Portafolio de servicios

Renovatio Vitalis · coaching y psicología desde la fe católica

SAN JOSÉ, COSTA RICA · JULIO DE 2025 · ÁREA DE PSICOLOGÍA DE ECCEKENOO

¿Quiénes somos?

Desde Eccekenoo y su área de psicología, Renovatio Vitalis, nos comprometemos a contribuir a la mejora de la salud mental y a marcar una diferencia significativa en la vida de muchas personas y empresas.

Nuestra misión es fomentar el bienestar mental de individuos y organizaciones mediante procesos de coaching, psicoterapia y capacitación. En todos estos procesos promovemos la inteligencia emocional, moral y espiritual desde una perspectiva católica.

Nuestra visión es llevar nuestros programas de sanación, desarrollo y crecimiento integral a personas y organizaciones de Costa Rica, de Latinoamérica y de otras partes del mundo abiertas a nuestras propuestas. Nuestros servicios se fundamentan en la fe católica y en la psicología como ciencia, lo que nos permite ofrecer un enfoque único y transformador.

Nuestros principios morales

- Respeto a cada persona que se relaciona con nosotros.
- Esperanza en que el cambio positivo es posible.
- Nobleza en el trato con todos.
- Optimismo para ver más allá y trabajar con ahínco.
- Valor para superar las dificultades y animar a otros.
- Amor a Dios y al prójimo.
- Templanza en nuestros actos y palabras.
- Inteligencias EME: emocional, moral y espiritual.
- Obediencia a Dios para vivir en su divina voluntad.

¿Qué hacemos?

Prevención primaria: nuestro objetivo es evitar la aparición de enfermedades mentales antes de que se manifiesten. Creemos firmemente que si las personas cultivaran la inteligencia emocional, la moral y la espiritual tendrían recursos internos más sólidos para mejorar su resiliencia, resolver conflictos con eficacia, desarrollar una autoestima saludable, fomentar el pensamiento creativo y practicar una comunicación asertiva, entre otras competencias. Por ello promovemos capacitaciones y procesos de coaching enfocados en el desarrollo de esas tres inteligencias desde una perspectiva católica.

Prevención secundaria: brindamos coaching y psicología a quienes solicitan directamente nuestros servicios. Desde la psicoterapia se abordan condiciones como los trastornos depresivos, los trastornos de ansiedad, los trastornos de la personalidad y el duelo patológico. Desde el coaching de vida se atienden el propósito de vida, el logro de metas, la superación de creencias limitantes, la mejora de la autoestima y el

desarrollo de competencias transversales, entre otras necesidades.

Fundamentos de nuestro quehacer

La fe católica, la teología moral y la psicología como ciencia son la base de los servicios de coaching, psicología y capacitación que ofrecemos.

La salud del alma influye de forma directa en la salud mental de la persona. Como han enseñado los Padres de la Iglesia, las almas enferman cuando se desvían de su propósito principal de vida, que es conocer, amar y servir a Dios. Por el pecado el ser humano ha sido dañado en múltiples aspectos; la buena nueva es que Jesús vino a salvarnos y a curarnos con su vida, pasión y resurrección. Seguirle a imitación de María Santísima es recuperar la salud desde una perspectiva integral, lo que implica establecer en la vida un sentido de amor, orden, propósito, coherencia y equilibrio en la divina voluntad.

El papel de los servicios de psicología y coaching consiste en ser puente entre la razón y la fe: un canal que facilite el camino de las personas para recuperar su salud integral, que abarca la dimensión mental, física, social y espiritual. Se reconoce que es Jesús quien realiza el proceso de sanación y restituye la salud espiritual primaria, por lo cual la vida sacramental tiene un papel fundamental en los planes de tratamiento y capacitación.

El ser humano requiere plena salud mental para que su razón sea efectiva y esté basada en la verdad; de lo contrario, su percepción de la realidad estará impregnada de distorsiones cognitivas, e incluso de condiciones patológicas, que nublan su capacidad de razonamiento y provocan un malestar clínicamente significativo que desequilibra sus emociones y altera su vida.

