



Llevando el liderazgo
al siguiente nivel...

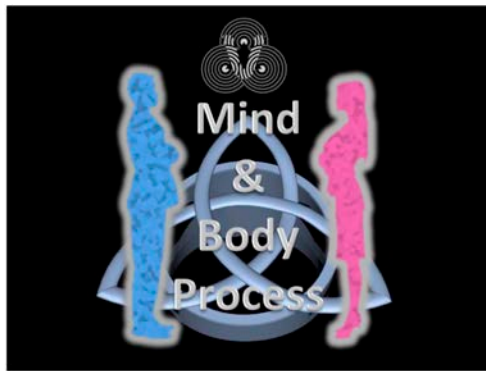


Antecedentes

- En las ultimas dos décadas un gran numero de psicólogos, terapeutas y coaches nos hemos dedicado a acompañar a los managers y directivos para mejorar su calidad de vida.
- En los procesos exitosos hemos logrado disminuir en gran medida la angustia y ansiedad que derivan en estrés. Así como ayudarlos a mejorar su manejo emocional, desarticular paradigmas y creencias tóxicas.
- Los avances en el campo de las neurociencias incorporados a estos procesos han ayudado enormemente.

Actualidad

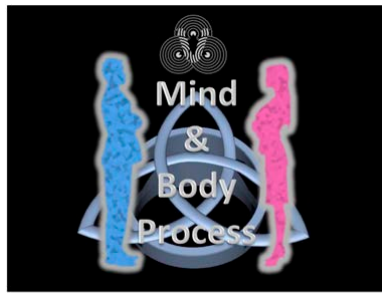
- Sin embargo, sabemos que existen grandes limitaciones al trabajar con managers y directivos. Pues el ámbito de competencia como especialistas, no nos permite involucrarnos con mayor profundidad en otros temas.
- Descubrimos que no solo es importante ayudarlos a mejorar su calidad de vida en el espacio relacional, conversacional, emocional, en sus decisiones y acciones.
- También es necesario apoyarlos en otros ámbitos, motivo por el cual surge:



- Sabemos de los resultados que reviste trabajar con nuestra mente, aprender a elevar nuestro nivel de consciencia, darse cuenta, parar, para poder hacerse cargo.
- Sin embargo, la importancia que ha cobrado en los últimos años los descubrimientos científicos y las investigaciones relacionadas con la bioquímica del ser humano, son vitales para el mejoramiento de nuestra calidad de vida, desempeño, así como el logro de metas y objetivos.



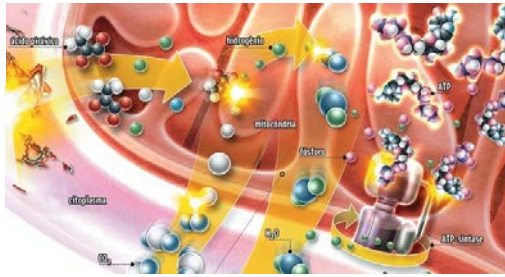
- Es por ello que se vuelve necesario trabajar con los individuos de manera integral. Es decir; no solo con su emocionalidad y lingüística, también con su corporalidad.
- Tema qué hoy podemos analizar y ver desde una perspectiva mucho más profunda y no solo desde la coherencia que define los estados de animo.
- Hablemos de corporalidad, remitiendonos a la bioquímica del cuerpo. Algo que no se trabaja de manera formal, acompañando a los procesos terapéuticos o de coaching.



- La bioquímica del cuerpo y la del cerebro se ve modificada todo el tiempo. ¿Eso que significa? Qué además de los neurotransmisores, hormonas y enzimas que gobierna y controla nuestro cerebro límbico.
- Existe una gran cantidad de factores con los cuales requerimos trabajar para poder lograr una salud mental y emocional.



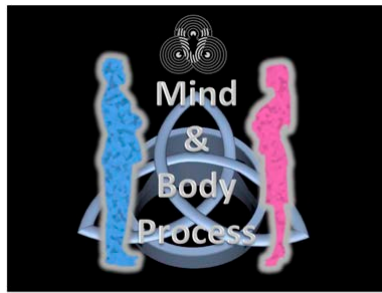
- En los últimos años se ha logrado demostrar que la disfunción cerebral en realidad no es distinta de la cardiaca y se va desarrollando con el paso del tiempo, dependiendo de nuestros hábitos y comportamientos.
- Esto implica que podemos prevenir conscientemente los trastornos del sistema nervioso central que incluye las 80,000 millones de neuronas que habitan en nuestro cerebro.
- Se puede evitar el deterioro cognitivo a temprana edad, que no solo está relacionado con el Alzheimer, el Parkinson o la demencia senil, también se relaciona con la disminución de la masa encefálica y la inflamación resultado de una mala alimentación y falta de ejercicio.



- Nuestras emociones y pensamientos son bioquímica pura, misma que se ve afectada en gran medida por nuestros hábitos y rutina.
- Las neurociencias en los últimos años han demostrado que el coeficiente intelectual y emocional se pueden incrementar a lo largo de toda la vida, gracias a la neuroplasticidad, la cual se ve comprometida por nuestra alimentación y estilo de vida como nunca antes se había demostrado.
- Es sorprendente el número de estudios e investigaciones científicas de las cuales se hace muy poca referencia o publicidad por no afectar los intereses de las grandes empresas farmacéuticas.



- Ha llegado el momento de poder trabajar simultáneamente y de forma integral todos los factores que pueden, modificar, mitigar e incluso hacer desaparecer cientos de actitudes y comportamientos resultado de nuestra bioquímica menguada y deteriorada, pues no nos estamos haciendo cargo de los elementos multifactoriales que inciden en ella directamente.
- Trabajemos no solo con la salud mental, hagámoslo incluyendo nuestra dieta alimenticia y la mejora de nuestra condición física a través del ejercicio o el deporte.



