

Rocking Talent



**MAESTRO DE
LA FELICIDAD**

TAL BEN-SHAHAR
FUNDADOR DE HAPPINESS
STUDIES ACADEMY

**HISTORIAS
CON ROCK**

RENATA MALDONADO MELGAR
NATURA & CO - PERÚ

ALAN ABRUCH
CLÍNICAS SÓOTH - MÉXICO

CAROLINA LIMÓN
THE WALT DISNEY COMPANY - MÉXICO

NIRDOSH KOHRA
BODHI MEDICINE INSTITUTE - MÉXICO

powered by **PDA**

ROCKINGTALENT.COM

en colaboración

WOHAW
World Happiness At Work Summit

ÍNDICE

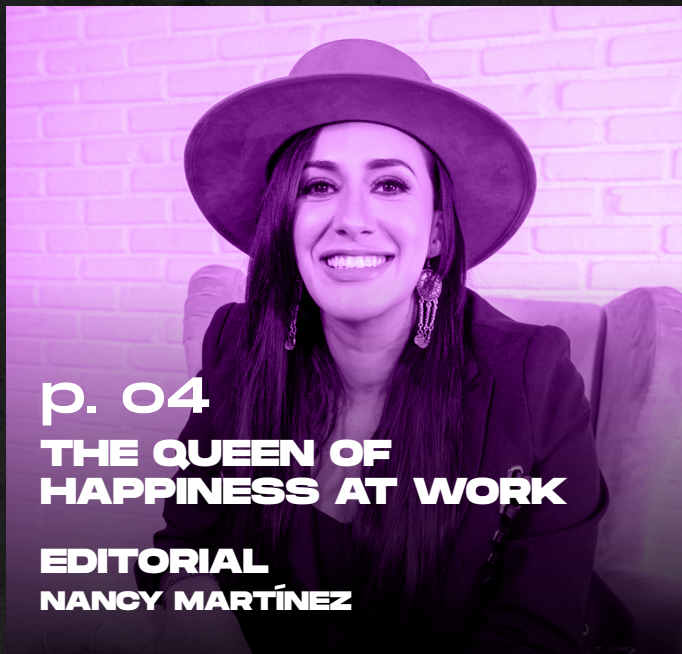
EDICIÓN
WOHAW
World Happiness Work Summit

p. 06

MAESTRO DE LA FELICIDAD

TAL BEN-SHAHAR

Cofundador de Happiness Studies Academy -
Profesor en Centenary University (New Jersey)



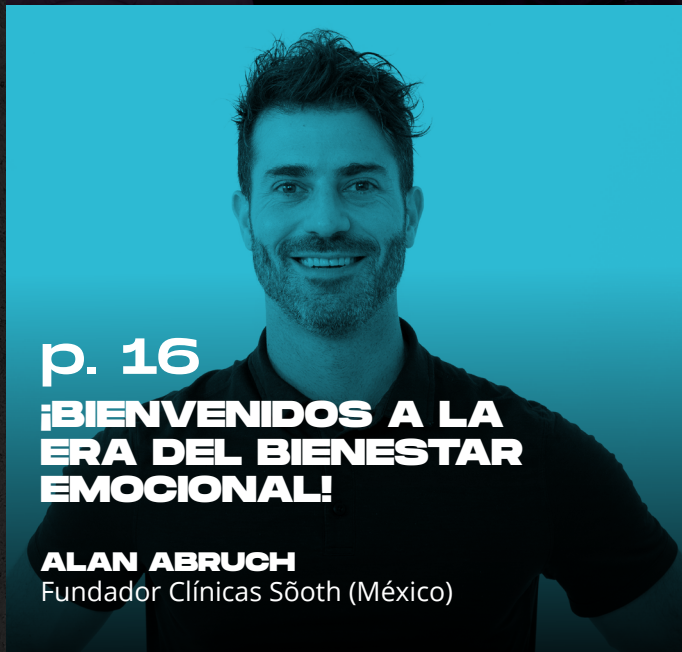
p. 04
**THE QUEEN OF
HAPPINESS AT WORK**

EDITORIAL
NANCY MARTÍNEZ



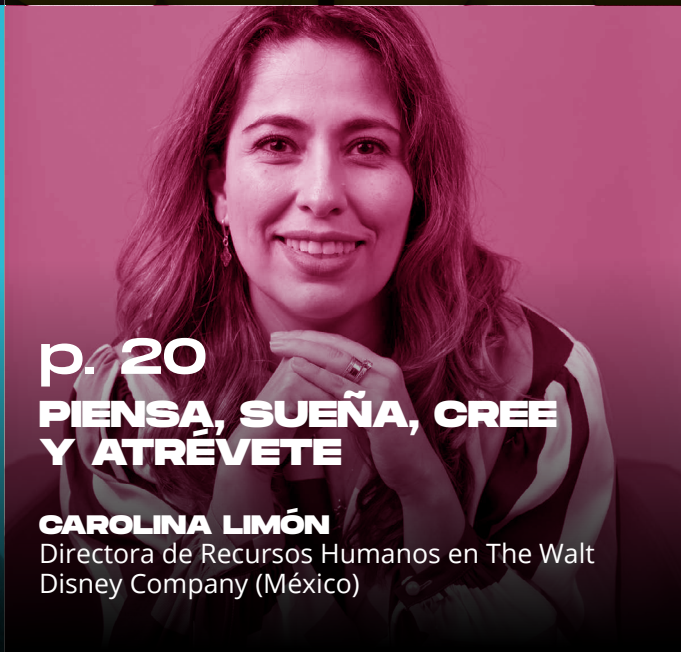
p. 12
**"BIEN, ESTAR BIEN" COMO
LECCIÓN DE VIDA**

RENATA MALDONADO
Directora de Recursos Humanos para Natura & Co,
Natura (Avon, Natura y The Body Shop) (Perú)



p. 16
**¡BIENVENIDOS A LA
ERA DEL BIENESTAR
EMOCIONAL!**

ALAN ABRUCH
Fundador Clínicas Sōoth (México)



p. 20
**PIENSA, SUEÑA, CREE
Y ATRÉVETE**

CAROLINA LIMÓN
Directora de Recursos Humanos en The Walt
Disney Company (México)



p. 24
¡ROCKEANDO LA SALUD!

NIRDOSH KOHRA
Presidente de Bodhi Medicine Institute (México)

Rocking



The Queen of happiness at work

Por Nancy Martínez [in](#)

En un mundo laboral cada vez más competitivo y desafiante, la felicidad en el trabajo se ha convertido en un factor crítico que no solo beneficia a los colaboradores, sino que también puede impulsar significativamente el éxito de una empresa.

