

Hay más recursos de bienestar que nunca.

El verdadero desafío es lograr que las personas puedan utilizarlos.

LA BRECHA ACTUAL

Los recursos existen. El reto es convertirlos en ayuda que las personas puedan reconocer, elegir y llevar a su vida cotidiana.

Aplicaciones, líneas de ayuda, programas de salud mental y portales llenos de opciones forman parte de la vida de muchas personas y de las iniciativas de bienestar de numerosas organizaciones. Sin embargo, la falta de tiempo, la saturación de información y la presión cotidiana pueden impedir que las personas reconozcan qué necesitan, sepan por dónde comenzar y utilicen los recursos disponibles.

El costo invisible del desgaste organizacional.

Burnout y agotamiento cognitivo

Menor claridad y creatividad; más errores, desgaste y rotación de talento.

Liderazgo reactivo y pérdida de confianza

Presión sin recursos emocionales deteriora comunicación, colaboración y confianza.

Presentismo y caída del rendimiento

Presencia física sin disponibilidad mental: cae la atención, la energía y la capacidad de aportar.

Culturas poco sostenibles

Crece a costa del desgaste pone en riesgo compromiso, permanencia y resultados.

4.7x

RETORNO PROMEDIO

Deloitte estima un retorno promedio de 4.7 veces lo invertido en las intervenciones de salud mental laboral analizadas.

EL DIFERENCIAL

La presión es parte natural del crecimiento.

El desgaste continuo no tiene por qué serlo.

El valor real aparece cuando los recursos forman parte de un acompañamiento adaptado a las personas y al contexto.

Al conocerse, cuidarse y autorregularse, ese aprendizaje se integra a su vida y transforma la manera en que responde, decide, se relaciona y lidera, con mayor claridad y menor desgaste.

Un acompañamiento que va de la persona a la organización

Cinco pilares que avanzan juntos: los primeros cuatro guían la transformación desde la persona hacia sus relaciones, su equipo y la organización. El quinto personaliza su aplicación según los desafíos y necesidades de cada proceso.



Lo que comienza a transformarse

- En la persona. Mayor claridad para decidir, más autorregulación y menor desgaste ante la presión.
- En las relaciones y los equipos. Más confianza y colaboración, con una comunicación más abierta y menor fricción.
- En la manera de liderar. Menos reactividad y mayor capacidad para orientar y acompañar con empatía, claridad y presencia.
- En la organización. El aprendizaje individual se vuelve práctica compartida y fortalece una cultura que sostiene el talento y los resultados.



QUIÉN LO HACE POSIBLE

Yessica Hernández · Mentora en Bienestar Humano

Mi enfoque integra 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 me permite acompañar con sensibilidad a quienes buscan cuidarse, sostener su desempeño y contribuir a los resultados sin normalizar el desgaste.

23 años
Experiencia corporativa.

Neurobienestar aplicado
A la vida diaria.

+20 años
Formación continua.

ORGANIZACIONES CON LAS QUE HE COLABORADO:

Actinver, Hitachi, Lenovo, Mapfre, MG, Newmont, Sekura, entre otras.

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