



Smith Cain Facilitation & Mentoring anakarina@smithcain.com 507 6820-5359

Potenciar la Inteligencia del Corazón

Ana Karina Smith Cain

FACILITADORA, TRAINER & MENTORA



HeartMath®
Certified Trainer & Mentor

HeartMath is a registered trademark of Quantum Intech, Inc. (dba HeartMath, Inc.) For a list of HeartMath owned trademarks go to URL: www.heartmath.com/trademarks.



Smith Cain Facilitation & Mentoring anakarina@smithcain.com 507 6820-5359

Coaching Centrado en el Corazón

Ana Karina Smith Cain ofrece servicios de coaching y capacitación y los métodos se desprenden de rigurosa ciencia del campo de la Inteligencia Emocional y la Inteligencia del Corazón.

Alumna directa del Dr. Richard Boyatzis, investigador científico y autor de más de 200 artículos de la neurociencia del coaching y la inteligencia emocional, coautor de Primal Leadership con Daniel Goldman, y creador de la Teoría de Cambio Intencional.

Certificada por el Insituto HeartMath, que lleva más de 30 años investigado y desarrollando métodos para potenciar la inteligencia del corazón. HeartMath Mentor, Coach, Entrenadora de la Ventaja de la Resiliencia y Activar el Corazón de los Equipos.

FloreCIMIENTO

El Ser
Ideal

Coherencia

Experi-
mentar

Relaciones
Resonantes

El Ser
Real

*Emociones
Renovadoras*

El Plan de
Cambio

Respiración



Smith Cain Facilitation & Mentoring anakarina@smithcain.com 507 6820-5359

Beneficios de HeartMath

Los estudios en los que participaron más de 11,500 personas demuestran mejoría en el bienestar mental y emocional con tan solo 6-9 semanas de utilizar la capacitación y la tecnología de desarrollada por el Instituto HeartMath:

24% mejoría en habilidad para enfocarse
30% mejoraría en habilidad para dormir
38% incremento de calma
46% disminución de ansiedad
48% disminución de fatiga
56% disminución de depresión

(Participaron 11,903 personas, y los datos anteriores reflejan el porcentaje de individuos que respondieron “a menudo” o “siempre” en el pre y post de la Evaluación de Calidad Personal y Organizacional POQA-R por sus siglas en inglés)



Enfoque	+ 24%
Sueño	+ 30%
Calma	+ 38%
Ansiedad	- 46%
Fatiga	- 48%
Depresión	- 56%


HeartMath.
Certified Trainer & Mentor



Smith Cain Facilitation & Mentoring anakarina@smithcain.com 507 6820-5359

Beneficios de HeartMath

Mejoría en Presión Arterial (Science of the Heart Cap. 8)

Mayor habilidad para autorregularse (Bradley, 2010; Bedell, 2010)

40% mejoría en memoria de largo plazo (Lloyd, 2010)

24% mejoría en memoria de corto plazo (Lloyd, 2010)

Mayor habilidad para enfocarse (Lloyd, 2010; Ginsberg, 2010)

Mayor habilidad para procesar información (Ginsberg, 2010)

Mejoría en tiempos de reacción (McCraty, 2014)

Mejor calificación en exámenes (Bradley, 2010)

Mejoría en habilidad para aprender (Bradley, 2010)



HeartMath.

