BIENESTAR HUMANO

Aplicado a los desafíos reales de personas y organizaciones.



Yess | Mentoría en Bienestar humano

DOSSIER DE VALOR

Del Estrés al Namasté

¿Cuántas señales de tu mente, de tu cuerpo y de tu carácter has silenciado para seguir resolviendo, cumpliendo y logrando?

Escuchar y atender esas señales no significa detener tus metas.
Significa aprender a alcanzarlas sin poner tu calidad de vida a costa del proceso.

Yess
Mentoría en
Bienestar humano

Existen múltiples recursos de bienestar: aplicaciones, líneas de ayuda y portales llenos de opciones, tanto para las personas como para las organizaciones. Sin embargo, tenerlos no significa saber cuál necesitas ni cómo comenzar.

EN MEDIO DEL RITMO DIARIO...

"No tengo tiempo" - "Puedo resolverlo solo" - "Detenerme me genera angustia" - "No sé por dónde empezar", "No lo necesito".

EN LA PERSONA

Cansancio acumulado, menor tolerancia, mente nublada y distanciamiento. Cuidarte siempre queda para después.

EN LA ORGANIZACIÓN

Equipos en automático, respuestas reactivas y recursos de bienestar que no se aprovechan.

CUANDO TE ABRES AL ACOMPAÑAMIENTO...

Encuentras por dónde comenzar. Comprendes lo qué está ocurriendo. Ordenas lo que hoy se siente demasiado.

EN LA PERSONA

Recuperas claridad y energía. Cuidarte deja de sentirse como otra obligación y das el primer paso.

EN LA ORGANIZACIÓN

Mejora la respuesta ante el estrés, mayor empatía en el liderazgo y mejores entornos para las personas.

PUEDES COMENZAR CON 7 MINUTOS...

De los 1,440 minutos de tu día, regalarte 7 es el primer paso para darle descanso a tu mente y cuidar de ti de forma diaria, posible y sostenible.

Y SEGUIR PROFUNDIZANDO CON...

Yessica Hernández - Mentora en Bienestar Humano.
23 años de experiencia corporativa. Neurobienestar aplicado a la vida diaria, +20 años de formación continua en desarrollo humano.

EN LAS SIGUIENTES PÁGINAS TE INVITO A PROFUNDIZAR EN LOS DESAFÍOS, LA METODOLOGÍA Y LA EXPERIENCIA QUE DAN FORMA A ESTE ACOMPAÑAMIENTO PARA TI, TU EQUIPO O TU ORGANIZACIÓN.

El costo invisible detrás de los grandes desafios organizacionales.

La presión laboral y la sobrecarga mental afectan la claridad, el liderazgo y el rendimiento, pero su impacto comienza en las personas. Equiparlas para responder sin normalizar el desgaste favorece su bienestar y también genera valor para la organización: Deloitte estima un retorno promedio de 4.7 veces lo invertido en las intervenciones de salud mental laboral analizadas.

Cuatro desafíos que impactan a las personas y a las organizaciones:



Burnout y agotamiento cognitivo

La presión sostenida y la sobrecarga mental reducen la claridad, la creatividad y la calidad de las decisiones, aumentando errores, desgaste y rotación de talento.



Liderazgo reactivo y pérdida de confianza

Al liderar desde la presión y sin recursos emocionales suficientes, se deterioran la comunicación, la colaboración y la confianza dentro de los equipos.



Presentismo y caída del rendimiento

La presencia física no siempre implica disponibilidad mental: la saturación y la desconexión reducen la atención, la energía y la capacidad real para contribuir.



Dificultad para construir culturas sostenibles

Cuando el crecimiento se sostiene desde el desgaste, se ponen en riesgo el compromiso, la permanencia del talento y los resultados a largo plazo.

Síntesis basada en fuentes internacionales: • Deloitte • Galup • Harvard Business Review • McKinsey & Company • OMS

La transformación comienza en la persona y se extiende en la organización.

En el centro de los cuatro desafíos están las personas que hacen posibles los resultados. Cada una llega a la organización con conocimientos, experiencia y habilidades, pero también con su historia de vida, sus aprendizajes y una manera propia de interpretar, relacionarse, decidir y responder ante la presión.

La presión es parte natural del crecimiento. El desgaste continuo no tiene por qué serlo.

Junto con condiciones de trabajo que favorezcan el bienestar, las personas necesitan herramientas para conocerse, cuidarse y autorregularse: recursos para relacionarse, decidir y responder con mayor claridad y menor desgaste.

De esta necesidad nace mi acompañamiento, adaptable a cada persona, equipo u organización:

CINCO PILARES QUE COMIENZAN EN LA PERSONA Y EXTIENDEN SU TRANSFORMACIÓN A LA MANERA DE RELACIONARSE, COLABORAR Y LIDERAR.

Cinco pilares que avanzan juntos y evolucionan de la persona a la organización.

Los primeros cuatro pilares guían la transformación desde la persona hacia el equipo y la organización. El quinto personaliza la aplicación de los cuatro según los desafíos y necesidades de cada persona u organización.

1

AUTOCONOCIMIENTO

Conocerse para elegir con consciencia.

2

FLEXIBILIDAD MENTAL

Entrenar nuevas respuestas con mayor equilibrio y menor desgaste.

3

LIDERAZGO HUMANO

Relacionarse y liderar desde la confianza.

4

CULTURA SOSTENIBLE

Llevar el bienestar individual a la forma de trabajar de toda la organización.

5

ACOMPAÑAMIENTO A LA MEDIDA

Personalizar cada proceso según los desafíos y necesidades de la persona u organización.

