

# BIENESTAR INTEGRAL: CLAVES PARA UN BALANCE EMOCIONAL Y MENTAL EN EL TRABAJO



**Días:** 4 y 18 de marzo / 8 de abril de 2025

**Horario:** 9 a.m. a 11:00 a.m.

**Plataforma:** ZOOM

## CONTENIDO

**Keynote: Be Kind to Your Mind**

Duración: 120 minutos

### Descripción

Hoy en día se sabe que el estrés cambia la forma en que las neuronas del cerebro se comunican entre sí, es por esto que es importante comprender como funciona el cerebro frente a las crisis; para aprender a responder adecuadamente desde el punto de vista de la neurociencia.

Por esta razón en la sesión se abordaran temas como:

- El sistema de supervivencia conocido como lucha y huida
- El sesgo de negatividad
- El papel ante la incertidumbre
- La tendencia a sacar conclusiones precipitadas

Además se darán a conocer y se realizaran junto al participante herramientas científicamente validadas para manejar adecuadamente cuadros de estrés y ansiedad.

La sesión se conducen bajo un modelo de construcción participativa, entrelazando la teoría con ejercicios para que el participante sea capaz de comprender las herramientas y sea capaz de ponerlas en práctica posteriormente en su vida diaria.

Beneficios de participar en la sesión:

- Entender las reacciones automáticas del cerebro ante situaciones estresantes.
- Conocer cómo gestionar las respuestas automáticas de lucha y huida.
- Reconocer cómo el sesgo de negatividad puede afectar la percepción y toma de decisiones.
- Aprender cómo manejar la incertidumbre de manera efectiva.
- Utilizar técnicas basadas en evidencia científica para contrarrestar las respuestas automáticas del cerebro.

# BIENESTAR INTEGRAL: CLAVES PARA UN BALANCE EMOCIONAL Y MENTAL EN EL TRABAJO



## Keynote: El Arte de Manejar las Emociones

Duración: 120 minutos

### Descripción:

Las emociones, tanto las agradables como las desagradables, son una parte esencial de la vida humana. Sin embargo, cuando no somos capaces de manejarlas adecuadamente y perdemos el control sobre ellas, estas pueden volverse en nuestra contra, desestabilizándonos y generando consecuencias indeseables tanto para nosotros mismos como para quienes nos rodean.

Por esta razón, es fundamental aprender a tomar conciencia de nuestras emociones, aceptarlas y sentirlas, como pasos clave para una adecuada gestión emocional.

En esta sesión, exploraremos cómo dejar de huir de las emociones desagradables para, en cambio, aprender a transformarlas. Un aspecto central que abordaremos es el desarrollo de la autoconciencia, habilidad crucial que nos permite actuar desde una mayor comprensión y control de nuestras respuestas emocionales.

Además, se discutirá la importancia de no solo aceptar, sino también de abrazar nuestras emociones, independientemente de si las percibimos como positivas o negativas. Al aceptar y validar nuestras emociones, abrimos la puerta a una gestión emocional más efectiva y saludable.

Para fortalecer esta capacidad, se ofrecerán herramientas prácticas que les permitirán a los participantes facilitar la conexión con sus emociones.

La sesión no solo proporcionará una comprensión teórica de la gestión emocional, sino que también equipará a los participantes con herramientas prácticas para aplicar en su vida diaria.

### Beneficios de participar en la sesión:

- Desarrollar una mayor autoconciencia.
- Transformar las emociones negativas.
- Aprender a aceptar las emociones.
- Utilizar técnicas prácticas para gestionar y expresar emociones de manera efectiva.

# BIENESTAR INTEGRAL: CLAVES PARA UN BALANCE EMOCIONAL Y MENTAL EN EL TRABAJO



## Keynote: Habilidades de Salud Emocional

Duración: 120 minutos

### Descripción:

En esta sesión, los participantes aprenderán a gestionar y potenciar su energía mental y emocional para optimizar su desempeño tanto en el ámbito personal como en el profesional.

Se les enseñará a crear una relación más solidaria consigo mismos, con sus pensamientos, emociones y con los demás. A través de prácticas sencillas, científicamente validadas desarrollarán cinco habilidades básicas de aptitud emocional.

Este Keynote está diseñado para proporcionar a los colaboradores herramientas prácticas para mejorar su bienestar general y enfrentar desafíos con mayor resiliencia y eficacia.