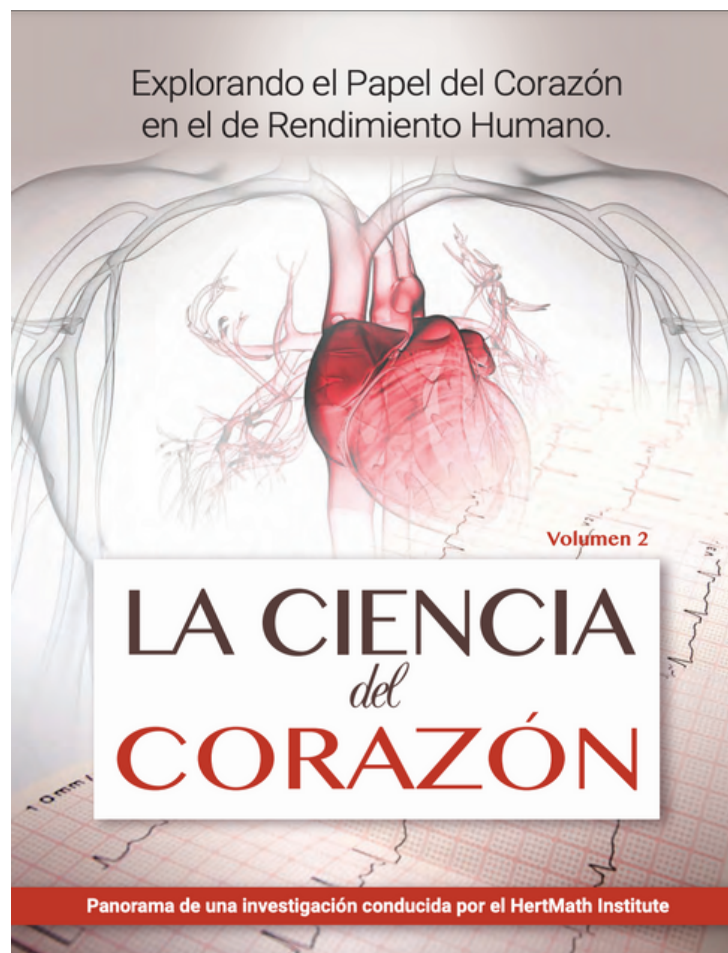
Certified Trainer & Mentor

HeartMath is a registered trademark of Quantum Intech, Inc. (dba HeartMath, Inc.) For a list of HeartMath owned trademarks go to URL: www.heartmath.com/trademarks.



Smith Cain Facilitation & Mentoring anakarina@smithcain.com 507 6820-5359

Beneficios de HeartMath



Haga click sobre la imagen superior para descargar gratuitamente el libro "La Ciencia del Corazón". El capítulo 8 resumen estuios varios sobre los beneficios de las metodologías del Instituto HeartMath.



HeartMath.

Certified Trainer & Mentor

HeartMath is a registered trademark of Quantum Intech, Inc. (dba HeartMath, Inc.) For a list of HeartMath owned trademarks go to URL: www.heartmath.com/trademarks.

PRE-PROGRAMA

CAMBIOS DE VIDA

6 SEMANAS DESPUES

Life Changes = Score: 97



The Life Changes score is arrived at by summing together the point total for all items selected by the client from the "Scale Questions" table below. Research (Holmes-Rahe) indicates that **persons who total 200 points or more** on the following scale within a 12-month period are more prone to physical and psychological stress-related illness than those who score less.

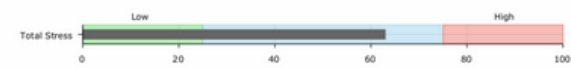
Life Changes = Score: 44



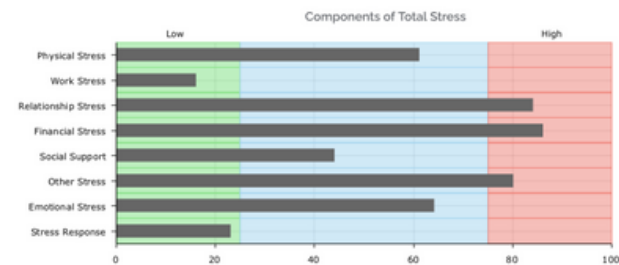
The Life Changes score is arrived at by summing together the point total for all items selected by the client from the "Scale Questions" table below. Research (Holmes-Rahe) indicates that **persons who total 200 points or more** on the following scale within a 12-month period are more prone to physical and psychological stress-related illness than those who score less.

ESTRÉS DISMINUYÓ

Total Stress = Score: 63



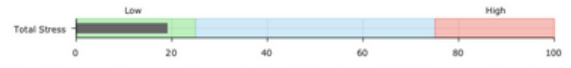
This scale is an overall measure of the reported level of stress in your life. High scores on this scale suggest that there are a number of areas and relationships in your life that may be a source of stress.



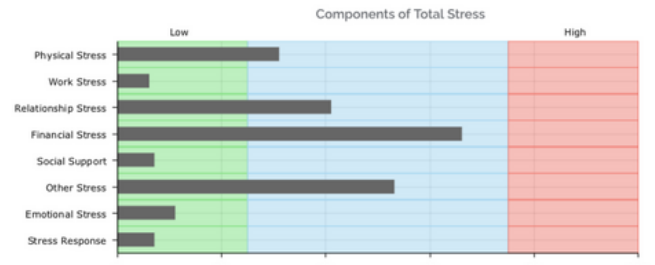
Stress Scales

High scores on the eight stress scales above, indicate likely areas of stress that you may want to consider improving. Scoring in the average range on these scales indicates scores that are similar to those of individuals in the large database sample. Low scores are suggestive of areas that may not be a source of stress right now. Below are each of the individual scales, which make up the total.