En mi experiencia profesional y después de haber tenido la oportunidad de trabajar muy de cerca con decenas de empresas de todas dimensiones he podido comprobar que la felicidad laboral es mucho más que una sonrisa en el rostro de los colaboradores: es una herramienta poderosa que transforma positivamente su desempeño, impulsando la lealtad, potenciando el talento individual, mejorando el trabajo en equipo, generando un aumento en las ventas, promoviendo la motivación y aumentando la productividad general de la empresa.

Estudios de expertos en la materia alrededor del mundo, han demostrado que la relación entre la felicidad laboral y el desempeño de los colaboradores es innegable. Cuando los colaboradores se sienten felices en su lugar de trabajo, su compromiso y lealtad hacia la empresa aumentan significativamente.

En Grupo LIVE 13.5° hemos podido identificar en diversos casos que la felicidad laboral también tiene un impacto directo en el talento individual de los colaboradores. Cuando las personas se sienten valoradas y apoyadas en su lugar de trabajo, están más inclinadas a dar lo mejor de sí mismas. La satisfacción en el trabajo estimula la creatividad, la innovación y el

deseo de superarse a sí mismos. Los colaboradores felices están dispuestos a asumir desafíos y a aportar ideas frescas, lo que puede traducirse en mejoras sustanciales en la calidad y eficiencia de los procesos.

El trabajo en equipo es otro aspecto vital en el entorno laboral actual. Las empresas dependen en gran medida de la colaboración efectiva entre sus colaboradores para alcanzar sus objetivos. La felicidad laboral promueve un ambiente propicio para el trabajo en equipo, ya que los colaboradores se sienten más cómodos compartiendo ideas y cooperando con sus compañeros. La comunicación mejora, se establecen vínculos más fuertes y se fomenta la construcción de una cultura empresarial sólida y unida.

Por todo lo anterior, puedo afirmar que los beneficios de la felicidad laboral no se limitan al bienestar de los colaboradores, sino que se extienden al rendimiento financiero de la empresa. Los colaboradores felices son más motivados y comprometidos, lo que se traduce en un aumento de la productividad. Cuando éstos se sienten valorados y respaldados, están dispuestos a esforzarse más y a trabajar de manera más eficiente. Esto, a su vez, conduce a un aumento en las ventas y, en última instancia, a un crecimiento empresarial sostenible.

La motivación es un componente esencial en el éxito de una empresa, y la felicidad laboral es un impulsor clave de la motivación. Los colaboradores felices

Esta publicación es propiedad de PDA Internacional. Prohibida su reproducción total o parcial salvo autorización expresa de PDA Internacional. Contactarse con: Julieta Cumbo jcumbo@pdainternacional.net

Las opiniones de los entrevistados y el contenido de las notas firmadas por sus autores no implican correspondencia, necesariamente, con el criterio editorial de esta publicación o con los objetivos institucionales de PDA Internacional.

Talent


están más dispuestos a asumir la responsabilidad, a mostrar iniciativa y a esforzarse por alcanzar sus objetivos. La satisfacción en el trabajo fomenta un sentido de propósito y pertenencia, lo que a su vez se traduce en colaboradores más comprometidos y enfocados en el logro de metas tanto personales como empresariales.

Es responsabilidad de las empresas crear un entorno de trabajo que fomente esta felicidad, reconociendo que el bienestar y la felicidad de los colaboradores no solo es una cuestión ética, sino también un factor crítico para el éxito empresarial a largo plazo. La inversión en la felicidad laboral no solo beneficia a los colaboradores, sino que también cosecha recompensas significativas en términos de crecimiento, competitividad y rentabilidad. En un mundo empresarial cada vez más exigente, la felicidad en el trabajo es un camino hacia mejores resultados.

En esta edición especial de **Rocking Talent** lo que buscamos es brindar un espacio donde se promueva la felicidad y la importancia que ésta tiene para alcanzar la productividad y el éxito tanto en las empresas como en las personas. Se pretende reforzar el concepto desde diferentes perspectivas y experiencias que nos platicarán referentes en recursos humanos y bienestar a través de entrevistas enriquecedoras, además de adelantarnos un poquito de la visión que tienen estos líderes con respecto a la cultura de la felicidad en el panorama empresarial y que comunicarán eficazmente con su participación en el evento WOHAW.




Directora General:

Julieta Cumbo 


Directora Editorial:

Ximena Desaloms 


Redactora - PR & Media:

Fernanda Cala 

Colaboradora:

Leila Ovando 

Diseño Gráfico:

Silvana Hase 

Contacto Rocking Talent

hola@rockingtalent.com

+54 11 4717 2900



Contacto PDA International:

Argentina: +54 11 4717 2900

info@pdainternational.net

España: +34 602 58 18 13

info@pdainternational.net

México: +52 1 55 7568 4505

infomx@pdainternational.net

Colombia: +57 310 217 6018

gerencia@pdacolombia.net

Portugal: +351 924441071

info@pdainternational.net

www.pdainternational.net

MAESTRO

DE LA

FELICIDAD



Tal Ben-Shahar, profesor, estudiante de la felicidad y fundador de Happiness Studies Academy, nos recuerda que la felicidad no es un efecto secundario del éxito, sino la causa del éxito.

POR FERNANDA CALA

El viaje de Tal Ben-Shahar lo llevó desde las canchas de squash y las aulas de Harvard hasta las filas de la psicología y la filosofía. Su pregunta trascendental: ¿por qué no existía un campo de estudios dedicado a la felicidad? Se convirtió en la semilla de la **Happiness Studies Academy**, una institución que ha llegado a todos los rincones del planeta. Tal nos recuerda que el éxito no es el camino hacia la felicidad, sino que la felicidad es el motor que impulsa el éxito.

En esta entrevista exclusiva con rockingtalent.com, este hombre fanático de Witney Houston nos invita a reconsiderar nuestra relación con el estrés. No es el enemigo, sino un compañero de viaje que puede fortalecernos si aprendemos a recuperarnos. Las lecciones que nos brinda son una hoja de ruta para rockear la felicidad, aprender a abrazar tus emociones, encontrar significado y placer en cada día, y a priorizar las relaciones que realmente importan. La felicidad, según Tal, es la clave para vivir una vida plena en el mundo contemporáneo.

Detrás de cada entrevista en Rocking Talent, hay una historia única. Tal, queremos conocerte desde tu perspectiva más personal.

Me interesé en la felicidad debido a mi propia infelicidad. Pasé cerca de 30 años de mi vida siendo infelizmente exitoso, fui campeón nacional de squash en Israel, me gradué de Harvard y tenía más dinero del que necesitaba. Más allá de títulos y grados, desesperadamente deseaba ser feliz, o al menos más feliz de lo que había sido. Solía mirar mi vida desde afuera, y parecía genial, pero desde adentro, se veía muy diferente. Así que decidí cambiar de la informática y la ciencia para estudiar psicología y filosofía con la esperanza de encontrar respuestas a dos preguntas que tenía: ¿Por qué no era feliz? Y, ¿cómo puedo ser más feliz?

