



***“PORTAFOLIO DE  
SERVICIOS”***



**ALALMA**

GLADYS TORRADO



ALALMA

GLADYS TORRADO

***Ayudamos a líderes y equipos a emprender un viaje de autoconocimiento mediante técnicas de respiración consciente y meditación. A través del Método ARPA, buscamos cultivar la claridad mental y equilibrio emocional, fundamentales para enfrentar los desafíos actuales con resiliencia y bienestar.***



# ¡Hola! *Soy Gladys!*

*Luego de 26 años de experiencia en liderazgo comercial, encontré un propósito renovado después de enfrentar dos diagnósticos de cáncer de seno en menos de un año.*

*He practicado la meditación por más de dos décadas y esto me motivó a formarme como **Coach de Respiración, Mindfulness y Meditación**. Así nació mi **Método ARPA**, con el propósito de acompañar a líderes y equipos en un viaje de autoconocimiento para cultivar la tranquilidad mental y el equilibrio emocional, facilitando el enfoque, la productividad y el balance de vida.*





*Hoy me siento profundamente agradecida por ser un canal de servicio, comprometida con mi llamado a guiar a otros en su camino hacia la serenidad y el autodescubrimiento.*

En esta misión he colaborado a muchos Líderes de manera individual y equipos de empresas como:



KANTAR  
IBOPE  
MEDIA



B:OMARIN®



credibanco

wsp

legis



***“Una mente divagante  
es una mente infeliz”***

*Artículo de la Revista Science, basado en un estudio realizado por la Universidad de Harvard, determinaron que el 47% del tiempo está empleado en pensamientos que no tienen nada que ver con lo que están haciendo. Tienen foco en el futuro y el pasado,  
lo cual afecta la concentración y la eficiencia.*



