



PROGRAMA DEL Congreso Virtual sobre el estrés en la abogacía

“DEL ESTRÉS EN LA ABOGACÍA a #JURISBALANCE”

Semana del 30 octubre al 3 noviembre

- A. Visión del Congreso
- B. Programa de la semana
- C. Biografías breves de los ponentes

A. Visión del Congreso

“El 1er congreso virtual reúne a miles de abogados y cientos de despachos de toda España, en torno a:

- Expertos en bienestar, salud, psicología, gestión y neurociencia.
- Instituciones destacadas en el mundo legal: Consejo de la Abogacía española, ICAM, ICAB y otros colegios españoles, así como la Mutuality de la Abogacía.
- Testimonios y experiencias de abogados de reputados despachos norteamericanos e ingleses.

La experiencia ha sido recibida por la audiencia con mucho interés y la satisfacción ha sido muy alta, como demuestran los resultados de la encuesta realizada a todos los registrados en el congreso.

El congreso será, en adelante, espacio de encuentro y aprendizaje donde la comunidad legal pueda explorar, discutir y abordar de manera efectiva los desafíos relacionados con el estrés en la abogacía.” 20 de Noviembre 2023.

Objetivos

1. Concienciación y Apoyo
2. Formación y Herramientas
3. Compartir Experiencias
4. Promoción de la Cultura del Bienestar y la productividad

Elementos Clave del Congreso:

Ponencias inspiradoras, talleres prácticos, paneles de discusión, testimonios, experiencias y recursos permanentes.

Esta visión busca hacer del congreso un punto de partida para transformar la forma en que se aborda el estrés en la abogacía y para empoderar a los abogados a vivir vidas más saludables y felices mientras continúan ejerciendo su noble profesión.

B. Programa de la Semana

Lunes, 30 de octubre

Presentación

09:30 AM - Ponencia

Título: **Reto JURISBALANCE.**

Ponente: Alfredo Carreras

10:00 AM - Taller

Título: **Intrategia, ¿qué es?. El estrés y la personalidad resistente.**

Ponente: Javier Gay de Liébana

Presentación

04:30 PM – Ponencia

Título: **La Inteligencia que falta en el Derecho.**

Ponente: Cristina Jaramillo

05:00 PM - Taller

Título: **Estrés, Cerebro y Toma de Decisiones: ¿Cómo funciona el cerebro cuando se siente amenazado?**

Ponente: Beatriz Fagundo

Martes, 31 de octubre

Presentación

09:30 AM - Ponencia

Título: **Desconexión digital: ¿un derecho o una obligación?**

Ponente: Mabel Cueto de la Cruz

10:00 AM - Taller

Título: **Construyendo la nueva Abogacía.**

Ponente: Alba Rocosa / Alexandra Sin

Presentación

04:30 PM – Ponencia

Título: **Excelencia vs. Autoexigencia malsana.**

Ponentes: Esther Verona-Martínez & Laura Ferrándiz

MADRID

Carolina Caparrós

Co-Fundadora

Abogada Laboralista Organizacional

madrid@bienestarhub.org

00 (34) 671 625 098



BARCELONA

Anna M. Sells

Co-Fundadora

Psicóloga RRHH y Organizaciones

barcelona@bienestarhub.org

00 (34) 699 443 985

05:00 PM - Taller
Título: **No tengo tiempo.**
Ponente: Cristina Jaramillo

Miércoles, 1 de noviembre

Presentación

09:30 AM - Mesa Redonda
Título: **Round Table: Resilience Training for Lawyers: Thriving Amidst Stressors.**
Participantes: Bernhard Schieber / Carole Spiers / Carolina Caparrós / Charlotte Turnbull

10:30 AM - Taller
Título: **Estrés encubierto y mindset en la abogacía.**
Ponente: Koro Cantabrana

Presentación

04:30 PM – Presentación
Título: **Inteligencia Artificial, Salud Mental y Ciencia: Hacia un Nuevo Paradigma en el Siglo XXI.**
Ponente: Raúl Alelú-Paz

05:00 PM - Taller
Título: **Potenciando el Trabajo en Equipo para Aliviar el Estrés de los Abogados.**
Ponentes: Anna M. Sells / Carlos Cesalmor / Carolina Caparrós

Jueves, 2 de noviembre

Presentación

09:30 AM – 10:25 Ponencia **BIENESTAR INTEGRAL ICAM**
Ponentes: **Doña Alicia Simón Gómez Directora ICAM SOCIAL- Fundación ICAM Cortina, Doña Mariola Quesada Fundadora de Lideralaw**

