

# Formación **ReSPIRE:** Resiliencia & Bienestar Integral





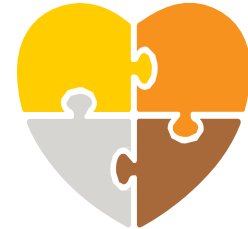
# Qué hace único al programa

- Formación **100% teórico-práctica** que proporciona el conocimiento y las herramientas para **eleva el bienestar integral y la resiliencia a escala individual, interpersonal y organizacional.**
- **Ninguna formación existente explora el bienestar** a través de la lente de diferentes disciplinas como **la psicología positiva y la filosofía, las neurociencias, la biología, la economía y las artes, entre otras.** Se basa en la certificación del **Dr. Tal Ben Shahar**, célebre profesor de Harvard en Psicología Positiva y Felicidad y fundador de Happiness Studies Academy.
- Reúne el **pensamiento y las prácticas de los principales académicos del mundo y las últimas investigaciones científicas.**



# Qué es el Modelo ReSPIRE

- **Es un enfoque holístico, un sistema basado en la ciencia** para promover la salud y prevenir enfermedades mentales y físicas.
- **Incluye una caja de herramientas y técnicas probadas** para elevar los niveles de bienestar y felicidad en 5 dimensiones, desarrollar resiliencia y aprender a relacionarse e interactuar mejor con el entorno.





# Modelo ReSPIRE

ReSPIRE es el acrónimo de Resiliencia, Entorno y las 5 dimensiones del bienestar integral. **Estas son:**

ReSPIRE



- **S: ESPIRITUAL**  
El camino del propósito y de la conciencia: cómo vivir una vida significativa y más consciente (mindful).
- **P: FÍSICO**  
El camino del ejercicio, el descanso y la alimentación saludable.
- **I: INTELECTUAL**  
El camino del aprendizaje profundo y del crecimiento a través del fracaso.
- **R: RELACIONAL**  
El camino de las relaciones positivas y de la generosidad: cómo relacionarnos mejor con nosotros y con los demás.
- **E: EMOCIONAL**  
El camino de la aceptación y la gratitud: cómo darnos el permiso de ser humanos, apreciar lo bueno y elevar las emociones positivas.



# Programa: 12 semanas

**Formación asincrónica**  
“ReSPIRE: Resiliencia  
y Bienestar Integral”: 12 horas.

1

**Diario de Prácticas**  
Ejercicios de reflexión. Llamadas a la acción.  
Creación de hábitos positivos alineados con metas.

3

**Formación sincrónica: 2 hs**  
semanales Técnicas y herramientas  
de cambio. Dinámicas y desafíos.

5

**Material de apoyo para cada lección**  
Textos en PDF (literarios, filosóficos,  
científicos) y enlaces a conferencias  
online de expertos + Películas y libros  
recomendados.

2

**Buddy Groups**  
Los participantes se agrupan en equipos  
de pocos miembros para alentarse  
y apoyarse en las prácticas y ayudarse a  
atravesar el proceso juntos.

4

**Conexión por Email**  
Los participantes pueden comunicarse  
con las formadoras para preguntas y  
dudas y, como opción, para recibir un  
recordatorio diario de la práctica.

6



# 1. Formación **asíncrona**

**12 horas**

- **15 Lecciones en video de entre 15 y 18 min.** para ver al ritmo del alumno.
- **Cada lección se divide en 3 videos** de entre 5 a 7 min.
- **1 Clase grabada introductoria** a la metodología y sugerencias de visualización.

**El total de 12 horas** incluye los videos, el material de apoyo y las prácticas de cada lección que no demandan más de 15 minutos diarios.

**Contenido:** fundamentos y principios del bienestar, la felicidad y el cultivo de la resiliencia. Modelo científico ReSPIRE de Bienestar Integral; sus técnicas y estrategias de intervención que pueden aplicarse tanto **en la vida personal como en las relaciones interpersonales, el entorno de cada uno y la organización.**



## 2. Formación **sincrónica**

**24 horas**

- **1 Webinar semanal de 2 horas**

Se centra en cómo aplicar lo aprendido en las lecciones grabadas y la forma de usar el Modelo ReSPIRE en la vida cotidiana, personal y profesional.

- **Happiness ToolBox**

- Los participantes aprenderán una serie de **técnicas y herramientas científicas** que pueden impactar significativamente en su bienestar y felicidad y con las que pueden ayudar a otros (familia, amigos, colegas, organización).
- Cada participante podrá definir su propio camino alineado con sus objetivos y en un plan de acción con pasos concretos.



### 3. Diario de Prácticas

Es parte fundamental del programa y la clave de la transformación.

- **Se compone de asignaciones y prácticas como:**
  - a) Llamadas a la reflexión a través de la escritura, lectura o experimentación con la meditación guiada.
  - c) Llamadas a la acción, basadas en planes individuales semanales que surgen de las reflexiones.
  - c) Diario de **gratitud**.
- Refleja el **enfoque de vida de la persona**, sus reflexiones, intenciones, acciones y objetivos. Permite realizar una inmersión más profunda en el contenido y construir un plan de hábitos alineado con las metas personales.





## 4. Material de Apoyo

- **Lecturas breves en PDF, filosóficas, literarias, ensayos e investigaciones de campo.** El propósito es dedicarle atención a cada texto, deliberadamente y a conciencia, para cultivar el aprendizaje profundo. Es más importante la calidad de la lectura que la cantidad.
- **Enlaces a conferencias online** de otros expertos en la materia, relacionadas con el material semanal.
- **Libros y películas recomendadas** (optativos). Las películas están relacionadas con los temas vistos. Además de ser excelentes piezas son grandes recursos para la reflexión y la conversación.



## 5. Buddy Groups

- **Grupos de apoyo creados al azar** entre los participantes. Idealmente no tienen más de 5 integrantes.
- **Funcionan como guía y acompañamiento** para atravesar el proceso juntos. Aumentan las posibilidades de ceñirse al plan de prácticas.
- Son una excelente manera de **compartir experiencias con otros** y conocerse más.
- **Los miembros de cada grupo deben mantenerse conectados** durante la duración del curso. Se sugiere hacerlo por Whatsapp, Telegram o mail.



## Cómo se benefician los participantes del programa

- **Como individuos**, el programa los ayudará a convertirse en mejores profesionales y más auténticos, a elevar su desempeño y a llevar una vida más saludable y feliz, mientras ayudan a otros a hacer lo mismo.
- **Como líderes** podrán aumentar los niveles de bienestar en la organización, y con ello la productividad, la creatividad y la retención. Aprenderán a sacar lo mejor de las personas, los equipos y la empresa.
- **Como madres, padres o pareja** aprenderán a sacar lo mejor de sí mismos y de sus familias y a cultivar relaciones más positivas y auténticas.





## TakeAway Final

- **Encontrar significado en sus tareas cotidianas** y en su vida en general e incrementar su bienestar en todas las dimensiones.
- **Elevar su nivel de conciencia** y atención para salir del piloto automático.
- **Conectarse con su propósito, sus fortalezas y pasiones** para llevar una vida más feliz, resiliente y saludable y desempeñarse en su máximo potencial.
- **Crear hábitos positivos con un método riguroso** y alinearlos con las metas de vida deseadas, personales y profesionales.
- **Aplicar las herramientas aprendidas en sus campos profesionales.**

