MAIN TAKEAWAYS ABSTRACT

People Who Inspire

BY INVITATION ONLY EXECUTIVE EVENT

26 DE MARZO, 2025

Intras®
Integral Training Solutions

JUANMA QUELLE

CONFERENCIA DE APERTURA:

OPTIMISMO PRÁCTICO:

El pensamiento positivo
como herramienta clave para un
liderazgo transformador y de impacto

Las tres cosas más importantes son llevarnos bien con nosotros mismos, con los demás y la vida.

El optimismo positivo impacta en todos los ámbitos de nuestras vidas. El optimismo es el perfume de la vida. Preferimos la compañía de personas optimistas y con buena vibra, gente que suma. Y la razón es por el efecto heliotrópico: los seres vivos buscamos acercarnos a las fuentes de energía positivas que nos dan vida y alejarnos de las negativas. Las personas podemos generar vitalidad o restarla dependiendo de nuestros comportamientos y acciones.

Las personas de éxito son positivas porque creen que los problemas tienen solución. Si nuestra mente cree que algo tiene solución, seguirá trabajando hasta que la encuentre.

La forma en que pensamos es determinante para el éxito, el fracaso e incluso la salud. El malestar psicológico se expresa de manera física. Así de importante es que sepamos manejar y controlar nuestra salud mental.

Por otro lado, tener un sesgo positivo en la manera en que pensamos y nos expresamos es un factor importante para nuestra longevidad.

El pensamiento positivo y el negativo son igual de importantes, igual de reales y coexistentes. Un paradigma que tenemos que romper es que no somos seres racionales, somos seres emocionales que razonamos.

La mente humana no está diseñada para hacernos felices, sino para ayudarnos a sobrevivir. Tiene dos características: un sesgo negativo y realiza anticipaciones negativas.

Asimismo, la mente nos alerta de posibles situaciones que no van a ocurrir, pero las vivimos como si fuesen ciertas.

La ley de Murphy dice que cualquier cosa que puede ir mal, irá mal. Pero deberíamos reprogramarnos para pensar que, si algo puede salir bien, saldrá bien.

Cuando vemos la vida de forma negativa, tendemos a quejarnos o lamentarnos. Las quejas no nos permiten avanzar. Cuando nos quejamos, solo damos vuelta al problema sin resolverlo que nos conduce a una “parálisis por análisis”. Pensar demasiado incluso causa tristeza. Hasta que no llegamos a la pregunta “¿Y ahora qué?”, no pasa nada, no resolvemos nada.

En la vida hay tres tipos de situaciones:

1. Aquellas cuya solución depende totalmente de nosotros
2. Aquellas cuya solución depende a medias de nosotros
3. Aquellas cuya solución NO depende de nosotros mismos.

Si la solución depende de nosotros, actuamos y resolvemos el problema. Si depende a medias de nosotros, hacemos nuestra parte y ayudamos a que se resuelva la otra parte. Para lo que no depende de nosotros, la única solución es la aceptación.

Todo el sufrimiento tiene origen en situaciones que no se pueden cambiar. Por ello, la aceptación es la única solución al sufrimiento. La aceptación nos permite reiniciar y nos da paz. La no aceptación y el sentimiento de pérdida nos hacen caer en un bucle de depresión. Debemos cambiar el sentimiento de pérdida por el de gratitud.

Cosas que debemos saber para mejorar nuestras relaciones con nosotros mismos, los demás y la vida:

Lo que nos diferencia a los humanos no es la genética, es la forma única y particular que tenemos de ver la vida. En la vida para llevarnos bien, no necesitamos tener las mismas ideas; basta con que nos tengamos el mismo respeto. Esta es la base de la tolerancia.

Empatía no es ponernos en el lugar del otro, es entender que el otro es como es. Es acompañar sin juzgar.

Nuestro sistema o esquema mental está compuesto de tres cosas: ideas, conceptos y creencias. Las creencias son lo más importante. Somos lo que creemos. A veces, nuestras creencias son limitantes y es necesario que las revisemos.

