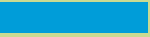




MANTÉN
TU SALUD,
MANTÉN TUS
RELACIONES,
CONFÍA





Terminó febrero, un mes corto pero intenso. La verdad es que la intensidad no tiene que ver con el calendario sino más bien con la actividad de cada uno ante la vida.

En mi caso, he decidido sacar partido de la vida viviéndola intensamente es decir manteniendo mi conciencia y mis competencias en marcha para ir diseñando y disfrutando el camino que he decidido recorrer, acompañado de personas de las cuales aprender y recibir su cariño al cual correspondo.





Comencé el mes con la gente maravillosa de **bioMÉRIEUX**, impartiendo dos charlas en **Aranjuez**. Disfruté de su energía y conocimiento. Muchas gracias, **Pedro, Marta** y a todo el equipo

Viajé a mi tierra, a Vigo (bueno, yo soy de la capital, de Pontevedra) en donde participé en el **Máster de la UIE**. Grupo heterogéneo en el que encontré a grandes profesionales. Muchas gracias, **Manuel, Marta, María**.



De la mano del gran emprendedor **Pedro Galván** participé junto a mi excelente amigo **Francisco Loscos**, debatiendo y moderando los Premios a mujeres destacadas en **Awards of Happiness**. Muchas gracias, Pedro. Muchas gracias, Paco.

A través de pantalla conectado con **8 países iberoamericanos** impartí una sesión sobre el nuevo liderazgo a los **directivos de LINC**. Una gran experiencia. Muchas gracias **Lúa**.



Efectué una devolución-síntesis a los **hermanos Pascual**, del proyecto que realizamos con ellos. Una gran experiencia. Muchas gracias, **Tomás, Pilar, Sonia, Borja** y a mi colega Paco. Precisamente, unos días más tarde tuvo lugar una "Ceremonia de Celebración" con motivo del 20 Aniversario del fallecimiento de Tomás Pascual Sanz, fundador del Grupo Leche Pascual y tuve la oportunidad, placer y honor de acompañar a toda la familia allí presente. Muchas gracias, fue un acto precioso, íntimo y envuelto en cántico espiritual. Se realizó en la Iglesia de San Ginés donde está el último cuadro que pintó **El Greco:** "La **rendición de los mercaderes**". Me encantó, no lo conocía. El Greco es mi pintor favorito.





Con Juancho, Belén, Teresa y todo el grupo

Di una charla en **Pure Executive Coaching** a un grupo entusiasta de participantes deseosos de absorber cualquier pizca de conocimiento. Disfruté mucho con ellos. Muchas gracias, **Belén, Josecho, Teresa** y a todo el grupo.



Martín Hernández Palacios en su charla sobre su hijo

Asistí a cuatro eventos a cada cual más interesante y enriquecedor. Por un lado, el **Foro Ganivet** en el que **Martín Hernández Palacios** nos abrió su alma, sus emociones y su cabeza al irnos relatando todo el proceso de su hijo Martín en su lucha contra el cáncer durante 2 años muy críticos para padre e hijo. Muchas gracias, Martín por tu honestidad y valentía.

También estuve en un evento creado por **CeVe (Cámara de empresarios Venezolanos en España)** en el que participó una persona a la que admiro mucho, **José María Cervera** el cual estuvo excelente dejándonos perlas como esta: “**amigo es la persona que cuando te pregunta cómo estás, se detiene a escuchar**”. Magnífico, tocayo. Allí estuvimos acompañándole el gran **Juan Carlos Cubeiro**, cabeza y corazón increíbles y yo mismo.

Otro crac, **Pablo d’Ors** que a través de la **Tribu de Interioridad** nos deleitó con su sabiduría. Muchas gracias, **Pablo, Miguel, Nora**.

