

REPROGRAMACIÓN DEL SUBCONSCIENTE CONTRA EL ‘BURNOUT’ LABORAL

Mariana Fresnedo creó un método de reprogramación que prioriza el bienestar de las personas y les ayuda a cambiar su percepción sobre sí mismas.

➔ DESPUÉS DE 15 AÑOS EN EL mundo corporativo, Mariana Fresnedo vivió una transformación significativa en su vida profesional debido a la presión y el estilo de liderazgo autoritario al que estaba sometida y del que era parte. A pesar de tener una carrera exitosa y ocupar múltiples roles, se vio obligada a dejar su industria tras experimentar un agotamiento extremo y problemas de salud. Este punto de inflexión la llevó a reevaluar sus prioridades, optar por alejarse de un entorno laboral que comprometía su bienestar y elegir un nuevo camino, a pesar de las dudas y preocupaciones de su familia.

“Hay mucha presión en las empresas por llegar a resultados, por ser productivos y los más efectivos. Pero cuando este intento de ser efectivos se convierte en una obsesión, comienza a estrangular el estado de equilibrio de los colaboradores. Y cuando el empleado empieza a creer que es malo, que no es suficiente, que no tiene posibilidades, cuando se convierte esta obsesión en terrorismo mental, ahí se empiezan a complicar las cosas”, nos cuenta Mariana, quien a raíz de ello fundó Quantum Quip, un método de



MARIANA FRESNEADO es la creadora y fundadora de Quantum Quip.

reprogramación subconsciente, del que profundiza en esta entrevista con *Newsweek en Español*.

—**Hablemos de estos métodos de salud y bienestar enfocándonos en las empresas, pensando que el trabajo es uno de los factores de estrés más importante el día de hoy.**

¿Cómo sana una empresa cuyos empleados están sufriendo burnout y ansiedad?

POR
**CAMILA
SÁNCHEZ BOLAÑO**

—Creo que no hay un verdadero liderazgo sin autoconocimiento porque el liderazgo es de dos. Cuando las cosas van bien, todo va a ser inspiracional. Pero cuando las cosas empiezan a ir mal, esa inspiración se va por la ventana y todos en la empresa entran en estado de estrés, y cuando estamos en estrés estamos en supervivencia. Los líderes tenemos que conocer nuestros mecanismos y lo que nos pasa cuando sufrimos estrés.

“Ahora, el *burnout* es la cronificación del estrés laboral. Ese agotamiento físico y mental es tanto que llega a alterar tu personalidad, tu autoestima, tu performance, tu productividad y tu mente”.

—**¿Qué pasa con la mente cuando se activa el modo de supervivencia?**

—Lo primero que se apaga es la creatividad. Cuando llega el estrés, todas las mentes sufren una mini-regresión al último sistema de creencias no evolucionado. Entonces, ahí tu colaborador ya se te fue a su infancia, a cómo eran sus padres. Ya no hay un colaborador ahí, hay un niño asustado, herido, que está intentando ponerse la camiseta del colaborador, porque en el mundo corporativo no hay espacio para los

EL ESTRÉS LABORAL ES INEVITABLE.

La clave está en adoptar herramientas para gestionarlo.



procesos humanos emocionales que todos atravesamos. Eso desencadena cambios a nivel sistema inmunológico, en nuestras hormonas, y poco a poco todo se empieza a somatizar en nuestros órganos y a afectar nuestra salud.

AUTOCONOCIMIENTO, LA CLAVE DEL LIDERAZGO

—¿Cuál es el primer paso para sanar un ambiente laboral estresado?

—Existen líderes genuinamente preocupados por el bienestar de su gente. Esa es una cualidad humana que va más allá de la empresa, los resultados y el objetivo. En mi experiencia, es mejor no confrontar porque la confrontación puede llegar a ser violenta y cerrar puertas. En mi caso, utilizo una metodología que se llama QLT, que está basada en “El Trabajo de Byron Katie”. Es una metodología que yo cocreé con mi socia para poder llevarla a empresas, y solo por aplicar esta metodología el líder se autoconfronta y la clave para un buen liderazgo está en el autoconocimiento.

“Esta metodología es una herramienta de un autoconocimiento muy profundo que te permite voltear a verte y reconocer todo lo que te produce la salud mental o la falta de salud mental”.

—Háblanos de la reprogramación...

—Todos nuestros comportamientos, desde nuestros movimientos corporales, el tono de nuestra voz, las palabras que utilizamos, la reactividad, el comportamiento elegido, todo eso es lo que se ve, pero hay otros factores que lo produjeron desde antes. Entonces, muchas creencias son programas. Las creencias son todo aquello que tú tomas como absoluta verdad, esas creencias producen pensamien-

“Existen líderes genuinamente preocupados por el bienestar de su gente. Esa es una cualidad humana que va más allá de la empresa”.

tos, que generan emociones, que se muestran en reacciones y al final, en comportamientos.

“Toda esa cadena es una elección. Aquí, desde la primera sesión colocamos palabras a todo lo que nos pasa: ¿Qué pasa con los pensamientos? ¿A dónde está brincando mi mente? ¿Qué estoy afirmando como verdad? Esto te hace ver qué emociones se descargan, en dónde se sienten, cómo eso te hace reaccionar y cómo tratas al otro. A la hora de que vas desmenuzando toda esa información inconsciente y con las herramientas de transformar esa percepción, se da el efecto de reprogramación mental brutal”.

—¿Qué sugieres tú para eliminar el estrés de las empresas?

—Lo primero es comprender que el estrés es inevitable. No lo vamos a poder evitar. Creo que la clave está en adoptar herramientas para gestionar el estrés. Y estas herramientas son para todos, porque todos somos humanos y hasta el más resiliente de la empresa va a necesitar adoptar herramientas para aprender a gestionar el estrés.

Mariana Fresnedo ofrece más de 40 cursos distintos de reprogramación mental, que van desde sanar heridas de infancia, autoconocimiento, transformar la relación con la comida, la relación con el cuerpo, la relación con el dinero y con el tiempo, hasta la sobreproductividad y el burnout.

Además, tiene muchos cursos sobre salud mental: codependencia, heridas de traición o infidelidad. Su historia destaca la relevancia de un enfoque centrado en el equilibrio y la salud mental en un mundo laboral desafiante. Visita sus redes sociales para conocer más sobre su práctica en @quantumquip. 