# ¿A *quién* le hablo?



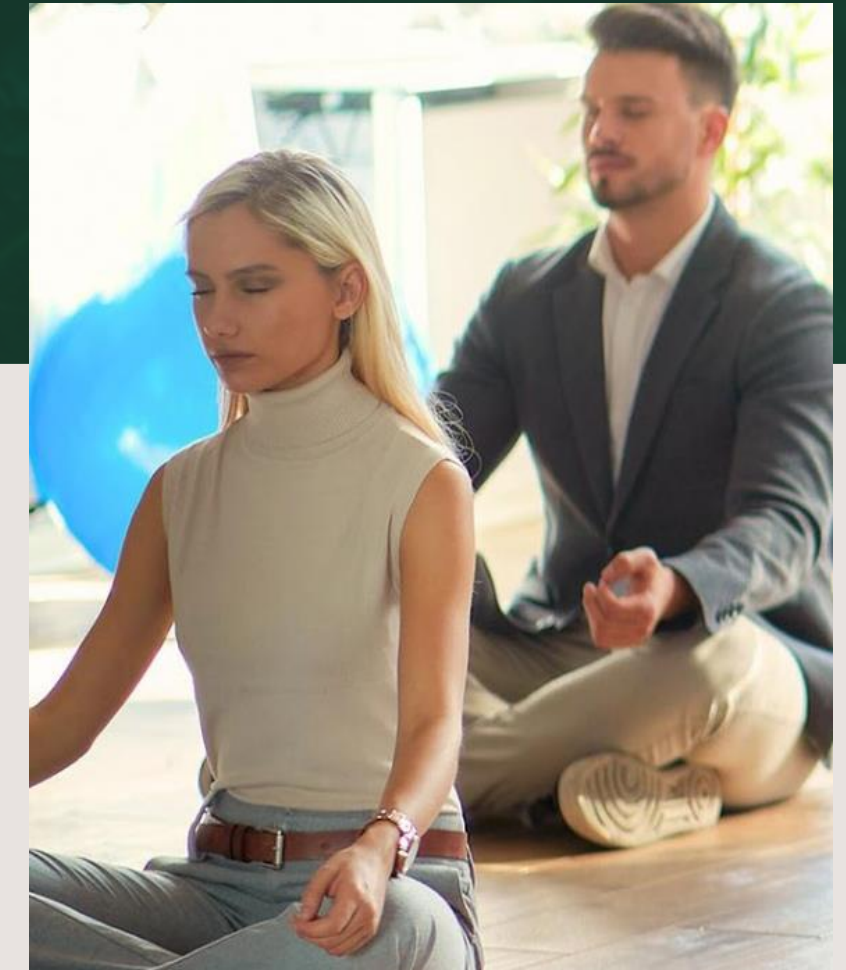
## Mujeres

*en el camino hacia el autoconocimiento y el amor propio*



## Ejecutivos

*que buscan salir de la rueda del estrés y liderar con consciencia*



## Almas

*que buscan conectar con su espiritualidad y encontrar paz*



*Según la encuesta Health On Demand de Mercer Marsh, aplicada a 14.000 empleados en 13 países, **3 de cada 5 trabajadores consideran que sufren de estrés.***

*Los efectos del estrés pueden acumularse en el cuerpo, debilitando el sistema inmunológico, generando problemas de salud mental y física, afectando la productividad laboral, la cultura organizacional y capacidad para cumplir sus objetivos; si no se toman acciones preventivas puede generar el riesgoso Burnout.*



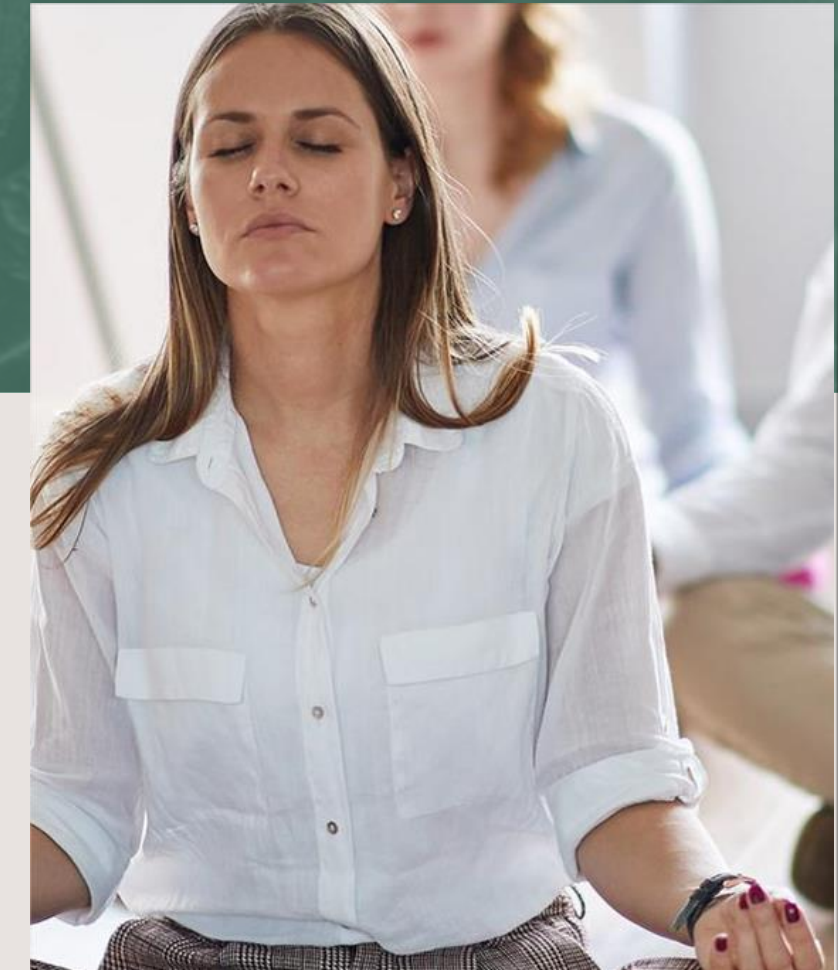
# ¿Sobre *qué* les hablo?