10:30 AM - Taller
Título: **Burnout: Renacer de las Cenizas.**

MADRID

Carolina Caparrós
Co-Fundadora
Abogada Laboralista Organizacional
madrid@bienestarhub.org
00 (34) 671 625 098



BARCELONA

Anna M. Sells
Co-Fundadora
Psicóloga RRHH y Organizaciones
barcelona@bienestarhub.org
00 (34) 699 443 985

Ponente: Bernhard Schieber

Presentación

04:30 PM - Ponencia

Título: **El autoconocimiento y desarrollo personales como medio para lograr un sentido vital.**

Ponentes: Francisco Faba

05:00 PM - Taller

Título: **Cápsula de Mindfulness: Observo, pienso y luego hago.**

Esther Verona-Martínez / Laura Ferrándiz

Viernes, 3 de noviembre

Presentación

09:30 AM - Ponencia

Título: **Fortaleciendo la Inteligencia Ciberinteligencia.**

Ponente: Dani Cruzado

10:00 AM - Taller

Título: **Educación Financiera para tu Tranquilidad.**

Ponente: Josué Rivera

Presentación

04:30 PM - Ponencia

Título: **Tu patrimonio emocional. Descubre la Clave para liberarte del sufrimiento: El Autoconocimiento y la Aceptología.**

Ponente: Laura Cebrián

05:00 PM - Sesión de clausura

Reconocimientos y cierre.

Anna M. Sells / Carolina Caparrós

C. Biografías de los ponentes y facilitadores.

MADRID

Carolina Caparrós

Co-Fundadora

Abogada Laboralista Organizacional

madrid@bienestarhub.org

00 (34) 671 625 098



BARCELONA

Anna M. Sells

Co-Fundadora

Psicóloga RRHH y Organizaciones

barcelona@bienestarhub.org

00 (34) 699 443 985

Alba Rocosa: A lo largo de más de 10 años de experiencia, Alba ha tenido la oportunidad de asesorar a empresas y particulares en todo tipo de situaciones y conflictos que surgen en sus relaciones laborales.

Coach Jurídica, Abogada Colaborativa y formada en Mindfulness y movimiento consciente. Cofundadora de la Asociación de Abogacía Consciente y tiene un podcast y canal de Youtube "Abogacía y Conciencia" con Alexandra Sin donde comparten experiencias de profesionales del derecho consciente, siendo altavoces de una abogacía al servicio de la paz.

Actualmente, a través del programa Abogacía Consciente, acompaña a profesionales que desean conocerse a sí mismos y redescubrir la esencia del derecho de una forma más consciente.

Alexandra Sin: Abogada >13 años de experiencia en litigios y asesoramiento mercantil y civil a empresas y particulares. Es también abogada colaborativa y coach jurídica y se ha formado en técnicas de gestión emocional, psicoterapia y sanación energética.

En su práctica, incorpora principios y herramientas de consciencia y espiritualidad que pueden dar lugar a soluciones jurídicas innovadoras para sus clientes. Además, a través de su programa de acompañamiento para profesionales del derecho, trabaja en pro del bienestar de los mismos, ayudándoles a mejorar los resultados con los clientes, colegas y en sus relaciones personales.

Es Co-fundadora de la Asociación de Abogacía Consciente y del podcast y canal de Youtube Abogacía y Conciencia, este último, con Alba Rocosa.

Alfredo Carreras: CEO & Co-Founder @ Wellat Technologies - Reinventing customer engagement & wellbeing.

Ganadores Game Changers 2019 a nivel mundial (Dell Technologies).

Ayuda a las empresas a convertirse en las empresas más saludables del mundo, capacitando a los empleados para que den lo mejor de sí mismos, con la plataforma SaaS de participación más precisa para promover hábitos saludables.

Anna M. Sells: Consultora de estrategia de negocio digital y bienestar para el sector legal. Co-fundadora de BienestarHub.org.

Psicóloga, coach organizacional y personal. #marketingjurídico, #legaltech, #culturaempresarial, #bienestarorganizacional

Empodera a abogados autónomos, pequeños despachos y equipos jurídicos para lograr la retención de talento, la mejora en la calidad del trabajo y el aumento de la productividad en un mercado legal en constante evolución.

