



**ABANTIA**  
GROUP



**PROGRAMA DE  
ALTO RENDIMIENTO**



## ÍNDICE

- 1** Introducción
- 2** Objetivos y Características del PAR
- 3** Metodología
- 4** Resultados
- 5** Equipo
- 6** Resumen
- 7** Propuesta económica

## 1 Introducción

“ El estrés que sufre un directivo no es muy distinto al de un soldado, bombero o policía. ”  
Estos entrenan su cuerpo y su mente para evitar bloqueos frente a situaciones extremas  
*Diario Expansión - Junio de 2014*

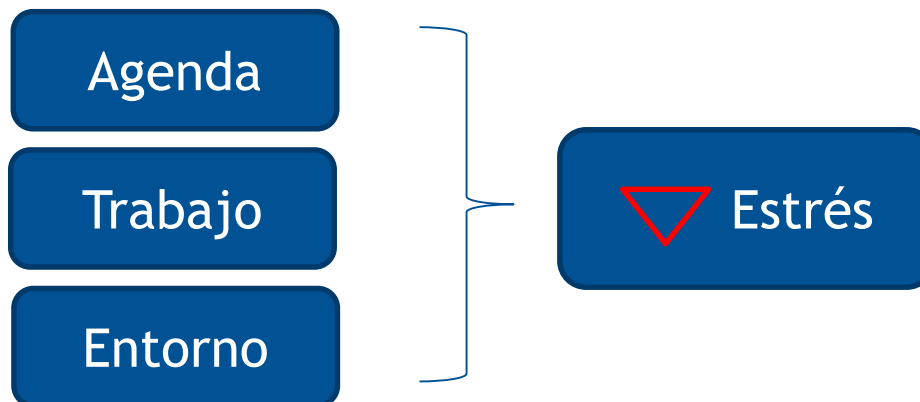


## 1 Introducción: Causas del estrés

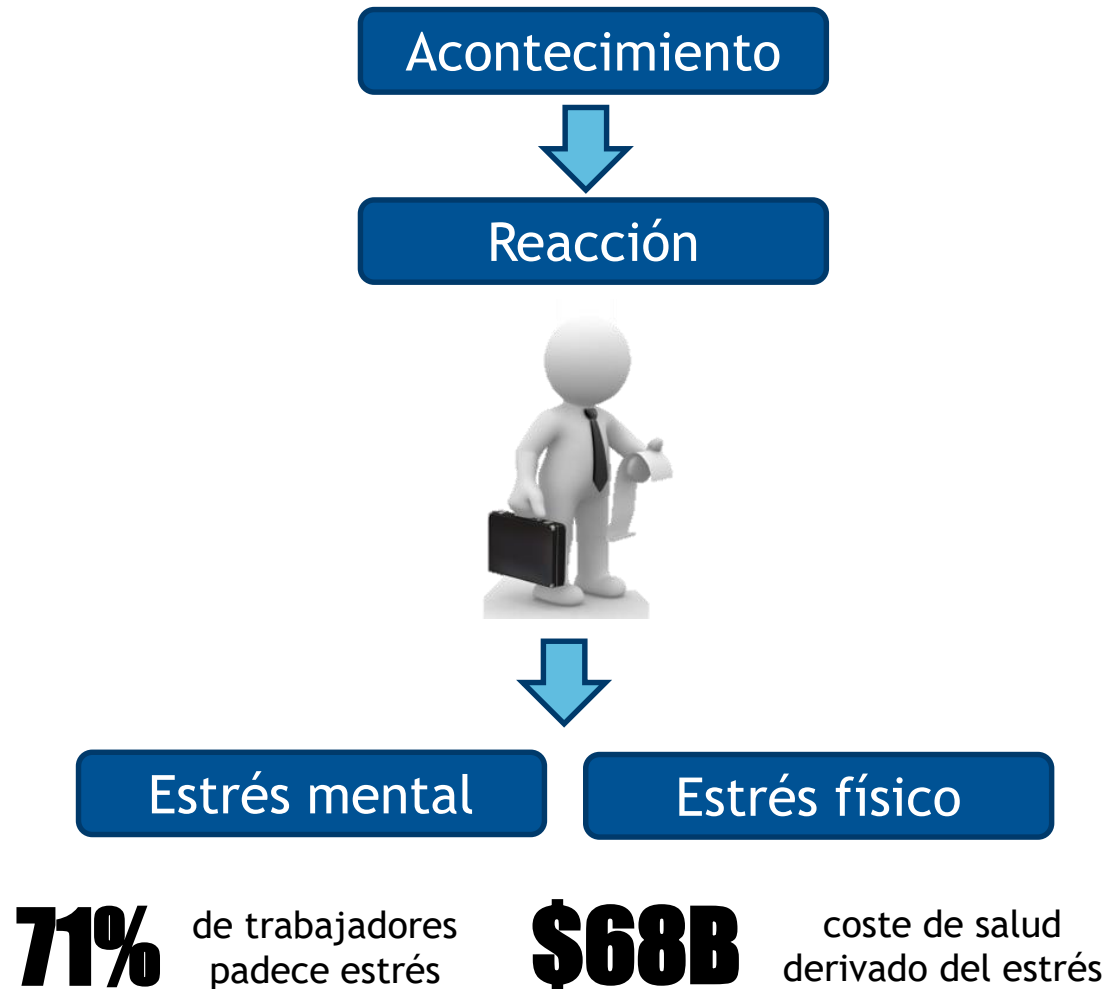
Estamos poco preparados para la cantidad de tareas y momentos que se acumulan a lo largo del día, y como consecuencia, perdemos toda capacidad para despejar nuestra mente y seguir adelante.

