

5.0

Comentarios (33)

Monica Avila Forero

Bogotá, Colombia

Conferencista | Capacitador | Moderador | Panelista | Consultor

País de residencia: Colombia

Nacionalidad: Colombia

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Burnout y agotamiento, Productividad sana, Liderazgo, Liderazgo femenino, Liderazgo consciente, Sostenibilidad, Regeneración, Impacto, Felicidad en el trabajo, Bienestar, Alto desempeño, Habilidades estratégicas, Power skills, Capital cerebral, Alineación de equipos, Onboarding de talento, Reconexión de equipos, Equipos en crisis, Inteligencia Artificial.

Descripción del perfil

Soy Mónica Avila Forero, speaker internacional y consultora, renovadora de liderazgos y negocios. Invertiste en bienestar y tu gente sigue quemada. Tienes gente buenísima y el equipo no funciona. Compraste herramientas de inteligencia artificial y todos trabajan más horas, o los resultados no llegan como esperabas. Nada de eso es falta de talento ni de ganas, es un sistema al que le falta una pieza, la que reconoce cómo genera impacto cada persona. Yo también alimenté ese ritmo. Un día llegué por mis hijos pequeños al jardín en medio de una llamada y les pedí que no hablaran porque mamá tenía que “producir”. Su silencio me dolió más que cualquier golpe. Entendí que mi afán de eficiencia era pura extracción de energía y que estaba ayudando a construir un sistema que agota a las personas y al planeta. Esa tarde vi con claridad mi misión: hacer visible lo invisible. Hoy ayudo a líderes y organizaciones a recuperar productividad, resultados sostenibles y talento clave, convirtiendo los datos sobre cómo su gente genera impacto en decisiones y hábitos de gestión diarios, sin sacrificar el bienestar de las personas ni la agilidad del negocio. A eso le llamo Bienestar Estratégico. Emprendo desde 2003 y desde 2011 acompaño a fundador@s y líderes de impacto. Creé el Método A.L.M.A.R.A. (Alineación, Liderazgo Con(s)ciente, Mentalidad, Abundancia, Regeneración y Acción Inspirada). Soy GC Partner® certificada del GC Index®, la primera organimetría del mundo, que no mide personalidad sino cómo cada persona puede generar impacto en su rol y en su equipo. Curso una Maestría en Neurociencia que alimenta mis charlas con evidencia actualizada, y soy Global Trainer de ClimateLaunchpad, el concurso global de ideas verdes, con presencia en más de 50 países. He impactado a más de 3.700 personas en 8 países de Latinoamérica y África, y he formado a más de 200 líderes y fundador@s. Mis charlas combinan datos verificables y narrativa personal en una experiencia que mueve creencias, mentalidad y comportamientos. He hablado en convenciones corporativas, foros de innovación, programas de mujeres líderes y eventos de emprendimiento, nacionales e internacionales, como el Female Climate Forum de GIZ en Marruecos (África), Climate Innovation Summit Singapore (Asia), Mujeres en Fintech, ColombiaTechWeek, Uniandinos, Alquería y la Cámara de Comercio de Bogotá, entre otros. Todas mis charlas responden a una misma pregunta: ¿dónde se está yendo la energía de tu gente y cómo se convierte en resultados y bienestar? Tengo tres puertas de entrada, según lo que viva tu audiencia: un cansancio que no se arregla con más descanso (La Ecuación de la Energía y el Flow), herramientas de IA que suman horas en vez de quitarlas o que llegan desde el FOMO y no desde la intención (IA Con(s)ciente), y bienestar que no mueve la rotación (Del Wellwashing al Bienestar Estratégico). La charla insignia, el Método A.L.M.A.R.A. completo, las integra. Hay una forma mejor de liderar y hacer negocios, y funciona. Es una renovación de liderazgos y de negocios necesaria para un mundo que necesita poner a las personas y al planeta en el centro.