Beatriz Fagundo: Doctora en Neurociencia Cognitiva. Apasionada del estudio del cerebro y ha dedicado los últimos 25 años a entender las bases neurales de la memoria, la atención, la toma de decisiones o las emociones.

Fundadora del Centro de Estimulación Cerebral Barcelona, ha desarrollado una intensa actividad docente e investigadora.

Su interés por el mundo empresarial la llevó a realizar el EMBA de IESE Business School y a fundar su propia empresa de Neurociencia Aplicada (Emosynap).

Fue galardonada en 2014 con el Award Coste Action Scientific Meeting and Training School de la "European Cooperation in Science and Technology; en el 2013 con el Early Career Investigator

MADRID

Carolina Caparrós

Co-Fundadora

Abogada Laboralista Organizacional

madrid@bienestarhub.org

00 (34) 671 625 098



BARCELONA

Anna M. Sells

Co-Fundadora

Psicóloga RRHH y Organizaciones

barcelona@bienestarhub.org

00 (34) 699 443 985

Award de la Academy for Eating Disorders y desde el año 2019 forma parte del Comité de Expertos "DIGITAL MEDIA AND HUMAN WELL-BEING", creado por la European Commission para el estudio de los efectos de las nuevas tecnologías en el cerebro.

Bernhard Schieber: Counselor, Coach & Mentor Senior trilingüe e internacional | DPC Deep Personal Change & TPC Transpersonal Communication | Human Research | Chief Operating Officer LATAM & Spain en Innovia Behavioral Health.

Experto en crear entornos de comunicación y formación para resolver problemas de comunicación y estructurales en empresas, grupos e individuos.

Dirige espacios de salud integrativa y da conferencias sobre comunicación, liderazgo, trabajo en equipo, resolución de conflictos y crecimiento personal.

Combina el coaching empresarial y ejecutivo internacional con el acompañamiento en superación de adicciones, burnout y recuperación tras intentos de suicidio.

Carolina Caparrós: Primera mujer abogada laboralista en la firma corporativa legal Garrigues en España.

Directiva de Recursos Humanos y miembro del comité de dirección en grandes empresas multinacionales: Pepsico Beverages, IKEA, Sun Microsystems, Dell Computers y Cosentino Group.

Destacada en innovación al servicio del bienestar y productividad de las personas en las organizaciones. Su foco está en la formación de mandos intermedios y directivos, comunicación interna y prevención de riesgos laborales psicosociales.

Innovadora en la prevención de riesgos laborales ha implantado medidas relacionadas con el bienestar psicológico hace más de 20 años. Entre otras, médico en la empresa, práctica de yoga y meditación. Hace 10 años implantó en empresa industrial psicólogo 24 horas para empleados y sus familiares, quiropráctica en la empresa y E.F.T para apoyar el bienestar y recuperación de empleados y directivos.

Responsable del área de diversidad en EMEA para crear ambientes laborales propicios para el desarrollo de los trabajadores, convencida, por experiencia propia y ajena, de qué si los directivos nos ocupamos de las personas, ellas se ocuparán de nuestros negocios.

Fundadora de Talentodirect.com, marketplace digital orientado a que expertos internacionales aporten a las PYMES las mejores prácticas de gestión y desarrollo de profesionales, a precios asequibles.

Experiencia docente de más de 20 años en distintas instituciones y empresas.

Coach honoraria por la Universidad de Almería.

Carol Spiers: Presidenta de la Asociación Internacional de Manejo del Estrés [UK].

Fundadora del Día Nacional de Concientización sobre el Estrés [1998], que se expandió a la Semana Internacional de Concientización sobre el Estrés en 2018 para celebrar su vigésimo aniversario.

Miembro/Ex presidente: Professional Speaking Association, Londres.

Ha trabajado con algunas de las principales organizaciones del mundo, incluidas Accenture, AXA, Debenhams, Emirates Airlines, Givaudan, Goldman Sachs, IBM y Walt Disney. Ha publicado varios artículos sobre el estrés en el lugar de trabajo, apareciendo como experta en el manejo del estrés para los principales medios de difusión como la BBC, ITV, LBC y Sky.