- Si revisamos, existen cientos de procesos terapéuticos y de coaching que han sido exitosos, pero sí además tomáramos en cuenta el estado físico (cuerpo y cerebro) de nuestros clientes, es muy probable que no se encontraran en óptimas condiciones.
- Por otro lado si revisamos los procesos terapéuticos y de coaching no exitosos y los relacionamos con la condición física (cuerpo y cerebro) en ese momento, sin duda en un altísimo porcentaje estaban deteriorados o en malas condiciones.

Estadísticas:



Los hombres y mujeres mayores de 38 años en México:

- El 70 % tiene sobrepeso.
- El 90 % no cuida su alimentación.
- El 75 % no hace ejercicio.
- El 80 % no ha vivido un proceso de coaching.
- El 100 % no ha vivido un proceso de apoyo integral para resolver la problemática anterior.



- Lo anterior lo podemos ejemplificar de diversas formas. Describamos a un cliente promedio:

1.- Director de área

2.- Hombre o mujer (45 años)

3.- Casado (2 hijos adolescentes)

4.- Tiene un equipo de 80 colaboradores

5.- Tiene 4 años en el puesto

6.- Vive un proceso de coaching (a petición de su jefe).

7.- Esta desarticulando creencias y hábitos tóxicos

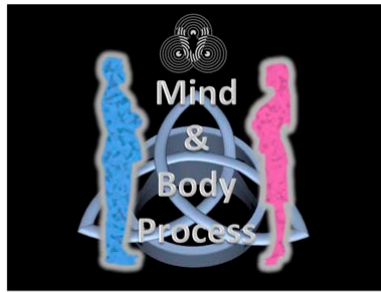
8.- Presenta síntomas de estrés (somatizándolos)

9.- Incorpora herramientas y distinciones que lo ayudan y mejoran su desempeño.

10.- No cuida su alimentación, no hace ejercicio o muy poco.

11.- Sin embargo, no logra avances significativos en relación a dejar de preocuparse, la obsesión por el logro, mejorar sus relaciones, arranques emocionales, operar en la urgencia, la auto exigencia y recurrentemente estar en un primer nivel de depresión. (frustración)





- Solución:

Hemos constituido un equipo multidisciplinario:

- Para resolver todas las problemáticas y necesidades de los directivos, pues requerimos apoyarlos de manera integral. Es por ello que “Mind & Body process”, consiste en un trabajo, en el que participan:
- Coaches, terapeutas, médicos, nutriólogos, preparadores físicos, consultores de alta dirección y liderazgo, así como también asesores de imagen.



¿qué ocurriría, si trabajamos con el cliente de manera multidisciplinaria?

- Iniciemos haciendo un diagnóstico completo del individuo:
 - 1.- Examen médico completo: Peso, estatura, química sanguínea, historial de enfermedades.
 - 2.- Régimen alimenticio: (hábitos alimenticios)
 - 3.- Estado físico (condición física)
 - 4.- Set de pruebas de múltiples inteligencias: (intelectual y emocional).
 - 5.- Calibraciones de desempeño.
 - 6.- Evaluación de habilidades y competencias.
 - 7.- Estado actual vs. estado deseado.



CLASIFICACIÓN DE LA OBESIDAD

IMC < 18.5

IMC 18.5-24.9

IMC 25-29.9

IMC 30-34.9

IMC 35-39.9

IMC 40 ó MÁS



PESO BAJO

IDEAL

SOBREPESO

OBESIDAD

OBESIDAD SEVERA

OBESIDAD MORBIDA



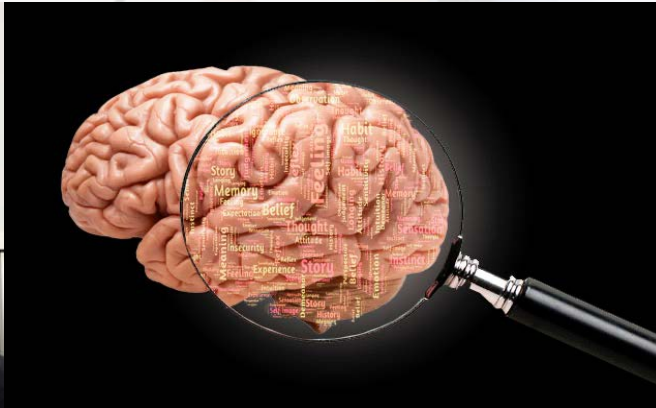


- Resultado del diagnostico:

Una vez revisada y analizada la información de las diferentes pruebas, se diseña un plan de acción personalizado:

- Entrevista de preparación para el proceso.
- Inicio de sesiones de coaching.
- Sesiones con nutriólogo.
- Sesiones con instructor deportivo.
- Sesiones de consultoría para desarrollo de habilidades.

Mensualmente se revisan los resultados en cada una de la áreas evaluadas, para monitorear el nivel de avance. Al ser un trabajo multidisciplinario, cada actor apoya para la consecución de los objetivos.





• **Resultados:**

Se entregará una carpeta con los resultados del proceso “Mind & body process”, que incluye los niveles de avance en los diferentes dominios considerados en el proceso de coaching, los resultados del proceso de nutrición, los exámenes médicos, el nivel de condición física. Las habilidades desarrolladas y los siguientes pasos para darle mantenimiento y continuidad.



Mind & Body Process

Escuela Superior de Liderazgo y Management

www.eslm.education

Tel: 55 59676060

rector@eslm.education