De acuerdo con los Padres de la Iglesia, los dones del Espíritu Santo no actúan en automático: tienen que encarnarse en cada bautizado, que ha de hacer una labor de asimilación con una vida espiritual activa diaria. Para lograrlo se requiere superar condiciones que han perturbado a las personas en lo mental y lo emocional y las llevan a enfocar su atención solo en la realidad temporal, perdiendo de vista la eterna realidad espiritual. Con la gracia de Dios, a través de nuestros servicios se busca que las personas vivan un proceso de sanación, desarrollo y crecimiento personal que les ayude a recuperar un sentido de trascendencia sobre sus propias vidas y les permita vivir en paz y plenitud.

La labor toma en seria consideración los aportes de la encíclica Fides et Ratio de San Juan Pablo II, que afirma la capacidad de la razón para llegar a la verdad y denuncia las desviaciones en que han caído los diversos sistemas de pensamiento por centrarse en sí mismos y dejar de lado la realidad trascendente y espiritual, que es la verdad de Jesucristo y, por ende, de la Santísima Trinidad. En nuestros servicios se tiene en cuenta la relación dinámica entre fe y razón, con el objetivo de una percepción profunda que ayude a comprender la realidad de cada persona y a brindarle el tratamiento personalizado más efectivo posible.

En este proyecto la figura de María Santísima tiene un papel fundamental: ella es la llena de gracia, posee todas las virtudes en perfección y es el suave camino por el cual podemos seguir al divino Maestro, aprender a escucharle y hacer lo que Él nos dice. Por tanto, dentro de nuestros servicios se promueve la inteligencia moral católica, unida a la inteligencia emocional; juntas facilitan el desarrollo de la inteligencia espiritual, que es la vivencia de la fe y la razón en la divina voluntad.

¿Cómo podemos ayudar? Procesos de coaching o psicología

- Fase uno, valoración: entrevista a profundidad en la que se aplican instrumentos psicométricos para evaluar personalidad, salud mental y competencias, y otros adaptados a las necesidades detectadas en la conversación inicial; se definen metas y objetivos terapéuticos concretos y medibles (metodología

SMART). Después se hace la devolución oral de los resultados y se profundiza en una nueva entrevista; con esa información se elabora un análisis de la situación psicológica, moral y espiritual del consultante.

- Fase dos, elaboración del plan de tratamiento: su primer objetivo es intervenir en el malestar o la perturbación que genera desequilibrio emocional, dificultad para el sano razonamiento o para las habilidades de la vida diaria. Entre los enfoques: terapia cognitivo-conductual, terapia familiar sistémica, terapia de aceptación y compromiso y terapia dialéctica conductual.
- Fase tres, aplicación del plan de tratamiento o proceso de coaching: duración mínima estimada de diez sesiones, variable según el caso. Una vez estabilizada en lo emocional y lo mental, la persona avanza a la siguiente fase.
- Fase cuatro, desarrollo: mediante coaching o psicoeducación se trabaja en nuevas habilidades y conocimientos, incluida la inteligencia moral católica, estudiando las virtudes como patrones de comportamiento y sus beneficios en la vida cotidiana; duración promedio estimada de diez sesiones.
- Fase cinco, crecimiento: a través de la inteligencia moral católica se busca avanzar hacia la inteligencia espiritual católica: un acercamiento amoroso a la persona de Jesucristo en compañía de la Madre Santísima, para conocerle, amarle y servirle. La metodología se ajusta a cada persona y respeta con la máxima fidelidad el depósito de la fe católica, el Evangelio y el magisterio de la Iglesia.

Procesos de capacitación en empresas u organizaciones sociales

La capacitación es un proceso clave para el desarrollo de las habilidades y competencias de los colaboradores. Desde un enfoque sistémico se busca un análisis profundo de las necesidades y conflictos de la organización, que conduce a un plan de capacitación adaptado a sus requerimientos específicos.

