



SAMUEL ARIAS CALERO

“Es posible aprender a resistir, el inevitable dolor y convertirlo en algo mejor”.

P O R T A F O L I O



Todos queremos ser felices; sólo que a veces escogemos el camino más largo por cuenta de nuestro modelo del mundo y la interpretación que le damos.

Hoy, gracias a la neurociencia, a la Psicología Positiva, al Mindfulness y a un montón de herramientas e investigaciones, podemos entender por qué algunas personas son más felices que otras; cuáles son esos elementos que les hace ver la vida con un cristal optimista y por qué le dan al éxito otra dimensión. Mucho mejor, podemos aprender a entrenar nuestra felicidad vista de una manera científica y alejada de ese modelo romántico que nos vendieron desde pequeños, en cuya idea, nos hemos tropezado muchas veces intentando alcanzarla.

En los últimos 14 años me he venido especializando en felicidad, emociones, comportamiento y pensamiento: Ahí reside la magia para aprender a conocernos y saber cómo aflorar esa mejor versión que tenemos, desde la genética y los aprendizajes para encontrarnos con ese ser maravilloso que todos llevamos dentro; y que cuando logramos aflorarlo, nos da una seguridad tan potente, que ya dejamos de depender de los demás y empezamos a construir nuestra propia felicidad.

Hoy, la felicidad es uno de los temas más investigados, especialmente por la Psicología Positiva de la cual tengo una certificación internacional, junto con una certificación en Coaching Ontológico y otra en Mentoring. (ver perfil).

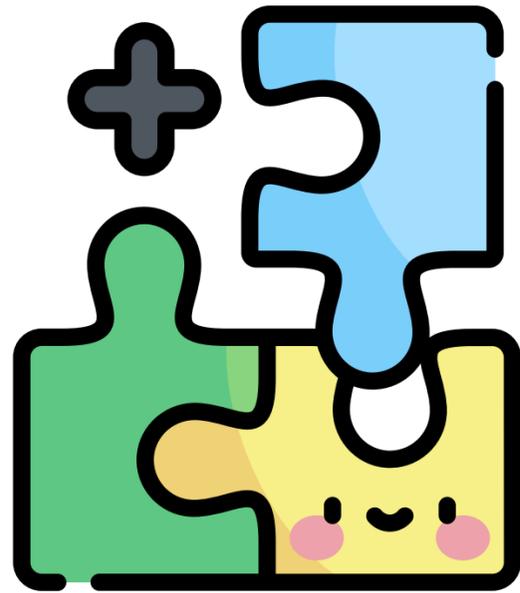
No ofrezco fórmulas mágicas ni pretendo escarbar en un hueco sin fondo; más bien, ser un puente por donde puedas pasar un poco más tranquilo y te quedes con aquello que mejor te funcione.

Mediante un PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EMOCIONAL , trabajo una sesión cada semana con una duración de 1.5 horas cada una.

A eso me dedico y hace parte de mi propósito de vida: Ser feliz haciendo felices a los demás.



Herramientas



+ DE 13.000 HORAS
DE ENTRENAMIENTO



PSICOLOGÍA POSITIVA



NEUROCIENCIAS



MINDFULNESS



ARH

Cuando logramos conectarnos con nuestro cerebro y entendemos que, cada neurona es movida por nuestro pensamiento, entonces nos hacemos conscientes y poco a poco, como el reloj de arena, nuestro mejor ser empieza a encontrar significado en la vida y disfrutar cada instante ; en el lugar adecuado y con las personas adecuadas en modo aprendizaje.





M E T O D O L O G Í A



Pareja

Una pareja es un relato de complicidad, risas y desafíos superados juntos. Es un viaje donde dos almas se entrelazan, aprendiendo a amarse en su totalidad, con amor, respeto, entusiasmo, virtudes y defectos. Cada día es una nueva oportunidad para crecer y fortalecer un vínculo que promete ser eterno.

Sin embargo, escogemos muchas veces, relaciones tortuosas que no generan valor y lo único que logran es avivar esos esquemas mentales del antaño. Otra vez, por ese manejo inadecuado de las emociones, dejamos deteriorar una relación bonita. Y es que, nadie nos enseñó ni nos entregaron un manual cuando nos juntamos.