¿Puedes contarnos sobre tu viaje en el campo de los estudios de la felicidad y qué te inspiró a crear la Academia de Estudios de la Felicidad?

En 2015, mientras viajaba en un avión por el océano Atlántico entre Londres y Nueva York, estaba demasiado cansado para leer o ver una película, pero no tan cansado como para quedarme dormido en mi asiento, cuando me surgió

ME INTERESÉ
EN LA FELICIDAD
DEBIDO A
MI PROPIA
INFELICIDAD.
PASE CERCA DE
30 AÑOS DE MI
VIDA SIENDO
INFELIZMENTE
EXITOSO.

"¿Cómo es posible que la literatura, la psicología, la filosofía, los negocios, la historia y docenas de otros temas tengan sus propios campos de estudio dedicados, y, sin embargo, la felicidad no lo tenga? Fue entonces cuando fundé la Academia de Estudios de la Felicidad, que hoy cuenta con miles de estudiantes de cerca de 100 países".



ROCKEANDO LA FELICIDAD

Nombre: Tal Ben-Shahar.

Apodo: Ninguno.

Profesión: Profesor y estudiante en el campo de la felicidad.

Cargo y empresa: Cofundador de Happiness Studies Academy - Profesor en Centenary University, New Jersey.

Nacionalidad: israelí y estadounidense.

Edad: 52 años.

Hijos: 3 hijos.

Mascotas: 2 perros y un gato.

Comida favorita: Lasaña de mi mamá.

Deporte favorito: Squash, solía ser profesional, y baloncesto.

Hobbies: Yoga y música.

Prenda de ropa favorita: Camiseta.

Una palabra para definirte: Humano.

Cantante o banda de música: Whitney Houston.

¿A quién admiras? A mi esposa.

¿Qué significa la felicidad para ti?
La felicidad se trata del bienestar general de una persona.

una pregunta. *¿Cómo es posible que la literatura, la psicología, la filosofía, los negocios, la historia y docenas de otros temas tengan sus propios campos de estudio dedicados, y, sin embargo, la felicidad no lo tenga?* Esta pregunta es particularmente desconcertante, considerando el acuerdo casi universal sobre la centralidad de la felicidad en nuestras vidas. Y, sin embargo, no había ninguna institución de educación superior en el mundo que ofreciera un título en estudios de la felicidad. Había algunos programas de psicología positiva y algunos dedicados a la filosofía de la felicidad, y luego había programas que tomaban un enfoque extremadamente específico y estrecho para cultivar el bienestar. No había una disciplina académica que, como la economía, se centrara en la microfelicidad (individuos y relaciones) y la macrofelicidad (organizaciones y naciones). Fue en ese vuelo que decidí ayudar a crear un campo de estudios de la felicidad. Fue entonces cuando fundé la Academia de Estudios de la Felicidad, que hoy cuenta con miles de estudiantes de cerca de 100

países, además, happinesstudies.academy ofrece un certificado de estudios de la felicidad y, junto con Centenary University, una maestría sobre este campo.

Tu trabajo destaca la conexión entre la felicidad, la salud y el éxito. ¿Puedes contarnos sobre su relación y su importancia en el mundo actual?

Un error común que la mayoría de las personas comete es pensar que el éxito llevará a la felicidad. Su modelo mental es: Éxito (causa) → Felicidad (efecto). Resulta que la mayoría de las personas están equivocadas. Sabemos, gracias a una gran cantidad de investigaciones (así como a experiencias subjetivas), que el éxito, en el mejor de los casos, provoca un aumento temporal en los niveles de felicidad, pero este aumento es efímero, de corta duración. Sin embargo, el éxito no conduce al bienestar, y, de hecho, ocurre lo contrario: Éxito (efecto) ← Felicidad (causa). Este hallazgo es especialmente importante, ya que invierte la relación de causa y efecto y corrige el error que comete tanta gente. La felicidad contribuye al



TOP 7

LECCIONES PARA ROCKEAR LA FELICIDAD

- 01.** Permítete ser humano. Cuando aceptamos emociones, como el miedo, la envidia, la tristeza o la ansiedad, como naturales, tenemos más probabilidades de superarlas. Rechazar nuestras emociones, placenteras o dolorosas, conduce a la frustración y la infelicidad.
- 02.** La felicidad se encuentra en la intersección entre el placer y el significado. En el trabajo o en casa, el objetivo es participar en actividades significativas y placenteras.
- 03.** Ten en cuenta que la felicidad depende en gran medida de nuestro estado mental, no de nuestro estatus o del estado de nuestra cuenta bancaria. A excepción de circunstancias extremas, nuestro nivel de bienestar está determinado por en qué elegimos enfocarnos y por nuestra interpretación de los eventos externos.
- 04.** ¡Simplifica! Estamos demasiado ocupados tratando de meter más actividades en menos tiempo. La cantidad influye en la calidad y comprometemos nuestra felicidad al tratar de hacer demasiado. Saber cuándo decir "no" a los demás a menudo significa decir "sí" a nosotros mismos.
- 05.** Recuerda la conexión mente-cuerpo. Lo que hacemos, o no hacemos, con nuestros cuerpos influye en nuestra mente. El ejercicio regular, el sueño adecuado y hábitos alimenticios saludables conducen tanto a la salud física como mental.
- 06.** Expresa gratitud cuando sea posible. A menudo damos por sentada nuestras vidas. Aprende a apreciar y disfrutar de las cosas maravillosas de la vida, desde las personas hasta la comida, desde la naturaleza hasta una sonrisa.
- 07.** Prioriza las relaciones. El predictor número uno de la felicidad es el tiempo que pasamos con las personas a las que queremos y que se preocupan por nosotros. La fuente más importante de felicidad puede ser la persona que está sentada a tu lado. Aprécialos, disfruta del tiempo que pasas juntos.

éxito porque la experiencia de emociones placenteras conduce a niveles más altos de creatividad, mayor motivación, mejores relaciones y un sistema inmunológico más fuerte. La felicidad contribuye de manera significativa y positiva a nuestras vidas personales y profesionales.

Las grandes ciudades del mundo son conocidas por su entorno acelerado y estresante. ¿Cómo pueden las personas en entornos urbanos tan exigentes incorporar prácticas de felicidad en su vida diaria?

Hoy, un número cada vez mayor de personas se queja de los crecientes niveles de estrés como un obstáculo para la felicidad. No se dan cuenta de que el estrés no es el problema y puede ser beneficioso para ellos. Piensen en la siguiente analogía. Cuando hacemos ejercicio en el gimnasio y estresamos nuestros músculos, nos volvemos más fuertes si también les damos tiempo para recuperarse entre series y entrenamientos. De manera similar, el estrés fuera del gimnasio puede fortalecernos psicológicamente si tenemos tiempo para recuperarnos. El problema en el mundo actual no es el estrés, sino la falta de recuperación. Cuando introducimos la recuperación regular en nuestra vida, a través del juego, la meditación, el ejercicio, el tiempo con amigos, etc., en lugar de agotamiento, nos sentimos cada vez más fuertes.

