

MASTERCLASS

# Cómo aplicar las nuevas tendencias de liderazgo

“Una mente en calma nos permite afrontar la incertidumbre”

por Cuca Suárez – Proceso terapéutico



Con la colaboración de



PROCESO TERAPÉUTICO

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

UNIVERSIDAD DE  
VALENCIA

MÁSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA NIVEL I

CETECOVA

MÁSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA  
NIVEL III

CETECOVA

POSTGRADO EN MINDFULNESS

ADEIT

ESPECIALISTA EN PSICOTERAPIA

ACREDITACIÓN DE  
LA EFPA

CURSO MINDFUL SELF-COMPASSION

GLOBAL C

FORMACIÓN EN TERAPIA COGNITIVA  
BASADA EN MINDFULNESS

AEMIND

CURSO DE MENTORING Y COACHING

INESEM BUSINESS SCHOOL



Directora general de Proceso Terapéutico.

Psicóloga Sanitaria en casos de ansiedad, habilidades sociales, depresión, niños, adolescentes, adicciones, procesos de duelo, terapia de pareja, sexual, obesidad, anorexia y bulimia. Directora y guía de los trabajadores del Proceso Terapéutico, así como organizadora y docente de retiros, cursos y masterclass que lleva a cabo el centro.

“Durante mis casi veinte años de trayectoria profesional entendí cuales eran las necesidades de las personas, por ello, y desde la práctica privada, me di cuenta de que, sobre los cimientos de la corriente cognitivo-conductual, el mindfulness y las terapias de tercera generación era un camino cuyos resultados me han mostrado una vía eficaz para enseñar a las personas a encontrar su equilibrio interior.”

¿Qué efectos ha ocasionado la incertidumbre, que trae el COVID en tu entorno laboral?

¿Ha repercutido a nivel de agotamiento, sobrecarga, estrés, relaciones interpersonales, clima laboral o productividad?

¿Crees, que algún cambio en el modelo de liderazgo, podría ayudaros a afrontar todos estos aspectos?

# LIDERAZGO

Liderar implica conseguir los propósitos de las organizaciones a través de la influencia en los otros.

El líder consciente encarna el liderazgo, cultivando la confianza, la autorregulación de emociones, el enfoque, la claridad, la creatividad y los hábitos saludables.



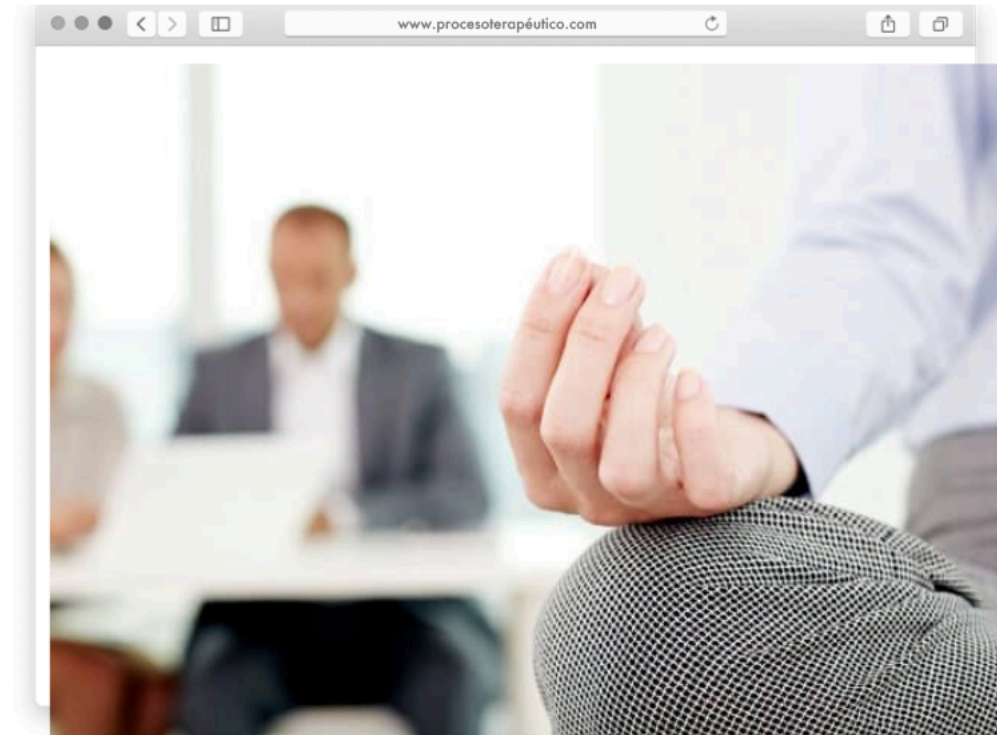
¿Y SI FUESE POSIBLE CONSEGUIR TODO ESTO A TRAVÉS DE UN PROGRAMA MINDFULNESS APLICADO A EMPRESAS?



“En Silicon Valley no lo han dudado y Google y Apple han sido de los primeros en implementar esta práctica, por ser 100% efectiva (por cada trabajador que lo aplica, la empresa gana hasta 3000€ anuales en términos de productividad).”

“El entrenamiento de Mindfulness es la consciencia que emerge cuando prestamos atención de una forma intencionada a lo que sucede en el presente, con actitud de apertura, curiosidad y cuidado, sin dejarnos llevar por los juicios automáticos.

La práctica del Mindfulness incide en las competencias nucleares del proceso de liderazgo.”



# Los mecanismos del cambio

El cerebro cambia en su actividad (y en su estructura)

Activación de las áreas encargadas de planificar, organizar y resolver problemas, así como, de las áreas de regulación emocional

Si la práctica es regular, eventualmente se incrementa la densidad de la materia gris

Reducción del estrés

## Se producen cambios fisiológicos

Fortalecimiento del sistema inmunológico

Menor presión arterial y mejora del sueño

Enlentecimiento del proceso de envejecimiento celular

Reducción del estrés

## Se producen cambios cognitivos

Mejora la atención, tanto la concentración como el control

Mejora la percepción de la realidad externa

Mejora la autoconsciencia: nos vemos con más claridad a nosotros mismos, nuestros conocimientos y sesgos

Mejora la flexibilidad cognitiva (la capacidad de pensar y responder con más rapidez)

## Se producen cambios emocionales

Se reduce la reactividad emocional

Mejora la capacidad de regulación y el restablecimiento emocional

Favorece los estados de ánimo positivos

Se producen cambios de conducta

Disminuye la impulsividad y las reacciones automáticas

Aparecen conductas de autocuidado y compasión



# Conclusiones de los frutos del proceso

AQUELLOS RESULTADOS QUE CONLLEVA INTEGRAR UN PROGRAMA DE ATENCIÓN  
PLENA O MINDFULNESS A TU NEGOCIO

**Mejora del clima  
laboral**

**Aumento del  
rendimiento y la  
creatividad**

**Éxito sostenible**

**Mejor desarrollo del  
enfoque  
y la atención**

# “Una mente en calma nos permite afrontar la incertidumbre”

El nuevo modelo de liderazgo compasivo nos va a brindar las competencias necesarias para el éxito: claridad, enfoque en objetivos, relacionarse y generar confianza, autorregulación emocional y conductual y la creación de hábitos saludables.

# Práctica de la pausa consciente

Agradeceríamos recibir el feedback de vuestra experiencia  
al siguiente correo:

[info@procesoterapeutico.com](mailto:info@procesoterapeutico.com)

¡Gracias  
por asistir!



[hosteltur.com](https://www.hosteltur.com)