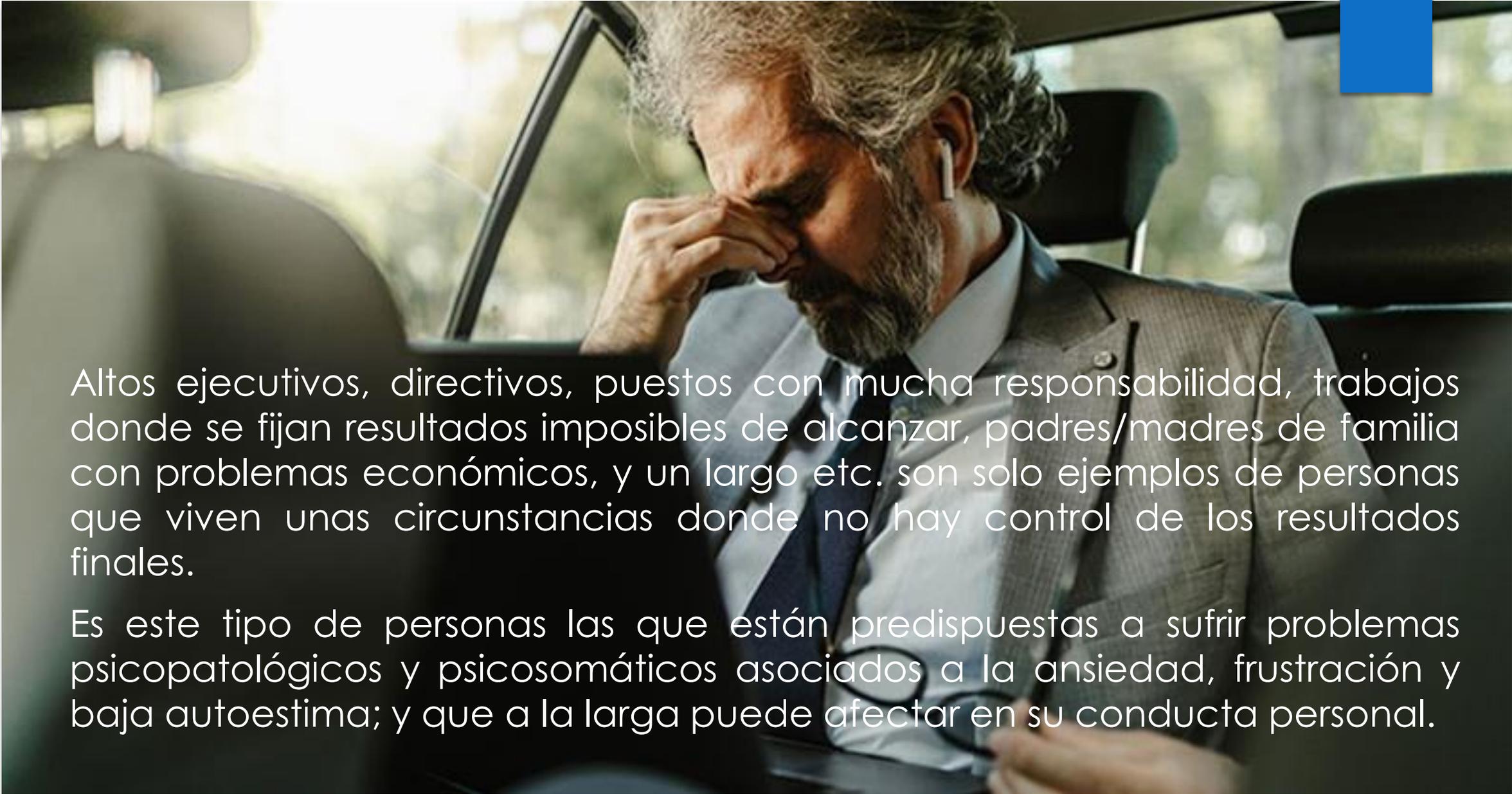


**9<sup>1/2</sup> SEMANAS**  
Para transformar tu vida



**EXPERTO EN  
GESTIÓN  
EMOCIONAL Y  
MENTAL EN  
INDIVIDUOS Y  
CORPORACIONES**

A photograph of a middle-aged man with grey hair and a beard, wearing a grey suit and a dark tie. He is sitting in the driver's seat of a car, looking down with a distressed expression, his right hand covering his eyes and nose. The background shows a blurred view of trees and a building through the car window. A solid blue rectangle is positioned in the top right corner of the image.