"EL PROBLEMA EN EL MUNDO ACTUAL NO ES EL ESTRÉS, SINO LA FALTA DE RECUPERACIÓN."

CUANDO INTRODUCIMOS LA RECUPERACIÓN REGULAR EN NUESTRA VIDA, A TRAVÉS DEL JUEGO, LA MEDITACIÓN, EL EJERCICIO, EL TIEMPO CON AMIGOS, ETC, EN LUGAR DE AGOTAMIENTO, NOS SENTIMOS CADA VEZ MÁS FUERTES".



**HAPPINESS
STUDIES ACADEMY**

"BIEN,
ESTAR BIEN",

COMO ELECCIÓN DE VIDA

Renata Maldonado, directora de Recursos Humanos de Grupo Natura & Co, que incluye las icónicas marcas Avon, Natura y Body Shop, le hace honor al slogan de la empresa. Pero además, esta psicóloga peruana ha rocheado en los escenarios de la felicidad del mundo corporativo con un enfoque único a través del equilibrio y su pasión por lo que hace.

POR FERNANDA CALA

Más que solo una carrera exitosa, Renata Maldonado personifica el equilibrio y la entrega por su propósito. Su amor por la comida japonesa, su dedicación al deporte Barré y su habilidad para maridar quesos nos llevan a un mundo donde la felicidad se encuentra en los pequeños detalles de la vida. A sus 38 años, sin hijos, pero con dos adorables perritos, *Rena* abraza la perseverancia como la palabra que la define, surfeando las olas de su vida con determinación y poniéndole un poco de rock a su labor en Natura & Co.

Detrás de cada entrevista en *Rocking Talent*, hay una historia única. Queremos conocer la tuya, *Rena*.

Mi historia comenzó hace 11 años cuando estaba en Perú y trabajaba en otra compañía. En Natura ya me habían buscado 3 veces, y en ese momento pensé: *"No, estoy en Coca Cola (era una empresa más grande en ese entonces), no me voy a ir a una empresa más pequeña"*. Sin embargo, mi esposo me dijo: *"Ve, al menos escucha la entrevista"*. Así que fui a la entrevista y, para mi sorpresa, fui seleccionada. Cuando ingresé como jefa de recursos humanos en Perú, en ese momento, también estaba cursando una maestría y tenía que realizar algunos viajes a España. Creo que toda la experiencia previa que había acumulado me ayudó significativamente a llevar a cabo todas las transformaciones que estábamos implementando en Perú. A los 10 meses, mi jefa quien era la gerente de recursos humanos, fue trasladada a México, y me ofrecieron el cargo de gerente de recursos humanos en Perú. Pasé casi 5 años liderando la operación en Perú, a pesar de tener solo 28 años y carecer de experiencia previa. Fue una experiencia enriquecedora y un proceso de transformación tanto para mí como para la empresa. Después de esos 5 años, la compañía me invitó a trasladarme a México, y acepté la oferta junto a mi esposo, y fue un cambio importante en nuestra vida, que trascendió lo profesional y se convirtió en una evolución personal.

¿Cómo llegaste a ser la Directora de Recursos Humanos de Natura & Co?

Aunque me encontraba cómoda en Recursos Humanos, decidí cambiar hacia el área comercial y marketing, donde permanecí durante la pandemia, enriqueciendo mi perspectiva. No obstante, regresé al departamento de recursos humanos cuando fue el "boom" de Natura y formó el grupo con tres marcas. Fue una decisión difícil, ya que había aprendido nuevas habilidades y disfrutado del negocio. Pero, con el tiempo, me convertí en la directora de recursos humanos para "Natura & Co", liderando las tres marcas y la transformación cultural de la empresa desde la adquisición en 2020.

¿Cuál es el papel de los valores y la cultura organizacional en Natura & Co en la creación de un ambiente de trabajo feliz y productivo?

Natura es la materialización de dos pasiones que han evolucionado a lo largo de más de 50 años: la cosmética y las relaciones. Avon, con su trayectoria de más de 135 años, se ha entrelazado con el empoderamiento de las mujeres. En 2020, estas dos historias se unieron, y ahora nuestros principios culturales se centran en tres aspectos clave. En primer

"NATURA ES LA MATERIALIZACIÓN DE DOS PASIONES QUE HAN EVOLUCIONADO A LO LARGO DE MÁS DE 50 AÑOS: LA COSMÉTICA Y LAS RELACIONES".



ROCKEANDO LA FELICIDAD

Nombre: Renata Maldonado Melgar.

Apodo: Rena.

Profesión: Psicóloga.

Cargo y empresa: Directora de Recursos Humanos para Natura & Co, Natura (Avon, Natura y The Body Shop).

Nacionalidad: Peruana.

Edad: 38.

Mascota: 2 perritos.

Comida preferida: Comida japonesa.

Deporte favorito: Barré, una mezcla de yoga, pilates y ballet.

Hobbies: Me encanta el mundo del maridaje, armar tablas de quesos, y viajar.

Prenda de ropa preferida: Jeans.

Una palabra para definirte: Perseverante.

Cantante o banda de música: Me gusta mucho el reggaeton y el pop.

¿A quién admiras? A mi mamá.

¿Qué significa para ti la felicidad? Un estado de equilibrio y de paz en donde encuentras amor y pasión por lo que te gusta hacer.



"EL OBJETIVO ES
SIMPLE, PERO

PODEROSO: HACER

QUE NUESTRA

GENTE SEA FELIZ

Y PRODUCTIVA, LO

QUE HACE QUE LO

QUE HACEMOS SEA

VERDADERAMENTE

MÁGICO".

lugar, valoramos el poder de las relaciones, donde la belleza y la diversidad se unen para enriquecer nuestra organización. En segundo lugar, nos enorgullece el impacto positivo que generamos en la vida de las mujeres, promoviendo el empoderamiento femenino y contribuyendo a entornos más felices y productivos. Por último, la sostenibilidad es una parte fundamental de nuestra filosofía, desde reciclar productos hasta fomentar un estilo de vida más sostenible en nuestros colaboradores. Estos elementos nos conectan con un propósito personal que nos acerca a la felicidad y nos impulsa a crear entornos inclusivos, diversos y de impacto positivo. El objetivo es simple pero poderoso: hacer que nuestra gente sea feliz y productiva, lo que hace que lo que hacemos sea verdaderamente mágico.

¿Puedes compartir alguna anécdota o experiencia que hayas vivido en tu carrera y que haya influido en tu visión sobre la felicidad en el trabajo y la gestión de recursos humanos? ¿Queremos escuchar esa historia de backstage!

