

BIENESTAR Y LIDERAZGO

SHA WELLNESS CLINIC DISEÑÓ EL PROGRAMA “LEADER’S PERFORMANCE”, ENFOCADO A MEJORAR LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DE PERSONAS EN POSICIONES DE LIDERAZGO.



on las personas que están en posiciones de liderazgo quienes, debido a las presiones propias de su labor, enfrentan un mayor nivel de estrés y cansancio. El estudio “Global Leadership Forecast 2021” apunta que seis de cada 10 directivos sufren agotamiento extremo al final de la jornada. De ahí que el equipo multidisciplinario de SHA Wellness Clinic se haya dado a la tarea de investigar a fondo los factores que merman el bienestar de este segmento de la población y edificar “Leader’s Performance”.

El programa se concentra en atender las necesidades específicas de los altos ejecutivos en siete áreas de mayor impacto en la salud, rendimiento físico y cognitivo: alimentación, ejercicio físico, descanso, gestión del estrés y las emociones, detoxificación, recuperación del microbiota intestinal y equilibrio hormonal.

Vicente Mera, responsable de la Unidad de Envejecimiento Saludable

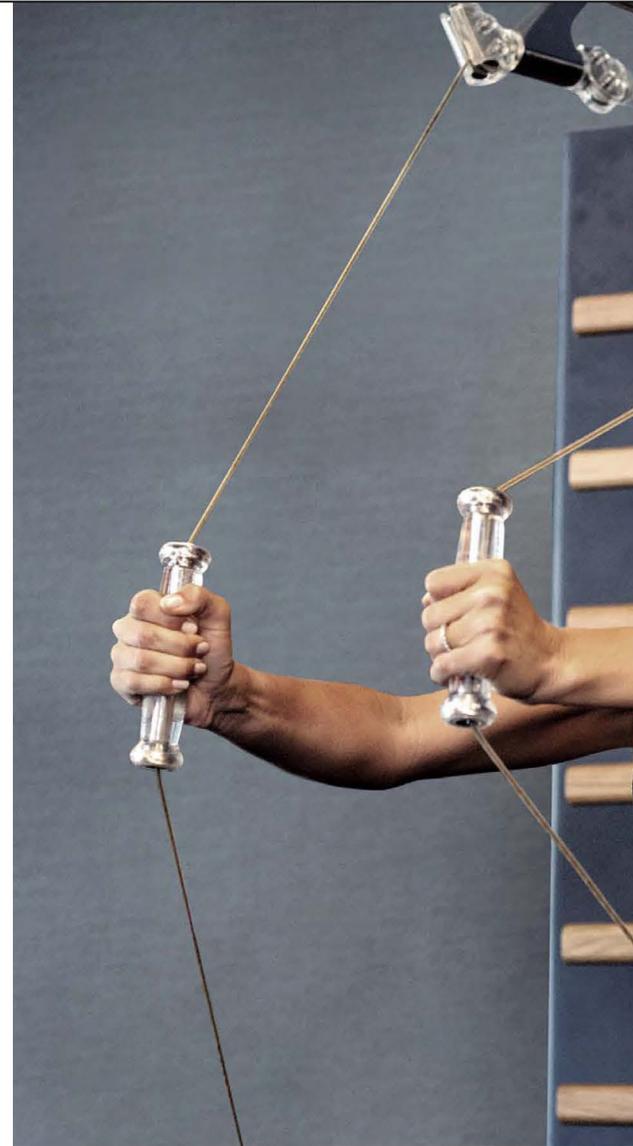
y especialista en Medicina del Sueño de SHA Wellness Clinic, explica que todos los protocolos se personalizan según el estado, la edad, el sexo y las metas concretas de cada huésped.

Esto, considerando que quienes ocupan cargos corporativos estratégicos se enfrentan a diversos factores de riesgo, como el hecho de moverse en ambientes altamente competitivos donde cualquier falla es costosa; viajar frecuentemente, adaptarse a cambios de husos horarios, tomar decisiones inmediatas y trabajar en modo *multitasking*, entre otros.