Además, las emociones que deberían libraros de las tensiones acumuladas juegan en nuestra contra porque no sabemos controlarlas, afectando nuestra frecuencia cardíaca, la transpiración, la visión...

**Terminamos por rendir muy por debajo de nuestras posibilidades.** La gente que está a nuestro alrededor lo nota y se contagia. Al final, bajamos los brazos y nuestro rendimiento cae en picado



## 1 Introducción: Cómo nos afecta



# 1 Introducción: Cómo nos afecta

Estrés mental

Estrés físico

Problemas de  
concentración

Apatía

Enfados

Ansiedad

Insomnio



Dolores de cabeza  
y fatiga muscular

Reacciones en la piel

Sistema inmunitario

Impotencia sexual

Problemas digestivos

## 1 Introducción: Cómo lo afrontamos

**El estrés no se elimina: se controla.** El estrés nos da energía para afrontar situaciones que nuestro cerebro interpreta como amenazas. Solución: aprender a controlar el cerebro.

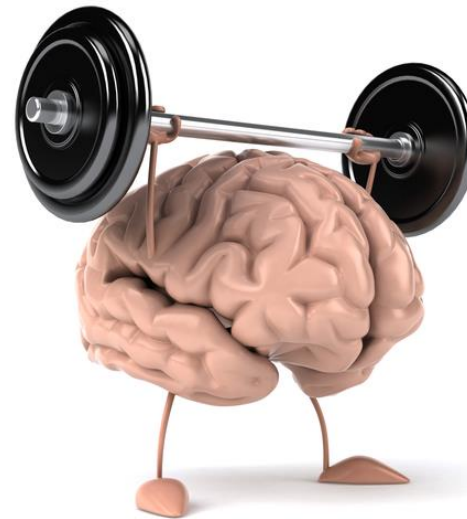


**VS**



## 1 Introducción: Cómo lo afrontamos

**Debemos controlar y entrenar a nuestro cerebro.** Se ha demostrado que con entrenamiento y a través de diferentes técnicas de rendimiento personal se puede incrementar su capacidad