Total Stress = Score: 19



This scale is an overall measure of the reported level of stress in your life. High scores on this scale suggest that there are a number of areas and relationships in your life that may be a source of stress.

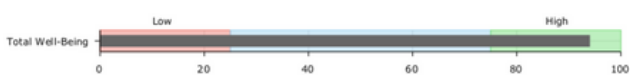


Stress Scales

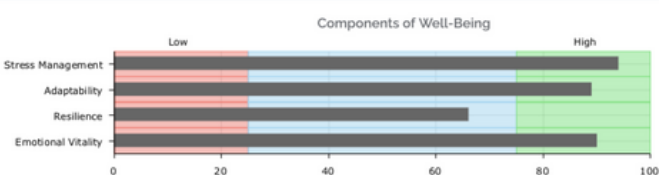
High scores on the eight stress scales above, indicate likely areas of stress that you may want to consider improving. Scoring in the average range on these scales indicates scores that are similar to those of individuals in the large database sample. Low scores are suggestive of areas that may not be a source of stress right now. Below are each of the individual scales, which make up the total.

BIENESTAR EMOCIONAL INCREMENTÓ

Total Well-Being = Score: 94



This scale is an overall measure of your present level of well-being. Low scores on this scale indicate that you may want to consider improving your stress management and resilience building skills, learning how to be more adaptable and resilient in stressful situations, and finding ways to experience more positive emotions and feelings in your life.



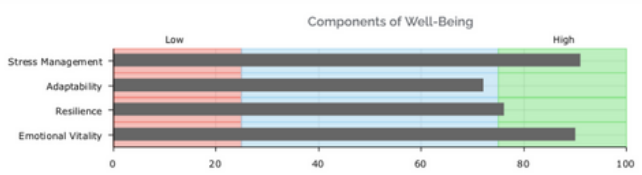
Well-Being Scales

High scores on the four well-being scales indicate likely areas of relative strength in how you are living your life right now. Scoring the average range indicates that your score is similar to those of individuals in the large database sample. Low scores indicate possible areas that you may want to consider improving to better manage your stress and improve the overall quality of your life.

Total Well-Being = Score: 91



This scale is an overall measure of your present level of well-being. Low scores on this scale indicate that you may want to consider improving your stress management and resilience building skills, learning how to be more adaptable and resilient in stressful situations, and finding ways to experience more positive emotions and feelings in your life.



Well-Being Scales

High scores on the four well-being scales indicate likely areas of relative strength in how you are living your life right now. Scoring the average range indicates that your score is similar to those of individuals in the large database sample. Low scores indicate possible areas that you may want to consider improving to better manage your stress and improve the overall quality of your life.

Financial Stress = Score: 86

Financial Stress = Score: 86



HeartMath.
Certified Trainer & Mentor

HISTORIAS REALES DE PERSONAS QUE HAN TRABAJADO CON ANA KARINA SMITH CAIN -PERSONA 2

PRE-PROGRAMA

6 SEMANAS DESPUES

CAMBIOS DE VIDA



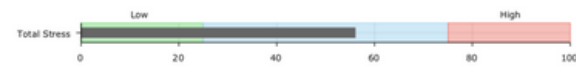
The Life Changes score is arrived at by summing together the point total for all items selected by the client from the "Scale Questions" table below. Research (Holmes-Rahe) indicates that persons who total 200 points or more on the following scale within a 12-month period are more prone to physical and psychological stress-related illness than those who score less.



The Life Changes score is arrived at by summing together the point total for all items selected by the client from the "Scale Questions" table below. Research (Holmes-Rahe) indicates that persons who total 200 points or more on the following scale within a 12-month period are more prone to physical and psychological stress-related illness than those who score less.

ESTRÉS DISMINUYÓ

Total Stress = Score: 56

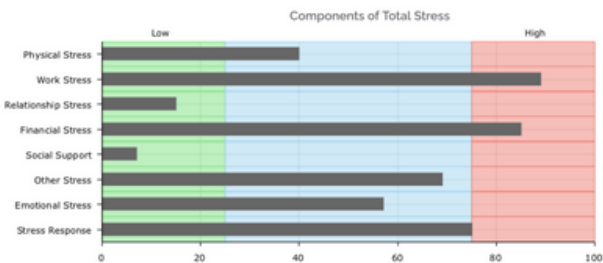


This scale is an overall measure of the reported level of stress in your life. High scores on this scale suggest that there are a number of areas and relationships in your life that may be a source of stress.

