

ENTREVISTA A **Susana Ramón**, 'coach', fundadora y directora de InPuls

“El auto liderazgo es fundamental para no sucumbir al estrés”

En un momento de adaptación a situaciones que crean estrés y tensión, InPuls acompaña a empresas y particulares en el desarrollo de su potencial y equilibrio personal-profesional con la mejora de la autogestión corporal y emocional.

► ¿Cómo ayudan a las personas y a las empresas?

Trabajamos sobre el cambio de hábitos y actitudes tanto de la salud física como emocional de nuestros clientes, como en la comprensión y reflexión de situaciones que les impiden disfrutar de una mejor calidad de vida personal y profesional. Les damos herramientas para que ellos –trabajadores, altos ejecutivos, autónomos y particulares–, mejoren la gestión corporal en el campo de la prevención del dolor postural y de las manifestaciones físicas del estrés, la salud emocional y la dimensión reflexiva sobre la propia actividad.

► ¿Reeducan el cuerpo?

En InPuls consideramos que para que haya cambios duraderos y positivos es importante integrar

Susana Ramón,
directora de
InPuls, apuesta
por metodologías
como el Método
Feldenkrais™, la
educación gestual
preventiva y el
coaching

www.inpuls.es



aprendizajes globales, no sólo a nivel de pensamientos, actitudes y creencias, sino también a nivel físico, ya que el cuerpo cataliza a menudo la situación emocional que vivimos. Se trata de alinear cuerpo, mente y emociones para actuar con eficiencia y facilidad.

► ¿Puede ejemplificar cómo lo hacen?

Hemos ayudado a una empresa del

sector auxiliar de la automoción a mejorar la posición corporal de trabajo de más de 100 empleados. No puede ser trabajar con dolor y tensión ya que aumenta el ausentismo, la gente se enferma, está a disgusto y disminuye la productividad. Buscamos crear empresas saludables, en la que se trabaje en mejores condiciones a partir del cambio de hábitos de los trabajadores.

► Desde InPuls también ayudan a emprendedores y autónomos

Actuamos como *coaches* para ejecutivos con altas responsabilidades sometidos a continuas presiones. Les ayudamos a superar el estrés, tomar distancia, enfocar su actividad de forma diferente, delegar y mejorar la relación con el trabajo. En cuanto a los autónomos, emprendedores y personas que quieran reinventarse –al igual que hacemos con los altos ejecutivos–, les ayudamos a reorientarse, a alinear-se con sus proyectos o actividades. No se trata de rendir más sino mejor. El auto liderazgo es fundamental para no sucumbir al estrés.

► ¿Qué es la educación gestual preventiva que propone InPuls?

Es una metodología basada en parte en el Método Feldenkrais™, entre otros, que hemos elaborado y aplicado al mundo empresarial básicamente para la prevención de los trastornos músculo-esqueléticos (dolor postural) y la gestión del estrés.

Más información: www.inpuls.es

PROCESO DE APRENDIZAJE

El Método Feldenkrais™

► Es un proceso de aprendizaje a través del movimiento que permite identificar y modificar patrones de acción y tomar conciencia de bloqueos corporales o desorganizaciones, reflejo de los hábitos que componen nuestra autoimagen. Con el Método Feldenkrais™ estas pautas poco funcionales que limitan nuestro potencial, pueden modificarse con el aprendizaje de nuevos movimientos, reorganizando el sistema neuromotor