- Etapa uno, recabar información: documentos (informes, reportes del clima laboral, estadísticas y manuales), entrevistas con colaboradores y directivos, y observación del entorno laboral y de los procesos, para elaborar un FODA que dé claridad sobre la situación y las necesidades de la empresa.
- Etapa dos, elaboración del FODA: fortalezas (capacidades y recursos internos), oportunidades (factores externos aprovechables), debilidades (áreas de mejora y limitaciones) y amenazas (riesgos externos).
- Etapa tres, elaboración del plan de capacitación o intervención: a partir del FODA, un plan personalizado con los tres elementos que impulsa Renovatio Vitalis: inteligencia emocional (entender y gestionar las emociones propias y ajenas), inteligencia moral (ética y responsabilidad en las decisiones; los principios morales como patrones de comportamiento que benefician a la organización) e inteligencia espiritual (sentido de propósito, trascendencia y resiliencia mediante una cercana conexión con Dios, desde una perspectiva católica). Cuando se identifica la necesidad de un acompañamiento más individualizado se aplica el término intervención, que puede incluir coaching o apoyo psicológico.
- Etapa cuatro, ejecución: se coordina con la gerencia y las jefaturas el tiempo (sin afectar las operaciones) y la forma (talleres, cursos, dinámicas grupales), para que todos los colaboradores se beneficien sin interferir con la productividad.
- Etapa cinco, seguimiento: comunicación escrita con informes sobre el proceso de cada participante y grupos focales para discutir experiencias y evaluar la pertinencia de la capacitación.

Valor de la propuesta: su profundidad y su enfoque integral. Al tratar a cada persona de forma personalizada se asegura una gran cantidad y calidad de recursos que impactan positivamente en la vida profesional y personal de los participantes; esto mejora el desempeño laboral y contribuye al bienestar general, creando un entorno más saludable y productivo.

Conclusión: la capacitación integral que combina las inteligencias emocional, moral y espiritual es una herramienta poderosa para potenciar el talento y la cohesión en empresas y organizaciones sociales. Con un proceso sistemático que asegure una comprensión profunda de las necesidades se puede diseñar y

ejecutar un plan de formación que marque la diferencia en la vida de las personas y, por ende, en la efectividad de la organización.

La raíz de numerosos conflictos

Como enseñan los Padres de la Iglesia, las almas enferman cuando se desvían de su propósito principal de vida, que es conocer, amar y servir a Dios. A raíz del pecado original el ser humano perdió la perfección que poseía en su inteligencia para conocer a Dios, en su voluntad para querer lo que conoce y en su deseo y amor para unirse a Él; ha olvidado su verdadera naturaleza, su inteligencia se disipa en mil cosas menos en Dios, y su voluntad, sus deseos y su amor se lanzan sobre cosas y personas que lo alejan de Dios. Se ha llenado de vicios que le provocan sufrimiento, deterioran su salud integral, limitan sus capacidades y lo inducen a cometer errores y a dañar a otros.

Las empresas y organizaciones viven cada día las consecuencias de lo anterior: vicios como la pereza y la soberbia perjudican los procesos, propician errores, generan pérdidas, retrasan entregas y deterioran el clima laboral, entre otros efectos.

Plan de capacitación sobre las inteligencias EME

Tiene como objetivo brindar conocimientos teóricos y prácticos sobre las inteligencias emocional, moral y espiritual, para promover el desarrollo de nuevas competencias y comportamientos que propicien la salud mental y espiritual de los participantes.

El módulo de inteligencia emocional brinda herramientas concretas que contribuyen a la salud mental y a la toma de conciencia de los aspectos por mejorar o corregir; también facilita la práctica de los principios morales y, por ende, el desarrollo de la inteligencia moral. El módulo de inteligencia moral contribuye a la formación de un carácter íntegro y coherente, que a su vez sostiene el camino de conversión y el desarrollo de la inteligencia espiritual; brinda conocimientos para reconocer y comprender las enfermedades espirituales que perjudican la vida personal, familiar y laboral, y aporta medios para modificar el pensamiento, las emociones y el comportamiento a través de las virtudes. El módulo de inteligencia espiritual busca acercar a los participantes al encuentro transformador con el divino Médico, Jesucristo, para vivir en estado de gracia, es decir, recuperar la salud interior que renueva las facultades humanas; aplica las enseñanzas de la teología moral, aquella parte de la teología que trata de los actos humanos en orden al fin sobrenatural.