MADRID

Carolina Caparrós

Co-Fundadora

Abogada Laboralista Organizacional

madrid@bienestarhub.org

00 (34) 671 625 098



BARCELONA

Anna M. Sells

Co-Fundadora

Psicóloga RRHH y Organizaciones

barcelona@bienestarhub.org

00 (34) 699 443 985

Carlos Cenalmor: Médico psiquiatra y psicoterapeuta. Mantengo mi clínica online y me dedico también de forma específica al tratamiento del burnout laboral -síndrome del trabajador quemado- que es la consecuencia final del estrés excesivo o no manejado en el entorno laboral. En mis tratamientos realizo una mirada integral de la persona, teniendo en cuenta el cuerpo, la mente y lo espiritual.

He creado un programa específico para el estrés laboral que ofrezco tanto de forma individual como en el entorno empresarial y realizo labores de divulgación sobre el tema a través de diferentes medios.

Charlotte Turnbull: Experta en derecho laboral; Recursos Humanos, resolución de disputas. Socia del departamento de Derecho Laboral y jefa de Bienestar y Sostenibilidad en W Legal.

Brinda capacitación a departamentos de recursos humanos, equipos de liderazgo senior y gerentes de línea sobre una variedad de temas de derecho laboral y recursos humanos.

Tutora en la Universidad de Essex y ofrece capacitación en áreas como derecho laboral y liderazgo. Ponente experta en la Conferencia sobre Salud y Bienestar en el Trabajo y en la Universidad de Cambridge.

Cristina Jaramillo: Abogada y Coach Ontológica.

Autora del libro “La inteligencia que le falta al derecho. Habilidades emocionales para abogados”.

Después de 14 años como Gerente de Legal and Compliance en una multinacional, Cristina se dedica a estudiar y aplicar el rol de las emociones en el derecho y en el bienestar de quienes lo ejercen. Brinda conferencias y realiza coaching individual para abogados.

Dani Cruzado: Cuenta con más de 25 años de experiencia trabajando para los sectores Industria, Legal, Sanidad, Administración Pública, Servicios y Retail aportando soluciones de ciberseguridad y protección del dato.

Foco en el data governance como hilo conductor para establecer un buen plan de protección del bien más preciado, el dato, desde el uso de ciberinteligencia para adelantarnos a un ciberataque al máximo nivel de la protección de la información para conseguir su inmutabilidad.

Esther Verona-Martínez: Abogada en ejercicio 19 años: Parlamento Europeo, Garrigues, Enagás y PDD IESE.

Instructor acreditado de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) certificada por la IMTA (International Mindfulness Teachers Association).

Experto en Mindfulness por la Universidad RJC.

Colaboraciones y programas a clientes como La Caixa, Mahou, Hospital Universitario 12 de Octubre, Hospital Universitario de Móstoles y firmas como Pinsent Masons, Ambar Partners, Ortega Condomines Abogados.

Miembro de la Asociación Española de Instructores de MBSR. Acompañamiento en Duelo y final de Vida y voluntariado con la asociación SADIM.

Francisco Faba: Jurista de carrera, apasionado humanista: las personas, los temas relativos al liderazgo, las relaciones públicas y la comunicación.

Ha desarrollado su vida profesional en departamentos comerciales de grandes empresas.

MADRID

Carolina Caparrós

Co-Fundadora

Abogada Laboralista Organizacional

madrid@bienestarhub.org

00 (34) 671 625 098



BARCELONA

Anna M. Sells

Co-Fundadora

Psicóloga RRHH y Organizaciones

barcelona@bienestarhub.org

00 (34) 699 443 985

Los dieciséis últimos años de forma directa le han permitido un profundo conocimiento de todo tipo de abogados en consultoría de proyectos de legaltech, departamentos jurídicos de empresas y de Administraciones Públicas.

Aprendiz incansable en temas transversales: digitalización, compliance, ventas B2B.

Fundador de Madrid Digital Business Worldwide Leadership un proyecto de emprendimiento de liderazgo y compliance.

Javier Gay de Liébana: UAB, UOC, PDD IESE, Responsable Pedagógico de A.N.A. BCN (Asociación de Neurociencia Aplicada de Barcelona) Miembro fundador.

Responsable pedagógico de WALKING FORMACIÓN.

Profesor Fundación Martí L'Humà de UAB.

Consultor y Formador de Empresas Privadas y Públicas.

Ex-Directivo con 30 años de experiencia habiendo ejercido en Barcelona, País Vasco, Navarra y Madrid.

Su objetivo, además de la consultoría y la formación es "compartir experiencias" y recuerda que la experiencia es la suma de nuestras equivocaciones. Aprendamos de ellas. Destaca la importancia de nuestra conducta positiva en todos los ámbitos de nuestra vida.