Con José María Cervera y Juan Carlos Cubeiro

Con Luis Huete flamante nuevo Premio Nacional de Management



Con mis amigas Chus y Loli



Con mi amiga Belén Varela

El cuarto evento fue para galardonar al **5º Premio Nacional de Management (2025)**. Los cuatro anteriores fueron para **Pilar Jericó, Juan Carlos Cubeiro, JMG (ese soy yo) y Silvia Leal**. En esta ocasión el premio se le concedió al magnífico **Luis Huete**. Muy merecido Luis. ¡Enhorabuena!

Disfruté icómo no! de comidas con personas que siempre me aportan desde su ser. Mis compas del **Colegio de Areneros**, con la estupenda **Luz Parra**, con **Enrique Figallo**, un gran talento, con mi buena amiga **Mar Belver**, con mis amigas de tanto tiempo atrás, de Vigo, **Chus y Loli**. Allí también con otra persona singular, **Belén Varela** iqué recuerdos! ¡Que disfrute al reencontrarlas!

Y compartí tiempo con grandes personas como son **Ángel Lafuente**, un gran referente en comunicación y con **Juan Videgain** que me regaló el libro que acaba de publicar, "**Sinfonía de vidas**" ¡qué preciosa dedicatoria me regaló! Muchas gracias, **Juan**.

Bueno, también disfruté dando la bienvenida al nuevo año chino en un restaurante de ese país y promovido por mis amigos **Rotarios**. El año del **icaballo de fuego**! Feliz año a los que lo comienzan ahora y a los que lo hemos comenzado hace 2 meses.

Y seguimos con la naturaleza de **Tanzania**, acacias preciosas pero llenas de agujones, para que no se nos olvide que eso también es la vida



Sinfonía de vidas

Juan J.
Videgain

Sé de los fantasmas que habitan en ti
Del pozo frío y oscuro del que no logras salir

De los cristales atravesando tu garganta gris

Y ya sólo contemplas una forma de dejar de sufrir

Pero también guardo en la memoria
Todos los momentos en los que te vi feliz

El brillo que emanaban tus ojos
Tu inconfundible forma de reír

Pero también sé que, tras la tormenta
Todas las nubes logran desaparecer
Y que tus flores heladas y marchitas
Vuelven nuevamente a florecer