Además es un órgano agradecido y por ello también un alumno aventajado: aprende muy rápido



## 1 Introducción: Qué dice la ciencia

“ Las personas que dedican un momento al día para vaciar su mente suelen fortalecer las partes del cerebro destinadas a la atención y a la sensibilidad (*Universidad de California*) ”

Quienes se someten a un programa de mejora del rendimiento obtienen resultados muy satisfactorios

**15min**

al día de ejercicio  
alargan 3 años de vida

**55%**

de reducción de  
los niveles de estrés

**10min**

al día de respiración profunda  
multiplica la actividad neuronal

**90%**

de resultados satisfactorios  
entre los trainees

Los resultados los avalan centros de prestigio como el **Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT)**, la **Universidad de California (UCLA)**, **Harvard**, y la universidad estatal que lidera la investigación al respecto: la **Universidad Autónoma de Barcelona (UAB)** con quienes tenemos partnership científico

## 1 Introducción: Qué dicen los medios



**THE WALL STREET JOURNAL.**

**To Be Happy at Work,  
Take a Breath**

**THE HUFFINGTON POST**

**It's the Year of  
Mindful Living**

**Forbes®**

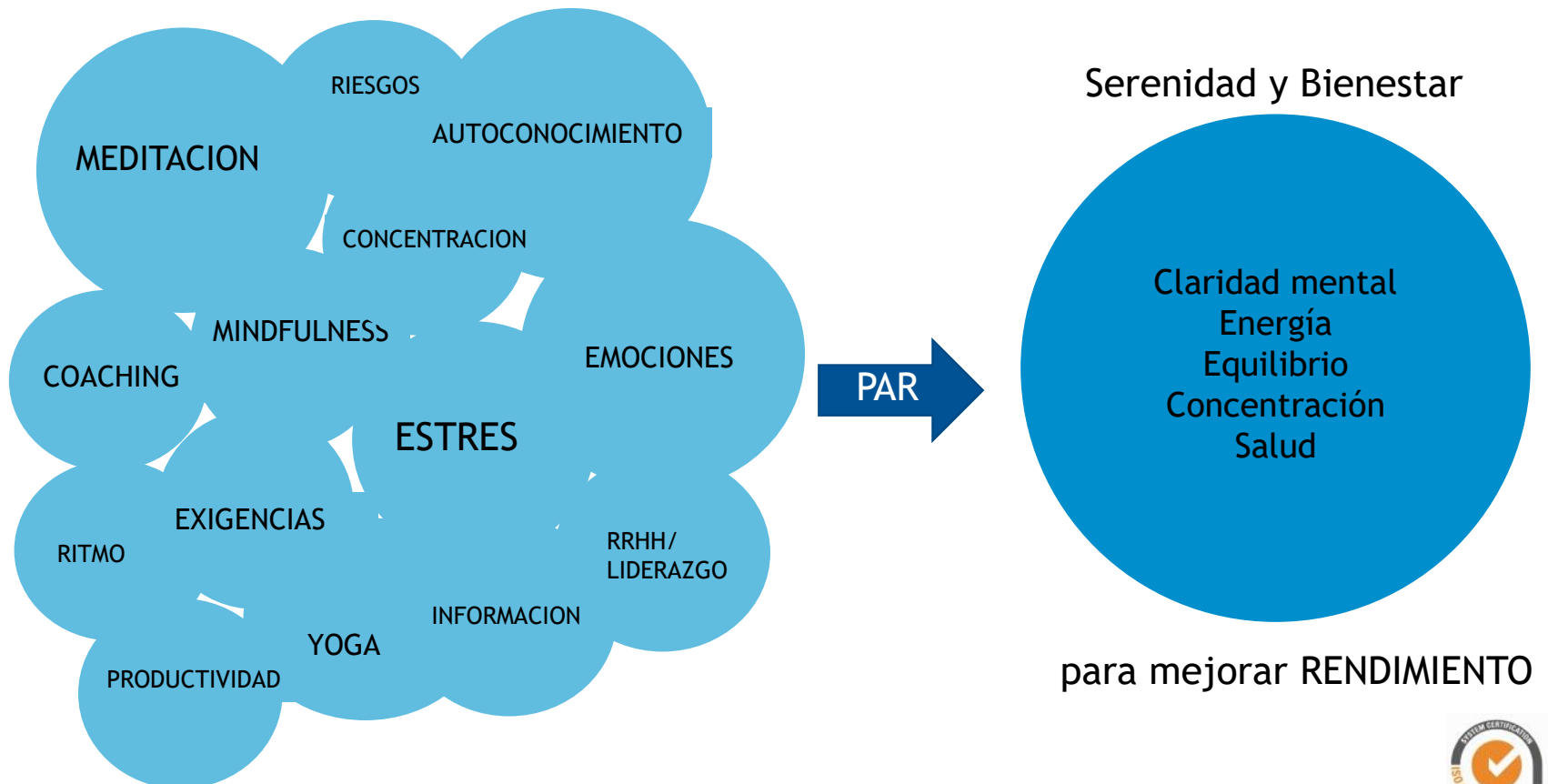
**Mindfulness is a  
Useful Business Skill**