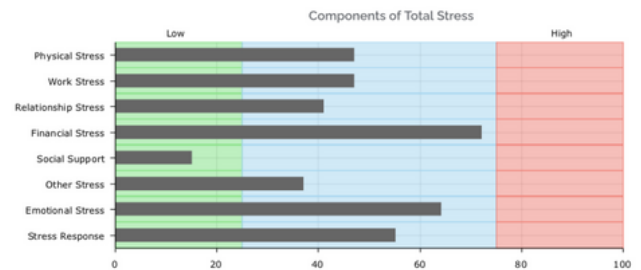
Total Stress = Score: 42



This scale is an overall measure of the reported level of stress in your life. High scores on this scale suggest that there are a number of areas and relationships in your life that may be a source of stress.



Stress Scales



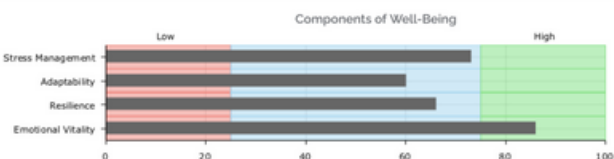
Stress Scales

BIENESTAR EMOCIONAL INCREMENTÓ

Total Well-Being = Score: 77



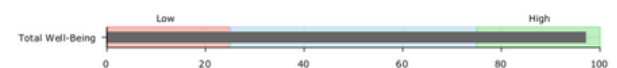
This scale is an overall measure of your present level of well-being. Low scores on this scale indicate that you may want to consider improving your stress management and resilience building skills, learning how to be more adaptable and resilient in stressful situations, and finding ways to experience more positive emotions and feelings in your life.



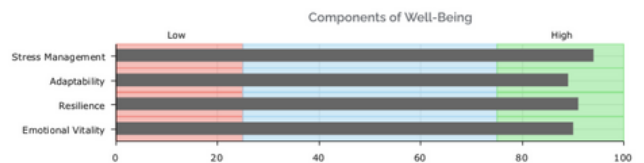
Well-Being Scales

High scores on the four well-being scales indicate likely areas of relative strength in how you are living your life right now. Scoring in the average range indicates that your score is similar to those of individuals in the large database sample. Low scores indicate possible areas that you may want to consider improving to better manage your stress and improve the overall quality of your life.

Total Well-Being = Score: 97



This scale is an overall measure of your present level of well-being. Low scores on this scale indicate that you may want to consider improving your stress management and resilience building skills, learning how to be more adaptable and resilient in stressful situations, and finding ways to experience more positive emotions and feelings in your life.



Well-Being Scales

High scores on the four well-being scales indicate likely areas of relative strength in how you are living your life right now. Scoring in the average range indicates that your score is similar to those of individuals in the large database sample. Low scores indicate possible areas that you may want to consider improving to better manage your stress and improve the overall quality of your life.

Ana Karina Smith Cain

FACILITADORA, TRAINER & MENTORA

EXPERIENCIA Y FORMACIÓN...



Fundadora de Legacy Transformations, Ana Karina es consultora de procesos de cambios estratégicos positivos, desarrollo de liderazgo, y trainer y coach de inteligencia del corazón con el Instituto HeartMath.

Como gerente de programas de fidelización y posteriormente directora de comunicaciones para Copa Airlines, fue pieza instrumental para el cambio cultural que impulsó a Copa Airlines a convertirse en la aerolínea líder en la región.

Miembro de la Junta Directiva de J Cain & Co., empresa líder en servicios de logística para las más reconocidas multinacionales. Preside el Club de Ex-alumnos de Penn & Wharton. Es miembro de la Junta Directiva de la Fundación Ni Uno Más que lucha por acabar con el acoso escolar y en pro de la salud mental de los jóvenes. Es miembro de la Junta Directiva y Chair del Comité de Comunicación de la Asociación Directoras de Panamá.

Graduada con honores de la Universidad de Pensilvania (UPENN) con especialización de Ciencias de la Comunicación y Ciencias Políticas. Allí fue alumna de Martin Seligman, fundador de la psicología positiva, lo que despertó tempranamente su interés por el florecimiento humano.

Culminó su maestría con los más altos honores y una certificación de "Distinguished Mastery" del Weatherhead School of Management de Case Western Reserve University en Cambio y Desarrollo Organizacional Positivo, con los fundadores de las ramas de la Indagación Apreciativa y la Inteligencia Emocional, David Cooperrider, Richard Boyatzis y Ron Fry.

