima.(Seligman 2012)
2. Ser **Amable** con los demás (Tkatch 2005):
   - Conductas dirigidas a implicarse en una acción de ayuda hacia otra persona que genera efecto boomerang e interacciones positivas.
3. Expresar **Gratitud**:
   - Actuación de agradecimiento y aprecio por los demás. Crea vínculos. (Emmons 2001, 2003, 2009, 2014)
4. La **Aceptación y Mindfulness**:
   - Los hechos fueron los que fueron y acepto que no puedo cambiarlos. Estado de aceptación en el presente sin juicio. (Ryff, Harris y Hayes, Bishop, Kabat Zinn 2003)
5. Aprender a **Perdonar**:
   - Olvidar la falta que ha cometido otra persona contra ella y no guardarle rencor. (Worthington, McColloug 2005)



La dificultad no está en diagnosticar los factores psicosociales sino en lograr profundas transformaciones personales y organizativas.

UN BUEN LUGAR DE TRABAJO ES…

"Un gran lugar para trabajar es aquel en el que uno ***confía*** en líderes y compañeros, le **gusta el trabajo** que hace y tiene un **propósito** vital".

Es clave el RESPETO, CONFIANZA y CREDIBILIDAD de sus jefes. Se logran RESULTADOS, las personas SE COMPROMETEN y funcionan bien en EQUIPO.

ENFOQUES INDIVIDUALES

BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

Enfoques que contribuyen al bienestar emocional y a la salud individual:

1. **EMOTIONAL HEALING: Origen emocional del síntoma.** Acompañamiento de autosanación: Complemento acelerador, no sustitutivo ni alternativo.
   - Psicosomáticas…
   - Somatopsíquicas…
   - Trastornos del comportamiento… emociones como causa y consecuencia.

2. **EMOTIONAL WELLNESS.** Coaching de **bienestar emocional preventivo**:
   - Conocerse a si mismo:
     - Identificando percepción inconsciente. Espejos y proyecciones
   - Regulación emocional preventiva:
     - Desde la corporalidad, desde el sentimiento
     - Desde el lenguaje (Juicios…) y desde el pensamiento
   - Coherencia emocional y cardiaca: Biofeedback y neurofeedback

«Soy el responsable de mi bienestar»

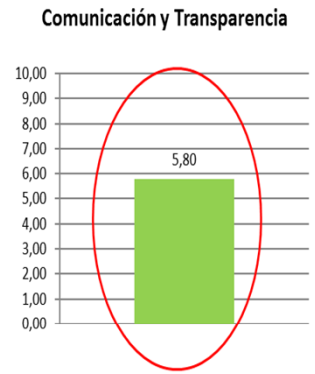
3. **WELLNESS SKILLS. Entrenar habilidades de salud y bienestar subjetivo:**
   - Sanar la culpa, mindfulness, autoeficacia, optimismo, resiliencia…
   - Bienestar laboral.
   - Dependencia emocional (relaciones, adicciones…)
   - Bienestar familiar y relaciones de pareja
   - Alimentación, dietas (ayuno) y deporte…
   - Abundancia y dinero.

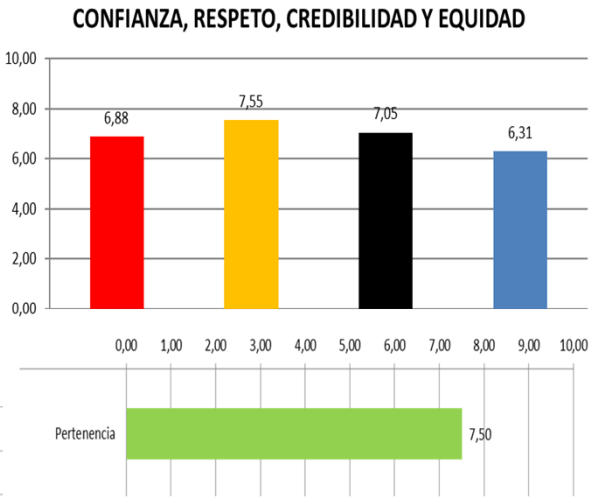
4. **LIFE COACHING. Crear mi nuevo proyecto de vida**:
   - Nuevo pasado: Crear mi infancia feliz. Sanar mi niño interior
     - Reimpronta emocional. Sanación del pasado. Reescribir biografía
   - Nuevo presente: Felicidad consciente. Dentro, no fuera.
     - Nuevos hábitos corporales, emocionales, lingüísticos y mentales…
   - Nuevo futuro: Conexión y ayuda a los demás.
     - Propósito y sentido. Mi proyecto de vida ilusionante.

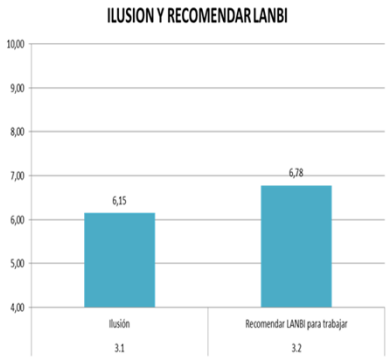
NUEVOS INDICADORES A MEDIR

"La Confianza, Respeto, Credibilidad y Equidad deben medirse»

Visión global de los indicadores mas importantes:







- La Comunicación y Transparencia es el punto mas crítico (5,80), y luego Ilusión (6,15) y Equidad (6,31)
- Respeto (7,55) y Pertenencia (7,50) son las dimensiones mejor valoradas.

Junto con el balance emocional, ilusión, compromiso, pertenencia…

¿ A DONDE ORIENTAS EL AGUA?

BANPRO
INNOVACIÓN Y PERSONAS

Apagar fuegos y evitar lo negativo

Dar sentido, bienestar y salud

FUENTES Y PARA SABER MAS: **www.banpro.es**

El poder creador de las emociones:
http://www.banpro.es/blog/el-poder-creador-de-las-emociones
Liderazgo positivo:
http://www.banpro.es/blog/el-liderazgo-positivo-en-las-organizaciones
Reducir estrés y ansiedad
http://www.banpro.es/blog/9-sencillas-actitudes-conscientes-para-reducir-la-ansiedad-y-el-estr%C3%A9s

tomas@banpro.es

Tomás Elorriaga

Director & Consultor en BANPRO Innovación y Personas

609.44.85.58 tomas@banpro.es

www.banpro.es