**BUSINESS INSIDER**

**Attention training, Self-  
Knowledge, Creating  
habits**

## 1 Introducción: La base del PAR

Los últimos avances en neurociencia unidos a la experiencia de consultoría han permitido el diseño del Programa de Alto Rendimiento (PAR): Integra conceptos, técnicas y herramientas pautadas para aumentar nuestras capacidades y mejorar el rendimiento





## ÍNDICE

- 1 Introducción
- 2 **Objetivos y Características del PAR**
- 3 Metodología
- 4 Resultados
- 5 Equipo
- 6 Resumen
- 7 Propuesta económica

## 2 Objetivos y Características del PAR

**El Programa de Alto Rendimiento está pensado para ejecutivos**

Combinamos los últimos avances neurocientíficos y psicoeducativos, con técnicas de autoconocimiento para desarrollar mejoras en

- Control de situaciones críticas y/o de cambio
- Reducción de tiempos de retorno a la calma
- Relación interpersonal
- Autocontrol, concentración y utilización de recursos
- Identificación de interferencias
- Acciones de valor añadido
- Consecución de hábitos
- Rendimiento



Todo bajo un formato y una metodología de consultoría, el sistema único que en **Abantia Group** empleamos con gran éxito en todos nuestros proyectos

## 2 Objetivos y Características del PAR

- Personalización y adecuación a las necesidades de cada participante y cada organización
- Alta confidencialidad:
  - ✓ Además del compromiso de LOPD, los resultados individuales sólo son conocidos por el instructor y el participante (*trainee*).
  - ✓ En caso de grupos participantes, la organización recibirá información de los resultados globales pero no de los individuales a no ser que se autorice a ello expresamente
- Cuantificación y medida de resultados:
  - ✓ Medidas psicológicas (Test) y fisiológicas para comparar los valores medibles antes y después de la participación en el Programa
- Asesoramiento científico:
  - ✓ Equipos de investigadores, profesores universitarios, centros de investigación y Profesionales acreditados forman parte del equipo asesor científico del Programa
- Seguimiento permanente:
  - ✓ Permite obtener indicadores para ver el grado de desarrollo del entrenamiento