Mediante una metodología práctica, cercana y con herramientas de la Psicología Positiva (felicidad), Mindfulness, Neurociencia y muchos casos de éxito, puedo acompañarte en sincronizar esa pareja y entender, qué les genera ruido y aprender a resignificar aquello con nuevos hábitos de felicidad.



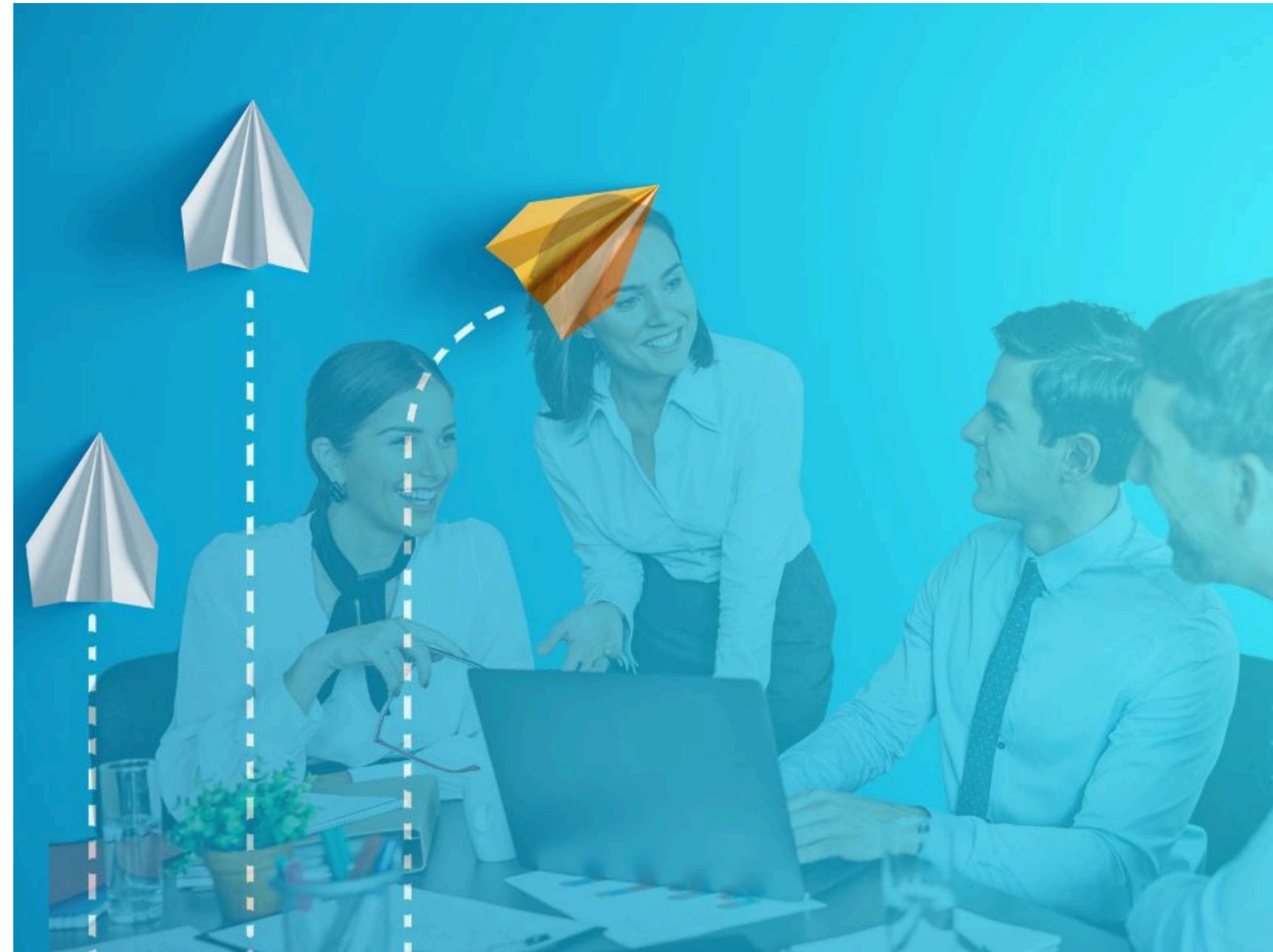
Liderazgo

Generalmente, cuando hablamos sobre liderazgo, nos referimos al trabajo y a la capacidad de influir y guiar a otros hacia un objetivo común en una empresa.