Conferencias, Cursos o Talleres

La Ecuación de la Energía y el Flow, para una productividad sana

De 2 Horas a 4 Horas

Más resultados sin más horas. La fórmula que reemplaza el desgaste por la fluidez. Los equipos de hoy no están fallando por falta de esfuerzo, están fallando por exceso de él. Las empresas siguen midiendo productividad en horas trabajadas y no en impacto generado, y el resultado es predecible, agotamiento, desconexión y resultados que no reflejan el esfuerzo invertido. Según Gallup (2024), el bajo engagement le cuesta a la economía global cerca de USD 8,9 billones al año, alrededor del 9% del PIB mundial. Esta situación no se arregla solo con nuevas rutinas y herramientas de IA. Mucha gente ya medita, hace ejercicio, protege su sueño y delega tareas en IA, y sigue agotada; baja los picos, pero no cierra el ciclo del estrés La respuesta biológica sigue activa en el cuerpo y el sistema nervioso se queda en alerta. En esta charla desmonto la creencia más cara de una organización, que más horas equivalen a más resultados, y presento mi propuesta basada en mi método. Productividad Sana A.L.M.A.R.A. (Re)conocemos lo propio y gestionable de cada persona, su energía, su foco y su capacidad de pasar a la acción en alineación con lo anterior, con su entorno y su equipo. Exploramos qué es el Flow Estratégico, por qué es uno de los multiplicadores de rendimiento más subestimados en las organizaciones y cómo diseñarlo intencionalmente en lugar de esperar a que aparezca. Identificamos los saboteadores invisibles (reuniones sin propósito, multitasking, desalineación de roles) y aplicamos neurociencia de la regulación del sistema nervioso para liderar desde la calma y no desde la reactividad. La charla parte de al realidad individual de tu propio equipo. Antes del evento, cada persona responde el StressScore A.L.M.A.R.A., una auto-evaluación de 5 minutos y 15 preguntas que la ubica en una de cuatro zonas: Flow, Tensión Productiva, Brecha A.L.M.A.R.A. o Colapso del Sistema. El enlace va en la convocatoria, junto con el registro de asistencia, al menos 7 días antes. Durante la charla se muestra el resultado agregado y anónimo del grupo, nunca de personas, para que la conversación parta de lo que se vive hoy y no de estadísticas externas. La organización recibe la información agregada y anónima, y cada participante recibe su resultado individual y seis semanas de cápsulas cortas con acciones puntuales y sencillas para gestionar su nivel de estrés, directamente en su inbox. El StressScore es una auto-evaluación de carácter educativo, creada integrando marcos de otros autores. No es un diagnóstico ni un instrumento clínico. Cada asistente sale con claridad sobre su nivel de estrés, cómo organizar sus actividades en alineación con su energía y cómo gestionarla. No es una charla motivacional. Es una guía práctica de (re)conocimiento para reconfigurar la relación con el alto desempeño y conectarla, por fin, con el bienestar estratégico. Haz

tú primero el StressScore A.L.M.A.R.A. (5 minutos) y mira qué vería tu equipo. Formatos: Keynote 45–60 min · Panel 20–30 min · Masterclass 2–3 hrs · Taller profundo con perfilamiento con el GC Index.

IA Con(s)ciente: menos FOMO tecnológico y más intención para una integración efectiva

Sin especificar

La IA sin intención solo acelera el agotamiento. Según el Upwork Research Institute (2024), el 96% de los ejecutivos C-suite esperaba que la IA aumentara la productividad, pero el 77% de los empleados encuestados dijo que estas herramientas les sumaron carga de trabajo. Un estudio de ocho meses de UC Berkeley Haas (2026) en una empresa tecnológica de 200 personas encontró algo parecido, la IA no liberó tiempo, la gente asumió más tareas y extendió el trabajo a más horas del día. La promesa no se está cumpliendo, y no es por la tecnología sino porque el modelo mental no ha cambiado. Estamos adoptando la IA como adoptamos el correo electrónico en los años 90, con afán, sin estrategia, sin preguntarnos qué queremos proteger y qué queremos multiplicar. El resultado es lo mismo de siempre con más velocidad y más ruido. Estamos viviendo un FOMO tecnológico disfrazado de transformación digital. En esta charla propongo una integración diferente, la IA como acto de liderazgo con(s)ciente. No desde el miedo a quedarse atrás, sino desde la claridad de saber quiénes somos, qué nos hace únicos como equipo, qué queremos que la tecnología amplifique y qué no, entendiéndola como una herramienta y no la salvación de todos los retos del negocio. El marco central es el Triángulo de Decisión IA Con(s)ciente, con el Filtro de las 3 P’s, que permite recuperar tiempo, foco y bienestar real en la era de la inteligencia artificial. Exploramos la paradoja de la productividad tecnológica y cómo salir de ella, el concepto de Capital Cerebral (Brain Capital), el conjunto de recursos cognitivos, emocionales y sociales que necesitas para decidir, crear y liderar con claridad, y la pregunta clave, ¿estamos usando la IA de una forma que protege y nutre ese capital? Y un modelo de ROI de Impacto 4D que integra bienestar del equipo, excelencia, legado planetario y rentabilidad en una sola ecuación. Cada decisión tecnológica es un acto de liderazgo, y un(a) líder con(s)ciente no adopta herramientas por presión, las integra con intención, protegiendo lo que más importa, la cultura, las personas y la misión. La IA que transforma organizaciones no reemplaza lo humano, lo potencia, cuando hay consciencia en el timón. Ideal para: eventos de transformación digital, foros de tecnología human-centric, convenciones de liderazgo ejecutivo, foros de RR.HH., empresas en procesos de adopción tecnológica e instituciones