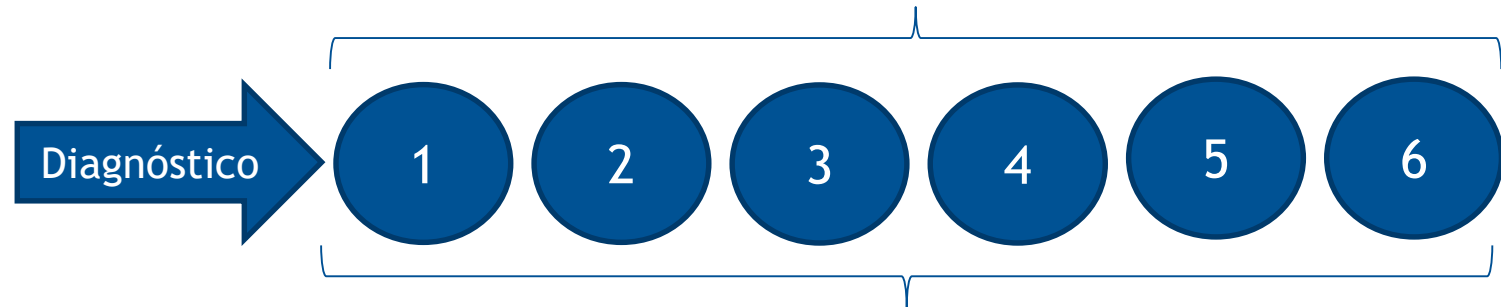


## ÍNDICE

- 1 Introducción
- 2 **Objetivos y Características del PAR**
- 3 Metodología
- 4 Resultados
- 5 Equipo
- 6 Resumen
- 7 Propuesta económica

### 3 Metodología

El Programa se desarrolla en **6 semanas** a través de **módulos personalizados** individualmente



Logrando reducir los niveles de estrés en un **55%** y una mejora del rendimiento personal del **80%**

En la sesión inicial (**Diagnóstico**) se recoge información para Personalizar el Programa y los módulos. Los módulos tienen una duración de **3,5 horas** e incluye **homework** para casa

Cada módulo se desarrolla bajo un esquema metodológico que incluye las fases de

- Desarrollo teórico y conceptual del tema de la sesión
- Preparación para iniciar la sesión de ejercicios
- Técnicas de respiración
- Ejercicios de calentamiento y tonificación
- Relajación
- Meditación



### 3 Metodología

En cada módulo se trabajan aspectos clave para el rendimiento

- **Los hábitos**
- **Mindfulness**
- **El estrés**
- **Control de las emociones**
- **Claridad mental**
- **Liderar con (com)pasión**

Y se proporcionan los conocimientos teóricos y las herramientas para asegurar su aprovechamiento. Son ámbitos “acumulativos”. En cada sesión se asegura la incorporación de los nuevos conceptos sobre la base de los anteriores con **feedback y seguimiento**

No es sólo un programa de reducción del estrés que tiene dedicada una sesión exclusiva de trabajo, sino que es un programa de entrenamiento que va avanzando en los diferentes **ámbitos clave**

Además, entre las distintas sesiones, se asegura el seguimiento del programa mediante intervención y contacto permanente con el equipo **consultor - instructor**