**Bienestar y  
Mindfulness y el  
Camino meditativo**



**Respiración  
Consciente y  
funcional**



**Autocuidado y  
conexión con el Ser**



*¿Sabías que el equilibrio se entrena como cualquier otra habilidad?*





Método  
**ARPA**

---

ALALMA  
GLADYS TORRADO

*La práctica **consciente**  
del **equilibrio***



*Este programa está diseñado para **colaboradores** que necesitan **cultivar el equilibrio** entre:*

- *El cuidado de sí mismos y el cuidado de sus relaciones personales y laborales.*
- *La productividad laboral y el bienestar personal.*
- *La conexión entre cuerpo, mente y práctica espiritual.*
- *Los diferentes roles y responsabilidades de la vida diaria.*
- *El tiempo que destinan al mundo exterior y al crecimiento interior.*
- *El trabajo, la familia y el tiempo de descanso.*

***El Método ARPA es un programa diseñado para cultivar la atención plena y la meditación, conectando cuerpo y respiración, para transformar tu mente en una aliada poderosa y alcanzar un vida equilibrada, llena de confianza y plenitud.***

Cada letra de **ARPA** simboliza una parte esencial del proceso:

**A**

*Atención*

**R**

*Respiración*

**P**

*Pensamiento*

**A**

*Autoconciencia*

*Un camino de 8 semanas para  
integrar el balance y la  
armonía en tu vida*





*Al final de este camino, tu equipo tendrá las **herramientas** para:*

*1. **Encontrar un balance auténtico** entre su crecimiento personal y profesional.*

*2. **Aprender a cuidar de sí mismos para cuidar de sus clientes**, integrando hábitos y técnicas que fortalecen la conexión con el cuerpo, la mente y el espíritu.*

*3. **Prepararse para construir relaciones más genuinas y duraderas**, impulsando su productividad mientras mantienen el balance entre el trabajo y la vida personal.*

