



# **Dirigir desde la coherencia: pensamiento torsional y salud del liderazgo**

**Curso Profesional C5E · 23 - 26 de junio de  
2026**

20 horas

Dirigido por Luis M. Vinuesa

# ¿Por qué este curso?

Este curso profesional de **20 horas** ofrece una formación rigurosa y aplicada para líderes, directivos y mandos intermedios que desean ejercer sus responsabilidades según un modelo más integrado y sostenible.

A lo largo de **10 sesiones de dos horas**, en modalidad presencial o híbrida, se desarrolla una comprensión profunda del liderazgo como un proceso **cognitivo, corporal y relacional**.

El curso introduce la **lógica torsional** como marco de comprensión y gestión de la complejidad organizacional: mantener las exigencias del mando sin sacrificar la humanidad, la claridad o la coherencia interna.

# Tres dimensiones del liderazgo integral

La propuesta articula tres dimensiones fundamentales del desempeño profesional:



## Cognitiva

Pensar con profundidad y atención sostenida en contextos de alta complejidad.



## Corporal

Gestionar el estrés, el sueño y la energía vital como base de la toma de decisiones.



## Relacional

Crear entornos de trabajo coherentes, donde la presencia y la calma sean ejes de decisión.

# Metodología y formato

20 HORAS

10 SESIONES

PRESENCIAL / HÍBRIDO



## Exposición teórica

Soporte visual riguroso (30–40 min por sesión).



## Estudios de caso y dinámicas de grupo

Análisis de situaciones reales y trabajo colaborativo.



## Ejercicios prácticos

Respiración, atención y microgestión del ritmo de trabajo.



## Diario de reflexión

Diario de liderazgo y evaluación continua.

# El ruido interior: el liderazgo en saturación

Abordamos la **ansiedad del liderazgo** como un exceso de atención y un déficit de silencio. Se introduce la noción de «ruido organizacional» y se explora el eje HPA y la neurofisiología del estrés.

## Práctica

Diagnóstico del ruido personal (matriz de estímulos/reposo) y respiración 4–6 aplicada a la pausa ejecutiva.

## Evaluación

Ficha de autoobservación diaria.

# El sueño que se escapa: descanso y lucidez decisional

El sueño como base del rendimiento cognitivo y emocional. Se introduce la **escala PHN** como herramienta de autocuidado y se analiza la toma de decisiones en situaciones de privación de descanso.

## Contenidos clave

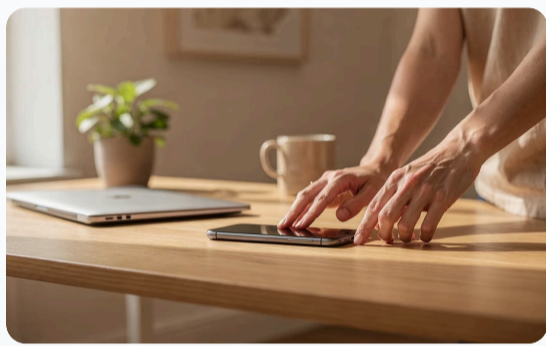
Neurociencia del sueño, cronobiología profesional y cultura de productividad tóxica.

## Práctica

Diseño del ritual nocturno del líder y análisis de casos de decisiones erróneas debidas a la falta de descanso.

SESIONES 3 Y 4

# Concentración digital y regulación emocional



## S3 · El cuerpo digital

Impacto del entorno digital en la atención. La «curvatura de pantalla» se introduce como herramienta de rediseño conductual. Dopamina, multitarea, higiene digital y pensamiento profundo.



## S4 · Respirar lo que no tiene nombre

La respiración como herramienta de autorregulación fisiológica y emocional. Vía vagal, variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), respiración torsional e interocepción y liderazgo resonante.

# Luz, movimiento y vínculo: el triángulo minimalista del equilibrio

El triángulo **Λ-M-V** (luz, movimiento, vínculo) se aplica a la organización y se diseñan rutinas de recuperación de energía.



## Luz (Λ)

Cronobiología y ritmo circadiano en el trabajo.



## Movimiento (M)

Movimiento consciente en la gestión del estrés.



## Vínculo (V)

Co-regulación y vínculo dentro de los equipos.

Práctica: tarjetas de energía diaria y diseño del triángulo minimalista personal y de equipo.

# Ansiedad social y pertenencia: el liderazgo como campo de resonancia

Revisión de la **ansiedad social en los contextos jerárquicos** y promoción de la pertenencia sin dependencia.

## Teoría del apego aplicada

Comprender los esquemas de apego que influyen en el estilo de liderazgo.

## Comunicación empática

Mirada no defensiva y coherencia afectiva en la cultura empresarial.