educativas. Formatos: Keynote presencial u online (60-90 mins) | Charla corta o panel (20-30 mins) | Conversatorio o taller estratégico (2-4 hrs).

El Mensaje del Colibrí: Personas y Planeta en el Centro

Sin especificar

La sostenibilidad se convirtió en una palabra tan repetida que perdió su poder. Hemos superado 7 de los 9 límites planetarios, los Objetivos de Desarrollo Sostenible se sienten lejanos y las y los líderes se paralizan ante la magnitud del problema y creen que su acción individual no importa. Esta charla viene a romper esa parálisis. Usando la fábula del colibrí, reconecto a la audiencia con algo que la urgencia climática y corporativa ha desconectado: el poder de la acción pequeña, constante e imparable. No desde la culpa, sino desde el propósito y la intención. El mensaje central es que liderar desde las personas y el planeta en el centro es la decisión de negocio más inteligente que existe hoy. Las empresas regenerativas, aquellas que aplican modelos como el de Net Positive de Paul Polman, ven un +20% en eficiencia. Los modelos circulares generarán $4.5 trillones para 2030. El 80% del talento joven se compromete más con líderes que tienen propósito regenerativo. Esta charla reconecta a la audiencia con su poder transformador: cada gota cuenta, cada acción desde la integridad genera cambio sistémico. Las empresas son jalonadoras de progreso real cuando ponen personas y planeta en el centro. Lo que se lleva la audiencia: una nueva narrativa sobre impacto (no sostenibilidad, sino impacto), casos reales de rentabilidad desde el modelo Net Positive, la conexión entre bienestar personal y liderazgo regenerativo, y un compromiso propio de acción. La charla más emocional y narrativa del portafolio. Combina historia personal de Mónica, datos de impacto y una invitación profunda a la acción. Ideal para: eventos de tech e innovación, convenciones de emprendimiento, foros de inversores donde el impacto no está en la agenda pero debería estarlo, espacios corporativos que necesitan una sacudida de propósito. Formatos disponibles: Keynote presencial u online (45–60 min) | Charla inspiracional corta (20–30 min) | Masterclass (2–3 hrs) | Taller con modelo Sakbé

(intervención profunda)

Del Wellwashing al Bienestar Estrategico: La platica que estas perdiendo.