El esquema que sigue es una base general: previamente se realiza una valoración y un FODA para determinar las necesidades concretas de la organización. Cada tema incluye una guía práctica, herramienta para asimilar el conocimiento, practicarlo y lograr resultados, y base del proceso de coaching particular de los participantes.

A. Módulo de inteligencia emocional

- Inteligencia emocional y autoconocimiento (dos charlas).
- Inteligencia emocional y las heridas emocionales.
- Inteligencia emocional, gestión del estrés y resiliencia.
- Inteligencia emocional, dominio propio y gestión del enojo.
- Inteligencia emocional y comunicación asertiva.
- Inteligencia emocional y liderazgo.
- Combinación poderosa: inteligencia emocional y moral.

- Actividades de aprendizaje: talleres de autoevaluación emocional, ejercicios prácticos de gestión emocional y dinámicas grupales para fomentar la empatía.
- Resultados esperados: mejora de la salud mental de los participantes y mayor conciencia del impacto de las emociones en el entorno laboral.

B. Módulo de inteligencia moral

- El poder de la inteligencia moral (énfasis en las cuatro virtudes cardinales: prudencia, justicia, fortaleza y templanza).
- Fundamentos teóricos y prácticos de la inteligencia moral.
- Inteligencia moral frente a los vicios.
- Inteligencia moral y fuerza de voluntad.
- Inteligencia moral y desarrollo de las virtudes.
- Inteligencia moral y liderazgo.
- Inteligencia moral y resolución de conflictos.
- Actividades de aprendizaje: reflexiones guiadas sobre dilemas morales, discusiones grupales sobre casos prácticos y ejercicios sobre las virtudes en el entorno laboral.
- Resultados esperados: fortalecimiento del carácter y del sentido ético, y desempeño profesional basado en principios morales sólidos.

C. Módulo de inteligencia espiritual

- Salud mental e inteligencia espiritual.
- El poder práctico combinado de las inteligencias emocional, moral y espiritual.
- ¿Cómo activar la vida espiritual? Oración y sacramentos.
- Inteligencia espiritual y sanación emocional profunda.
- La psicología de la Cruz desde Santa Teresa Benedicta de la Cruz (Edith Stein).
- Espiritualidad mariana desde San Luis María Grignion de Montfort.
- El Espíritu Santo y el desarrollo de sus dones.
- Actividades de aprendizaje: ejercicios de introspección y meditación, visualización u oración contemplativa, testimonios de fe y discusión grupal sobre los desafíos actuales para vivir la fe.
- Resultados esperados: encuentro amoroso y transformador con Dios que promueva la salud interior, e integración de la vida espiritual en todos los ámbitos de la vida personal y profesional.

Metodología

Cada capacitación dura en promedio tres horas y quince minutos, con un receso intermedio de quince minutos. Combina las explicaciones magistrales con ejercicios prácticos y conversaciones grupales, de forma virtual o presencial. Se recomienda que los grupos sean de 25 a 35 personas como máximo en modalidad presencial y de hasta 80 en modalidad virtual.

La capacitación se da una vez al mes a cada grupo, para que tenga oportunidad de trabajar la guía didáctica y practicar los conocimientos. En la semana siguiente a la charla se recomienda hacer las consultas sobre el tema o la guía; en la tercera y la cuarta semana se brinda una hora de coaching a cada participante para orientarle y asesorarle en cambios y mejoras concretas.