Colabora con la ONG, Petit Garraf. Especialista en Habilidades Directivas, Intrategia Empresarial, Comunicación y Psicología de la Organización. Soft skills, Estrés, Inteligencia Emocional.

Autor del libro "No te montes películas" con reflexiones personales de diversas cuestiones.

Josué Rivera: Director nacional de ventas, certificado como Grupo B según regulación actual de la DGS. Además, soy colaborador externo de Ahorro y Protección GG una empresa líder en educación y planificación financiera perteneciente al Grupo Galilea, el primer grupo nacional en Mediación aseguradora con más de 80 años de experiencia. Pero por encima de eso, soy padre de 8 hijas y presidente de la Asociación de Familias Numerosas del sur de Madrid.

Koro Cantabrana: Directora del Instituto del Estrés, es periodista, coach y escritora.

Ha publicado 5 libros hasta el momento. El último, Estrés Encubierto, destaca las creencias limitantes que nos llevan a vivir con estrés.

Lleva ejerciendo como coach más de 20 años, especialmente para deportistas de élite y directivos.

Se define como una "disfrutona" profesional, lo que define como uno de los "antídotos del estrés".

Laura Ferrándiz: Abogada con 19 años de ejercicio: Martell, abogados, CajaMadrid (Bankia) y Ferrándiz abogados, S.L.

Instructora acreditada de M.B.S.R. (Mindfulness Based Stress Reduction) por la Universidad de Brown.

Instructora certificada del C.C.T. (Compassion Cultivation Program) de la Universidad de Stanford.

Colaboradora de la Universidad Politécnica de Madrid en un programa de formación a Doctorandos y programas a clientes como La Caixa, Mahou, Hospital Universitario 12 de Octubre, Hospital Universitario de Móstoles y firmas como Pinsent Masons, Ambar Partners, Ortega Condomines Abogados.

MADRID

Carolina Caparrós

Co-Fundadora

Abogada Laboralista Organizacional

madrid@bienestarhub.org

00 (34) 671 625 098



BARCELONA

Anna M. Sells

Co-Fundadora

Psicóloga RRHH y Organizaciones

barcelona@bienestarhub.org

00 (34) 699 443 985

Es la responsable de Mindfulness en The Social Hub Madrid. Dirige formaciones grupales e imparte sesiones individuales basadas en Mindfulness y Compasión.

Laura Cebrián: Coach holística transpersonal, emprendedora consciente y abogada.

Partner en Ambar Partners, especializada en derecho inmobiliario.

Coach certificada por la EMCC.

Mentora de directivos del MBA y de RRHH de la UNIR.

Apasionada del autoconocimiento, ofrece al mercado sesiones de consultoría holística emocional disruptivas. Sueña con reducir el nivel de sufrimiento colectivo en el sector legal y demás sectores de alto rendimiento, a través de la elevación de nivel de conciencia individual y colectivo.

Mabel Cueto: Desde el 2011 desarrolla su actividad a través de su marca de servicios legales, IPR Legal Advisers®, Boutique Legal.

Desde que inició sus estudios universitarios trabajó en el ámbito legal, como paralegal, asistente, abogada Junior, Senior, en varias firmas de asesoría legal del país, Responsable de Departamento, tanto en el sector Público como Privado.

Cuenta con varias especialidades, cursos, posgrados y máster dentro del ámbito del Derecho, y en especial en Derecho en las Nuevas Tecnologías, Sociedad de la Información, Propiedad Intelectual, Protección de Datos y Privacidad.

Raúl Alelú-Paz: Científico, Profesor universitario, Programador y Cofundador de diferentes startup tecnológicas de IA aplicada: Neurociencia e IA para mejorar la retención del talento en las empresas; Análisis de los riesgos psicosociales y la predicción de aparición de problemas psicológicos.

Salud mental integrando IA y Psicología. Dirección de la División Clínica de un laboratorio de investigación Biomédica Avanzada que trabaja en la búsqueda de la cura de enfermedades graves.

Trabaja desde los modelos de la complejidad en distintos campos del conocimiento.

MADRID

Carolina Caparrós

Co-Fundadora

Abogada Laboralista Organizacional

madrid@bienestarhub.org

00 (34) 671 625 098



BARCELONA

Anna M. Sells

Co-Fundadora

Psicóloga RRHH y Organizaciones

barcelona@bienestarhub.org

00 (34) 699 443 985