Sin especificar

El bienestar no es un beneficio de RR.HH. Es una de tus estrategias de rentabilidad más subestimadas. Las empresas llevan años invirtiendo en bienestar: frutas en la oficina, yoga un día a la semana, viernes libres, flexibilidad de horario. Y aun así el yoga de los viernes no baja ni el agotamiento ni la rotación. En un estudio de Deloitte y Workplace Intelligence (2022, con 1.050 ejecutivos C-suite y 1.050 empleados de Estados Unidos, Reino Unido, Canadá y Australia), casi 7 de cada 10 ejecutivos dijeron estar pensando en renunciar por un trabajo que apoye mejor su bienestar. La intención está, pero la mayoría de las iniciativas de bienestar son cosméticas, y el wellwashing organizacional está drenando talento, capital y resultados sin que nadie lo haya puesto sobre la mesa. Esta charla le pone números al bienestar. En el Reino Unido, Deloitte estimó (2022) un retorno promedio de £5,30 por cada £1 invertido en apoyar el bienestar mental de los empleados. Y presento el concepto que el World Economic Forum y McKinsey Health Institute posicionaron como recurso crítico de la era de la IA, el Capital Cerebral (Brain Capital). Según su informe The Human Advantage (enero 2026), las condiciones de salud cerebral representan el 24% de la carga global de enfermedad, y escalar intervenciones de salud cerebral basadas en evidencia podría sumar hasta USD 6,2 billones en ganancias acumuladas del PIB mundial hacia 2050. Es un potencial, no una pérdida. Esta charla transforma la conversación: el bienestar deja de ser un tema solo de Recursos Humanos y pasa a ser una ventaja competitiva subestimada. Ideal para: Juntas Directivas, C-suite, eventos de RR.HH., foros de C-level, transformación cultural. Formatos disponibles: Keynote

presencial u online (45–60 min) | Charla activa (60-90 min) | Ejecutiva corta (30 min) | Masterclass con autodiagnóstico (3–4 hrs)

A.L.M.A.R.A.: Cuando el Bienestar, la Rentabilidad y el Impacto son la Misma Ecuación

Sin especificar

Deja de construir empresas que simplemente “tienen” éxito. Empieza a liderar organizaciones que “son” el motor de un hoy y un mañana abundante y regenerativo. Ya invertiste en bienestar, en planeación estratégica y en tecnología, y aun así tu gente buena está agotada, cada equipo trabaja para su lado y los resultados no se sostienen. Según Gallup (2024), el bajo engagement le cuesta a la economía mundial cerca de USD 8,9 billones al año, y según Deloitte (2022), cerca de 7 de cada 10 ejecutivos C-suite consideraban renunciar por un trabajo que cuidara mejor su bienestar. No es un problema de talento ni de voluntad, es el modelo con el que crecimos, el que pone el resultado del trimestre por encima de las personas y trata al planeta como un recurso infinito. Esta charla presenta el Método A.L.M.A.R.A., el sistema operativo de liderazgo con(s)ciente y bienestar estratégico que desarrollé después de más de 15 años de búsqueda, error y transformación personal y profesional. Recorre sus seis pilares, cada uno con su dato, su historia y su herramienta: Alineación: Gestionar energía de impacto, no minutos. Con GC Index® como lenguaje común, cada persona brilla en su lugar correcto, sin fricción y con flow. Liderazgo Con(s)ciente: Conciente, con ética y responsabilidad, con las personas y el planeta en el centro. Consciente, con presencia plena y autorregulación. Del líder superhéroe agotado al líder que orquesta y regenera. Mentalidad: De sabelotodo a aprendelotodo, con flexibilidad cognitiva y el cuidado del Capital Cerebral (Brain Capital) como el activo más valioso de la era de la IA. Abundancia: Ante entornos BANI y TUNA, el instinto es la contracción. A.L.M.A.R.A. propone lo opuesto, invertir en abundancia interna y salir de la lógica de suma cero. Regeneración: La sostenibilidad busca no hacer daño, la regeneración busca sanar. Se aproxima la regeneración desde lo que necesita facilitar el negocio y entregar a sus colabroadores. Acción Inspirada: Productividad Sana A.L.M.A.R.A. Un estudio de Oxford con call centers de BT encontró que los trabajadores felices fueron 13% más productivos, sin trabajar más horas. Antes de la charla, las personas que asistirán hacen el StressScore A.L.M.A.R.A., una auto-evaluación de estrés que integra marcos de otros autores, junto con su registro de asistencia. En la sesión presento el resultado agregado y anónimo del grupo, y cada persona recibe su resultado individual y seis semanas de cápsulas para cuidar su energía. Es una herramienta educativa, no clínica. Es una experiencia que combina mi historia personal sin filtro, datos de impacto global, la visión del NetPositive y neurociencia aplicada. Es el motivador e impulsaor máximo de renovación de liderazgos y de negocios. Quienes asisten salen con una lectura clara de dónde están hoy, como líderes y como organización, frente a cada pilar, y con una invitación a renovar la forma de liderar y hacer negocios. Hay una forma mejor de liderar y hacer negocios, y funciona. Ideal para: convenciones anuales de liderazgo, eventos insignia de empresas que están redefiniendo su cultura, foros de CEO y juntas directivas, programas de formación ejecutiva, conferencias internacionales de liderazgo, bienestar e impacto, e instituciones educativas. Formatos: Keynote presencial u online

(60-90 mins) | Conversatorio o panel (30-45 mins) | Masterclass o taller estratégico (4 hrs).