Descripción de las capacitaciones: módulo de inteligencia emocional

A.1. Inteligencia emocional y autoconocimiento

La autoestima es el valor que una persona se da a sí misma; afecta la forma en que se percibe, la seguridad que siente y el control de sus reacciones y emociones. Es uno de los pilares de la inteligencia emocional y de la resiliencia, la capacidad de afrontar el sufrimiento y adaptarse de forma sana a la adversidad, e incluso de crecer a pesar de las circunstancias difíciles. Con una autoestima baja o enferma, la persona no se cree capaz de enfrentar los problemas y asume el papel de víctima; las consecuencias pueden ser graves y limitantes: pérdida de oportunidades laborales, ruptura de relaciones, mayor sufrimiento ante las crisis. Es posible aprender y desarrollar un adecuado autoconocimiento, una autoestima sana, y activar la inteligencia emocional y la resiliencia.

- Temas: las cuatro dimensiones del ser humano para autoconocerse; los cuatro temperamentos; las ocho etapas de desarrollo humano según Erikson; la influencia de la familia en la personalidad; los seis pilares de la autoestima; inteligencia emocional y autoconocimiento; resiliencia y autoestima.
- Beneficios: aprendizaje de los aspectos básicos sobre autoconocimiento, autoestima, resiliencia e inteligencia emocional; guía práctica para autoconocerse y replantear actitudes (en la segunda parte de la charla se trabaja de forma práctica sobre la guía); libros y documentos digitales; certificado de participación digital.

A.2. Inteligencia emocional y las heridas emocionales

El dolor emocional llega en cualquier momento y a cualquier persona, sin importar la edad o la condición: un duelo, un despido, el acoso escolar o laboral, el abuso, la depresión, las ideas sobre el suicidio, el rechazo, una enfermedad grave o los propios pensamientos tóxicos. Un dolor intenso puede llevar a la autolesión, la ideación suicida, la irritabilidad y el conflicto. Cada situación requiere un plan de tratamiento específico, pero todas tienen un punto común: experimentar dolor emocional. La charla ofrece herramientas concretas para empezar a gestionarlo, junto con la recomendación de ser acompañado por un profesional.

- Temas: nuestra reacción ante el sufrimiento; el significado que damos a los eventos (el papel de las creencias); la influencia de los pensamientos negativos; la rigidez mental como fuente de dolor (el papel del apego); técnicas de relajación; la técnica del tapping; la flexibilidad mental; técnicas cognitivo-conductuales; aportes de las inteligencias emocional, moral y espiritual para gestionar el sufrimiento.
- Beneficios: conocimiento de diversas técnicas para gestionar el dolor emocional y propiciar comportamientos más saludables; guía didáctica de ejercicios; materiales digitales; certificado de participación digital.

A.3. Inteligencia emocional, gestión del estrés y resiliencia

Muchas tareas, exigencias, problemas sin solución, metas frustradas y situaciones de sufrimiento elevan la montaña del estrés, que se convierte en distrés, su forma negativa. En medio de todo ello, las emociones suben y bajan, a veces controladas y otras no. Hace falta adquirir herramientas internas para enfrentar el estrés diario de forma positiva, y una de ellas es la inteligencia emocional.

- Temas: cómo está viviendo el estrés, causas y consecuencias; qué sucede en el cuerpo al estresarse y la relación entre enfermedad y estrés; qué ofrece la inteligencia emocional; cómo aplicarla para controlar el estrés y desarrollar la resiliencia; plan de acción personal.
- Beneficios: aspectos básicos de la inteligencia emocional aplicada al estrés; guía práctica para la vida cotidiana; libros y documentos digitales; certificado de capacitación digital.

A.4. Inteligencia emocional, dominio propio y gestión del enojo

Los ataques de ira y los enojos tienen graves consecuencias físicas, mentales y espirituales, y deterioran las relaciones. Vale la pena detenerse a pensar qué consecuencias ha vivido cada uno y preguntarse si quiere seguir así. Es posible aprender estrategias sencillas y concretas de autocontrol; la charla toma en cuenta los aportes de la terapia racional emotiva.