Cuenta con certificación del Instituto HeartMath como Coach, Mentora, Trainer de La Ventaja de la Resiliencia y Trainer de Activar el Corazón de los Equipos. Practicante Certificada del BodyTalk Association, un método de sanación holística. Graduada del programa de certificación de Wellness Counseling de la Universidad de Cornell. Actualmente emprende certificación en Coaching con la Universidad de Brown y es miembro del International Coaching Federation ICF.

Ana Karina Smith Cain

FACILITADORA, TRAINER & MENTORA

CERTIFICACIONES



Cornell University

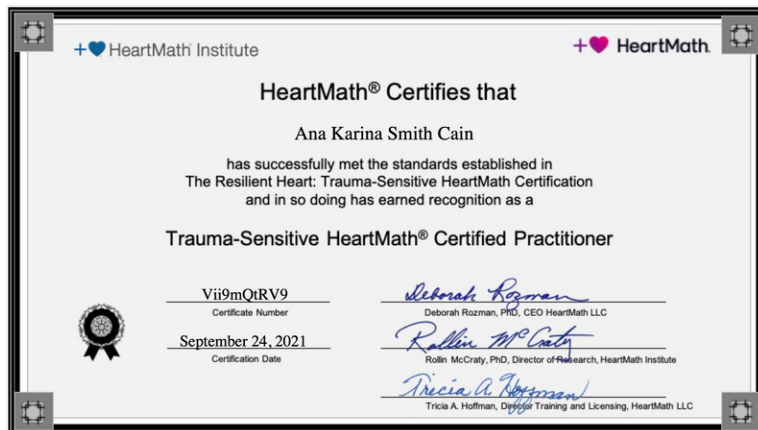


This is to acknowledge that
Ana Karina Smith Cain
has completed the certificate program entitled
Wellness Counseling

This Twenty-Third Day of November, 2020

through
eCornell

Rebecca Q. and James C. Morgan Dean
College of Human Ecology
Cornell University





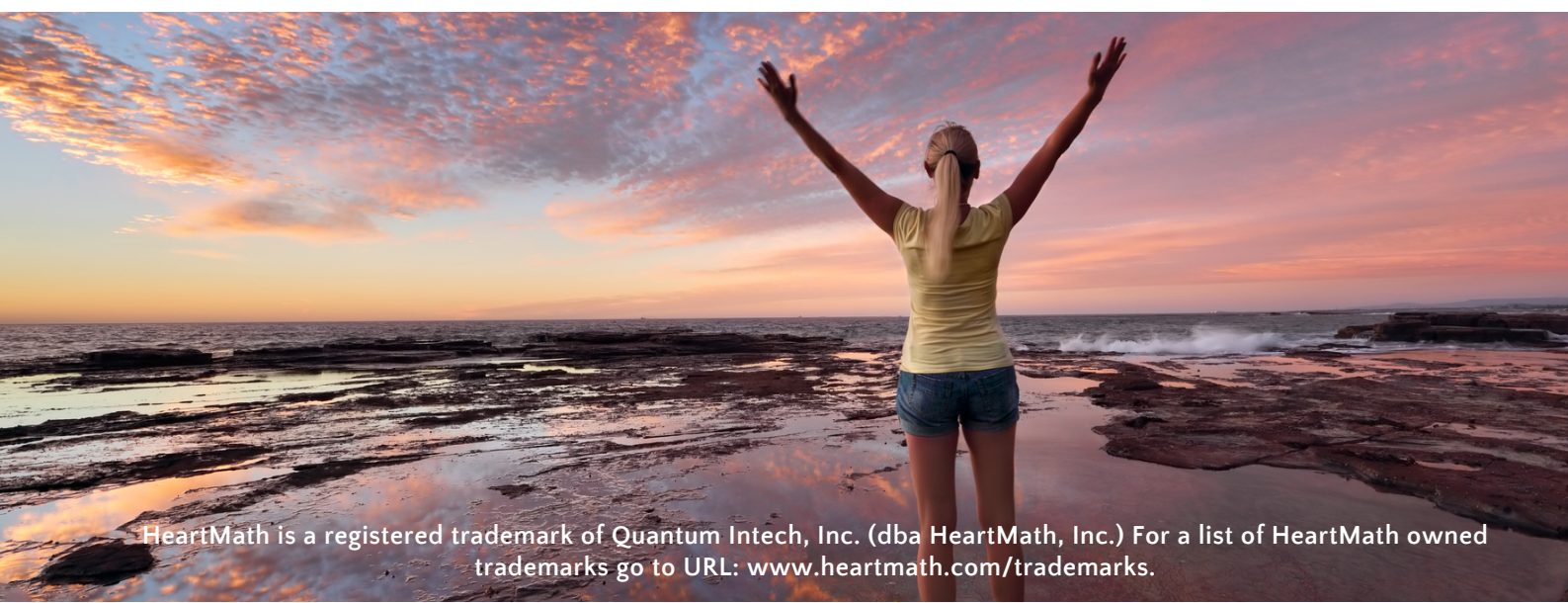
Smith Cain Facilitation & Mentoring anakarina@smithcain.com 507 6820-5359