Altos ejecutivos, directivos, puestos con mucha responsabilidad, trabajos donde se fijan resultados imposibles de alcanzar, padres/madres de familia con problemas económicos, y un largo etc. son solo ejemplos de personas que viven unas circunstancias donde no hay control de los resultados finales.

Es este tipo de personas las que están predispuestas a sufrir problemas psicopatológicos y psicosomáticos asociados a la ansiedad, frustración y baja autoestima; y que a la larga puede afectar en su conducta personal.



## Introducción

- ▶ La situación laboral presente afecta directamente a todos los trabajadores del mercado laboral en mayor o menor medida.
- ▶ Actualmente la OMS considera que el **estrés y la ansiedad son de las pandemias más importantes del Siglo XXI** y, realmente, todos la hemos padecido en algún momento.
- ▶ El estrés es una respuesta natural de nuestro organismo para enfrentarnos a situaciones donde nuestra integridad física esté en entredicho, pero la reacción emocional a las actuales circunstancias pueden crear constantemente la percepción de “constante amenaza” a nuestra integridad y supervivencia, al sentirnos incapacitados para darle la respuesta adecuada.

**El BIENESTAR MENTAL**  
**encabeza el TOP 3**  
**de DESAFÍOS EMPRESARIALES**



Solo el **15%**  
de las  
**organizaciones**  
tienen a la salud  
mental de sus  
trabajadores como  
prioridad.

Estudio realizado por Personio y Opinium (2021)

# Causas de la reducción de la productividad



Agotamiento o "burnout"