Sin embargo, ser líder va más allá de solo dirigir en una empresa; implica trabajar en sí mismo para inspirar confianza, fomentar la colaboración y crear un ambiente donde todos se sientan valorados en cualquier ámbito; en el trabajo, con la pareja, con la familia...en todo.

A través de mi experiencia en multinacionales, empresas propias, en la 13.000 horas de entrenamiento emocional, he aprendido que un líder sin propósito, seguirá siendo una persona con buenas intenciones exhibiendo su EGO.

He creado una metodología con herramientas de la ciencia, donde acerco a una persona a su mejor ser, su mejor saber y le enseño cómo encontrar su propósito de vida. Al entenderlo, fluye en cada cosa que hace y se acerca mucho más a eso que llamamos, felicidad.



Alto Rendimiento

Ser deportista de alto rendimiento implica un compromiso total con la disciplina y la dedicación. Estos atletas no solo deben entrenar intensamente, sino que también deben mantener un estilo de vida saludable que incluya una alimentación equilibrada y un descanso adecuado, entre otras cosas.

Ahora, eso no es suficiente; el entrenamiento mental se ha vuelto una parte integral del desarrollo de los deportistas, complementando su preparación física, técnica y táctica.

El aspecto mental de un deportista de alto rendimiento es crucial para alcanzar el éxito en su disciplina. La fortaleza mental permite a estos atletas enfrentar desafíos, superar la presión de la competencia, gestionar el stress, mantener la concentración durante momentos decisivos.

Tengo experiencia en entrenamiento mental a deportistas de alto rendimiento, especialmente a tenistas, futbolistas y voleibolistas. Todos los deportes se juegan con el cerebro; y ese órgano es el que amo entrenar.

La visualización, la concentración, la activación, autoconfianza y la resiliencia son algunas de las que entreno en los deportistas con técnicas propadas.

¿Cuál es tu mayor miedo ?



Depresión / Ansiedad

La ansiedad y la depresión se han convertido en problemas de salud mental cada vez más comunes en la sociedad actual. Se estima que el 3,8% de la población experimenta depresión, incluido el 5% de los adultos (4% entre los hombres y el 6% entre las mujeres) y el 5,7% de los adultos mayores de 60 años. A escala mundial, aproximadamente 280 millones de personas sufren depresión. En todo el mundo, más del 10% de las embarazadas y de las mujeres que acaban de dar a luz experimentan depresión. Cada año se suicidan más de 700.000 personas. El suicidio es la cuarta causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años.

Por cuenta de esas cifras y mi pasión por servir, cree un método para contribuir a que las personas diagnosticadas puedan lidiar mejor con este trastorno de la mano de su médico especialista, y para aquellos que en alguno momento lo hemos sentido, cómo controlarlo y sobretodo, cómo prevenirlo.

Mediante sesiones experienciales, aprendemos a conocer sobre los neurotransmisores que la generan, los que la regulan y cómo podemos buscar herramientas que hacen lo mismo que la medicina.



An aerial photograph of a large, paved plaza filled with a diverse crowd of people. The plaza is composed of light-colored stone tiles. In the lower right quadrant, a wide, multi-tiered staircase leads up to a building. The building's facade features large, circular, sunburst-patterned windows. The people are engaged in various activities, some standing in groups, others walking, and many sitting on the steps. The scene is brightly lit, casting distinct shadows on the ground. The text "Somos las historias que nos contamos." is overlaid in the center of the image.

"Somos las historias que nos contamos."

 **SAMUE ARIAS CALERO**

Entrenador Emocional, Consultor & Speaker Internacional

