

# Hello WELLNESS

FORO VIRTUAL DE BIENESTAR PERSONAL Y ORGANIZACIONAL

## RESUMEN DEL EVENTO



Powered by:



## Morning Keynote

### “Revirtiendo el *burnout*: las claves para superar el agotamiento físico y mental”

– Dra. Gaby Cora

#### 1) ¿Cómo reconocer el *Burnout*?

##### Lecciones aprendidas:

- Las decisiones que tomamos hoy son fundamentales para nuestro futuro.
- En los momentos clave de la vida, debemos decidir qué es importante para cada uno de nosotros, comunicar lo que es importante y actuar sobre lo que consideramos importante. Estos tres aspectos deben estar alineados.
- Podemos usar nuestro nivel de energía como “barómetro” para determinar nuestro estado físico, mental y emocional.
- Podemos hacerlo todo, pero debemos decidir qué hacer primero, segundo y tercero, y decidir el orden de nuestras acciones.
- Lo podremos hacer todo, pero no todo al mismo tiempo.

##### Oportunidades:

- Piensa en momentos clave con decisiones importantes que impactaron el rumbo de tu vida personal y profesional.
- Evalúa tu historia personal buscando áreas de logros y otras en donde hayas tenido más dificultades.
- Reconoce tu propia tendencia de reacción cuando enfrentas nuevas oportunidades.
- Examina tus propias áreas de responsabilidad y las oportunidades que puedes tener de colaborar con otros o de delegar.
- Evalúa áreas de oportunidad.

#### 2) ¿Cómo reconocer los gatillos que nos provocan estrés?

##### Lecciones aprendidas:

- El estrés es normal y puede ser beneficioso.
- Está inversamente relacionado con el nivel de bienestar.
- Cada uno expresa su estrés de manera diferente, tenemos distintos gatillos.
- Si tenemos estrés durante el día lo llevaremos a la noche.
- Cuanto más podamos controlar nuestra fisiología, mejor podremos controlar nuestro nivel de estrés.

**Oportunidades:**

- Mide tu nivel de estrés – 1 (muy poco o casi nada) y 10 (mucho estrés).
- Identifica tus propios gatillos.
- Evalúa tu respuesta física, mental y emocional a los gatillos y al estrés.
- Identifica qué te mantiene despierto por la noche.
- Valora la calidad de tu sueño en la noche, ya que te brindará una oportunidad de evaluar distintos aspectos de tu salud y bienestar.
- Identifica acciones que puedas implementar para mejorar tu situación.

**3) ¿Cómo trabajar a través de lo que podemos hacer?**

**Lecciones aprendidas:**

- Enfócate y pon tu energía en lo que quieres, puedes y debes hacer, no en lo que no quieres, no puedes o no debes hacer.
- Siempre tendremos distintos tipos de dificultades, de mayor o menor intensidad, o con mayor o menor frecuencia.
- Podemos automatizar lo que se repite en el tiempo.
- Debemos estar preparados para lo inesperado.

**Oportunidades:**

- Identifica tus fuentes de estrés diarios más frecuentes.
- Identifica las causas.
- Identifica si el estrés es previsible o si es inesperado.
- Identifica si puedes anticipar estrés específico/periódico.
- Identifica si observas que tu nivel de estrés sigue en aumento y nunca se resuelve.
- Crea un plan de acción para remediar el problema de base, de ser posible, para poder controlar mejor tu situación.

**4) ¿Cómo optimizar los 4 Pilares de Salud y Bienestar?**

**Lecciones aprendidas:**

- **Nutrición:** nutrición integral basada en plantas, ayunos programados.
- **Relajación:** meditación, rezar, escuchar música.
- **Ejercicio:** aeróbico, fuerza, flexibilidad en combinación.
- **Sueño:** crear transición para el sueño, evitar excesos de estimulantes durante el día y somníferos en la noche.

**Oportunidades:**

Evalúa cada área de tu salud, dando un número del 1 (peor estado) al 10 (mejor estado). Desarrolla un plan para mejorar 1 o 2 puntos de mejoría constante y consistente. Revisa tu plan con regularidad.