No vemos las cosas como son, sino como nuestro mapa mental las interpreta. La mente solo ve lo que quiere ver. Por otro lado, la mente siempre busca patrones. La podemos reeducar cambiando los caminos neuronales y podemos convertirnos en las personas que queremos ser.

Practiquemos el pensamiento positivo y cuidemos nuestro diálogo interior porque es el responsable de nuestra salud, nuestra enfermedad, nuestro éxito o nuestro fracaso.

La diferencia entre error y fracaso está en cómo nos los explicamos. Los errores a veces nos conducen a lugares insospechados y más interesantes.

Tenemos que aceptar e integrar el caos. El universo genera entropía constantemente y tiende al caos. El caos siempre está presente y enfadarse con él es absurdo. Del caos surgen la evolución y el crecimiento. Aprender a manejar la entropía nos hace mejores seres humanos.

Elijamos una actitud de emocionar a los demás, repartir buena vibra y felicidad. No le pidamos a nadie lo que no estamos dispuestos a dar. Dejemos una firma emocional, un legado más allá de lo material.

© INTRAS. Prohibida la utilización, reproducción y difusión de estos contenidos sin la autorización de la firma y/o sus aliados. Reservados todos los derechos.

People Who Inspire
BY INVITATION ONLY EXECUTIVE EVENT

Intras
Integral Training Solutions

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

CONFERENCIA MAGISTRAL:

ALCANZANDO TU MEJOR VERSIÓN

Las claves para potenciar tu bienestar, productividad y calidad de vida

Alcanzar nuestra mejor versión significa sacar lo mejor que llevamos dentro. Es importante que reflexionemos en que el ser humano no está diseñado para ser feliz, sino para sobrevivir. Pensamos que merecemos ser felices y que hemos venido al mundo a ser felices. La realidad es que hemos venido al mundo para conectar con nuestra realidad y tener momentos de plenitud.

Solemos confundir felicidad con placer. La felicidad es esa paz y esa calma de que nuestras expectativas por la vida se van cumpliendo. Es un equilibrio entre lo que esperamos y lo que vamos logrando en la vida. La felicidad está en conectar de la mejor manera posible con nuestro presente.

Para conectar con el presente de la mejor manera posible, necesitamos ser capaces de identificar y cerrar nuestras heridas del pasado, y mirar con ilusión al futuro.

Cuando vivimos enganchados en el pasado, nos deprimimos. Cuando nos preocupamos demasiado por el futuro, nos volvemos en ansiosos. La depresión y la ansiedad son las dos grandes enfermedades del siglo XXI.

Todos estamos lidiando constantemente con batallas. Todos tenemos temas que nos preocupan, historias sin resolver de abandono y trauma que impactan poderosamente en nuestras vidas. Estamos enfermos del alma y ese dolor emocional nos hace llegar a somatizar. Cuerpo y alma están unidos. Nuestros cuerpos están constantemente escuchando cómo nos hablamos, cómo gestionamos la vida, cómo interpretamos la vida. La realidad no es lo que nos pasa, sino cómo interpretamos lo que nos pasa. La misma realidad no se vive igual según la interpretamos.

Vivimos en momentos de desasosiego. Vemos que las personas están más irritables, impacientes y desconcentrados. Les cuesta más empatizar y toleran peor el sufrimiento, el malestar, el aburrimiento. Vemos como ha aumentado la polarización de las ideas.

Las razones por las cuales esto está sucediendo se definen por estos tres diagnósticos:

1. **Vivimos intoxicados de cortisol.** El cortisol es la hormona del estrés que se activa cuando nuestra supervivencia física está en juego. Pero ahora se activa constantemente, pues vivimos con estrés crónico. Se activa ante amenazas a nuestra supervivencia afectiva, profesional, económica, familiar, de salud, social... Nuestra mente y nuestro cuerpo no distinguen entre una amenaza real y una imaginaria, por lo cual se activa el mismo mecanismo de alerta. Vivimos en modo alerta y esto nos deteriora física, psicológica y conductualmente. Nos afecta el sueño y deprime el sistema inmunológico. Provoca irritabilidad, enfado, impaciencia y puede terminar en ansiedad, ataques de pánico y depresión. Los estados de estrés mantenidos bloquean la corteza prefrontal, la región del cerebro responsable del autogobierno, la atención, la gestión de los impulsos, la posposición de la recompensa, y que nos ayuda a empatizar, frenar, meditar, rezar, contemplar... Si tenemos la corteza prefrontal anulada, no podemos tomar decisiones correctamente porque no vemos el panorama 360 grados, solo el trocito que tiene que ver con la supervivencia.