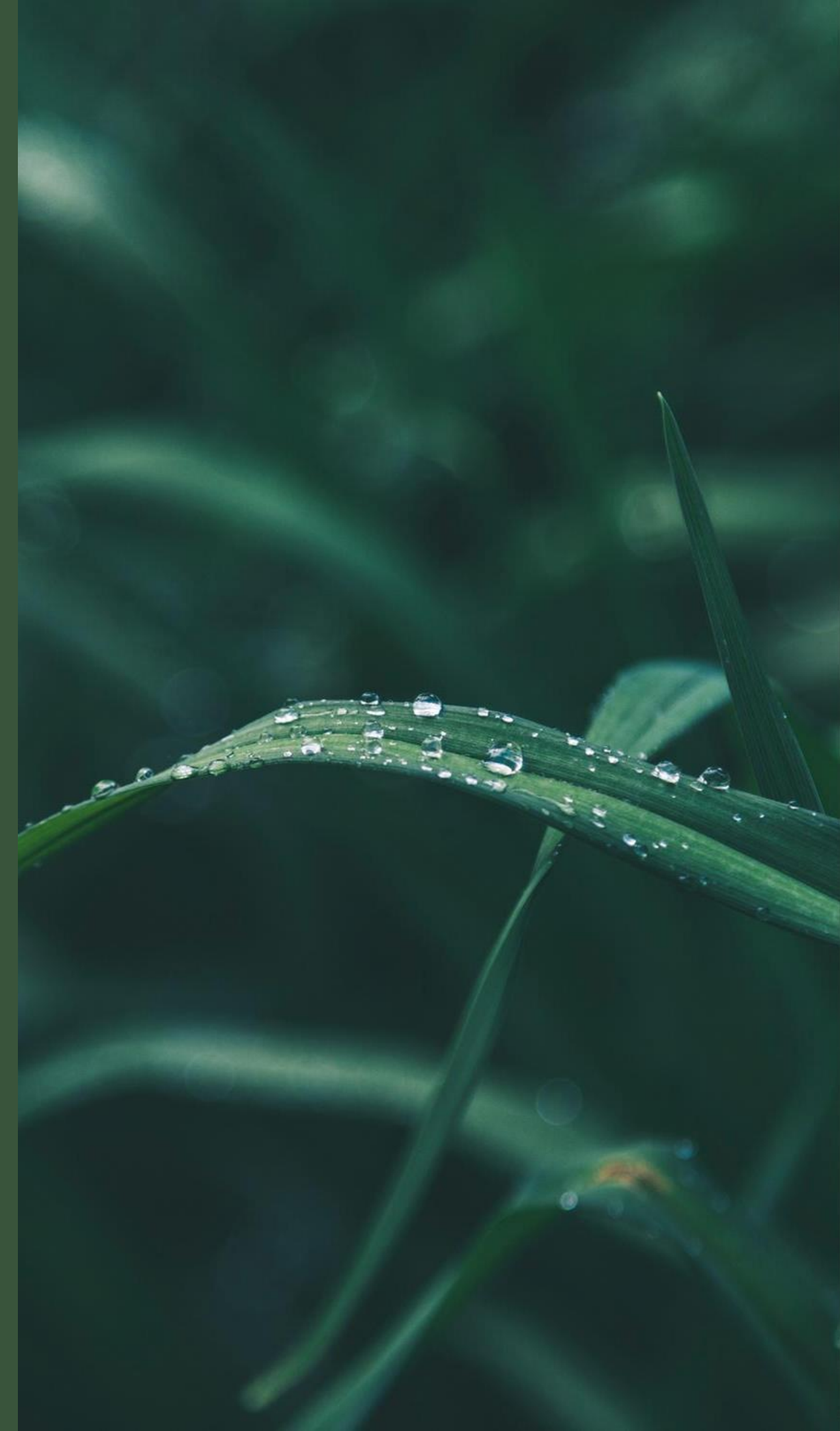


# Mi Metodología

Trabajo con una metodología **teórico-práctica** que se adapta a las necesidades específicas de cada organización y al **tiempo disponible** con el que cuentan para resolverlas.

Formato: Presencial o virtual

# Otros Programas y talleres



# RESPIRACIÓN

*Respirar para Renacer*





