

## RSA PLUS 2024 - AUTÓNOMOS/AS

---

### Empresa evaluada

**Mayra Pérez - Mentora & Entrenadora Mental**

CIF:291\*\*\*\*\*

50002 - Zaragoza

### DATOS INICIALES

#### Indicar la fecha de actualización de la información de este cuestionario

24 septiembre 2024

### VOLUNTARIADO Y ACCIÓN SOCIAL

#### ¿Cuales son las acciones de voluntariado y/o acción social al margen de su objeto social que realiza la organización?

Colaboro con la fundación P.I.C.A en su programada de radio un vez al mes dando apoyo en salud mental.

De forma altruista realizo sesiones de reprogramación mental aquellas personas en exclusión social sin solvencia económica que están en un proceso de depresión, ansiedad o adicciones.

Una vez al mes dinamizo grupos en diferentes espacios en la ciudad, creando un impacto emocional controlado a través de juegos grupales para transformar la mentalidad de las personas y crear un cambio de percepción en su vida.

#### ¿Con qué organizaciones realiza las acciones de voluntariado y/o acción social?

Fundación P.I.C.A en la radio

Centro de Formación de Alto Impacto C.F.A.I fin de semana sueltos

Centro ONNA

Asociación de adolescentes Jedais en la RIOJA

Y en mi propio negocio ofreciendo acompañamientos de reprogramación mental que van de un mes a tres meses. (Selecciono a una o dos personas al mes)

#### ¿Con qué periodicidad realiza las acciones de voluntariado y acción social?

Habitualmente una vez al mes.

### DIFUSIÓN DE LA CULTURA EN ARAGON

#### ¿Qué acciones realiza la organización para la difusión de la cultura en Aragón?

Realizo campamentos vivenciales de transformación en plena naturaleza durante 3 días, en la zona del pirineo Aragonés, donde la esencia de los campamentos es transformar vidas en conexión con los 5 elementos a través de dinámicas.

He impartido varios talleres en la comarca de la olla de Huesca y colaboro de forma puntual con diferentes concejalías de la zona.

#### ¿Con qué colectivos realiza estas acciones?

Salud mental

**¿Con qué periodicidad realiza estas acciones?**

Los campamentos cada 3 meses mas o menos  
Y las colaboraciones con ayuntamientos cuando se me solicita por algo puntual.

**COMPROMISO CON LOS ODS**

**¿Está comprometido/a con la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)?**

**¿Tiene identificados los ODS prioritarios sobre los que más impacta?**

**Si la respuesta a la anterior pregunta es afirmativa, ¿Cuáles son?**

**¿Ha realizado un un análisis de impacto sobre los ODS priorizados?**

**En caso afirmativo, información adicional**

La mente es la gran mentirosa nos cuenta unas películas maravillosas y nos recuerda en cada momento lo que no somos capaces de lograr llevándonos al pasado (depresión) o por el contrario nos proyecta al futuro (ansiedad) teniendo prisa por alcanzar metas que no son reales.

Si cada vez que acabo un proceso de reprogramación con una persona o realizo los campamentos vivenciales.

La transformación de la vida de esas personas es inevitable, empiezan a tomar decisiones por si mismas sin escuchar el ruido externo es cuando eligen de que forman desean vivir su vida libres, por ello habitualmente empiezan romper con su entorno laboral, social y económico, dan un giro de 360 grados y se vuelven imparables hacia su nueva vida Cuando no tienes miedo la vida comienza de nuevo

**¿Ha establecido las líneas prioritarios de actuación para contribuir a los ODS priorizados?**

**En caso afirmativo, indique las acciones concretas.**

Tengo diferentes proyectos en marcha, lidero un grupo de networking donde las sinergias en diferentes áreas laborales son continuas y en cada reunión les invito a salir de su zona de confort para crear nuevos hábitos e implementar nuevas formas de percepción ante su empresa y poder alcanzar así sus objetivos de forma saludable y eficaz.

Mi función es simplificar todo aquello que parece un caos mental.