- Temas: los factores que hacen de una situación un motivo de enojo (estrés, creencias irracionales, heridas no sanadas, egoísmo, injusticia); test en línea para valorar el manejo del enojo; la curva de la ira; estrategias para manejar el enojo y la ira; la inteligencia emocional para el manejo del enojo; aportes de la inteligencia moral y espiritual para incrementar el autocontrol.
- Beneficios: estrategias cognitivo-conductuales para modificar pensamientos, emociones y comportamiento ante el enojo; vigilancia de los detonantes para actuar a tiempo; herramientas para construir pensamientos sanos y funcionales; materiales didácticos; certificado de participación digital.

A.5. Inteligencia emocional y comunicación asertiva

La comunicación es la base de las relaciones interpersonales, y su tipo determina en gran medida la calidad de las interacciones y sus resultados. El factor emocional marca el lenguaje no verbal, que constituye la mayor parte del mensaje; una gestión inteligente de las emociones durante la comunicación permite ser más asertivos y empáticos.

- Temas: tipos de comunicación (pasiva, agresiva, pasivo-agresiva, asertiva); características y beneficios de la comunicación asertiva; preparación del terreno interior; la inteligencia emocional en la comunicación; los paradigmas mentales; herramientas y técnicas; obstáculos; compromisos personales de cambio.
- Beneficios: gestionar el propio estilo de comunicación y sus consecuencias; desarrollar la inteligencia emocional y la comunicación asertiva; transformar los paradigmas que perjudican la comunicación; implementar estrategias y técnicas; elaborar un plan de acción personal; materiales didácticos; certificado de participación digital.

A.6. Inteligencia emocional y liderazgo

Una persona líder se encarga de que los objetivos de la organización se cumplan y, como parte de ese proceso, impulsa y desarrolla de forma estratégica las capacidades de su personal. Para ello requiere influencia, comunicación asertiva, escucha empática, habilidades gerenciales, desarrollo de equipos y resolución de conflictos; en cada uno de esos aspectos participan sus emociones, por lo que su inteligencia emocional es fundamental.

- Temas: ¿se considera usted una persona líder?; conozca su tipo de liderazgo (test); la autoestima del líder y sus emociones; tipos de liderazgo; inteligencia emocional en el liderazgo; capacidad de visión; estrategias para desarrollar el liderazgo; la integridad en el liderazgo.
- Beneficios: gestionar y potenciar el propio estilo de liderazgo; incrementar la inteligencia emocional aplicada al liderazgo; ampliar la visión sobre sí mismo y su equipo; cultivar la integridad; materiales digitales; certificado digital de participación.

A.7. Combinación poderosa: inteligencia emocional y moral

La mayor parte del tiempo nos movemos bajo el influjo de las emociones: las decisiones que tomamos, lo que hacemos o compramos, con quiénes compartimos, los conflictos o sufrimientos que vivimos. Son una fuerza poderosa que conviene comprender, desarrollar, discernir y gestionar. Vista de forma aislada, la inteligencia emocional no muestra todo su potencial; integrada con la inteligencia moral alcanza niveles más profundos y amplios de desarrollo humano.

- Temas: emociones gestionadas con la inteligencia moral; el enojo canalizado por la justicia y la templanza; el miedo transformado por la prudencia y la fortaleza; la tristeza superada por la fortaleza y la generosidad; el aburrimiento o la apatía superados por la justicia, la generosidad y la laboriosidad; emociones y pasiones presentes en los conflictos; emociones y virtudes para la resolución de conflictos.
- Beneficios: profundizar en el autoconocimiento y en el grado de aplicación de la inteligencia moral a las emociones; estrategias para gestionarlas de acuerdo con la inteligencia moral; conocer los beneficios prácticos de los principios morales; desarrollar la inteligencia emocional; ampliar la capacidad de análisis sobre la dinámica de los conflictos y cómo resolverlos.

Elaborado por el equipo de Renovatio Vitalis, área de psicología de Eccekenoo. San José, Costa Rica, julio de 2025.

Contacto: eccekenoo.org/contacto/

> *Recreación del portafolio original (31 páginas, julio de 2025) en el formato de Eccekenoo. La autora profesional del documento consta en el original; se publica su nombre solo con su autorización.*