



**Vivir Despierto
es fácil... ¡si sabes cómo!**
*La percepción lo es todo
Cambia tu percepción – Cambia tu vida*

www.esfacilsisabescómo.com

Referencias – Diciembre 2017

Programa Resiliencia – Mindfulness y más allá... y cómo resetear la vida

En este [enlace](#) se puede leer un artículo escrito en *Expansión* y [aquí](#) otro anterior.

A continuación, citamos algunas personas que tienen experiencia con este programa y dispuestas a comentar su experiencia con nosotros (algunos prefieren sólo facilitar el email):

(Este programa ha tenido diferentes nombres, por ejemplo, Jornada para la Felicidad, Mindfulness en el ámbito laboral, ¡Socorro – no puedo parar de pensar!)

Juanjo Palacios

IBERDROLA

Coordinador de Psicosociología del Servicio de Prevención

609856077

ipalaciosl@iberdrola.es

Luis García Sandra Gil

ABB

Responsables de Formación

luis.garcia@es.abb.com

ana-sandra.gil@es.abb.com

Irene Guede (ya no trabaja allí pero facilita su email privado)

ASPY Prevención

Responsable de Formación, Selección y Desarrollo

iquedenavas@gmail.com

Elena Martín

CEOE

915663507

emartin@ceoe.es

José Luis López Alba, Jefe Centro de Formación

FÁBRICA NACIONAL DE MONEDA Y TIMBRE

915666609

jlopezalba@fnmt.es

Dra. Lourdes Negro y Dra. María Luz Rubio (acaba de jubilarse)

ERICSSON

maria-lourdes.negro@ericsson.com

Vivir Despierto - Es fácil... ¡si sabes cómo!

Finca Las Bardas – Coo de Buelna

Cantabria y a nivel nacional

T: 942 83 03 99 - 902 10 28 10 – 655 882 160

rhea@esfacilsisabescómo.com

www.esfacilsisabescómo.com



Vivir Despierto
es fácil... ¡si sabes cómo!
La percepción lo es todo
Cambia tu percepción – Cambia tu vida

www.esfacilsisabescómo.com

Julio Velasco

Caja Burgos (ahora La Caixa) Este programa lo hicimos hace mucho tiempo; pasaron unos 800 trabajadores por nuestras manos.

Antes el Director de Formación (ahora tiene otro puesto)

636531451

julio.velasco@caixabank.com

María Jesús Carazo

RAMÓNDIN (Aquí hicimos un programa ajustado para mandos intermedios)

Directora de RRHH

945620037

mjcarazo@ramondin.es

Ana Extramiana

Centro de Formación del Profesorado

Departamento de Educación en Donostia

658703000

anaextramiana@gmail.com

Agueda Giraldez

Societat Catalana de Salut Laboral (una introducción muy corta)

MC Prevención

650214932

aguedagiraldez@gmail.com

En este [video](#) sobre la DIADA aparece Geoffrey (en el minuto 1:00)

Manel Sort

KING

manel.sort@king.com

(Manel es el Director de esta empresa y "superocupado" así que sospecho que no le conteste.

Desde hace unos tres años nos manda periódicamente equipos de sus trabajadores a

Cantabria. Mejor escribir a su P.A: sandra.rubio@king.com

En este [enlace](#) se pueden ver algunas valoraciones de trabajadores de Caja de Burgos y King.

Vivir Despierto - Es fácil... ¡si sabes cómo!

Finca Las Bardas – Coo de Buelna

Cantabria y a nivel nacional

T: 942 83 03 99 - 902 10 28 10 – 655 882 160

rhea@esfacilsisabescómo.com

www.esfacilsisabescómo.com



Vivir Despierto
es fácil... ¡si sabes cómo!
La percepción lo es todo
Cambia tu percepción – Cambia tu vida

www.esfacilsisabescómo.com

Programa Es fácil dejar de fumar... ¡si sabes cómo!

Dr. Alberto Sopelana

MERCEDES BENZ – Dr. Lorenzo Fernández de Retana, Respons. Servicio Médico (jubilado)
ahora hablar con Alberto Sopelana
945 188525
Alberto.Sopelana@daimler.com

Ricardo Serralta (se ha jubilado pero dispuesto a contar su experiencia con nosotros)

SCHWEPES
Director del Servicio Médico
606398568
ricardo.serralta@telefonica.net

Dra. Lourdes Negro y Dra. María Luz Rubio (acaba de jubilarse)

ERICSSON
maria-lourdes.negro@ericsson.com

Dr. Ángel Gómez

ORKLI
943805030
angelgomez@orkli.es

Dr. Alberto Sáenz de Viteri

DANOBAT
943748044
asaenz@danobat.com

Julio Velasco (Antes el Director de Formación -ahora tiene otro puesto)

Caja Burgos (ahora La Caixa)
636531451
julio.velasco@caixabank.com

Juanjo Palacios

IBERDROLA
Coordinador de Psicosociología del Servicio de Prevención
609856077
jpalaciosl@iberdrola.es

José Luis López Alba, Jefe Centro de Formación

FÁBRICA NACIONAL DE MONEDA Y TIMBRE
915666609
jlopezalba@fnmt.es

Vivir Despierto - Es fácil... ¡si sabes cómo!

Finca Las Bardas – Coo de Buelna
Cantabria y a nivel nacional
T: 942 83 03 99 - 902 10 28 10 – 655 882 160
rhea@esfacilsisabescómo.com
www.esfacilsisabescómo.com



**Vivir Despierto
es fácil... ¡si sabes cómo!**
*La percepción lo es todo
Cambia tu percepción – Cambia tu vida*

www.esfacilsisabescómo.com

Dr. Iñaki Korta, Servicio Médico
CAF
943 88 01 00
ikorta@caf.es

Dra. Charo Rodríguez, Servicio Médico
CIRSA
937 39 64 16
chrodriguez@cirsa.com

Dr. Antonio Estela
ROCHE DIAGNOSTICS
93 5834348
antonio.estela-sme@contractors.roche.com

Dr. Miguel Rodríguez
HENKEL
60976846
Miguel.rodriquez@henkel.com

Virginia Virizuela
EUSKOTREN
944 01 99 00
vvirizuela@euskotren.es

Myriam Beltrán
AYUNTAMIENTO DE ARETXABAETA
943 711 862
myriam@aretxabaeta.net

Nagore Unzain
NATURGAS (EDP ENERGÍA)
nagore.unzain@edpenergia.es

Iñigo Garatzena
OSARTEN
680601562
igaratzena@osarten.com

(Lamentablemente ya no podemos facilitar persona de contacto de algunas de las otras empresas en las que hemos realizado programas extensivos porque la persona se ha jubilado o se ha ido a otra empresa – entre otras: GRUPO ULMA, AENA, CAJA SEGOVIA, EROSKI, GALLINA BLANCA, SOGECABLE).

Vivir Despierto - Es fácil... ¡si sabes cómo!
Finca Las Bardas – Coa de Buelna
Cantabria y a nivel nacional
T: 942 83 03 99 - 902 10 28 10 – 655 882 160
rhea@esfacilsisabescómo.com
www.esfacilsisabescómo.com