



## «La emoción es un indispensable para la motivación»

Ana Asensio es madre de familia numerosa y psicóloga de formación. Sus veinte años de experiencia en la profesión que es también su gran pasión le han servido para perfeccionarse como experta en psicoterapia Gestalt, desarrollo evolutivo, terapia del lenguaje y transpersonal, mindfulness, familia y autismo.

### Conferencias

#### LA INCERTIDUMBRE COMO OPORTUNIDAD: APRENDE A VIVIR CON CONFIANZA

Si hay una emoción, un estado de este momento que necesitamos incorporar en nuestra vida, abordarlo y aprender a vivir en confianza, esa es la incertidumbre. En la vida, la incertidumbre siempre ha existido. Qué sucede entonces cuando la confianza que está en ti, crees que no la tienes, qué sucede cuando crees que el miedo es lo que va a inundar tu vida y te va a inmovilizar y a hacer sentir emociones de agobio, angustia, ansiedad, y tristeza.

Pues bien, esto es un estado de incertidumbre máxima, y se puede aprender a vivir en confianza.

En esta formación aprenderéis lo que es la incertidumbre, descubriréis en qué momento os encontráis, podréis ponerles nombre a emociones y descifrarlas y descubriréis recursos que podéis empezar a poner en práctica desde ya para vivir en confianza, sentir calma y finalmente vivir mejor siendo feliz.

#### EL DUELO, CÓMO SUPERAR LA RUPTURA CON NUESTRA VIDA PRE-COVID

El duelo es algo que todos vivimos en nuestra vida desde el mismo momento en el que nacemos. En nuestra cultura vivimos más en el concepto de temporalidad eterna y estática, los cambios, las pérdidas, la incertidumbre, es algo que nos pone en crisis, y en muchas ocasiones nos trae sufrimiento.

El dolor es inevitable, pero el sufrimiento sí. El dolor es algo más terrenal, físico, está ahí hasta que lo trascendemos y superamos. Pero el sufrimiento es la carga mental, emocional y cultural que nos aportamos, es la parte más dramática.

El duelo necesita ser sentido, procesado, reconocido, gestionado, depurado y despedido. El más reconocido y probablemente doloroso es el de la muerte de un familiar o nuestra proximidad a la muerte. Pero existen otro tipo de duelos, como la enfermedad de un hijo, una separación de pareja, un cambio de residencia o de trabajo, un cambio de etapa vital, una crisis existencial... ¡Qué decir un cambio de vida! El COVID ha hecho que rompamos con nuestra vida y costumbres anteriores, nos ha puesto nuevos retos y gestionar todo ello, se hace cuesta arriba si no entendemos los procesos y las claves para superarlo.

En esta formación podemos dotar a los equipos de trabajo de herramientas y claves para adaptarse a la nueva realidad y atravesar el duelo lo más livianos posibles. Cada duelo es único, individual e íntimo, y la duración de este dependerá de la calidad, intensidad y el momento de la pérdida en sí. Formarse sobre esta temática, hablar sobre el duelo y trabajar en él se hace fundamental para el buen funcionamiento

actual de los equipos de trabajo.

## **MINDFULNESS PARA REDUCIR ANSIEDAD Y ESTRÉS LABORAL**

En la época acelerada en la que vivimos, se hace necesario el concepto amabilidad con uno mismo y con los demás, donde es muy útil aprender a darle una salida al pensamiento negativo y aprender a pensar, necesitamos más que nunca aprender a parar y ralentizar nuestra cabeza y nuestras acciones, y bajar al sentir. El Mindfulness nos enseña el camino hacia el SER, al dejarnos estar, parar y observar. Deja espacio a la reflexión de dónde estoy, cómo estoy, y sobre todo, nos abre la mente a cómo quiero vivir.

Esta formación os propone atención, calma, observación, paz interna, y llenaros de energía positiva conectando con vuestro corazón. Se tratará qué es mindfulness, por qué es útil y necesario en nuestra vida, qué beneficios tiene para los equipos de trabajo, para que está especialmente indicado, y además sobre todo será una formación práctica donde los empleados adquirirán herramientas que podrán aplicar en su día a día de manera inmediata.

## **AUTOESTIMA Y BIENESTAR EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO**

¿Quererse uno mismo es signo de egoísmo? No. La autoestima no es mejorar pisando a los demás, la autoestima es quererse con bondad, con calma, con amor, es un signo de inteligencia de vida, y signo de solidaridad, porque el que se siente bien de verdad y a nivel profundo, no puede evitar compartirlo y difundirlo a sus compañeros y al mundo. El corazón y la bondad humana es de las cosas más potentes que tenemos, y la actitud para conectar y cuidar de ello será nuestra gran aliada.

La autoestima es un pilar fundamental para ser feliz en el trabajo, y además es importante saber que no se queda en lo que pasó en nuestra infancia, allá se comenzó a formar, pero hay un momento de nuestra vida en el que nosotros somos responsables y podemos ser protagonistas y actores sobre nuestra propia autoestima, porque ahí es donde nace y entra la actitud, con nuestra inteligencia racional para ayudarnos a ser mejores y más felices. Os animamos a que aprendáis a quereros, y en esta formación se enseñará como comenzar a ello, como sanar heridas, como re-fortalecer, como sacar resiliencia, como perdonar, y como cuidarte con amor, con ese amor que sois y os merecéis.

### *Biografía*

Ana Asensio, es Psicóloga de formación y dedicación, es doctora en neurociencia, investigadora, divulgadora en redes sociales y en medios de prensa relevantes de este país (*La razón, Abc, El País, Telva, Cope, Ser, Esradio...*). Empresaria, premiada por varias instituciones de relevancia por la excelencia profesional, casada, madre de 4 hijos y actualmente también autora del libro *Vidas en Positivo* (B de Bolsillo, Septiembre 2020) y el cual está a punto de convertirse en *Best Seller*. Es miembro de la asociación española de Neuropsiquiatría y ha sido candidata a Mujeres Top 100 de 2020.

En el año 2006 fundó el colegio específico en autismo Juan Martos y en 2007 el centro de psicología y orientación Agenda, especializado inicialmente en intervención para trastornos generalizados del desarrollo y problemas de comunicación y lenguaje. Dos años más tarde, el centro crece y se diversifica, ampliando secciones y abriendo un espacio de psicología general para familias, coaching y psicoterapia, con dedicación a adultos, jóvenes y niños a nivel general y dificultades más comunes, aunque no menos únicas. En 2008 puso las bases de la Fundación Quinta de Ayuda al Autismo. Actualmente es socia directora de la Escuela Infantil Nemomarlin Majadahonda y directora del proyecto *Vidas en Positivo*.

# Cursiva

## ***Vidas en positivo***

¿Has pensado ya cómo quieres vivir? ¿Has invertido lo suficiente en ti, en conocerte, en descubrir las actitudes que solo dependen de ti?

«El mejor encuentro es con uno mismo. ¿Te animas a descubrir toda tu capacidad para ser feliz?» Ana Asensio

Ana Asensio, doctora en neurociencia y psicóloga con más de veinte años de experiencia, te descubre en este libro todo lo necesario para entender mejor cómo funcionan nuestro cerebro, nuestras emociones y nuestros genes.

Con él podrás conocer y desarrollar las mejores técnicas psicológicas para superar momentos difíciles, gestionar el estrés y la ansiedad, mejorar la confianza en ti mismo, controlar la auto exigencia o aprender a tomar las mejores decisiones en tu camino hacia una verdadera inteligencia de vida.