## ÍNDICE

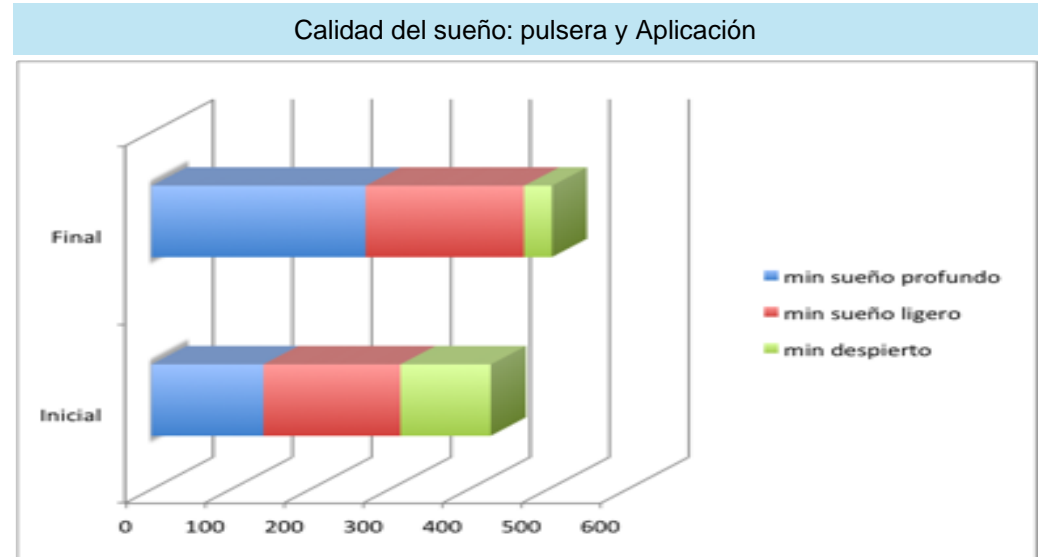
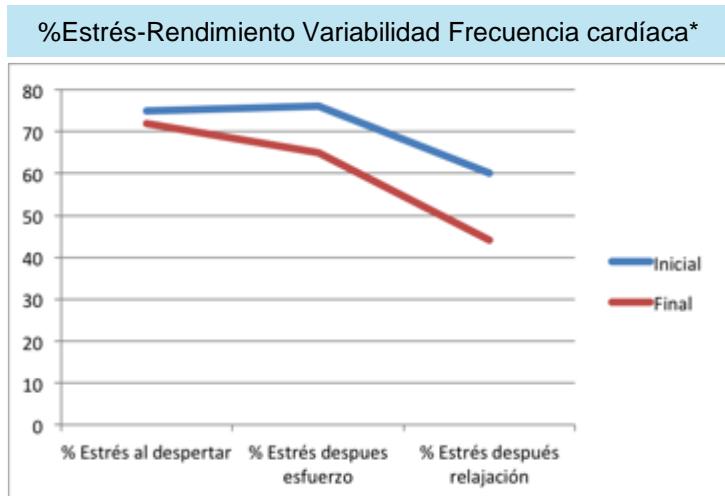
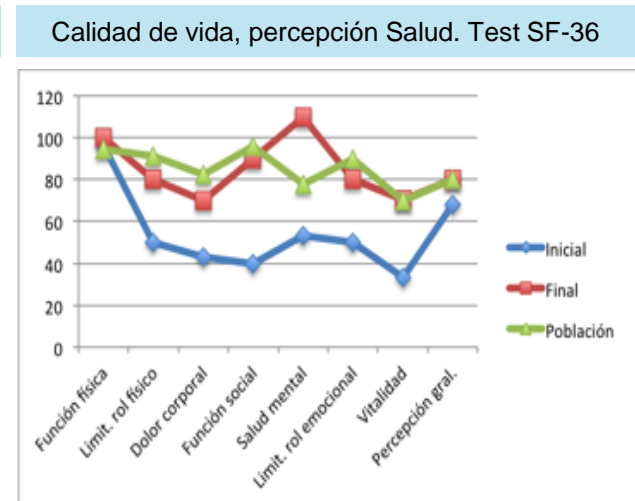
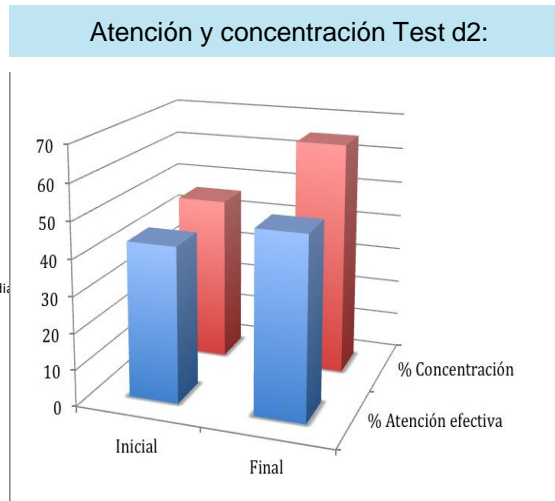
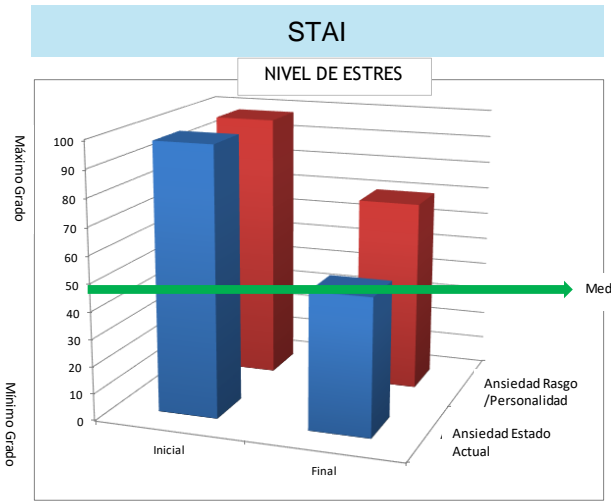
- 1 Introducción
- 2 Objetivos y Características del PAR
- 3 Metodología
- 4 **Resultados**
- 5 Equipo
- 6 Resumen
- 7 Propuesta económica