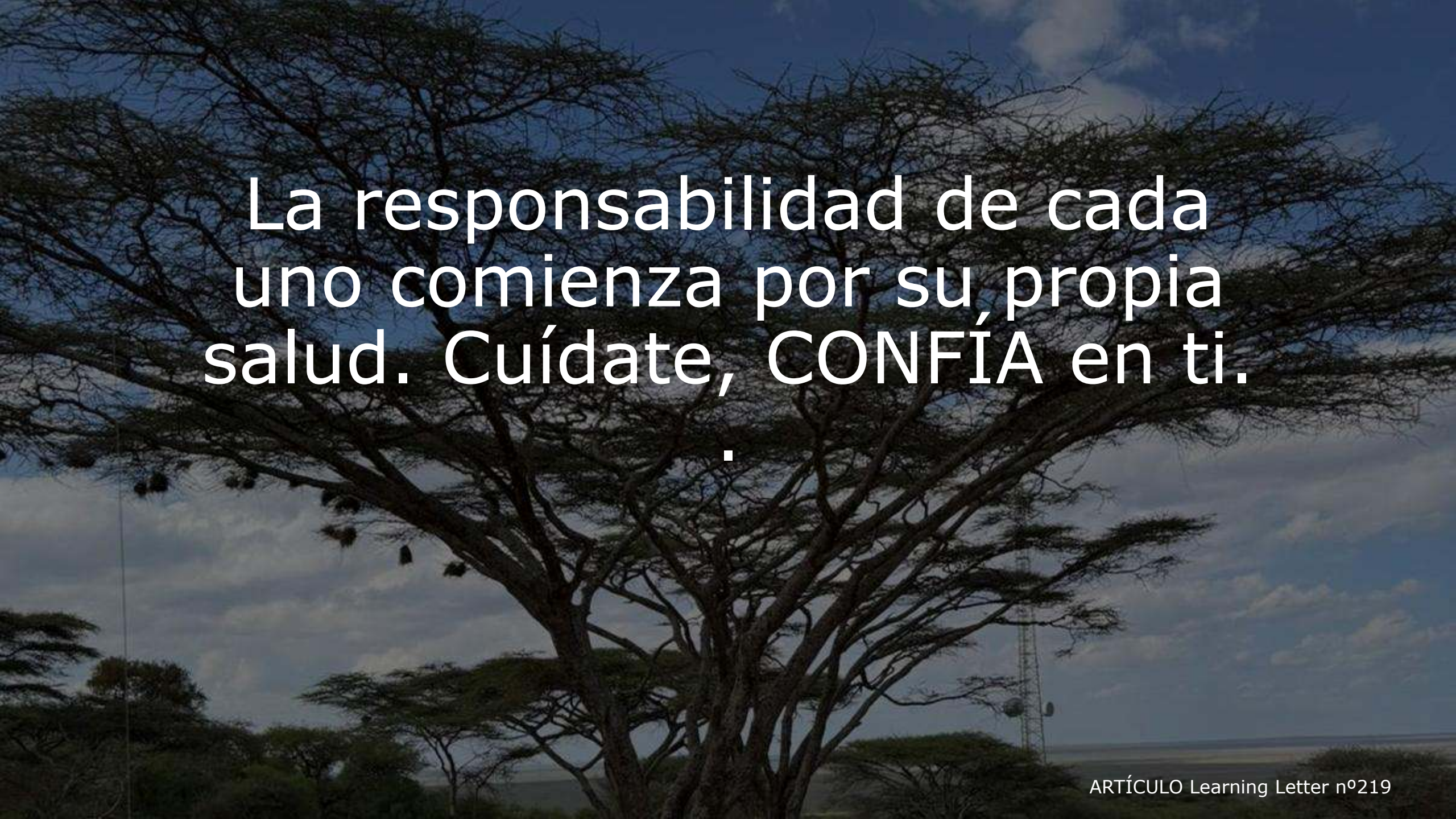
La ilusión puede volver
Distinta, pero puede volver

Lo que daría
Por agarrarte a la vida
Conduciría
A todos tus monstruos hacia el paredón
Lo que daría
Por agarrarte a la vida
Pero sólo tú, sólo tú
Puedes jugar a ser Dios

CANCIÓN DEL MES: **Rozalén - Agarrarte a la Vida**



[https://www.youtube.com/watch?v= IjLOYkgFPU](https://www.youtube.com/watch?v=IjLOYkgFPU)

The background image shows a large, spreading acacia tree in the foreground, its branches reaching across the frame. In the distance, a communication tower is visible against a sky with scattered clouds. The overall scene is a savanna landscape.

La responsabilidad de cada
uno comienza por su propia
salud. Cuídate, CONFÍA en ti.

.

El **7 de abril** se celebra el **Día Mundial de la Salud**. La salud tiene diversos componentes, no se trata solo de la salud física sino también de la salud mental-emocional e incluso podríamos hablar de la salud espiritual en referencia al componente espiritual del ser humano.

A veces hago la comparación entre la salud y la confianza (para mí el aspecto crítico de cualquier vínculo) en el sentido de que apenas pensamos en ellos cuando realmente se tienen. ¿Y si se pierden? bueno, pues ahí comienzan a echarse en falta, a darles la importancia que no les damos cuando los tenemos. Y los dos se pueden perder, pues son frágiles. Con lo cual es muy importante dedicar atención para cuidarlos.



En las últimas décadas va cogiendo importancia el cuidado físico con lo cual proliferan los gimnasios, spas, boxing centers, centros de entrenamiento, estudios especializados (yoga, pilates, danza)...No siempre, sin embargo, el objetivo último que se persigue es el cuidado de la salud y sobre todo no siempre la "acción física" está integrada con otras acciones necesarias para ese cuidado, como son la alimentación, el sueño, la mente. Y esta última, la mente es lo que más me preocupa en estos momentos. Aquí quiero dar algunos datos al respecto y plantear algunas reflexiones.