## ***Objetivo***

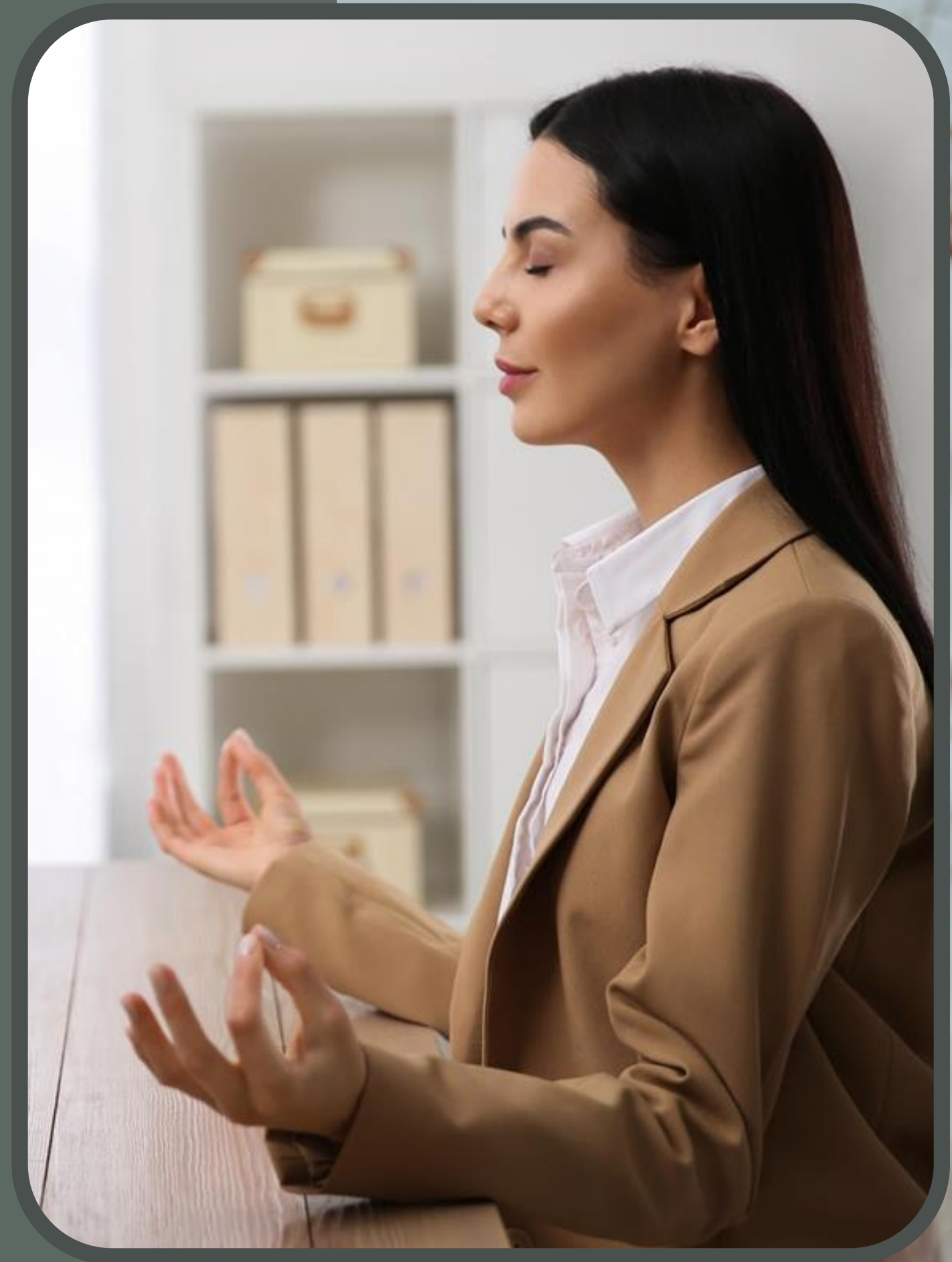
*Guiar a los participantes en el proceso de re descubrir la respiración, como herramienta de consciencia para gestionar el estrés y la ansiedad, cultivar la concentración y potenciar el enfoque, permitiéndoles alcanzar niveles óptimos de productividad y bienestar mental.*