En conjunto, los cinco pilares llevan el bienestar de la intención a la práctica: mayor claridad para decidir, menor desgaste ante la presión y mayor capacidad para sostener resultados.

Conocerse para cuidarse mejor.
Entrenar la mente para avanzar con menor desgaste.

1

Comienza por...

AUTOCONOCIMIENTO

De la reacción automática a la elección consciente.

Reconocer cómo la historia de vida, el cerebro y el sistema nervioso influyen en la respuesta ante el estrés permite identificar detonadores y salir del piloto automático. Con herramientas aplicables y práctica constante, la persona identifica y transforma sus diálogos internos, recupera la claridad, reconoce mejor sus necesidades y comienza a cuidarse de manera consciente.

2

Avanza con...

FLEXIBILIDAD MENTAL

Ampliar las alternativas de respuesta ante la presión.

A partir de este cuidado consciente, la práctica y la repetición permiten entrenar respuestas más flexibles. Gracias a su plasticidad neuronal, el cerebro crea y refuerza nuevas rutas, haciendo que las reacciones automáticas dejen de ser la única opción y ampliando la capacidad de afrontar la presión con mayor autorregulación, seguridad interna y equilibrio.

Frente al estrés, el agotamiento mental, el burnout y el presentismo: herramientas para recuperar claridad, concentración y energía en la vida personal y profesional.

Liderar con equilibrio para generar confianza. Convertir el bienestar en cultura.

3

Se refleja en...

LIDERAZGO HUMANO

De la autorregulación al liderazgo que genera confianza.

La autorregulación ante la presión permite ejercer un liderazgo más humano, con o sin un equipo a cargo: escuchar con apertura, responder con claridad y ser un punto de confianza para los demás. Así se fortalece la seguridad psicológica y se construyen relaciones más empáticas, colaborativas y orientadas a un propósito común.

4

Se extiende a...

CULTURA SOSTENIBLE

Sostenibilidad humana: del bienestar individual a la organización.

Cuando cuidarse, hablar de salud mental sin estigmas y liderar con empatía se convierten en hábitos compartidos, el bienestar comienza a formar parte de la cultura. Así se fortalecen la colaboración, la permanencia del talento y la experiencia de los clientes, mientras el bienestar se extiende hacia las familias, las comunidades y cada espacio del que las personas forman parte.

Frente al liderazgo reactivo y el desgaste organizacional: herramientas para construir confianza, fortalecer la colaboración y sostener una cultura de bienestar.

Un acompañamiento que responde a los desafíos de cada persona y organización.

5

Se adapta mediante...

ACOMPAÑAMIENTO A LA MEDIDA

Para llevar este recorrido a la realidad de cada persona u organización, el acompañamiento se diseña a partir de sus desafíos, necesidades y objetivos. En este quinto pilar, los cuatro anteriores se combinan con la profundidad, continuidad y formatos necesarios para llevar el aprendizaje a la práctica, ya sea para atender un tema puntual o acompañar una transformación de mayor alcance.

Si algo de este recorrido resuena con lo que hoy vives tú, tu equipo o tu organización, me encantará que lo platiquemos.



MENTORÍAS 1:1

Profundizar en necesidades personales.



PROGRAMAS CONTINUOS

Sesiones grupales abiertas desde un equipo hasta toda la organización.



CONFERENCIAS Y TALLERES

Sensibilizar, experimentar y activar herramientas sobre un tema específico.



RECURSOS PERSONALIZADOS

Meditaciones, materiales y refuerzos adaptados a cada proceso.

MÚSICA: BIENESTAR E IDENTIDAD ORGANIZACIONAL

Música binaural para el bienestar, el enfoque y la creatividad; propuestas musicales personalizadas según las necesidades de cada organización, que expresan su identidad y cultura.

Una trayectoria que integra experiencia, ciencia y humanidad.



YESSICA HERNÁNDEZ

Mentora en Bienestar Humano

Acompaño a personas y organizaciones a desarrollar claridad mental, fortaleza emocional y bienestar sostenible para vivir, liderar y decidir mejor.

Mi enfoque nace de integrar mi propia transformación, una amplia experiencia dentro del mundo corporativo y una formación constante en bienestar humano y neurociencias aplicadas. Conocer desde dentro la presión corporativa y lo que implica un proceso de transformación personal me permite acompañar con sensibilidad a quienes buscan cuidarse, sostener su desempeño y contribuir a los resultados sin normalizar el desgaste.

Desde esta mirada, integro ciencia y herramientas prácticas para la vida cotidiana y profesional. Porque cuando una persona aprende a cuidarse y autorregularse mejor, también transforma la manera en que se relaciona, decide, lidera y contribuye a los espacios de los que forma parte.

- 23 años de experiencia corporativa.
- Neurobienestar aplicado a la vida diaria.
- Embajadora de The Harmony Records. Recursos de audio personalizados.
- +20 años de formación continua en desarrollo humano.

ORGANIZACIONES CON LAS QUE HE COLABORADO

Mentorías, conferencias y experiencias de bienestar humano.

SEKURA VALOR-A LO QUE IMPORTA · Newmont · mapfre · Lenovo · HITACHI · motorola

COMISIÓN NACIONAL DE LIBROS DE TEXTO GRATUITOS · Cibergestión Grupo BC · Actinver · MG · The Anglo Academy · GRUPO PROTEXA

TIZAQUIM S.A. DE C.V. · PESA · SILER · conalep

Conversemos sobre lo que hoy necesitas tú, tu equipo o tu organización.

- contacto@yessnamaste.com
- www.yessnamaste.com
- Contacto directo: +52 55 2713 1114
- Asistencia · WhatsApp: +52 55 3136 7700