La preocupación por la salud mental se ha disparado en los últimos años. Desde un 16% en 2020 al 61% en 2023. La pandemia disparó esta sensibilidad que en la práctica se traduce en un incremento de un 30% de los casos de ansiedad y depresión. El 45,2% de adolescentes de 15 y 16 años presentan distrés psicológico, resaltando el caso de las chicas con un 56,2%. Pero es que, en el caso de adultos, tampoco nos libramos y el porcentaje de las mujeres es de un 12,5% frente a un 6,2% en hombres en cuanto a casos de depresión.

Este fenómeno sufrido a nivel individual nos lleva a consecuencias, a veces terribles, como el suicidio o a ineficiencias laborales con años de vida perdidos. El absentismo sube de forma cruel para personas y organizaciones. En el año 2024 subió un 17% llegando a 671.618 bajas y la particularidad de las bajas por problemas de salud mental es que la baja media es de 88,2 días.

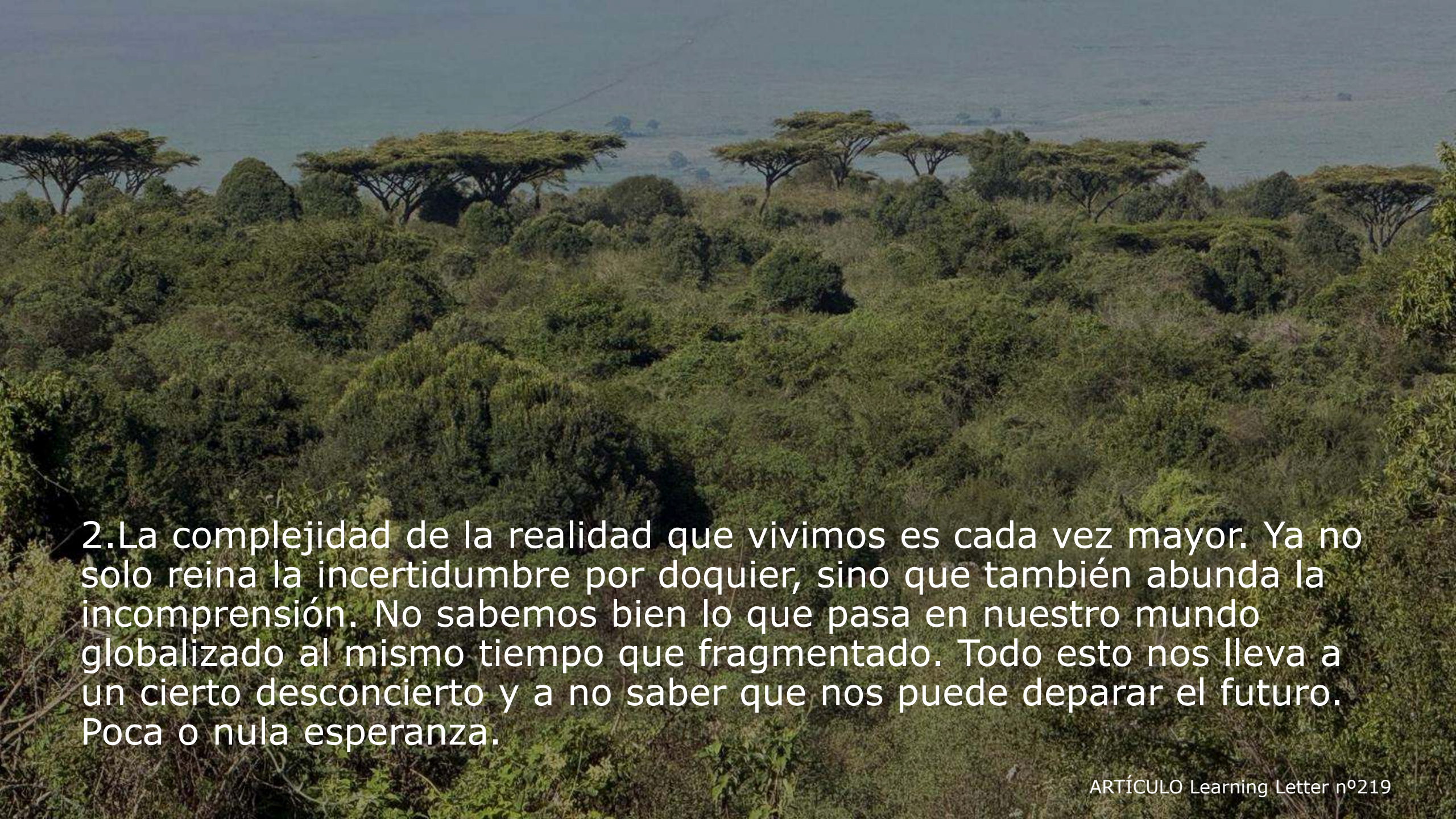
Pero ¿qué está sucediendo?, ¿la sociedad se está enfermando?, ¿estamos ante un deterioro físico-mental de los humanos actuales?



