

# EL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA EN LAS ORGANIZACIONES



HÉCTOR  
ENCUENTRA  
MINDFULNESS & COACHING



# La salud mental en cifras



## SALUD MENTAL

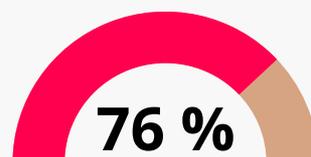
Es el estado de equilibrio entre una persona y su entorno sociocultural que garantiza su participación laboral, intelectual, las relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.



De los empleados a nivel global afirma que la pandemia está afectando **negativamente** su salud mental.



De las personas dice que los problemas de salud mental en el trabajo (es decir, estrés, ansiedad y depresión) afectan a su **vida familiar**.



De las personas cree que su empresa debería hacer más para **proteger** la salud mental de sus empleados



## BIENESTAR EMOCIONAL

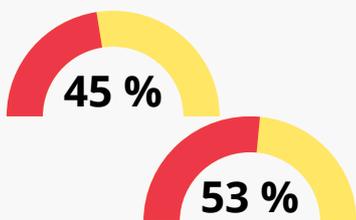
Es el estado de ánimo en el cual nos sentimos bien, tranquilos, percibimos que dominamos nuestras emociones y somos capaces de hacer frente a las presiones del día a día, siendo la base para lograr una vida sana, feliz y plena

# La salud mental en cifras



## CONSCIENCIA

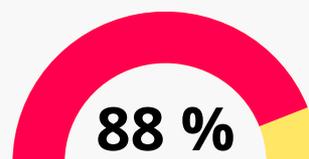
Es la capacidad del ser humano de reconocer la realidad circundante y de relacionarse con ella. Conocimiento inmediato o espontáneo que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones.



El 45% de los empleados frente al 53% de los ejecutivos, dijeron que su salud mental se ha visto afectada durante la pandemia.



De las personas dedicó tiempo en el último año a **reflexionar** acerca de su vida personal, profesional y a pensar en el futuro.



De las personas modificó el significado del éxito . Ahora, las prioridades son el equilibrio entre la vida personal/laboral, la salud mental y la flexibilidad.



## LIDERAZGO CONSCIENTE

Es aquel que se realiza desde la consciencia plena, comprendiendo la magnitud de lo que sucede alrededor y de la influencia que se ejerce sobre los demás. El líder es consciente de su poder y capacidad para guiar a los equipos y a la organización. Genera confianza e inspira a los demás.

# Presentación

Durante los últimos años hemos vivido un gran número de situaciones nuevas e impredecibles que nos han afectado tanto en nuestra vida personal como laboral. Con la pandemia hemos descubierto que el mundo puede cambiar de forma inesperada y convertirse en un lugar más frágil.

Para la mayoría de las organizaciones y de los trabajadores la presión laboral sigue siendo enorme. Acompañada además de nerviosismo, ansiedad, estrés y la frustración al no saber qué hacer. La nueva realidad nos ha permitido ser más conscientes de lo importante que es la salud mental y el bienestar emocional para afrontar nuevas situaciones inesperadas. Igualmente, la pandemia y sus consecuencias, nos ha demostrado que son necesarias nuevas habilidades de liderazgo para afrontar estas situaciones y mantener motivados a los equipos y al personal de nuestras organizaciones.

En este documento quiero presentarles una serie de soluciones hechas a medida en forma de productos y servicios orientados a la prevención en salud mental, al incremento del bienestar emocional y al desarrollo de nuevas habilidades de liderazgo. La metodología usada está avalada por la evidencia científica de la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness, del Coaching, de la Programación Neurolingüística (PNL) y del Análisis Transaccional.

Deseando sea de su interés y que juntos podamos construir equipos y organizaciones más fuertes, preparados para afrontar la nueva realidad y un futuro impredecible, quedo a su disposición para aclarar o complementar cualquier información del presente documento.

Reciban un cordial saludo,





# ¿Quién Soy?

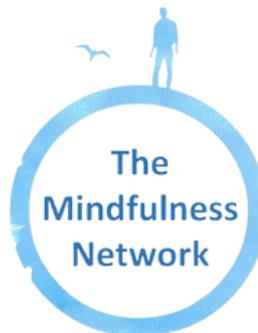
Soy Héctor Encuentra, Licenciado en Hidrogeología, Master en Ingeniería Geológica y Executive MBA con más de veinte años de experiencia liderando, gestionando y asesorando proyectos multidisciplinares en diversos sectores empresariales.



Adicionalmente soy Teacher in Training MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) por MBCT Spain, Mindfulness Network (MN) y el Center for Mindfulness Research & Practice (CMRP) de la Universidad de Bangor en Inglaterra. Coach certificado por la Escuela de Formación Integral en Coaching (EFIC) en España para la International Coaching Federation (ICF) y la Asociación Española de Coaching (ASESCO).



Además cuento con la certificación Chief Well-Being Officer de la World Happiness Foundation en Miami (USA).