## Práctica

Observación del tono relacional y análisis de casos: «autoridad sin autoritarismo».

SESIONES 7 Y 8

# Objetivo y microhábitos sostenibles



## S7 · Sentido y objetivo

Reconstruir la noción de objetivo a partir de la coherencia, no de la exigencia. Microobjetivo cotidiano. Exigencia personal vs. sentido. Escritura reflexiva y retroalimentación entre pares.



## S8 · Microhábitos torsionales

Neuroplasticidad y hábito. Curva de consolidación ( $\approx 66$  días). Diseño de anclajes cotidianos. Plan de microhábitos torsionales de 3 minutos al día e introducción al registro de coherencia.

# Rituales de reparación y el cuerpo como lugar de retorno

## S9 · Rituales de reparación

La noción de rito aplicada al liderazgo. Función reguladora del ritual, espacios simbólicos en la empresa y ecología emocional del mando. Diseño de rituales de fin de jornada o de proyecto.

## S10 · Ética y coherencia

Integrar cuerpo, mente y acción directiva. Ética torsional: coherencia, lentitud y presencia. Toma de decisiones en la calma. Meditación guiada: «El líder que escucha su propio pulso».

# **Recorrido completo: 10 sesiones**

Un itinerario progresivo que va desde el autodiagnóstico hasta la consolidación de un modelo de liderazgo integrado y sostenible.

# Evaluación y materiales

## Evaluación final

Presentación de un **Plan de Liderazgo Torsional** (2–3 páginas) :

- Diagnóstico del ruido interior
- Estrategias de respiración y ritmo
- Reestructuración de hábitos
- Rituales de coherencia para su equipo

## Material proporcionado

- Cuaderno de trabajo del participante
- Libro : *Ansiedad, sueño y sentido* (Amazon, 2025)
- Escala PHN adaptada al liderazgo
- Modelo triángulo Λ–M–V
- Bibliografía esencial y lecturas complementarias

# Resultados esperados

Al finalizar el curso, los participantes habrán desarrollado habilidades concretas para un liderazgo más consciente y sostenible:



100%

## **Autorregulación**

Mejora en la gestión del estrés y la calidad del sueño.



100%

## **Atención y presencia**

Aumento de la lucidez en la toma de decisiones.



100%

## **Reducción de la ansiedad**

Disminución de la ansiedad social organizacional.



100%

## **Coherencia integrada**

El cuerpo como instrumento de coherencia, de comunicación y de microhábitos sostenibles.

# Habitar el mando sin perder la humanidad

A silhouette of a person standing on a beach with their arms raised, set against a bright sunset sky. The person's reflection is visible in the shallow water on the sand.

**Curso Profesional C5E** · Del 23 al 26 de junio de 2026 · 20 horas ·  
Modalidad presencial.

Reserve su plaza y transforme su manera de dirigir a través de la coherencia, la calma y la presencia.

**Comparta esta publicación** con los líderes que necesitan escuchar esto.

# Información práctica e inscripciones

## Fechas y horarios

- Fechas: 23 al 26 de junio de 2026
- Horarios: Martes a viernes, 09:00–14:00
- Duración total: 20 horas
- Modalidad: Presencial

## Lugar del evento

**Antigua Casilla del Sereno - Asador  
Aulago · Almería, España**

Celebrar este seminario en un entorno rural no solo se justifica por la tranquilidad, sino por el cambio de régimen que introduce. Lo rural no es únicamente el silencio: es otra escala de tiempo, otra relación con el espacio y otra lógica de presencia. La menor fragmentación de la atención, la distancia física respecto a los circuitos habituales y la materialidad del paisaje modifican la forma en que el cuerpo organiza su respuesta. No se trata solo de descansar mejor, sino de salir del marco donde la exigencia se reproduce automáticamente.

En un entorno rural, la experiencia no se limita al aula. El desplazamiento, el clima, la amplitud y la simplicidad logística forman parte del trabajo estructural. Lo rural actúa como un marco que desactiva las inercias invisibles: reduce la velocidad, modifica las prioridades y permite que la suspensión del imperativo tenga un suelo real. No añade técnicas, sino que modifica el contexto donde el cuerpo aprende a no presionarse.



## Precio e inscripción

- Precio: 247 €
- Inscripción: [cre-cea.ch](https://cre-cea.ch)
- Plazo: Hasta cinco días antes del evento



## Requisitos previos

- Perfil: Líderes, directivos, mandos intermedios, supervisores en ámbito sanitario
- Experiencia mínima: 2 años en gestión de equipos
- Plazas limitadas



## Contacto

- Email: [info@cre-cea.ch](mailto:info@cre-cea.ch)
- Teléfono: +34 633882185, +41 764542429
- Web: [cre-cea.ch](https://cre-cea.ch)