## 5) Vive con AMOR - Live with L.O.V.E

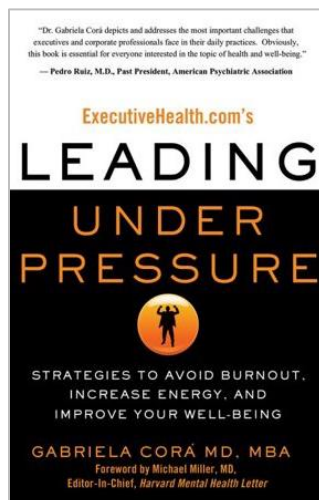
### Lecciones aprendidas:

- **Lifestyle** – Estilo de Vida: optimiza tus 4 Pilares de Salud.
- **Organízate**: puedes hacerlo todo, pero no todo al mismo tiempo. Establece prioridades y proyecta tus acciones y actividades en el tiempo. Haz lo que puedas hacer rápido y planea lo más complejo.
- **Valores**: cuánto más te enfoques en alinear tus prioridades personales con las prioridades laborales, mejor te sentirás, mejor podrás manejar tu estrés y también podrás ser más efectivo/a en tu vida personal y trabajo.
- **Enjoy – Goza de tu Vida**: proponte en la mañana el tener y compartir un buen día con quien te rodee. Reconoce lo que has logrado e internaliza gratitud por todo lo que tienes más allá de lo físico.

### Oportunidades:

- **Lifestyle - Estilo de Vida**: enfoca tu plan de mejoría en cada Pilar de Salud de a poco, pero constantemente.
- **Organízate**: busca áreas específicas donde puedas organizarte mejor en tu vida personal y profesional. Empieza de a poco. Establece tus metas a corto y largo plazo.
- **Valores**: determina cuáles son tus valores personales y profesionales y en qué nivel están alineados. Trabaja en ese aspecto.
- **Enjoy - Goza de tu Vida**: haz un ejercicio de gratitud, una lista de todo lo que tienes y aprecias en tu vida tanto en tu plano físico, mental/intelectual o emocional.

## LIBRO RECOMENDADO



Gaby Cora recomienda a los participantes del evento HelloWellness el libro:

*ExecutiveHealth.com's Leading Under Pressure*  
Autora: Gaby Cora

## Mid-morning Keynote & Panel

### “Bienestar organizacional en tiempos de pandemia: utopía o realidad”

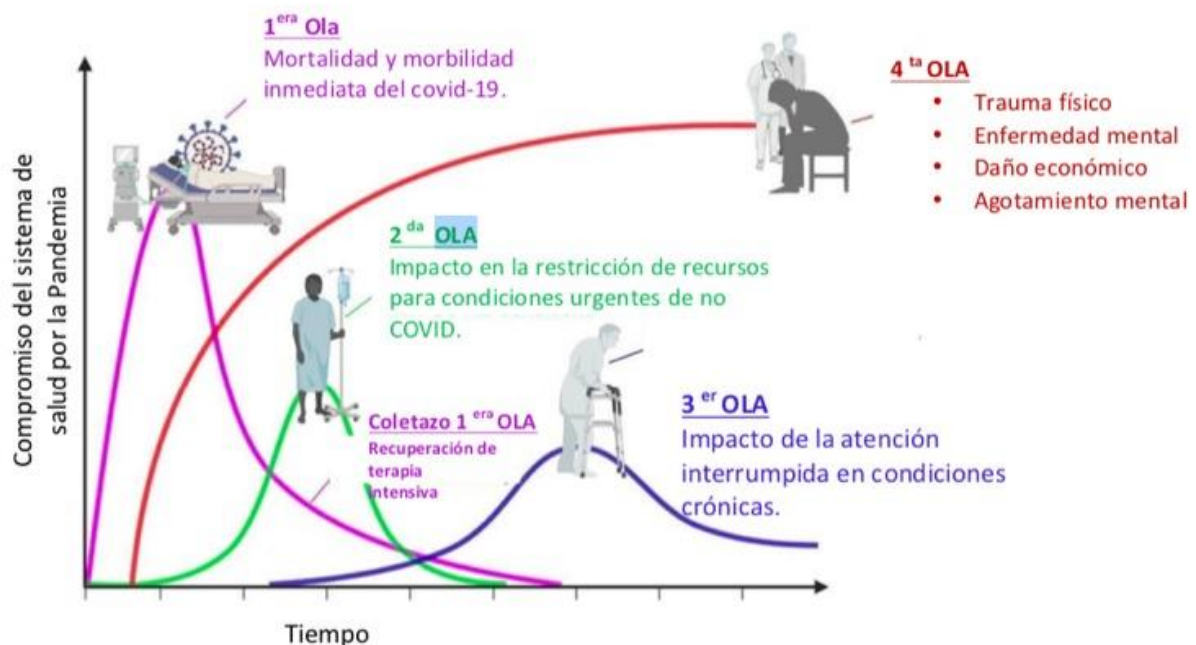
– Dr. Alejandro Melamed / Beatriz Ardid

#### Reflexión

*“Los malos tiempos crean hombres fuertes.  
Los hombres fuertes crean buenos tiempos.  
Los buenos tiempos crean hombres débiles.  
Y los hombres débiles crean malos tiempos”.*