33%

Baja Motivación y moral

28%

Escaso bienestar físico o mental

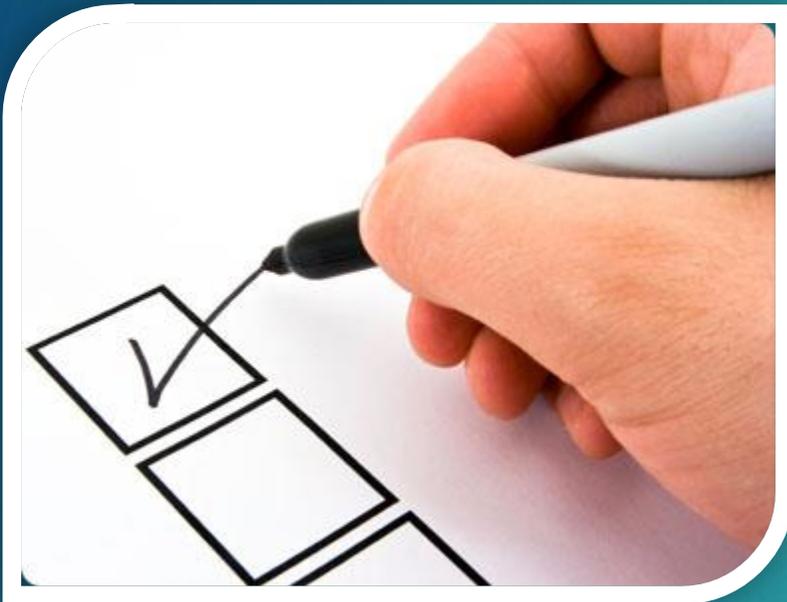
26%

Fatiga trabajo en el ordenador

17%

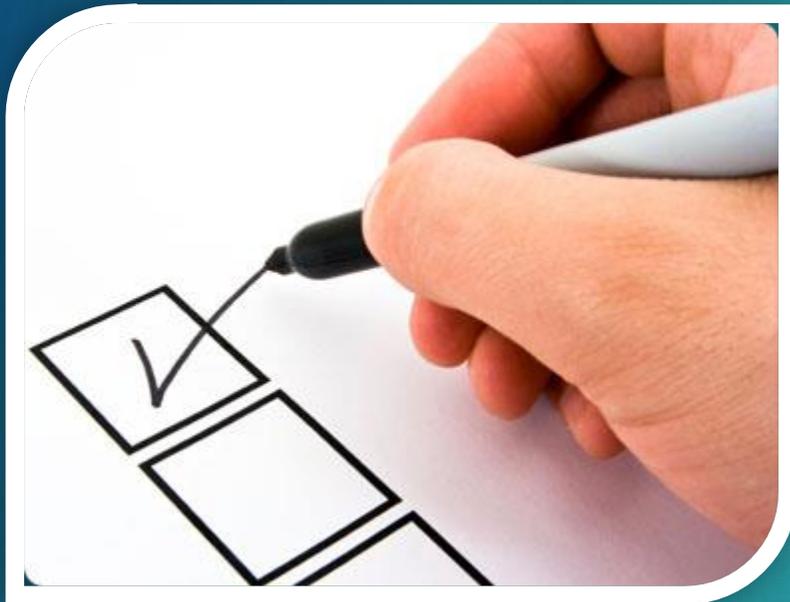


- ▶ Es imprescindible que **cada individuo** disponga de herramientas que permitan **gestionar la causa y los síntomas de todos los desajustes emocionales y mentales asociados a sus puestos de responsabilidad**, para prevenir, frenar y redirigir este automatismo de nuestro organismo, y así eliminar las graves consecuencias de sus efectos, tanto en el individuo como en la productividad de las corporaciones.
- ▶ La focalización más eficaz es la individualizada, desde la responsabilidad de su estado individual, más allá de las circunstancias de vida que esté viviendo en su vida laboral, personal o familiar, ya que al final es la misma persona aunque en diferentes roles sociales.
- ▶ Es desde este foco que nace este programa que otorga herramientas de uso individual para la reubicación emocional y mental.



## Objetivos

- ❖ Ante este nuevo paradigma que se plantea en la empresa, nuestro primer objetivo consistirá en **ser capaces de dar alivio inmediato al desequilibrio de la persona**, reduciendo drásticamente la tensión nerviosa y emocional, para luego saber cómo reconducir y reprogramar esa respuesta orgánica en forma positiva y proactiva, para lo cual hemos desarrollado una herramienta sistémica única que integra y necesita desarrollar los siguientes aspectos:
  - ▶ **Conocer los mecanismos que afectan a la conducta humana**, así como comprender los mecanismos básicos subyacentes regidos por el núcleo emocional.
  - ▶ **Conocer cómo se desarrollan nuestras emociones** y cómo condicionan nuestra percepción de la realidad y cómo se debe gestionar este aspecto para tener el control de aquella.



- ▶ **Desarrollar las habilidades para detectar los síntomas del estrés** y cómo prevenirlo antes de que se cronifique creando problemas secundarios psicósomáticos y psicológicos más graves. (fibromialgias, dolor y cansancio crónico, bajas defensas orgánicas, miedos irracionales, ansiedad y fobias...)
- ▶ **Desarrollar habilidades para la gestión emocional** enfocados en conseguir la reeducación emocional y así eliminar la respuesta inconsciente y automática de nuestro organismo.
- ▶ **Desarrollar la habilidad de reprogramar y reconducir la tensión emocional** ante situaciones de cambio, difíciles, retadoras o, inicialmente estresantes, en una respuesta motivacional y proactiva.

# Programa

## FISIOLOGÍA Y NEUROLOGIA DEL ESTRÉS

El cerebro y sistema nervioso central vs sistema nervioso vegetativo.

El cerebro emocional y la química orgánica del estrés.

Somos organismos que se adaptan al entorno.

La respuesta orgánica a las situaciones potencialmente peligrosas o amenazantes.

## EMOCIONES, PERCEPCION Y CONDUCTA

Las emociones y la percepción subjetiva de la realidad.

La percepción emocional de la amenaza y la ceguera de nuestro cerebro irracional.

Las reacciones emocionales inconscientes motivadoras de nuestras conductas compulsivas de supervivencia.