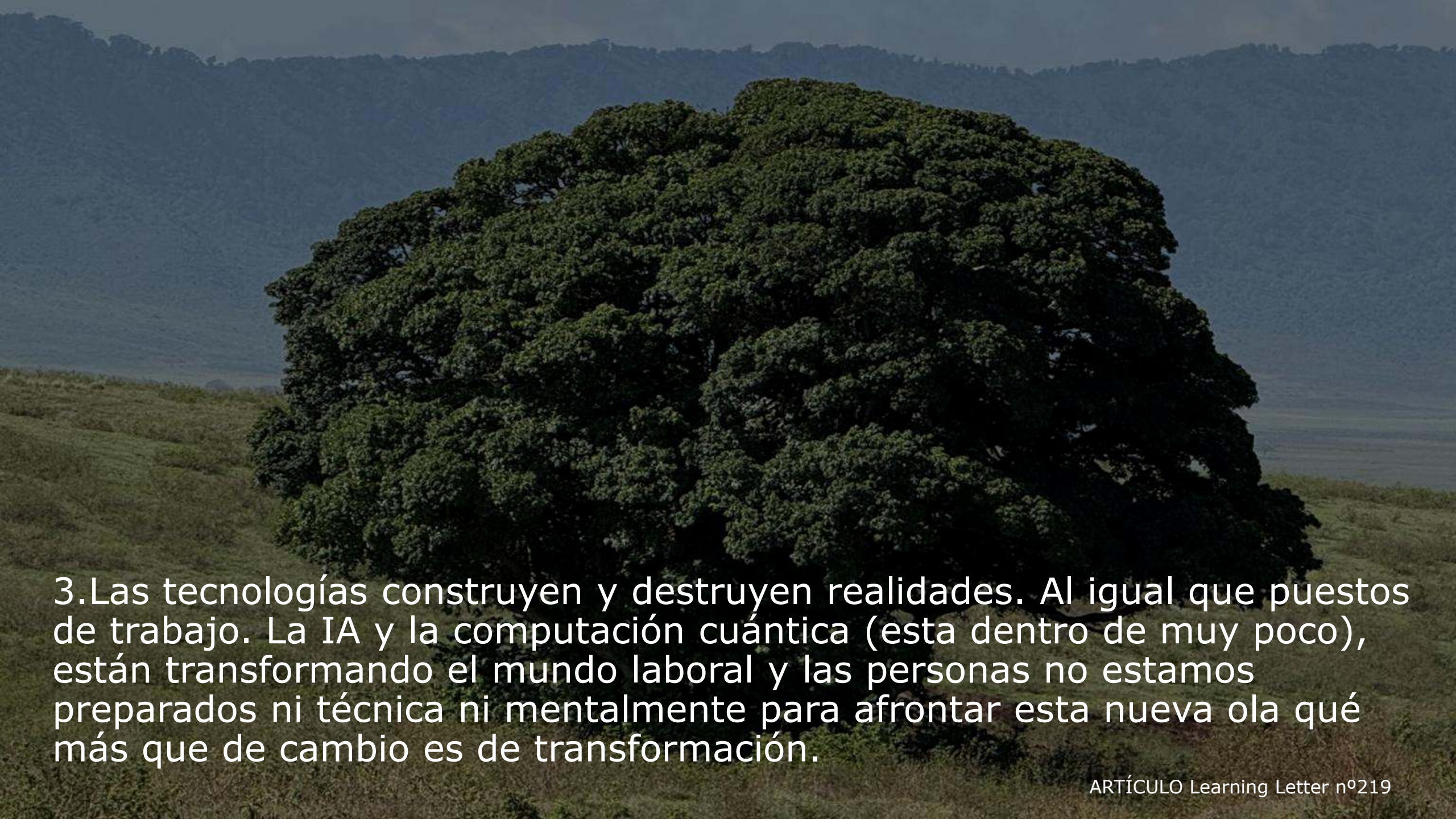
Varias reflexiones al respecto:

1. Seguramente un % de bajas, sobre todo cuando se trata de problemas de salud mental, no tendrían que ser bajas. Pero, a ver quién es el Doctor que ante posibles síntomas de ansiedad (irritabilidad, trastornos con el sueño, abuso de tabaco, alcohol, ansiedad...) se niega a dar la baja.

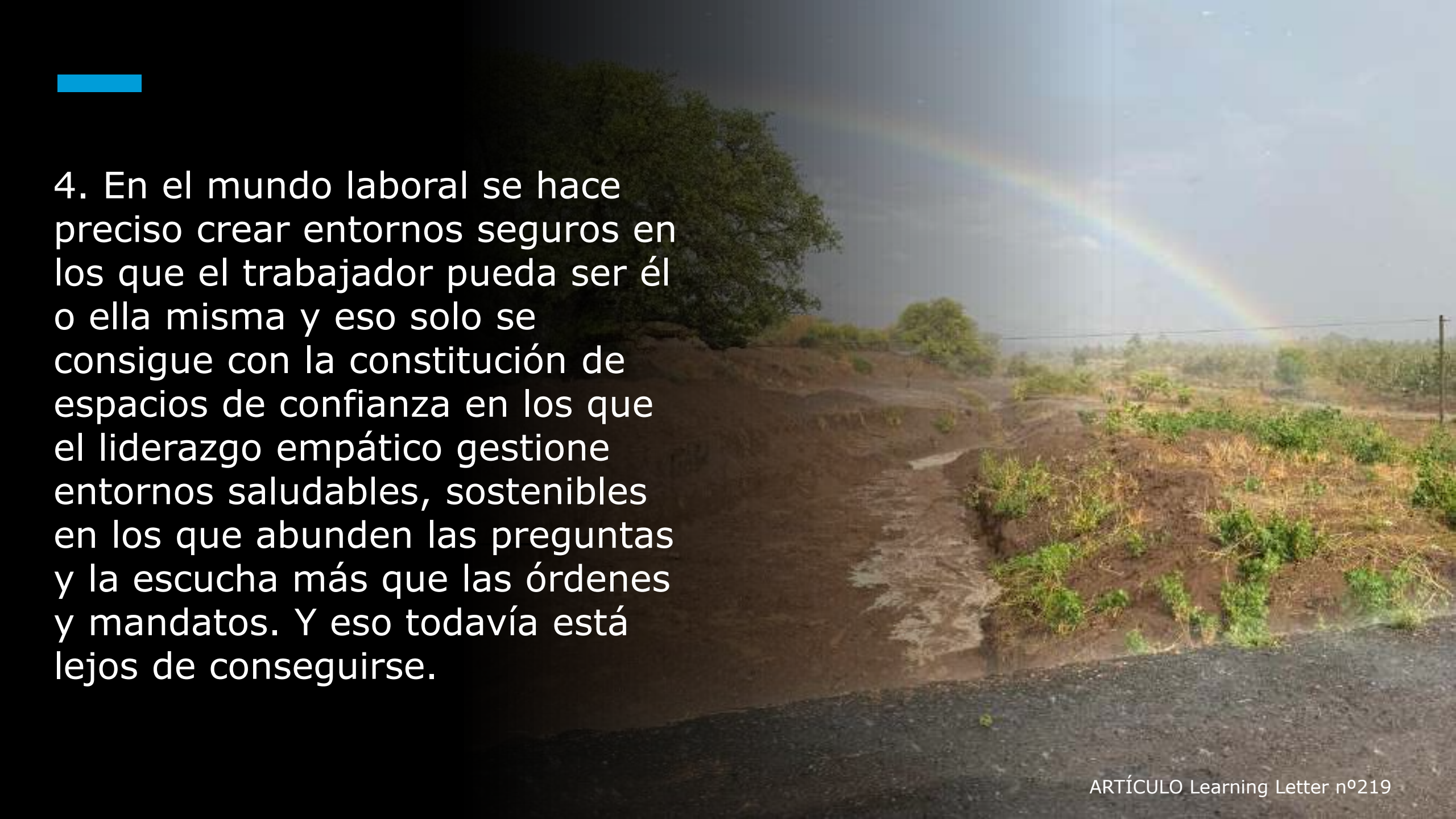


A photograph of a savanna landscape. In the foreground and middle ground, there is a dense thicket of green bushes and several acacia trees with their characteristic flat-topped canopies. In the background, a body of