2. **Vivimos intoxicados de dopamina.** Sin la dopamina, no sobrevive la especie humana. Es la hormona del placer, la emoción, la recompensa. La dopamina intenta parar el dolor. El cerebro recuerda lo que lo calma, lo excita y le da placer. En la actualidad, estamos en una búsqueda constante de la gratificación instantánea, producto de una sociedad "dopaminada", saturada de estímulos placenteros que nos pueden llevar a la adicción. Es más fácil secuestrar los instintos que dominarlos. Nos volvemos intolerantes al dolor o malestar. Este desequilibrio en el sistema de recompensa de nuestro cerebro desencadena una lucha entre el placer y dolor que nos lleva a hacer, consumir y comprar cosas para esquivar el dolor. Este ciclo de búsqueda de gratificación instantánea puede generar insatisfacción y sensación de vacío. Cuando hay tanto placer, todo duele y aburre. Tenemos que enfrentar esto aceptando el micro dolor para potenciar nuestra fuerza de voluntad.

3. **Vivimos sumergidos en una crisis de atención.** Nuestra capacidad de concentrarnos y enfocarnos se ha visto disminuida por los estímulos y distracciones (luz, sonido, movimiento y velocidad) constantes. Esto limita nuestra capacidad para entender, aprender, reflexionar y empatizar. Nos hace adictos a lo irrelevante.

Para alcanzar nuestra mejor versión lo primero es conocernos y comprendernos a nosotros mismos. Para llegar a nuestra mejor versión debemos aceptarnos. Para convertirnos en nuestra mejor versión, necesitamos tener un propósito en la vida. Al alma no le gusta vivir en un vacío en el que el placer sustituye al propósito. Para encontrar nuestro propósito, necesitamos mirar hacia adentro para descubrir nuestros dones y mirar hacia afuera para ver cómo utilizar esos dones para ayudar a los demás. Debemos mirar hacia el pasado para ver qué nos impide conectar con nuestro propósito y cerrar esas heridas. Debemos encontrar la pasión que nos mueve y ponerle corazón.

© INTRAS. Prohibida la utilización, reproducción y difusión de estos contenidos sin la autorización de la firma y/o sus aliados. Reservados todos los derechos.

¡SAVE THE DATE!

MASTERCLASS

DISEÑANDO EXPERIENCIAS DE SERVICIO EXTRAORDINARIAS:

UN ENFOQUE BASADO EN EL MODELO DISNEY

JONATAN LOIDI

CEO & FUNDADOR DE GRUPOSET LATAM

13.MAYO.2025

Intras
Integral Training Solutions

VIRTUAL EVENT

BEST OF THE BEST

LIDERAZGO POSITIVO

SPEAKERS

DÍA 1

KICKOFF SESSION

MARYAM VARELA

El líder que sinergiza: Cómo potenciar la confianza, la colaboración y el respeto en los equipos y las organizaciones.

★★★★★ Valoración del speaker: 4.8/5

MID-MORNING SESSION

JOSÉ AGUILAR

El Neoliderazgo: Paradigmas y competencias claves de liderazgo para un nuevo contexto.

★★★★★ Valoración del speaker: 4.8/5

DÍA 2

MORNING SESSION

MARITA ABRAHAM

Del liderazgo transaccional al liderazgo transformacional: Cómo habilitar, energizar y comprometer a las personas en el actual escenario.

★★★★★ Valoración del speaker: 4.9/5

CLOSING SESSION

FRANCISCO JAVIER GALÁN

Movilizando el talento: Cómo lograr resultados extraordinarios y sostenibles a través de las personas.