### ***¿Cómo lo haremos?***

1. Técnicas y ejercicios prácticos
2. Medición de parámetros respiratorios.
3. Contexto teórico práctico sobre impacto de la deficiencia respiratorio y como se puede optimizar.

# El poder de la Resiliencia

*Cómo fortalecer la  
capacidad resiliente  
ante un mundo en  
constante  
transformación*





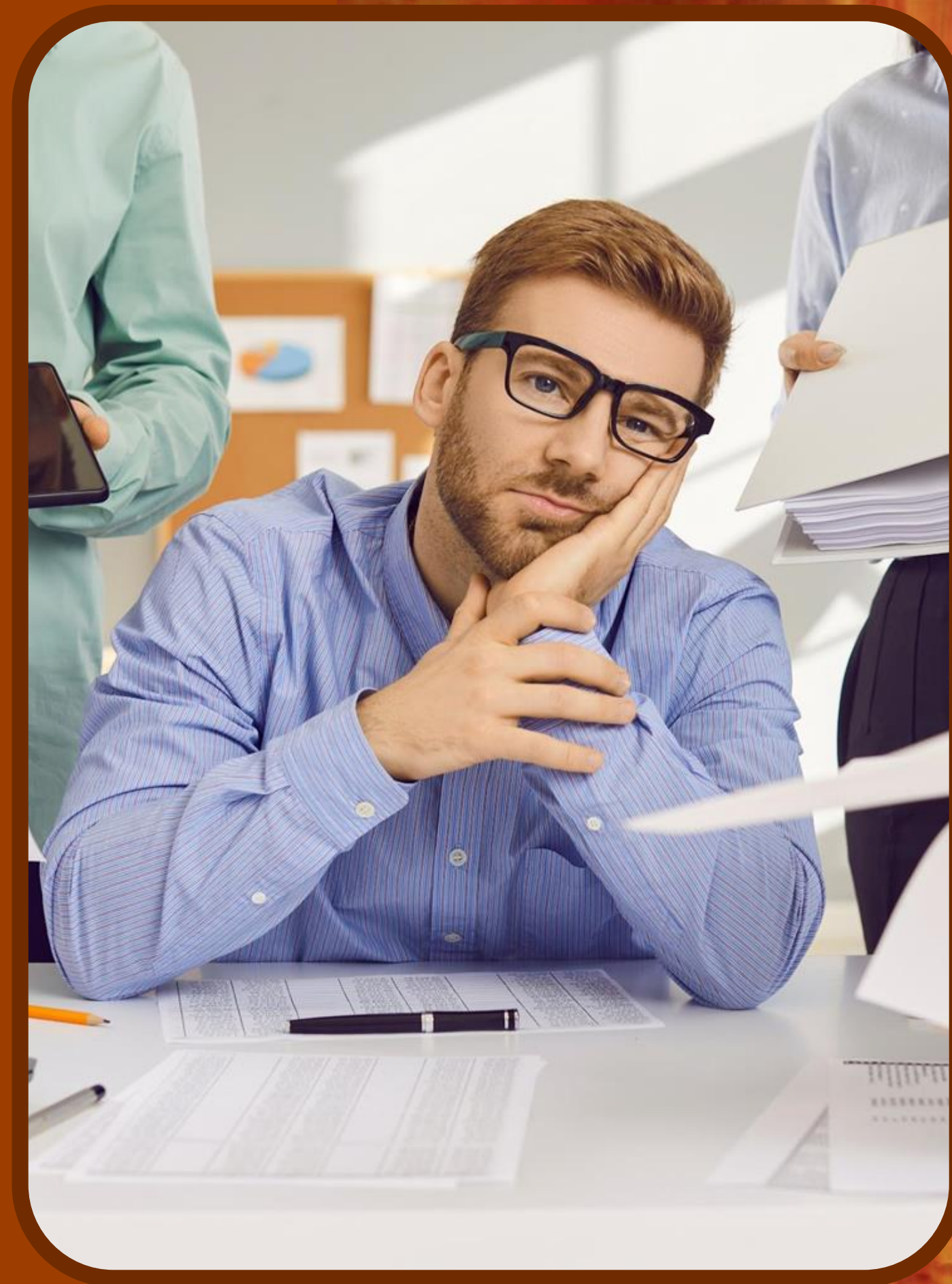
## *Objetivo*

Cultivar técnicas de conquista mental y atención plena para desarrollar y fortalecer la **resiliencia** en equipos y líderes, permitiéndoles actuar con eficacia y fortaleza emocional frente a situaciones adversas, desafíos y cambios.

### *¿Cómo lo haremos?*

1. Enfatizar en el camino del autocuidado para los equipos, a través de ejercicios de consciencia corporal y emocional.
2. Conocer el potencial de la respiración como herramienta de transformación integral.
3. Técnicas de Respiración funcional y Consciente.