Durante la sesión, se abordarán las siguientes habilidades:

- **Aceptación:** Aprenderán a aceptar la realidad tal como es, sin juicio, lo cual facilita la adaptación y la respuesta proactiva a las situaciones.
- **Gratitud:** Desarrollarán la capacidad de reconocer y valorar los aspectos positivos en su vida diaria, mejorando su bienestar general y relaciones interpersonales.
- **Autocuidado:** Explorarán prácticas efectivas para mantener el equilibrio y la salud, promoviendo una mayor productividad y satisfacción en el trabajo.
- **Bondad Intencional:** Fomentarán la práctica consciente de la empatía y el apoyo hacia uno mismo y los demás, contribuyendo a un ambiente laboral más positivo y colaborativo.
- **El Gran Porqué:** Reflexionarán sobre sus propósitos y motivaciones, lo que les ayudará a alinear sus esfuerzos con sus valores y metas personales y profesionales.

La sesión se llevará a cabo utilizando un enfoque participativo, combinando teoría con ejercicios prácticos para que los participantes puedan comprender y aplicar las herramientas aprendidas en su vida cotidiana y en su entorno laboral.

### Beneficios de Participar en la Sesión:

- Mejorar el bienestar integral
- Aumentar la resiliencia
- Promover mejores relaciones laborales
- Mayor productividad y eficiencia
- Fomentar una cultura de apoyo y colaboración

# BIENESTAR INTEGRAL: CLAVES PARA UN BALANCE EMOCIONAL Y MENTAL EN EL TRABAJO



## INSTRUCTORAS

### *Elena Chaves*

Asesora en procesos de felicidad y cambio positivo a nivel empresarial. Socia fundadora de Alinea con un máster en Fisiología y un énfasis en Medicina Integral y Complementaria en la Universidad de Georgetown. Certificada por el HeartMath Institute. Elena es Coach de Vida con una certificación en Psicología Positiva y es instructora en Meditación de Sonido Primordial. Además, cuenta con una certificación como coach de felicidad y mindset Appreciatio. Recientemente concluyo su certificación en u.lab:Leading From The Emerging Future en Presencing Institute. Actualmente cursando certificación de Positive Neuroplasticity. Posee estudios complementarios en el área de la neurociencia y la salud espiritual con maestros y lideres reconocidos en el ámbito internacional.

### *Priscilla Chaves*

Consultora en procesos de felicidad y cambio positivo hacia el Bienestar Empresarial. Socia fundadora de Alinea. Psicóloga con una Maestría en Psicopedagogía. Priscilla está capacitada como Coach de Vida, instructora de Meditación y Mindfulness. Además, posee certificaciones en Psicología Positiva y PSYCH-K. También cuenta con una certificación como coach de felicidad y mindset Appreciatio. Recientemente concluyo su certificación en u.lab:Leading From The Emerging Future en Presencing Institute. Ha realizado cursos en el área de la neurociencia y la espiritualidad con maestros y lideres reconocidos a nivel internacional.

## INVERSIÓN

### TARIFA PRONTO PAGO

(pagos antes del 7 de febrero de 2025)

● Miembros CECACIER	USD\$ 250.00
● Miembros CECACIER (CR)	USD\$ 255.00
● No Miembros	USD\$ 450.00
● Comités CIER	USD\$ 350.00

### TARIFA REGULAR

(pagos después del 7 de febrero de 2025)

● Miembros CECACIER	USD\$ 350.00
● Miembros CECACIER (CR)	USD\$ 357.00
● No Miembros	USD\$ 550.00
● Comités CIER	USD\$ 450.00

**\*Consultar por el descuento para empresas (a partir de 3 participantes).**

# BIENESTAR INTEGRAL: CLAVES PARA UN BALANCE EMOCIONAL Y MENTAL EN EL TRABAJO



## Incluye:

- Certificado de participación.
- Material en digital

## FORMAS DE PAGO

- Transferencia internacional para extranjeros.
- Transferencia para nacionales de Costa Rica.
- Pago con tarjeta (solicitar la hoja de pasos a seguir).
- Pago por medio de link por PayPal (no hace falta que sea afiliado a PayPal).

## INSCRIPCIONES

### [CLIC ACÁ PARA INSCRIPCIONES](#)

Cindy Álvarez [Cindy.alvarez@cecacier.org](mailto:Cindy.alvarez@cecacier.org) / WhatsApp: (+506) 7243-8598