water, likely a lake or a wide river, stretches across the horizon under a hazy, overcast sky. The overall scene is a natural, undisturbed environment.

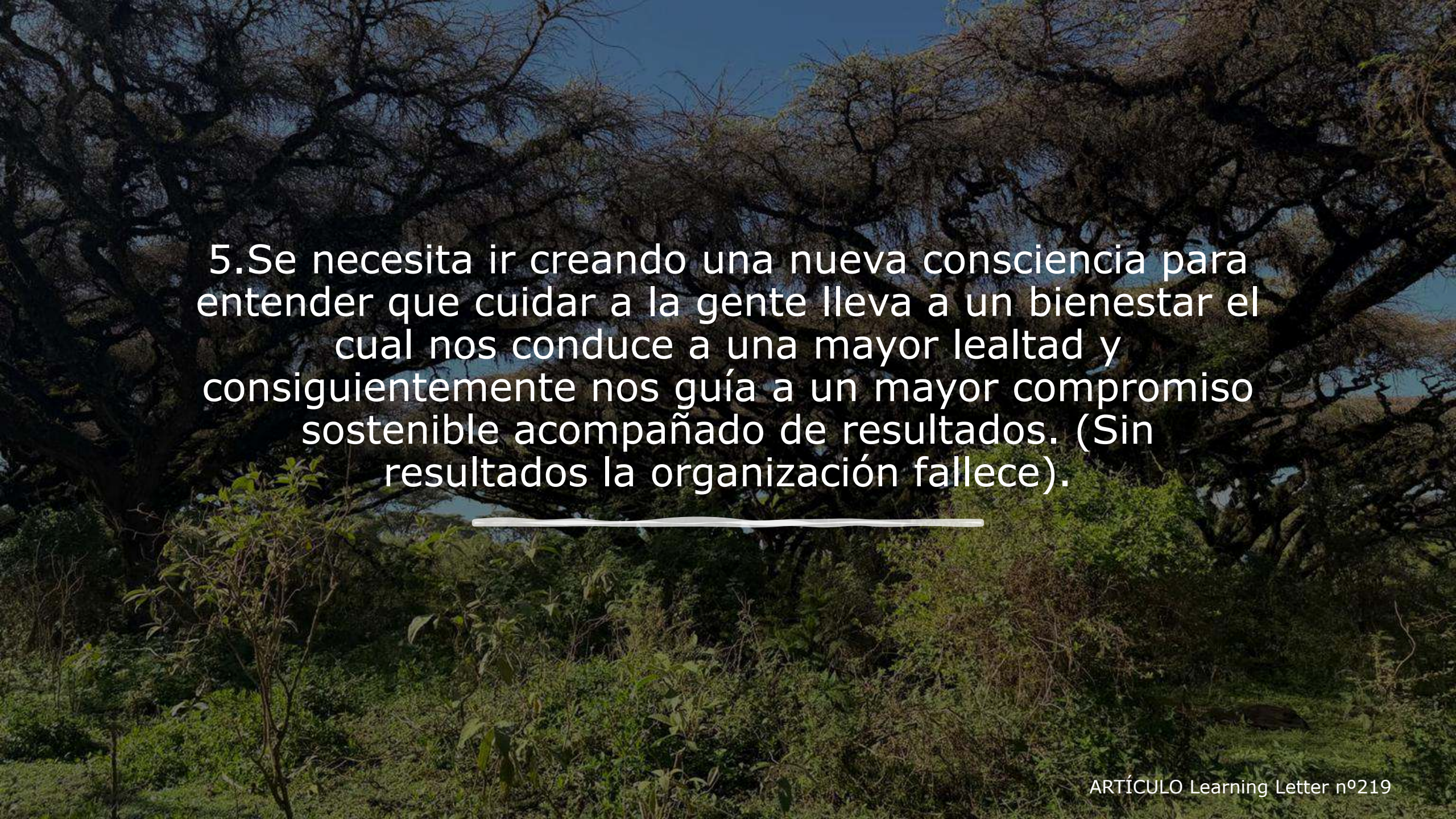
2.La complejidad de la realidad que vivimos es cada vez mayor. Ya no solo reina la incertidumbre por doquier, sino que también abunda la incomprensión. No sabemos bien lo que pasa en nuestro mundo globalizado al mismo tiempo que fragmentado. Todo esto nos lleva a un cierto desconcierto y a no saber que nos puede deparar el futuro. Poca o nula esperanza.