*Sal de la*  
**RUEDA del**  
**ESTRÉS**





## ***Objetivo***

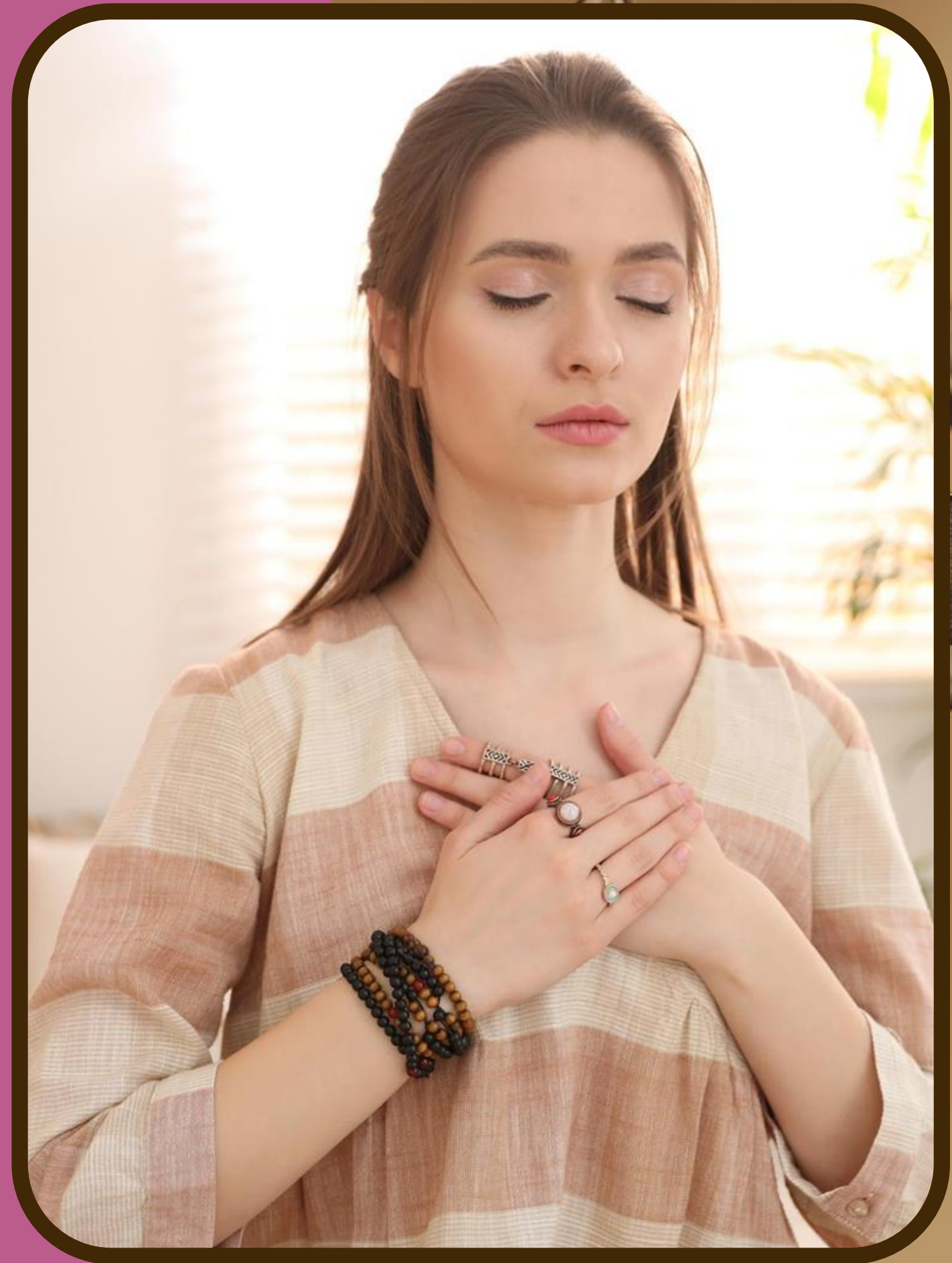
*Capacitar a los participantes para abandonar la rueda del estrés mediante el fortalecimiento de una vida en coherencia, con técnicas asociadas a la prevención del agotamiento mental y a la construcción de una vida en mayor equilibrio a nivel personal y laboral*

### ***¿Cómo lo haremos?***

1. Técnicas funcionales e inmediatas para disminuir la tensión
2. Generar consciencia sobre la responsabilidad del autocuidado.
3. Hábitos para proteger la energía y cuidar el enfoque

*Despertando la*  
**ESENCIA**  
**FEMENINA**

*Mindfulness y Autocuidado  
para Líderes Inspiradoras*





## **Objetivo**

*Crear un espacio transformador que permita a las participantes explorar y cultivar el poder de la esencia femenina. Facilitar la comprensión de cómo la práctica regular de la consciencia plena desde un estado de gratitud puede fortalecer las relaciones, facilitar la conexión para crear y contribuir al bienestar integral.*

### **¿Cómo lo haremos?**

1. Contexto teórico práctico
2. Generar consciencia sobre la conexión compasiva y amable con nuestras exigencias
3. Fomentar prácticas para mantener un estado de Gratitud que fomente la construcción de metas, desde la fluidez.
4. Formato virtual y presencial



ALALMA

GLADYS TORRADO

*¡Muchas gracias!*