Cuando entré en Natura, tenía 27 años y venía de una relación personal rota, atravesando una crisis

existencial, esos momentos cruciales de la vida en los que no sabía qué quería hacer ni quién era realmente. Sabía que estaba en el campo de recursos humanos, pero estaba en una crisis personal más que profesional, tratando de reencontrarme y descubrir quién era sin esa relación. Natura tuvo un impacto significativo en mi vida, ya que aquí descubrí mi propósito de vida. Antes de eso, había estado trabajando en recursos humanos simplemente porque se supone que debes trabajar, porque te enseñan que debes graduarte, conseguir un trabajo, ganar dinero y comprar cosas. El ciclo de vida tradicional. Estoy eternamente agradecida y siempre lo estaré con esta compañía, porque me brindó la oportunidad de descubrir mi propósito de vida y me permite vivir con propósito cada día. A pesar de los 200 desafíos que puedan surgir, los momentos de cansancio o las dificultades ocasionales, estoy agradecida por poder vivir mi propósito a través de Natura & Co. Por lo tanto, eso siempre será un aspecto especial en mi vida.

Entrevistada por: Fernanda Cala.

TOP 5

CONSEJOS PARA ROCKEAR LA FELICIDAD

- 01.** Ser transparente y firme con tus ideas para poder vivir con ética, y ser fiel a tus valores y principios.
- 02.** Actuar siempre con protagonismo y hacer que las cosas se vuelvan realidad.
- 03.** Recibir todos los desafíos, aprender todo lo que la organización ponga a tu servicio.
- 04.** Cuidar constantemente el poder de la red de relaciones que construyes en tu organización.
- 05.** Tener conversaciones abiertas y transparentes con los diferentes stakeholders.

natura &co

¡BIENVENIDOS A LA ERA DEL

**BIENESTAR
EMOCIONAL!**

Alan Abruch es el cerebro detrás de Söoth, clínicas de vanguardia en rehabilitación y terapia física en CDMX y Monterrey. Es un líder nato que le está poniendo rock a la salud a través de una nueva era, que fusiona la ciencia y las emociones de una manera audaz y fresca para alcanzar el bienestar emocional.

Este campeón del bienestar es también miembro del selecto Instituto de Psiquiatría, Neurociencias y Psicología de la Universidad King's College London. ¿Su misión? Empoderar a las personas para que tomen las riendas de su salud y conecten el bienestar con la felicidad. Alan Abruch sabe que el mayor desafío de esta década es la salud mental global y el aumento de la depresión y ansiedad, y por eso en esta entrevista exclusiva con rockingtalent.com nos cuenta su historia y enfatiza la importancia de las conexiones emocionales profundas para *rockear* la felicidad.

Alan, cuéntanos un poco sobre tu historia personal y cómo llegaste a fundar Söoth. ¿Cuál fue la inspiración detrás de crear una clínica especializada en rehabilitación y terapia física?

Mi madre es fisioterapeuta de profesión, mi padre es psicólogo y sociólogo, desde muy chico tuve la inspiración y el ejemplo por parte de mis padres, de cuidar al cuerpo y cuidar a la mente. Mi madre me abrió las puertas de su clínica y, con el tiempo, empecé a entender que la terapia física y la rehabilitación necesitaban contemplar más elementos que eliminar el dolor, y considerar a los pacientes como seres humanos en un momento de vulnerabilidad y no como patologías. Esto me llevó a desarrollar una metodología mucho más amplia y multifactorial, con un fuerte enfoque en la empatía hacia el dolor crónico y buscar empoderar a las personas a tomar mejores decisiones con respecto a su salud.

ROCKEANDO LA FELICIDAD

Nombre: Alan Abruch.

Profesión: Maestro en Neurociencias y terapeuta postural para gestión del dolor crónico.

Cargo y empresa: Fundador Clínicas Söoth.

Nacionalidad: Mexicano.

Edad: 36.

Mascota: Un pug y dos gatos.

Comida preferida: Comida japonesa.

Deporte favorito: Artes marciales.

Hobbies: Montañismo, escuchar música, viajar, soy un apasionado del arte.

Prenda de ropa preferida: T-shirt negra.

Una palabra para definirte: Perseverante.

Cantante o banda de música: David Bowie.

¿A quién admiras? A mis padres.

¿Qué significa para ti la felicidad? Paz mental, familia y una trayectoria basada en ayudar.

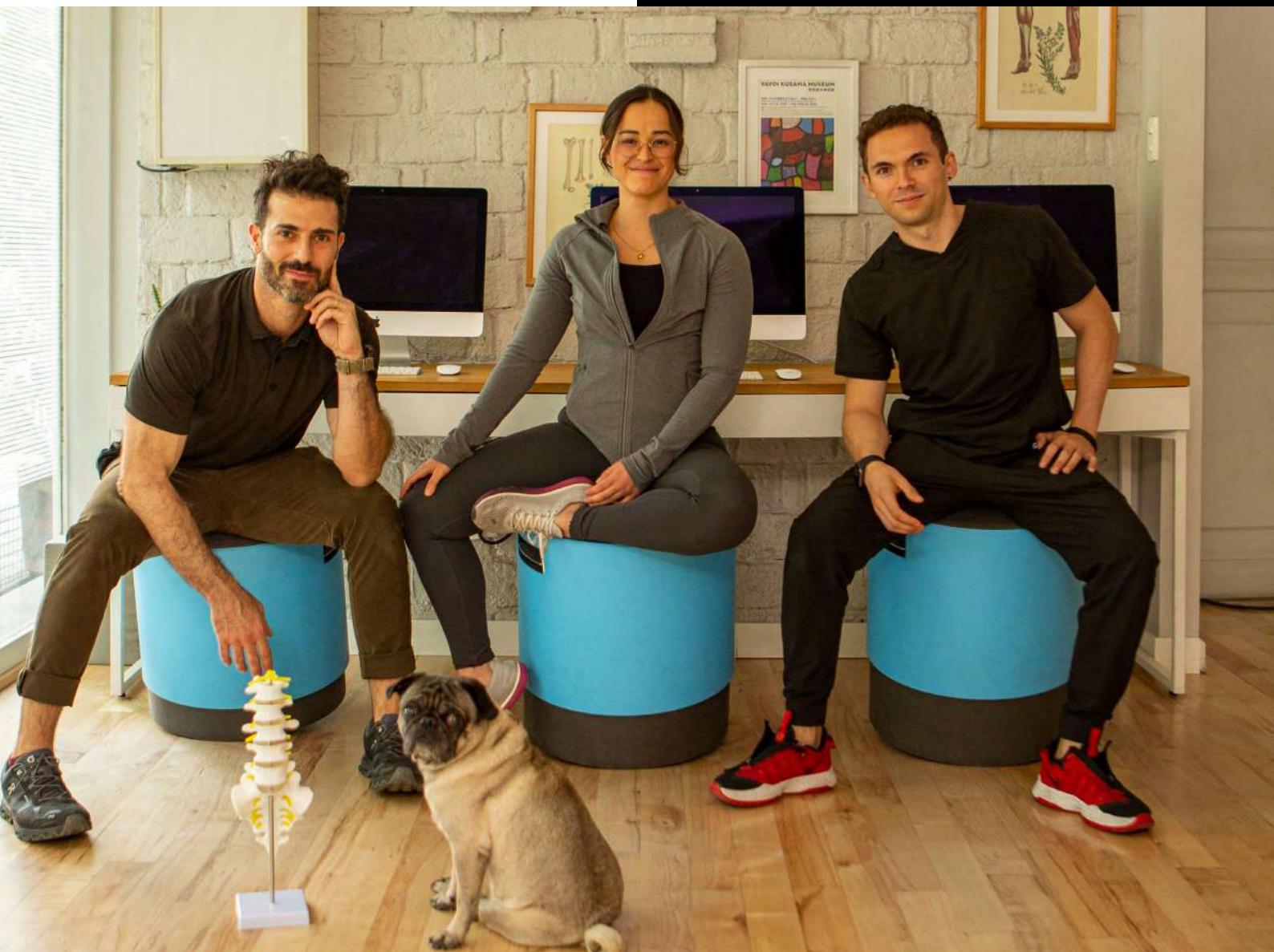
La trayectoria de Söoth ha sido impresionante en términos de crecimiento y expansión. ¿Cuáles consideras que han sido los factores clave para su éxito y crecimiento?