3.Las tecnologías construyen y destruyen realidades. Al igual que puestos de trabajo. La IA y la computación cuántica (esta dentro de muy poco), están transformando el mundo laboral y las personas no estamos preparados ni técnica ni mentalmente para afrontar esta nueva ola qué más que de cambio es de transformación.

A landscape photograph showing a dirt road winding through a field. In the background, a vibrant rainbow arches across a cloudy sky. The foreground is a dark, wet surface, possibly a road or a stream bed. The middle ground features a dirt path and some sparse vegetation. The background is filled with more trees and a hazy horizon.

4. En el mundo laboral se hace preciso crear entornos seguros en los que el trabajador pueda ser él o ella misma y eso solo se consigue con la constitución de espacios de confianza en los que el liderazgo empático gestione entornos saludables, sostenibles en los que abunden las preguntas y la escucha más que las órdenes y mandatos. Y eso todavía está lejos de conseguirse.

A photograph of a lush forest scene. In the foreground, there are dense green bushes and trees. In the background, a body of water is visible through the canopy of large, dark trees. The sky is a clear blue. The text is overlaid on the image in white, with a horizontal line underneath it.

5. Se necesita ir creando una nueva consciencia para entender que cuidar a la gente lleva a un bienestar el cual nos conduce a una mayor lealtad y consiguientemente nos guía a un mayor compromiso sostenible acompañado de resultados. (Sin resultados la organización fallece).

El gran **Valentín Fuster** nos
decía

**“La mitad de los pacientes
que vienen a mi consulta
no tienen problemas en el
corazón, sino en la
mente”...**

Luego amigos, cuidemos
nuestra mente.
Ella regula nuestro cuerpo y
dirige nuestra vida.



Y ya sabes, como cada mes
desde hace ya más de 20
años, mis últimos
mensajes...

Las tres ideas finales de
cada mes....

Si sabes de algún colectivo
que necesite impulso,
motivación, ilusión, me
avisas para darles una
charla de impacto.

Si crees que esta learning
letter le puede interesar a
alguien que conozcas
pásasela o compártela.

Y, lo más importante...

Y AÚN EN ESTOS
TIEMPOS...ACUERDATE DE
IR SIENDO FELIZ