Los errores en la educación de las emociones: el control y la anestesia vs la libertad adictiva y caótica.

## GESTIÓN EMOCIONAL VS GESTIÓN DE LA PERCEPCIÓN

La reeducación emocional para dominar nuestra percepción objetiva de la realidad: racionalizando las emociones.

Las competencias emocionales básicas para dominar nuestra reacción automática y crear nuestra propia conducta.

La conducta adecuada frente a las amenazas.

### Programa académico



## Programa académico



## NEUROCIENCIAS COGNITIVAS APLICADAS A LA ORGANIZACIÓN

¿Cómo se toman las decisiones?

¿Cómo incentivar o motivar a la gente? ¿cómo conocer los estados mentales de las personas?

Relación entre las diferentes personalidades y los conflictos en la organización.

## PNL: PROGRAMACION NEURO LINGÜÍSTICA

Como se programan nuestras reacciones y automatismos ante las amenazas. El anclaje emocional y neurológico del estrés: cómo desactivarlo.

Los tres miedos básicos que afectan al humano: Identificarlos, desprogramarlos y abrirnos a nuevas posibilidades desde una conducta de vivencia.

## REEDUCACION EMOCIONAL: DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA ENFRENTAR LAS AMENAZAS

Autoconciencia de las propias emociones y su núcleo distorsionado.

Reprogramación de la conducta y percepción emocional: neutralización de la reacción inconsciente y automática del organismo.

Respuesta empoderada y creativa ante el reto y la amenaza.

Anclaje y automatización de esa respuesta creativa y empoderada.

## MINDFULLNES PARA EL NIÑO INTERIOR (CUERPO EMOCIONAL)

Adquirir plena conciencia y auto observación de las propias emociones y conductas automáticas.

Reubicación emocional desde el niño interno.



Nuestra experiencia en multitud de cursos de esta índole nos muestra que la mejor fórmula de enseñanza es la experimental, y en el aula creamos una verdadera experiencia que es la que va a permitir que el alumno se sumerja completamente en el proceso de aprendizaje, pues lo hacemos similar al modelo natural de nuestras vidas: experimentamos los problemas, sufrimos y reaccionamos, reflexionamos y finalmente sacamos conclusiones y creamos un nuevo mapa mas amplio de percepción así como un protocolo para afrontarlo en el futuro.

## Metodología

### EXPLORACION DE LAS PREMISAS Y CONTENIDOS A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA

Nuestra metodología consiste en los siguientes pasos:

- Desarrollo inicial de un “mapa conceptual” del problema.
- Exploración del tema a través de experiencias concretas del alumnado.
- Experiencia directa de la solución a través de las herramientas propuestas.
- Posterior exploración de la solución experimentada y de su mecanismo interno.
- Construcción de un nuevo mapa de realidad fruto de la exploración experimental, donde se organiza, da forma y protocoliza la solución experimentada.

Aplicamos este mismo método natural pero controlado y acelerado, o sea, guiado por un profesorado altamente cualificado no solo por su conocimiento sino por su propia maestría y habilidades que ejemplariza por su dominio.

No solo se trata de alcanzar un conocimiento nuevo sino de dominarlo e integrarlo en la conducta personal en cualquier faceta de vida.

# Imparte



## ▶ JAVIER SANTOS FERNÁNDEZ

- ❖ Licenciado por la Universidad de Santiago de Compostela (1998).
- ❖ Máster en Psicoterapia.
- ❖ Máster en Gestión del Estrés.
- ❖ Creador del Programa “9 semanas y media para transformar tu vida”

# 9<sup>1/2</sup> SEMANAS

## Para transformar tu vida

Programa que te ayuda a **ELIMINAR** tu auto sabotaje inconsciente, tus miedos inconscientes y **MEJORA** tu personalidad de forma continua a través de las técnicas basadas en:



**Psicoterapia**



**Neurociencia**



**Física cuántica desde el sentimiento** (forma que "funciona" el subconsciente).



**Mindfulness desde el sentimiento** para transformar tu "niño interno"



[www.javiersantosfernandez.com](http://www.javiersantosfernandez.com)