En Söoth buscamos la salud completa de nuestros pacientes, no únicamente eliminar el dolor, sino realmente comprender cuáles pueden ser los factores que lo ocasionan, para entonces poder controlar esos factores. Hacemos mucho énfasis en desarrollar verticales terapéuticos con amplio aval científico y evidencia publicada, haciendo un gran enfoque en la educación al paciente, la escucha activa, el empoderamiento y la empatía.

La industria de la salud puede ser desafiante en términos de estrés y carga laboral. ¿Cómo gestionas el equilibrio entre la productividad y el bienestar de los colaboradores en Söoth?

En Söoth valoramos como primera prioridad la salud mental de nuestros colaboradores. Particularmente, los trabajadores en la industria de la salud pueden desarrollar un cansancio y un *burn out* recurrente por estar en contacto cercano a personas que sufren de dolor crónico, esto se tiene que mitigar para mantener al equipo sano y contento. Nuestras jornadas laborales son de máximo 7 horas y recurrentemente

“EN SÖOTH VALORAMOS COMO PRIMERA PRIORIDAD LA SALUD MENTAL DE NUESTROS COLABORADORES. PARTICULARMENTE, LOS TRABAJADORES EN LA INDUSTRIA DE LA SALUD PUEDEN DESARROLLAR UN CANSANCIO Y UN BURN OUT RECURRENTE”.



implementamos días de descanso, o como les llamamos "Sooth day off". Esto permite que las personas puedan enfocarse en el desarrollo de sus actividades personales y hobbies. Existe también un presupuesto para capacitaciones continuas, además de nuestro proceso de aprendizaje constante interno, para que nuestros colaboradores puedan tomar distintos cursos, talleres o congresos y se mantengan intelectualmente estimulados.

Has mencionado en ocasiones que la pasión es fundamental para tener éxito en el trabajo. ¿Cómo fomentas esta pasión y motivación entre tus colaboradores?

Siempre he creído en enseñar con el ejemplo, si mi trabajo diario es implementado con pasión y empatía, genero esas expectativas en las personas que confían su salud con nosotros y constantemente hago énfasis en mi equipo para que compartan esa pasión. El trabajar con personas con dolor crónico desde un punto de vista terapéutico requiere un alto nivel de vocación, es importante recordarnos constantemente por qué hacemos lo que hacemos.

Entrevistada por: Fernanda Cala.

"SIEMPRE HE CREÍDO EN ENSEÑAR CON EL EJEMPLO, SI MI TRABAJO DIARIO ES IMPLEMENTADO CON PASIÓN Y EMPATÍA, GENERO ESAS EXPECTATIVAS EN LAS PERSONAS QUE CONFÍAN SU SALUD CON NOSOTROS".

TOP 5

CONSEJOS PARA ROCKEAR LA FELICIDAD

- 01.** Prioriza tu salud, un cuerpo sano y fuerte es un cuerpo más resiliente.
- 02.** Toma pausas activas, muévete para controlar el sedentarismo.
- 03.** Alza la voz cuando sientas que no eres escuchado o escuchada.
- 04.** Aprende constantemente, el cerebro triunfa antes retos nuevos.
- 05.** Aléjate de las redes sociales, están diseñadas para robar tu concentración y disminuir tu enfoque, la vida real raramente se ve como lo percibes a través de una pantalla.

sōoth

True physical
therapy

✓ Piensa,
✓ sueña,
✓ cree y
✓ atrévete



Carolina Limón, la directora de recursos humanos en The Walt Disney Company México, trae la magia de Disney a su vida cotidiana. En medio de negocios y estrategias de liderazgo, ella encuentra su felicidad, al igual que en un cuento de hadas.

POR FERNANDA CALA

“La forma de proyectar la magia al exterior es si la vivimos aquí dentro, en nuestras oficinas, en el trabajo del día a día, sintiéndonos en plenitud laboral”, afirma Carolina Limón, con una sonrisa radiante y un corazón lleno de energía. Detrás de ese título corporativo se encuentra una madre, esposa, hija y amiga apasionada. Criada en una familia llena de amor y valores sólidos, Caro encontró la inspiración en sus seres queridos; su hija, la luz de su vida, y su amado perro que partió hace dos años, Charmin, le han enseñado lecciones invaluable.

Detrás de cada entrevista en Rocking Talent, hay una historia única. Queremos conocer la tuya ¿Quién es Carolina desde su lado más personal?

Soy madre, esposa, hija, hermana y amiga. Vengo de una familia muy unida con dos hermanos, de padres contadores públicos. Siempre he vivido y crecido dentro del núcleo familiar rodeada de amor, valores y creencias fuertes. Hoy tengo a mi propia familia, estoy casada hace 8 años con el amor de mi vida y además mi mejor amigo y cómplice. Tenemos a nuestra amada hija que es la razón y el propósito de mi vida. Amo y disfruto mucho de la maternidad, pues siempre quise y supe que sería mamá. Mi princesa es la luz de mi existencia y mi gran maestra de vida. Me encantan los perros, creo que como toda buena *dog lover*, aseguro que tuve al mejor perro del mundo.... ¡El GRAN CHARMIN! Y es que en el tiempo que vivió a nuestro lado, nos dejó a mi esposo y a mí, no solo grandes enseñanzas de vida, sino muchísimo amor.