# Organizaciones

Algunas de las Organizaciones con las que he colaborado:



**Teléfono de la esperanza**

**sura**

**ut | unitec**



**SINTRAELECOL**  
Sindicato de los Trabajadores de la Energía de Colombia

**PANDORA**



**TELEVISIÓN CONSCIENTE**



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**



**ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE**



**family cash**



**Group**  
YOUR JOB, OUR WORK



**WORLD HAPPINESS FOUNDATION**  
be CREATION

**MBCT<sup>1</sup>spain**



**HÉCTOR ENCUENTRA**  
MINDFULNESS & COACHING

# Soluciones a medida



## Sesión Motivacional “Una vida para Ser Feliz”

Permite a los participantes reflexionar sobre la importancia de cuidar la salud mental y el bienestar emocional.

Al finalizar, los asistentes serán conscientes de la importancia de despertar del piloto automático, de la necesidad de parar para reenfocar y de la necesidad de reorganizar su agenda.

De 45 minutos hasta 2 horas de descubrimiento y diversión.



## Talleres Salud, Bienestar y Liderazgo

Talleres específicos de 90 minutos en los que se trabaja y profundiza en aspectos clave como el autoconocimiento, la consciencia, la multitarea, la gestión de la agenda, el liderazgo consciente, la gestión de equipos, el mindfulness y el coaching.



## Curso "Despierta"

Curso práctico diseñado para trabajar el autoconocimiento, la salud mental y el bienestar emocional. Se descubrirán habilidades para potenciar el bienestar emocional e implementarlas tanto en la vida personal como en la profesional. Una sesión semanal de 90 min durante tres semanas. Incluye material didáctico, audios y una sesión extra de acompañamiento individual para trabajar lo que realmente preocupa a cada participante.



## Itinerario "Consciencia & Liderazgo"

El «Itinerario Consciencia y Liderazgo» es una de las formaciones más completas y experienciales sobre Mindfulness y Coaching aplicado al Liderazgo. Este es un itinerario estructurado en dos niveles. Imprescindible para aquellos Líderes que quieran aprender a ser más conscientes del presente que les rodea y así tomar las mejores decisiones, sabiendo gestionar la ansiedad, el estrés personal y de todo su equipo.

### NIVEL 1: Autoliderazgo.

El proceso de Liderar requiere de claridad mental, de enfoque en los objetivos, de habilidad para relacionarse y generar confianza. Para ello es necesario fomentar una sólida autorregulación emocional y de hábitos personales, que sustenten y permitan un liderazgo consciente, eficaz y eficiente. Permitiéndoles gestionar mejor el estrés y la ansiedad del día a día.

### NIVEL 2: Liderar el entorno.

En este nivel se pondrá al alcance de los participantes los fundamentos del liderazgo consciente y las herramientas más eficaces para que, sin ser un profesional ni cambiar su rol en la organización, puedan generar cambios de actitud, promover la responsabilidad, el compromiso, activar la proactividad, fomentar la creatividad, focalizarse en la solución, ser más ágiles y flexibles ante el cambio.

El itinerario se adapta a las necesidades de la organización según sus prioridades.



# ITINERARIO CONSCIENCIA Y LIDERAZGO

Liderazgo consciente. Nivel 1: Autoliderazgo, una vida para ser feliz

El camino al Líder Consciente



**SALUD MENTAL**  
Es el estado de equilibrio entre una persona y su entorno sociocultural que garantiza su participación laboral, intelectual, las relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.



**BIENESTAR EMOCIONAL**  
Es la capacidad del ser humano de reconocer la realidad circundante y de relacionarse con ella. Conocimiento inmediato o espontáneo que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones.



**AUTOLIDERAZGO**  
El autoliderazgo consiste en estrategias conductuales y cognitivas personales que mejoran nuestra inteligencia emocional mediante el fortalecimiento de la autoconciencia para así optimizar nuestra eficacia.

**AUTOLÍDERES**



**DESCONECTAR PILOTO AUTOMÁTICO**  
Desarrollar la consciencia plena para ser capaz de no dejarse llevar por los pensamientos y prejuicios. Estar presente y gestionar la ansiedad y el estrés.

**APRENDIZAJE HABILIDADES**  
Descubrir habilidades para potenciar el bienestar emocional e implementarlas tanto en la vida personal como en la profesional.

**NEUROCIENCIA ATENCIÓN PLENA**  
Conocer y entender las bases científicas que determinan el stress, la ansiedad y los procesos cognitivos que permiten su gestión.

**AUTOLIDERAR PARA LIDERAR**  
Incorporar una metodología de consecución de objetivos basada en el análisis de realidades el planteamiento de opciones y la definición de planes de acción.