Ibn Jaldún (siglo XIV)

- Con esta nueva realidad: cambió la agenda, llegó sin pedir permiso y se instaló hasta nuevo aviso.
- La mayoría de las personas no estaba preparada para esta amenaza externa, pero hay un antídoto para enfrentar este cambio y es el **BIEN-ESTAR**, y este tiene muchas dimensiones.
- No tenemos el control de todo. La pregunta que debemos hacernos para fortalecernos es: ¿De qué sí tenemos el control? Y ahí nos daremos cuenta de que estamos al mando y comprendemos que controlamos muchas más cosas de las que pensábamos, sobre todo, a nosotros mismos.
- Un *timeline* actual: AC – DC: antes del Coronavirus, después del Coronavirus. Podemos aplicar este “antes y después” para focalizarnos e intervenir en el presente, para potenciar el BIEN-ESTAR.
- Conociendo que podemos lograr el bienestar, tanto de nosotros como de nuestras organizaciones, nos podemos preparar para un futuro más allá de la crisis:



- Cuando aumenta la **presión**, disminuye la **tolerancia**. El **estrés** desborda.
- Debemos tener: **SERENIDAD, HUMANIDAD y TRANSPARENCIA** para enfrentar las dificultades.
- Las 4 dimensiones del BIEN-ESTAR son: físico, mental, emocional, espiritual.
- Los 3 factores que afectan fuertemente el **bienestar**: Pertenencia - Conexión con otros -Sentido de propósito.
- Las fuentes de **bienestar**:
  - o Vínculo humano profundo, disfrutar el presente
  - o Actividad física
  - o Hábitos saludables
  - o Propósito que nos exceda, sueño
- El **propósito**, la nueva estrategia, es clave para atraer y fidelizar a esas personas que te ayudarán a surfear la tormenta.
- Tanto las **fortalezas** como las **debilidades** de la **cultura organizacional** pueden amplificarse en estos tiempos inciertos.
- Los **líderes** representan: Valores – Comportamientos.
- La **organización**: Cultura - Clima
- Las **personas**: Compromiso - Desempeño
- **¿Qué es la ANTIFRAGILIDAD?** Si etiquetamos a algo como **frágil**, queremos que goce de **tranquilidad, orden y previsibilidad**. **LA ANTIFRAGILIDAD**, como lo opuesto a la fragilidad, son cosas que se benefician de la crisis, prosperan y crecen al verse expuestas a la volatilidad, al azar, al desorden y a los estresores.
- Lo **ANTIFRÁGIL**:
  - o Se beneficia de los estresores
  - o Reacciona frente a los contratiempos
  - o Se puede enfrentar a los Cisnes Negros

*“Lo que sucede es lo que es, lo que hacemos con lo que sucede, lo que somos”.*

#### **Puntos clave expuestos en el panel realizado con Alejandro Melamed y Beatriz Ardid:**

Existe un modelo de bienestar corporativo que está fundamentado en 5 ejes y que es imperativo aplicar en momentos como este que estamos viviendo:

- Seguridad y salud en el trabajo
- Buena salud y energía personal
- Relaciones positivas
- Aportar valor a la sociedad
- Tener una proyección de desarrollo profesional en la empresa

Las empresas y organizaciones con propósito y que realmente lo aplican, son las que están demostrando que se preocupan por el bienestar de sus empleados.

Las empresas ahora se van a centrar más que nunca en el **clima laboral** y **branding interno**, y el *manager* será un pilar muy importante para lograr que esta nueva realidad sea exitosa, aplicando un estilo de dirección más humano.

Otro punto importante es aplicar acciones de voluntariado corporativo para contribuir al bienestar de la sociedad.