¿Qué te inspira?

Me encanta viajar, soy fan de crear experiencias de vida y veo esto posible

ROCKEANDO LA FELICIDAD

Nombre: Carolina Limón de la Llave.

Apodo: Caro.

Profesión: Lic. en Administración de Empresas con Maestría en Alta Dirección de Capital Humano.

Cargo y empresa: Directora de Recursos Humanos en The Walt Disney Company México.

Nacionalidad: Mexicana.

Edad: 40.

Hijos: Sí.

Mascota: No por ahora (teníamos a nuestro labrador, pero partió hace casi dos años).

Comida preferida: Sushi.

Deporte favorito: Gimnasia.

Hobbies: Viajar.

Prenda de ropa preferida: Vestidos.

Una palabra para definirte: Energía.

Cantante o banda de música: Coldplay.

¿A quién admiras? Muchas personas han despertado mi admiración y me han inspirado en diferentes momentos de mi vida. Destaco a mis padres, mi esposo, mi hija, mis hermanos y mis abuelos.

¿Qué significa para ti la felicidad? La felicidad es un estilo de vida. Una decisión personal que se manifiesta en una emoción por ver los sueños realizados, el logro de metas, la pasión de hacer lo que amas, un propósito, el bien común, la paz interior, la coherencia, una situación, un lugar, personas, las pequeñas cosas que suceden día a día...



a través de conocer nuevos lugares, personas, y culturas. Mis ciudades favoritas en el mundo son Vancouver y París, espero poder vivir en alguna de ellas en algún punto de mi vida. Soy muy orientada a construir relaciones humanas, no es casualidad que disfrute mucho de estar en el área de Recursos Humanos. Tengo grandes amigos, algunos desde hace más de 30 años. Además, me siento afortunada por hacer lo que amo todos los días, soy una persona feliz, apasionada, agradecida con la vida y llena de energía, que generalmente uso para alcanzar sueños, proyectos y metas. Nunca me doy por vencida, creo fielmente en que todo se puede lograr. Disfruto de tener proyectos e idear nuevas maneras de materializar ideas. Siempre estoy dispuesta para un buen plan de spa, me encantan los masajes, la paz y la calma de un ambiente cálido y sereno. Amo el olor a tierra mojada, el verde paisaje del bosque y la fuerza del mar.

Compártenos un personaje de Disney con el que te sientas identificada y por qué...

Podría nombrar varios personajes de Disney que considero me representan, pero hay uno que sobresale y es Mickey Mouse, especialmente por su deseo de convertir sueños en realidad, su persistencia y creatividad que lo llevan a alcanzar lo que se propone. Toma las cosas en serio, pero siempre con buen carácter y encontrando diversión en lo que tiene que hacer. Su cercanía, calidez, cariño y bondad me representan, además de que le gusta ser líder y tomar decisiones, pero siempre buscando el bien común y considerando a todos. Optimista, valiente y además ama a los perros como yo.

¿Cómo llegaste a ser la Directora de Recursos Humanos de The Walt Disney Company México?

Siempre soñé con algún día ser parte de The Walt Disney Company y los sueños siempre se convierten en realidad para quien es capaz de ir tras de ellos con perseverancia, esfuerzo, pasión, cariño y excelencia. Tengo 16 años de experiencia en

“LA CULTURA DE DISNEY ES MAGIA Y PASIÓN CON CIMIENTOS EN VALORES Y PRINCIPIOS SÓLIDOS COMO LA INTEGRACIÓN, CREATIVIDAD, COLABORACIÓN, COMUNIDAD E INCLUSIÓN”.

Recursos Humanos, mi carrera en el área inició en una empresa de real estate internacional que fue mi gran escuela, donde tuve la oportunidad de poner en práctica y desarrollar proyectos estratégicos de Recursos Humanos en México y varios países de LATAM, como Brasil, Argentina, Colombia, Costa Rica y Panamá, mientras a la par seguí fortaleciéndome en conocimientos a través de varias especialidades y finalmente mi maestría. Posteriormente entré en la industria de entretenimiento en Fox Networks Group como directora del área para México. Después llegó la integración con Disney y ahí mi sueño se cumplió al ser nombrada con la dirección de HR para el segmento de Disney Media & Entertainment Distribution de México, Colombia y Guatemala, posteriormente me moví a un rol regional para todo LatAm, donde tuve a mi cargo el área de Talent Acquisition y de manera interina el área de Organizational Training Solutions. Mi más reciente reto fue el volver a retomar la dirección del área de Recursos Humanos de Disney México, pero ahora de manera integral en todas sus áreas y segmentos.

“NOS ASEGURAMOS DE QUE CADA COLABORADOR PUEDA DESARROLLAR TODO SU POTENCIAL DENTRO DE LA COMPAÑÍA Y VIVIR SU MEJOR HISTORIA JUNTO A NOSOTROS”.

¿Cómo describirías la cultura empresarial de The Walt Disney Company?

La cultura de Disney es magia y pasión con cimientos en valores y principios sólidos como la integración, creatividad, colaboración, comunidad e inclusión. En Disney, cada *cast member* se toma muy en serio el ser protagonista del mundo de entretenimiento o deportes, independientemente de su función para entregar experiencias únicas a nuestros consumidores con el más alto estándar de excelencia.

En The Walt Disney Company, la cultura empresarial y la felicidad en el trabajo son fundamentales. ¿Qué iniciativas o estrategias has implementado para mantener y fomentar esta cultura?

Han sido varias las estrategias de Recursos Humanos que han apoyado a fomentar la cultura y felicidad en el trabajo. Entre algunas de ellas podemos nombrar las alienadas a la captación de talento, el desarrollo de los equipos de liderazgo, los programas de bienestar, capacitación, beneficios y compensaciones, así como el desarrollo de una cultura institucional. Todas estas acciones siempre encaminadas a mejorar la experiencia de los colaborador@s y a fortalecer a nuestra organización. Así como externamente ponemos el foco en el consumidor, internamente nos aseguramos de que el centro de la ecuación siempre sea el empleado. Nos aseguramos de que cada colaborador pueda desarrollar todo su potencial dentro de la compañía y vivir su mejor historia junto a nosotros.


TOP 5

CONSEJOS PARA ROCKEAR LA FELICIDAD

- 01.** Cree en ti y en que los sueños se hacen realidad.
- 02.** La felicidad depende de ti, es un estilo de vida.
- 03.** No desistas, lucha por lo que quieres.
- 04.** No tengas miedo de ser tú mismo, de expresar tus emociones y pensamientos.
- 05.** Sé curioso y sé el protagonista de tu propia historia.