Taller de Alineación Estratégica A.L.M.A.R.A.

Sin especificar

Que tu equipo funcione sin que tú seas el pegamento. Tienes gente buenísima y aun así el equipo depende de ti para fluir. Cuando estás, todo se conecta, y cuando no estás, se desanima y se desconecta. Entra talento nuevo y nadie sabe cómo acompañarlo. Alguien muy bueno se va y descubres que nadie vio que ya no se sentía relevante. Eso no se arregla con otra jornada de integración ni con más motivación, se arregla con la reducción de la fricción y la alineación real. Este taller es la jornada central de un proceso de alineación para tu equipo directivo o de liderazgo: 6 a 8 horas presenciales, con data previa para que el tiempo se use en decidir y no en conversar en el aire. Se apoya en el Método A.L.M.A.R.A. y usa dos herramientas para dar esa data, el StressScore A.L.M.A.R.A. y el GC Index. Antes de la jornada: - Sesión de preparación contigo, como líder (90 min), para definir hacia dónde va el equipo y qué necesita esta jornada. - Perfilamiento individual con The GC Index®, con una sesión 1:1 de devolución (60 min) para cada persona. - StressScore A.L.M.A.R.A., una auto-evaluación de estrés que integra marcos de otros autores, junto con el registro de asistencia. Es una herramienta educativa, no clínica. Durante la jornada Trabajamos con el reporte del equipo en mano: fortalezas y retos, productividad, gestión del conflicto, liderazgo, prioridades y colaboración. Presento el resultado de estrés del grupo, agregado y anónimo, para hablar de energía con datos y no con suposiciones. Cada persona se (re)conoce, entiende cómo se complementa con las demás y el equipo sale con un lenguaje común, acuerdos de trabajo y un protocolo para recibir talento nuevo. Después: - Informe de cierre, resultado individual de estrés con seis semanas de cápsulas para cuidar la energía, y hitos medibles a 30, 60 y 90 días. - El taller da claridad, conecta y da estructura. - Si quieres sostener el sistema, la continuidad natural es la Asesoría A.L.M.A.R.A. de doce meses, con accountability. Qué se lleva tu equipo - Un lenguaje común de energía de impacto que cada persona entiende y usa. - Una lectura del equipo completo, no solo de cada individuo. - Un protocolo de incorporación de talento nuevo con ese mismo lenguaje. - Un equipo que opera con más autonomía y menos dependencia de ti. Ideal para: iniciar procesos de ejecución de la planeación estratégica, equipos directivos que sienten que dependen demasiado del líder o fundador, empresas que van a incorporar talento nuevo, equipos en expansión o con más de una cultura o país, y organizaciones que ya hicieron team building y quieren algo que permanezca. Ideal para conectar con los procesos de planeación estratégica anual y asegurar la alienación y capacidades de ejecución para el logro de las metas. Aumenta productividad y bienestar. Formato: proceso con preparación previa, jornada presencial de 6

a 8 horas e informe de cierre.

Experiencias

Speaker, mentora y asesora en Bienestar Estratégico

Monica Avila Forero

2019 - Actual

Entrenadora Global

Climatelaunchpad

2021 - Actual

Directora de Programas de Incubación y Aceleración de Empresas

Corporación Ventures y CleantechHUB

2011 - 2025

Directora de alianzas

Pimes Fintech

2017 - 2018

Fundadora

Natural Exports

2002 - 2010

Estudios

Maestria en Desarrollo Sostenible

EOI - España

2010

Especialista en Negociación y Relaciones Internacionales

Universidad de los Andes

2003

Profesional en Finanzas y Relaciones Internacionales

Universidad Externado de Colombia

2002

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/monica-avila