El especialista de SHA advierte que, cuando una persona se encuentra expuesta de manera continua a un nivel alto de actividad, estrés y toma de decisiones, genera un exceso de cortisol que afecta, gradualmente, tanto su estado de salud general como sus capacidades cognitivas; con consecuencias negativas sobre varios sistemas y órganos, como, por ejemplo, los de los aparatos digestivo, cardiovascular e inmunitario.

AGENDA PRIORITARIA

“Leader’s Performance” ha sido diseñado como un programa intensivo de avanzada (de una semana de duración) que incluye los tratamientos de estimulación neurocognitiva, terapias holísticas, clases de respiración y de





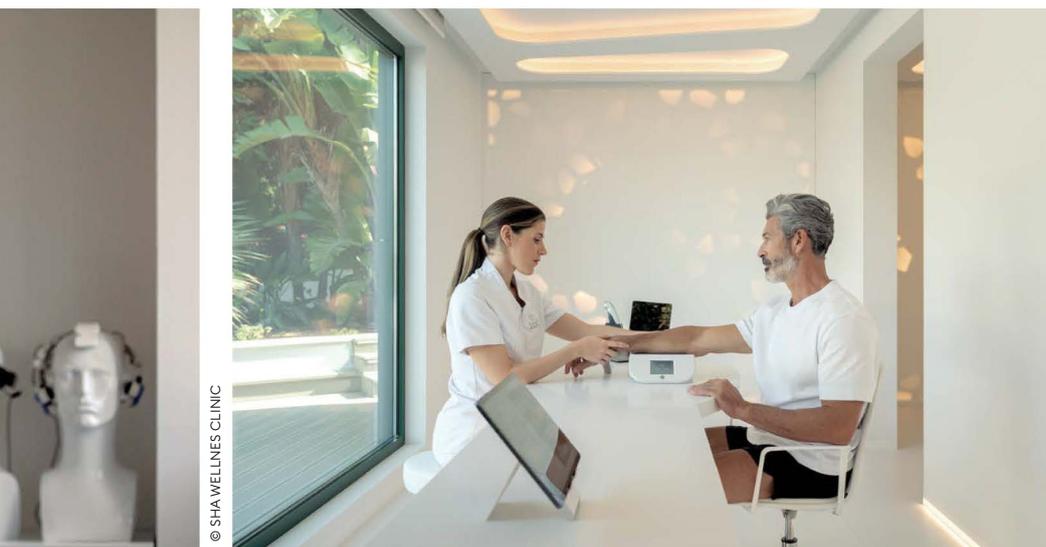
EL PROGRAMA "LEADER'S PERFORMANCE" SE CENTRA EN MANTENER UNA SALUD ÓPTIMA FRENTE A UN ALTO NIVEL DE ACTIVIDAD, ESFUERZO Y ESTRÉS, MEJORANDO EL RENDIMIENTO Y LA PRODUCTIVIDAD

gestión del estrés, sesiones de ozonoterapia, consulta de suplementación hormonal, análisis del perfil biológico o una valoración bioenergética, así como planes de nutrición y de entrenamiento individualizados.

“Los CEO y los altos ejecutivos están acostumbrados a priorizar metas profesionales en su día a día y es fundamental que trasladen esa priorización al cuidado de su salud. Por eso, [a través del programa] les proponemos, durante al menos una semana al año, crear una agenda, parecida a la laboral, en la que anoten propósitos de salud estratégicos a 10 años, vista con objetivos tácticos anuales”, destaca el doctor Mera.

El propósito de esta propuesta, desarrollada por la firma española en expansión global, es resaltar la importancia que deberían darle todas las personas al hecho de ponderar el bienestar individual por encima de algunas otras prioridades de tipo laboral y personal.

La creación de “Leader’s Performance”, además de estar avalada por investigaciones científicas puntuales, es resultado de la experiencia que ha acumulado SHA Wellness Clinic desde su fundación, hace 15 años, en Alicante, tiempo en el cual ha ayudado a líderes de diferentes ámbitos a conseguir sus objetivos de salud y alcanzar su máximo potencial intelectual. **F**



© SHA WELLNESS CLINIC