## 4 Resultados: Cómo los medimos

- Test psicológicos
  - ✓ Ansiedad: Test STAI
  - ✓ Calidad de vida y percepción de salud: test SF-36
  - ✓ Atención y concentración: test d2
- Medidas fisiológicas
  - ✓ Potencial de Rendimiento a partir de la Variabilidad de la frecuencia cardíaca
  - ✓ Calidad del Sueño

Al final del programa se presenta un informe personalizado con la evolución de los indicadores analizados al inicio del mismo para que el trainee pueda ver **su evolución positiva**

## 4 Resultados: Ejemplos de medición



## 4 Resultados: Lo que se lleva de por vida

### Herramientas de actuación

- Metodología, conocimientos y ejercicios específicos para mantenimiento de continuidad
- Recursos para resituarse frente a determinadas situaciones (sueño; estrés; inputs superfluos...)
- Material y herramientas para saber qué hacer según lo que necesite en ese momento

### Experiencia para aplicar en su vida diaria

- Se convierte en observador de sí mismo, pudiendo actuar sobre su consciencia
- Se tiene el autocontrol necesario para tener seguridad en enfocar y mejorar el rendimiento

### Formación extra en conceptos de salud

- Alimentación y Dieta saludable
- Gestión Hábitos; Emociones; Estrés; Mindfulness...
- Ejercicios físicos

**Una vez finalizado el PAR el trainee habrá asumido todos los conceptos y los patrones de funcionamiento para poder seguir practicando por su cuenta**

## 4 Resultados: Lo que nos avala

Se han realizado pruebas piloto en medio centenar de profesionales de tipos de compañía muy distintos con importantes mejoras al finalizar el programa

- **Ejemplos de resultados obtenidos**

- ✓ Reducción al 48% del índice Estado de Estrés, empezando con un 70%
- ✓ Mejora de concentración para la toma de decisiones (13%)
- ✓ Reducción de los síntomas de insomnio
  - Tiempo para entrar en sueño: reducción de 12 min
  - Intervalos de vigilia entre fases de sueño: de más de 3 veces a menos de 2 por noche
  - Disminución del tiempo de vigilia entre fases
- ✓ Abandono de medicación para dormir (95-100% *trainees*)
- ✓ Mejora de Vitalidad (aumento 37% respecto a inicio) y percepción Calidad de Vida (12%)
- ✓ Eliminación síntomas depresivos y Disminución del índice basal de stress
- ✓ Mejora hábitos salud y alimentación

- **Otras mejoras detectadas por *trainees***

- ✓ Utilizan el programa como entrenamiento para la superación de retos personales
- ✓ Refuerzan la voluntad y disciplina para asumir objetivos difíciles y desafíos profesionales
- ✓ Todos han reconocido haber mejorado su rendimiento laboral