HeartMathTM para lograr mayor bienestar individual y de los equipos

HeartMath es un Instituto de Investigación que ha desarrollado herramientas confiables y científicamente validadas desde 1991 que ayudan a las personas a reducir y evitar el estrés mientras experimentan una mayor paz, satisfacción y disfrute. Estos métodos también resultan en equipos mejor sintonizados que impulsan resultados positivos.

Las investigaciones del HeartMath Institute muestran que regular el ritmo de nuestro corazón durante nuestras actividades y conexiones diarias produce beneficios medibles para nuestro bienestar y el de los demás.

Esto permite a las personas alcanzar mayores niveles de equilibrio personal, creatividad, armonía y salud. Se han publicado más de 300 estudios independientes o revisados por pares que utilizan técnicas o tecnologías HeartMath para lograr resultados beneficiosos, individualmente y en los equipos de trabajo.



HeartMath is a registered trademark of Quantum Intech, Inc. (dba HeartMath, Inc.) For a list of HeartMath owned trademarks go to URL: www.heartmath.com/trademarks.



Smith Cain Facilitation & Mentoring anakarina@smithcain.com 507 6820-5359

Programa Individual - Potenciar la Inteligencia del CorazónTM

6 SESIONES INDIVIDUALES
60 MINUTOS CADA UNA
ACOMPañAMIENTO
VIA WHATSAPP



El programa individual Potenciar la Inteligencia del Corazón es un programa práctico que tiene como objetivo lo siguiente:

Enseñar a las personas cómo autorregular sus respuestas ante el estrés y así construir resiliencia personal.

Aprender técnicas desarrolladas por el Instituto HeartMath para incrementar la coherencia y armonía del corazón

Incrementar las oportunidades para incrementar los espacios de renovación personal

Diseñar una visión de futuro que surja de los deseos del corazón

Explorar las fortalezas del cliente para sostener el cambio personal

Poner en práctica nuevos hábitos para un mayor bienestar emocional

Los participantes desarrollarán nuevas destrezas que podrán utilizar en cualquier momento, en cualquier lugar, para mejorar la calidad de vida, tanto personalmente como en el plano profesional. También utilizarás la tecnología para monitorear en tiempo real de su progreso.



Smith Cain Facilitation & Mentoring anakarina@smithcain.com 507 6820-5359

Ana Karina Smith Cain RUC 8-499-544 DV-80

TARIFAS

Programa Individual - Potenciar la Inteligencia del Corazón:

Consulta de 30 minutos de cortesía, video llamada
6 sesiones de 60 mins cada una, una vez por semana,
con acompañamiento vía WhatsApp. Sesiones via Zoom
o presenciales en Elever Center, Prime Time Tower
Costa del Este piso 23

B./ 600.00 por las 6 sesiones

Otros programas:

Programa Grupal para Organizaciones - La ventaja de la Resiliencia

6 sesiones grupales de 90 minutos cada una

Programa Grupal para Organizaciones Activar el Corazón de los Equipos

2 sesiones de 4 horas cada una, hasta 40 participantes

OTROS

La facilitadora está exenta del cobro de ITMBS.

Los pagos se realizan via Yappy 6820-5359 Ana Karina Smith Cain, o por tarjeta de crédito via Cuanto App.



Smith Cain Facilitation & Mentoring anakarina@smithcain.com 507 6820-5359



Tecnología de HeartMath

En las sesiones implementamos el uso de la Tecnología para la bio-retroalimentación.



HeartMath.

Certified Trainer & Mentor

HeartMath is a registered trademark of Quantum Intech, Inc. (dba HeartMath, Inc.) For a list of HeartMath owned trademarks go to URL: www.heartmath.com/trademarks.