**AUTOLÍDERES CONSCIENTES**



**29 horas de dedicación por parte del alumno:**

- 5 sesiones grupales 120 minutos. 1 sesión semanal
- 40 minutos de practica diaria supervisada
- 3 sesiones individuales de 60 minutos

# ITINERARIO CONSCIENCIA Y LIDERAZGO

Liderazgo Consciente. Nivel 2: Liderar nuestro entorno

El camino al Líder Consciente



**LIDERAZGO CONSCIENTE**  
Se realiza desde la consciencia plena, comprendiendo la magnitud de lo que sucede alrededor y de la influencia que se ejerce sobre los demás. El líder es consciente de su poder y capacidad para guiar a los equipos y a la organización. Genera confianza e inspira a los demás.



**CONSCIENCIA**  
Es la capacidad del ser humano de reconocer la realidad circundante y de relacionarse con ella. Conocimiento inmediato o espontáneo que el sujeto tiene de sí mismo, de sus actos y reflexiones.



**LIDERAZGO**  
El liderazgo es el conjunto de habilidades que un individuo tiene para influir en la forma de ser y actuar de las personas o en un grupo de trabajo determinado, haciendo que este equipo trabaje con entusiasmo hacia el logro de sus metas y objetivos.

**LÍDERES**



**COMUNICACIÓN E INTUICIÓN**  
Descubrir los patrones de la comunicación para adaptarse a cualquier situación. El valor de la intuición en la toma de decisiones.

**HUMILDAD Y EMPODERAMIENTO**  
Ponerse al servicio de los demás con herramientas que permitan su crecimiento. Constituir y gestionar equipos sostenibles.

**EGOGRAMA Y COMPORTAMIENTO**  
Conocer y entender una serie de aspectos importantes sobre tu comportamiento, contigo mismo y con los que te rodean. La forma en que te autolideras y lideras.

**INTEGRACIÓN Y RECICLAJE**  
Incorporar y encarnar todos los aprendizajes haciéndolos perdurables en el tiempo. Aprender a plantearse las preguntas que permitan el autociclado y aprendizaje continuo.

**LÍDERES CONSCIENTES**



**29 horas de dedicación por parte del alumno:**

- 5 sesiones grupales 120 minutos. 1 sesión semanal
- 40 minutos de practica diaria supervisada
- 3 sesiones individuales de 60 minutos





## Coaching Ejecutivo

Coaching Ejecutivo para los miembros del Equipo Directivo. Un programa de sesiones individuales de Coaching basado en Mindfulness que les permitirá aprender a gestionar el estrés y la ansiedad mientras diseñamos los planes de acción para la consecución de sus objetivos. La toma de decisiones bajo presión requiere del aprendizaje de herramientas que les permitan ser plenamente conscientes de todas las variables del momento presente y tomar así las mejores decisiones.



## Coaching de equipos conscientes

Proceso en el que como Coach acompaño a un equipo, pero no para formar parte de él, si no como observador externo del mismo. Desde esa posición seré capaz de ver cómo son las relaciones e interacciones de las personas que componen dicho sistema, y trabajar sobre ellas para lograr que el rendimiento del equipo mejore. En el coaching de equipos se trabaja para obtener una mayor confianza, compromiso y unidad, entre todos sus miembros, de este modo se mejorarán el liderazgo, la comunicación asertiva y los resultados.





## Programa “Activa la Consciencia”

Programa experiencial en el que se descubre una nueva forma de relacionarse con los pensamientos que ayuda a trabajar con los patrones recurrentes de comportamiento para así incrementar el autoconocimiento, el autocontrol y las habilidades de liderazgo. Este programa alineado con el programa oficial Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness, incluye aspectos de la PNL, del Análisis Transaccional y del Coaching. Las 10 sesiones de 2 horas en un total de 8 semanas permite consolidar el aprendizaje en la vida cotidiana. Incluye material didáctico, audios y 4 sesiones extra de acompañamiento individual.



## Titulaciones propias en Mindfulness (Para Universidades o Centros Educativos)

Diseño conjunto y puesta en marcha en su organización de una titulación propia en Mindfulness En colaboración con MBCT-Spain, uno de los grupos líderes en investigación sobre mindfulness a nivel internacional.

Las titulaciones propias en Mindfulness (Diplomados o Màsters) proporcionan una formación basada en las evidencias científicas actuales y en la práctica continua, orientada a la capacitación profesional e investigadora. Dirigido a personas que deseen un mayor desarrollo personal y a profesionales sociosanitarios, de la educación, la empresa o el deporte, que quieran incorporar una técnica muy eficaz como es el Mindfulness en estos campos.



# Encuéntrame

No dudes en contactar conmigo para seguir hablando de las mejores soluciones para tu organización.

Conocer tus preocupaciones e inquietudes me permitirán crear la mejor propuesta que dé la solución a medida que necesitas.



[hola@hectorencuentra.com](mailto:hola@hectorencuentra.com)



[+ 34 643 45 82 68](tel:+34643458268)



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



@hectorencuentra



PODCAST

COMUNIDAD de RESISTENCIA



Libro:  
Meditaciones  
Mindfulness



HÉCTOR  
ENCUENTRA  
MINDFULNESS & COACHING