★★★★★ Valoración del speaker: 4.8/5

INFORMACIONES GENERALES

Fecha: 4 y 5 de noviembre, 2025 **Horario:** 9:00 a.m. a 12:15 p.m. **Plataforma:** Zoom **Inversión:** US$ 395.00

¡INSCRÍBASE HOY! (809) 542-0126 • info@intras.com.do • www.intras.com.do

Intras
Integral Training Solutions

© INTRAS. Prohibida la utilización, reproducción y difusión de estos contenidos sin la autorización de la firma y/o sus aliados. Reservados todos los derechos.

Intras
Integral Training Solutions

¡Eleve sus conocimientos al próximo nivel!

Con las **Especializaciones** de INTRAS usted podrá:

Escoger tres *workshops* virtuales que sean de su preferencia dentro del listado de su Especialización.

Formarse de la mano de nuestros prestigiosos aliados internacionales Gamelearn y WOBI.

Acceder a un *hub* de contenidos especiales compuesto por artículos, videos, entrevistas y otros materiales complementarios.

¿En qué tema desea usted hacer una Especialización?

1. LIDERAZGO PARA LA EJECUCIÓN
2. LIDERAZGO TRASCENDENTE
3. COMUNICACIÓN DE IMPACTO
4. TRANSFORMACIÓN Y REINVENCIÓN ORGANIZACIONAL
5. CENTRALIDAD EN EL CLIENTE
6. GESTIÓN HUMANA VISIONARIA
7. PRODUCTIVIDAD PERSONAL Y ORGANIZACIONAL
8. PERSPECTIVA ESTRATÉGICA

¡Inscríbase hoy! (809) 542-0126 • informacion@intras.com.do • www.intras.com.do

CED

CERTIFICADO DE EDUCACIÓN DIRECTIVA

- EN GESTIÓN DISRUPTIVA
- EN EFICACIA DIRECTIVA
- EN GESTIÓN COMERCIAL AVANZADA
- EN DIRECCIÓN PARA EL ALTO DESEMPEÑO
- EN DESTREZAS ESENCIALES DE COMUNICACIÓN

¿Qué son los CED?

Los CERTIFICADOS DE EDUCACION DIRECTIVA (CED) son programas de desarrollo ampliados creados para potenciar habilidades clave en liderazgo, estrategia y gestión empresarial. Los CED están concebidos para cubrir, de forma específica y focalizada, los temas de mayor impacto y relevancia en el mundo corporativo.

¡Inscríbase hoy! (809) 542-0126 • informacion@intras.com.do • www.intras.com.do

© INTRAS. Prohibida la utilización, reproducción y difusión de estos contenidos sin la autorización de la firma y/o sus aliados. Reservados todos los derechos.

¿YA CONOCES NUESTRO PLAN CORPORATIVO PREMIUM?

PLAN AXIS 360

¡**GARANTICE** HOY SU PRESUPUESTO Y **AHORRE** AL MISMO TIEMPO!

Intras
Integral Training Solutions

Más información: (809) 542-0126 • jacquelin.guzman@intras.com.do

THE BOOKSTORE by INTRAS

Encuentre y adquiera estos libros de nuestros expertos en el stand de The Bookstore by INTRAS en este evento o en **www.intrasbookstore.com**

¡VISITE EL BOOK STAND DURANTE ESTE EVENTO!

© INTRAS. Prohibida la utilización, reproducción y difusión de estos contenidos sin la autorización de la firma y/o sus aliados. Reservados todos los derechos.

Intras
Integral Training Solutions

SOLUCIONES IN-HOUSE®

¡El crecimiento de su empresa es nuestra meta!

- Proyectos de acompañamiento transformacionales
- Servicios de capacitación
- Gestión de proyectos organizacionales
- Servicios especiales
- Digital Learning

Tel. (809) 542-0126 • informacion@intras.com.do

Intras® Integral Training Solutions

¡GRACIAS!

SPONSORS

alcanza Un producto de Siembra

POPULAR

Humano Seguros

EXCEL

COLLABORATORS

ADOARH

Summit® Premium Corporate Events

GESTION®

© INTRAS. Prohibida la utilización, reproducción y difusión de estos contenidos sin la autorización de la firma y/o sus aliados. Reservados todos los derechos.

Intras® Integral Training Solutions