The **WALT DISNEY** Company
Mexico

Volver al índice 

El Dr. Nirdosh Kohra es el presidente del Bodhi Medicine Institute y un referente mundial sobre el bienestar de las personas, tanto en el ámbito personal como profesional. En esta entrevista exclusiva con www.rockingtalent.com aprenderemos varios tips para ser más felices.

POR FERNANDA CALA

A portrait of Dr. Nirdosh Kohra, a man with a beard and a shaved head, smiling. He is wearing a dark blue V-neck t-shirt. The background is dark and textured.

**¡ROCKEANDO
LA SALUD!**

Adentrarnos en el mundo de la medicina integral con el Dr. Nirdosh, nos llevó a un viaje inigualable, transitando desde sus experiencias personales hasta su visión revolucionaria de la salud. Descubrimos cómo la medicina holística va más allá de lo convencional, abordando el cuerpo, la mente y el espíritu.

¡Dr. Nirdosh! Antes de hablar de medicina, cuéntenos un poco sobre tu historia personal. ¿Cómo comenzó ese viaje hacia la medicina holística?

Después de vivir un evento traumático en mi adolescencia y sentir que ningún médico o psicoterapeuta podía ayudarme, se despertó dentro de mí una necesidad de encontrar respuestas a cómo funciona el cuerpo, mente y emociones del ser humano, para poder sentirme mejor y también poder ayudar a otros que busquen una ayuda más profunda e integral. A los 19 años tuve la fortuna de visitar Tailandia, donde me encontré con el budismo, me volví vegetariano, comencé a meditar y a hacer yoga. Desde ese espacio inicié la carrera de medicina, lo que me ayudó a aprender fácilmente la visión de la medicina convencional y, a la vez, darme cuenta de lo que le hace falta. Al terminar la carrera, sintiéndome insatisfecho con el abordaje convencional de la medicina, me embarqué en un viaje por años alrededor del mundo recolectando experiencias, herramientas y diferentes metodologías para finalmente comprender y trabajar con la salud del ser humano de una forma integral, actualizada y sumamente poderosa.



ROCKEANDO LA FELICIDAD

Nombre: Nirdosh Kohra.

Profesión: Médico Integral.

Cargo y empresa: Presidente de Bodhi Medicine Institute.

Nacionalidad: Mexicano.

Edad: 43 años.

Comida preferida: Sushi.

Deporte favorito: Kite Surf.

Hobbies: Cultivar, meterme al agua congelada, escribir, meditar.

Prenda de ropa preferida: Sombrero.

Una palabra para definirte: Evolucionario.

Cantante o banda de música: Mose.

¿A quién admiras? Al Dr. Zach Bush.

¿Qué significa para ti la felicidad? Facilidad para estar en el presente con todos mis sentidos y compartiendo mi pasión.

“LA MEDICINA
HOLÍSTICA NO
SOLAMENTE
CONTRIBUYE A QUE
LAS PERSONAS
SE SIENTAN MÁS
FELICES EN EL
TRABAJO, SINO
QUE LES DA
herramientas
simples y
prácticas para
que su cuerpo
y cerebro
funcione en todo
su potencial”.

Bodhi Medicine suena fascinante. ¿Qué hace que su enfoque sea tan único en comparación con la medicina tradicional?

Bodhi Medicine aborda no solamente la parte física del cuerpo, como lo hace la medicina tradicional, aborda la forma de pensar de cada individuo, sus procesos emocionales, su forma de alimentarse, su estilo de vida, su entorno, su propósito en la vida y muchas otras áreas, para poder apoyarlo en su camino, no solo de sanación, sino para alcanzar una vida donde experimente equilibrio, plenitud y felicidad. *Bodhi Medicine* se sustenta con los revolucionarios conocimientos de las 5 Leyes Biológicas, la ciencia de la medicina tradicional, la profundidad de la meditación y los avances de la Medicina del estilo de vida.

En esta edición especial de **Rocking Talent** nos enfocamos en la felicidad en el trabajo. ¿Cómo crees que la medicina holística puede ayudar a que las personas sean más felices en sus empleos?

Siento que la medicina holística, no solamente contribuye a que las personas se sientan más felices en el trabajo, sino que les da herramientas simples y prácticas para que su cuerpo y cerebro funcione en todo su potencial, potencializando su efectividad y creatividad en el trabajo. Así mismo, muchas de estas herramientas y conocimiento les permite prevenir enfermedades que comprometerían su presencia en el trabajo, su vida familiar y su felicidad. *Bodhi Medicine* ofrece el abordaje y herramientas más



actualizadas e integrales, basadas en las 5 Leyes Biológicas, Medicina del estilo de vida y Nutrición Consciente para que los directores y empleados de una empresa vivan y trabajen con mayor salud, vitalidad y felicidad.

Como co-fundador de la *Conscious Nutrition Academy*, ¿qué papel juega la alimentación consciente en la salud general y el rendimiento laboral?

La alimentación es uno de los pilares más esenciales en el rendimiento y salud laboral, ya que al pasar alrededor de 8 horas trabajando, conviviendo, creando y resolviendo diferentes situaciones, el cuerpo, así como el cerebro, requieren de la mejor materia prima para llevar a cabo todas sus funciones de la forma más efectiva y sin desgaste. Cuando sabemos cómo nutrir al cuerpo y al cerebro en una forma óptima, la productividad, efectividad y gozo de un ser humano en su trabajo se expanden día con día. El abordaje que comparto sobre la alimentación va más allá del que se escucha en los medios de comunicación y de las escuelas convencionales de nutrición. Es un abordaje refinado y destilado después de 20 años de experiencia en el campo de la nutrición integral.

“LA ALIMENTACIÓN ES UNO DE LOS PILARES MÁS ESENCIALES EN EL RENDIMIENTO Y SALUD LABORAL, YA QUE AL PASAR ALREDEDOR DE 8 HORAS TRABAJANDO, CONVIVIENDO, CREANDO Y RESOLVIENDO DIFERENTES SITUACIONES, EL CUERPO, ASÍ COMO EL CEREBRO, REQUIEREN DE LA MEJOR MATERIA PRIMA PARA LLEVAR A CABO TODAS SUS FUNCIONES DE LA FORMA MÁS EFECTIVA Y SIN DESGASTE”

TOP 5

CONSEJOS PARA ROCKEAR LA FELICIDAD

- 01.** Descansa bien cada noche.
- 02.** Mantente bien hidratado.
- 03.** Tómate por lo menos 15 minutos al día para estar contigo mism@ y conectar con tu interior.
- 04.** Comparte sinceramente lo que estés viviendo en tu vida con algún/os colegas y escúchalo/s para crear lazos más estrechos.
- 05.** Realiza una actividad nueva y fuera del área laboral con tus colegas de trabajo por lo menos una vez al mes.



BODHI MEDICINE

YOUR BODY KNOWS

Rocking Talent

¡Visita
rockingtalent.com!