## ÍNDICE

- 1 Introducción
- 2 Objetivos y Características del PAR
- 3 Metodología
- 4 Resultados
- 5 **Equipo**
- 6 Resumen
- 7 Propuesta económica

## 5 Equipo

### Instructores

#### **Judit Castella**

Doctora en Biología por la Universidad de Barcelona; Master en Gestión Pública por Esade Barcelona; Instructora titulada de Kundalini yoga por el Kundalini Research Institut de USA; Miembro de la Asociación Catalana de Comunicación Científica y miembro de estudios sobre aplicación de meditación y yoga en la vida diaria-JIO

#### **Jordi Berrocal**

Licenciado en Bellas Artes; Profesor titular de la Escuela de Arte y Superior de Diseño P. Gargallo; Instructor titulado de Kundalini yoga por el Kundalini Research Institut (k:r:i), acreditado por la Asociación Española de Kundalini Yoga (AEKY); profesor titulado de yoga Nidra y miembro de estudios sobre aplicación de meditación y yoga en la vida diaria-JIO



## 5 Equipo

### Equipo científico

#### **Lluís Capdevila**

Doctor en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona; Fundador de la startup Health & SportLab del Parc de Recerca de la UAB; Profesor titular de las facultades de Psicología y Economía y empresa de la UAB. Asesor científico del F. C. Barcelona

#### **Rosa María Escorihuela**

Doctora en Psiquiatría y Licenciada en Medicina por la Universidad Autónoma. Profesora titular de psiquiatría y psicología médica de la UAB, cofundadora de la start-up Health & SportLab

#### **Marisol Ramoneda**

Psicóloga colegiada y licenciada en ciencias empresariales por ESADE. Perito psicológico judicial, experta en evaluación psicológica



## ÍNDICE

- 1 Introducción
- 2 Objetivos y Características del PAR
- 3 Metodología
- 4 Resultados
- 5 Equipo
- 6 **Resumen**
- 7 Propuesta económica

## 6 Resumen

El Programa de Alto Rendimiento de **Abantia Group** propone una experiencia única para los altos ejecutivos de mejorar sus niveles de calidad de vida en base a una metodología única

- Diagnóstico psicológico y biológico
- **Valoración de los parámetros obtenidos**
- **Personalización del Plan de Alto Rendimiento**
- Seis módulos de contenido teórico
- **Seis sesiones de capacitación física**
- **Verificación de los resultados**
- Seguimiento

☑ True fact: Desde que Google empezara su programa Search Inside Yourself todas las grandes multinacionales de Silicon Valley se han sumado a los beneficios del alto rendimiento



## ÍNDICE

- 1 Introducción
- 2 Objetivos y Características del PAR
- 3 Metodología
- 4 Resultados
- 5 Equipo
- 6 Resumen
- 7 **Propuesta económica**

## 7 Propuesta económica

### PARTE FIJA

La parte fija es en función de una serie de Hitos fruto del proyecto de mejora que se medirán por el sistema de evaluaciones según lo previsto en el calendario de proyecto:

El importe que se facturará por este concepto es de **XXXX €** más I.V.A., con vencimiento al contado.

### PARTE VARIABLE

La parte variable del presente proyecto es en función de los resultados fruto de la implantación del mismo. Para el seguimiento de los resultados se utilizará el sistema de evaluaciones diseñada durante el proyecto y que recogerá los ahorros identificados y anualizados.

*Esta oferta tiene una validez de 30 días. Si no se confirma la fecha de inicio dentro de este plazo, ABANTIA GROUP queda en libertad de revisar parcial o totalmente cualquiera de sus extremos.*

CLIENTE

ABANTIA GROUP



**ABANTIA**  
GROUP



**PROGRAMA DE  
ALTO RENDIMIENTO**