Reflexiones:

*“Miremos alrededor para tener ideas, pero no copiemos otras prácticas”.*

*“Estamos en un momento complejo y que nos pone a prueba, pero es ahora donde tenemos que trabajar más que nunca en el tema del bienestar, porque solo personas y empresas que estén bien van a poder dar respuestas coherentes y consistentes con lo que requiere estos tiempos”.*

## LIBROS RECOMENDADOS

Alejandro Melamed recomienda a los participantes del evento HelloWellness los libros:



*La felicidad: lecciones de una nueva ciencia*

*Autor: Richard Layard*

*Antifrágil: las cosas que se benefician del desorden*

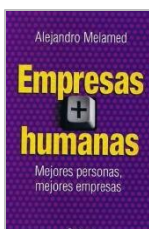
*Autor: Nassim Nicholas Taleb*



*Diseña tu cambio*

*Autores: Alejandro Melamed y Fabián Jalife*

*El cerebro del futuro*  
*Autor: Facundo Manes*



*Empresas más humanas -*

*Mejores personas, mejores empresas*

*Autor: Alejandro Melamed*

## Noon Keynote

### “Logrando un bienestar individual sostenible en una realidad desafiante” - Alejandro Jadad

#### Hechos y realidades a considerar en este nuevo entorno:

- A finales de marzo, el 80% de las recetas para problemas mentales fueron nuevas.
- En abril, las llamadas a líneas anti-suicidio aumentaron 1,000%.
- En mayo, el 70% de los empleados consideraron a la pandemia como lo más estresante de sus vidas.
- El 90% reporta estrés moderado a extremo trabajando desde su casa.
- Esta realidad nos reitera que el bienestar debe de ser prioritario, en todos los niveles y que las siguientes cifras deben de cambiar:
  - o 70% menos productivos por estrés y ansiedad en la casa
  - o 18% reciben suficiente apoyo apropiado
  - o 81% sienten que los programas de bienestar corporativos son inútiles
  - o El malestar también es contagioso: hay que contener y mitigar el contagio

#### Reflexiones:

*“Si te parece que estás exagerando, estás haciendo lo correcto”.*

Anthony Fauci

*“El bienestar es la habilidad para juzgar que nuestras vidas están bien o van bien”*

Sumner, 1996

- Palabra clave: ¿Bienestar? **Bien-estar** = Estar-bien.
- Y: ¿**Bien-tener**? Tener explica el 10% del bienestar subjetivo.
- Casi nadie está evaluando formalmente la salud mental de sus equipos.
- Quienes sufren emocionalmente permanecen invisibles o altamente contagiosos.
- Pocos esfuerzos para reducir el contagio de la organización con su ansiedad, estrés, depresión y miedo.
- El 61% de los empleados (y el 84% de los jóvenes) están agotados.
- El 43% tienen enfermedades físicas por estrés durante la pandemia.
- Menos del 15% se siente comprometido con su empresa.
- La depresión es la primera causa de discapacidad en el mundo.



¿Cómo podemos realizar un giro positivo antes de que esta amenaza nos afecte a largo plazo?

- Autoevaluación: ¿En general consideras que tu nivel de bienestar es malo, regular, bueno, muy bueno, excelente?
- ¿En general, consideras que tu nivel de bienestar es negativo o positivo?
- ¿Qué consideras necesario para que tu bienestar sea positivo?

Tenemos que enfocarnos en los verbos “correctos”:

- TENER: ¿Qué es suficiente?
- SER: Salud física, mental y espiritual.
- HACER: Lo que sentimos, lo que hacemos, ¿cuál es tu verbo?
- AMAR: Desear, hacer, ver y sentir el bien.

*“Los líderes exitosos ven las oportunidades en cada dificultad en vez de la dificultad en cada oportunidad”.*

*Reed Markham*

## Bonus Session: Smoothies & Wellness



### GREEN SMOOTHIE

#### INGREDIENTES

##### Base líquida

½ Taza de Agua



##### Vegetales

½ Pepino



½ Tallo de Apio



5 Hojas de Menta



##### Fruta

½ Taza de Piña  
en Cubos



##### Booster

½ Cdita. de  
Jengibre



### VITAMIN SMOOTHIE

#### INGREDIENTES

##### Base líquida

½ Taza de Agua



##### Vegetales

½ Zanahoria



¼ Remolacha



##### Fruta

1 Naranja en gajos



##### Booster

½ Cdita. de  
Cúrcuma



## SPONSORS

**Humano**



**amadita**  
LABORATORIO CLÍNICO



**Protex**

## PARTNERS

**GESTION**



## DIGITAL PARTNERS



**estilos**

¡Gracias a nuestros sponsors y participantes por habernos acompañado en HelloWellness, nos vemos en nuestro próximo evento!

**COMING SOON**

**DISRUPTION**  
S U M M I T

25 de junio, 2020

Powered by:

