

5.0

Comentarios (5)

Blanca Mery Sanchez

Bogotá, Colombia

Conferencista | Capacitador | Coach | Docente | Moderador | Panelista

País de residencia: Colombia

Nacionalidad: Colombia

Áreas de conocimiento

Inteligencia Emocional, Salud mental, Ciencia del comportamiento, Resiliencia, Adaptación al cambio, Felicidad, Creatividad, Transformacion personal, Productividad, Mindfulness, Teletrabajo, Neuroproductividad, Pensamiento disruptivo, Charlas de motivación, Liderazgo, Agilidad emocional.

Descripción del perfil

NeuroCoach experta en Neurociencia Aplicada al Alto Potencial, el Bienestar y la Productividad. Autora best seller de 5 libros sobre neurociencia, liderazgo, creatividad y bienestar. Nominada a los Latin American Leaders Awards en 2022 como una de las 100 líderes de habla hispana por su aporte al logro de los ODS en salud mental. Speaker en eventos internacionales y corporativos con más de 3.000 asistentes. Su método neurocognitivo ha entrenado a más de 55,000 personas en 15 paises

Conferencias, Cursos o Talleres

Eleva tu Coeficiente Emocional: La Ruta Inteligente para Alcanzar tus Metas

De 1 Hora a 2 Horas

En un mundo donde las habilidades técnicas ya no son suficientes, la inteligencia emocional se ha convertido en la clave para liderar, conectar y alcanzar el éxito personal y profesional. En esta conferencia transformadora, descubrirás cómo elevar tu coeficiente emocional puede marcar la diferencia en tu forma de comunicarte, tomar decisiones y enfrentar desafíos. Los fundamentos del coeficiente emocional y su impacto directo en el bienestar y la productividad. Herramientas prácticas para gestionar tus emociones, mantener la calma bajo presión y fortalecer tu resiliencia. Cómo desarrollar habilidades sociales y empatía para construir relaciones sólidas y auténticas. Estrategias para liderar con empatía y gestionar equipos de manera efectiva en entornos dinámicos.

Hackea tu creatividad

De 1 Hora a 2 Horas

Herramientas de neurociencia para ser más creativo e innovador: Explora técnicas neurocientíficas para potenciar la creatividad y la innovación. Proporciona ejercicios prácticos para estimular la mente creativa de aplicación inmediata. Conecta la neurociencia con la generación de ideas y la resolución creativa de problemas.

La alta rentabilidad de las empresas felices

De 1 Hora a 2 Horas

Entender que PERSONAS FELICES HACEN EMPRESAS RENTABLES es la mejor estrategia para potenciar la productividad de las personas, ya que fomenta un estado mental que lleva a los colaboradores a ser más conscientes de los aspectos positivos de su vida, transformando su estilo interpretativo y fortaleciendo las estrategias de afrontamiento ante los retos cotidianos, lo cual se ve reflejado en el logro de las metas. En esta conferencia aprenderás: - Gestionar la felicidad de tu equipo -Incrementar tu felicidad auténtica - 3 claves para elevar la felicidad en tu equipo

Productividad para teletrabajdores

Sin especificar

Ser teletrabajador implica un cambio en las rutinos, hábitos y estrategias para tener un alto rendimiento sin perder el bienestar, para esto los colaboradores necesitan herramientas de autogestión que les ayuden en la adaptación al nuevo estilo de trabajo. En esta conferencia aprenderás a : - optimizar tu funcionamiento cerebral -tener enfoque - autogestionar tu productividad con la ayuda de herramientas de la neurociencia.

Liderazgo resiliente

De 1 Hora a 2 Horas

Enfocada en el desarrollo del capital psicológico para liderar efectivamente en medio de la adversidad. Aborda la resiliencia y la gestión emocional en situaciones desafiantes. Fortalece el afrontamiento efectivo del estrés convirtiendo problemas en proyectos.

Super cerebro

De 1 Hora a 2 Horas

Descubre herramientas prácticas basadas en neurociencia y ciencia del comportamiento para maximizar la productividad, alineando el rendimiento cognitivo con objetivos estratégicos y transformando el bienestar en una ventaja competitiva sostenible. optimizar el rendimiento cognitivo (Concentración, agilidad mental, pensamiento estratégico). Proporciona herramientas científicamente respaldadas para aumentar la productividad. Ofrece insights para comprender y aprovechar el potencial cerebral individual.

Las claves para tener tu mente sana

De 1 Hora a 2 Horas

Herramientas accionables para promover la salud mental en los colaboradores y convertirlos en lideres de su bienestar integral. Ofrece estrategias para mejorar la salud mental y emocional en el entorno laboral. Enfatiza la conexión entre el bienestar de los empleados y la productividad organizacional. Facilita herramientas para promover el autocuidado y la productividad consciente.

Estudios

Master en neurociencia aplicada al alto potencial y la felicidad

Universidad de Valencia, España

2019

Mindfulness coach

REBAP

2017

Coach ejecutiva

THe international school of coaching TISOC, Barcelona

2013

Coach personal

The international school of coaching (TISOC) Barcelona

2013

Experta en adicciones

Universidad Complutense de Madrid

2009

Advance rational emotive and cognitive-behavioral therapy

Albert Ellis Institute, New York. USA

2008

Libros

De ansiosos y agotados a tranquilos y enfocados

un plan de acción científicamente comprobado para sanar tu ansiedad, superar el agotamiento y aprender a regular el estrés. un libro que puede ser incorporado dentro de los planes de formación de las compañías

Créelo Crealo

Una guia para vencer el autosabotaje y dejar atras el síndrome del impostor y al procrastinacion

El arte de pensar bien (5 edición)

una guía de reprogramación mental para vencer la adversidad y sobresalir a nivel personal y profesional. Herramientas prácticas para desarrollar la resiliencia en los equipos.

Cerebro productivo (4 Edición)

Los avances de la neurociencia logrados en los últimos años han generado un enorme conocimiento que, convertido en herramientas fáciles de aplicar por cualquier persona -al margen de su edad, su formación, su profesión o su cargo -, permiten lograr un alto desempeño y un auténtico bienestar en todas las esferas de nuestra vida. En este libro, la autora sintetiza años de estudio y de trabajo con todo tipo de profesionales y organizaciones para traducir a un lenguaje sencillo esos avances, y para dar forma a un plan que te permitirá ser más productivo, lograr un mayor bienestar, enfocarte en lo verdaderamente importante, dominar tus emociones y eliminar las barreras para lograr lo que realmente quieres.

Navegar la tormenta

Estrategias para afrontar las crisis.

Artículos

Reprograma la mente y entrena el cerebro para lograr las metas

Herramientas de neurociencia para mejorar el funcionamiento cerebral

https://www.linkedin.com/pulse/as%25C3%25AD-se-reprograma-la-mente-y-entrena-el-cerebro-para-lograr-s%25C3%25A1nchez/?trackingId=nkoIDZC4TXe3h5lnLdev9Q%3D%3D

Cómo mantenerse enfocado, motivado y productivo

Elementos para que los teletrabajadores puedan mantener una alta motivacion, activar la capacidad de enfoque y obtener resultados en epocas de adversidad.

https://forbes.co/2020/04/02/capital-humano/teletrabajo-como-mantenerse-enfocado-motivado-y-productivo/

Equipos resilientes adaptarse para no extinguirse

Articulo de la revista gerente en el que comparto elementos para elevar los niveles de resiliencia en los equipos ante la crisis.

https://gerente.com/co/opinion-equipos-resilientes-adaptarse-para-no-extinguirse/

Mantener la empatía y la productividad en época de crisis

Parte de tener agilidad mental es saber activar la empatía, te comparto mi artículo más reciente en FORBES.

https://forbes.co/2020/05/27/capital-humano/el-reto-de-mantener-la-empatia-y-la-productividad-en-epocas-de-crisis/

10 recomendaciones para detonar la creatividad en medio de la pandemia

https://gerente.com/co/10-recomendaciones-para-detonar-la-creatividad-en-medio-de-la-pandemia/

Claves para que aprenda a adaptarse al cambio en momentos de adversidad.

Aprender cómo adaptarse al cambio es fundamental para cada persona en la actualidad, te dejo mi articulo más reciente en el que puedes aprender como hacerlo.

https://forbes.co/2020/04/07/capital-humano/claves-para-que-aprenda-a-adaptarse-al-cambio-en-momentos-de-adversidad/

Diversidad Cognitiva

La diversidad no solo hace referencia a género, raza o edad, en las empresas también podemos hablar de la diversidad de pensamiento. ¿Por qué esta puede ser la clave de la innovación en una compañía?

https://forbes.co/2025/09/22/red-forbes/diversidad-cognitiva-la-clave-desconocida-de-la-innovacion-exponencial

Aprendizaje acelerado

Los líderes sienten cada vez más que lo que saben hoy podría no servir mañana. La respuesta no está en acumular títulos, sino en algo más profundo: entrenar al cerebro para aprender con mayor rapidez.

https://forbes.co/2025/09/15/red-forbes/aprendizaje-acelerado-el-antidoto-contra-la-obsolescencia-profesional

la adicción al cortisol

No solo hemos normalizado la adicción al trabajo, también nos hemos vuelto dependientes de una droga silenciosa y legitimada en el mundo corporativo: el cortisol. ¿Qué es y cómo se trata?

https://forbes.co/2025/09/08/red-forbes/la-adiccion-al-cortisol-y-el-desgaste-cognitivo

Si el domingo te roba la calma, el lunes no es el problema, es tu mente en modo alerta anticipada.

¿Qué pasa en tu cerebro los domingos en la tarde? Se trata de un mecanismo de 'alerta anticipada' en el que entra tu cerebro para protegerte, pero cuando se repite cada semana puede sabotear tu bienestar. ¿Cómo manejarlo?

https://forbes.co/2025/09/01/red-forbes/si-el-domingo-te-roba-la-calma-el-lunes-no-es-el-problema-es-tu-mente-en-modo-alerta-anticipada

El estigma del Burnout

El burnout invisible es un desgaste real que no se mide en bajas médicas, sino que se disfraza de agendas saturadas y efectividad. ¿Cómo atenderlo?

https://forbes.co/2025/08/25/red-forbes/el-estigma-del-burnout-por-que-los-lideres-callan-su-agotamiento

El costo emocional del liderazgo: claves neurocientíficas para sostenerte sin agotarte

El agotamiento emocional en el liderazgo es un fenómeno real, que se da por la suma de microeventos que se deben gestionar en el día a día y van desde un despido hasta una reunión tensa. ¿Cómo gestionarlo?

https://forbes.co/2025/08/19/red-forbes/el-costo-emocional-del-liderazgo-claves-neurocientificas-para-sostenerte-sin-agotarte

El impacto de la salud mental en la productividad

Te comparto el articulo que salio en la edición digital de mayo de la revista Forbes en el que analizamos el impacto de la salud mental en la productividad.

https://cdn.forbes.co/2020/05/FORBES-CO-MAYO-2020-9.pdf?utm_source=google&utm_medium=sitio&utm_campaign=Revista_Colombia&utm_term=revista

Como activar la creatividad y adaptarse a la nueva normalidad

La creatividad está entre las 3 competencias claves del 2020 y en adelante, en este articulo te invitamos a activarla.

https://forbes.co/2020/05/09/capital-humano/como-activar-la-creatividad-y-adaptarse-a-la-nueva-normalidad/

Agilidad estratégica

En un mundo en cambio necesitamos llevar nuestra competencias y reinvención al siguiente nivel, en este articulo descubrirás algunas claves para hacerlo.

https://forbes.co/2020/06/13/red-forbes/agilidad-estrategica-la-clave-para-lograr-ser-efectivos/

Detona la creatividad en cuarentena

La creatividad es indispensable en este momento par adaptarnos a las nuevas circunstancias, en diez pasos te propongo un plan para incrementarla.

https://www.elespectador.com/cromos/estilo-de-vida/recomendaciones-para-detonar-la-creatividad-en-cuarentena-articulo-919687

Articulo Salud mental en la productividad

https://forbes.co/2020/05/18/capital-humano/el-impacto-de-la-salud-mental-en-la-productividad/

10 recomendaciones para detonar la creatividad ante la nueva normalidad.

La nueva normalidad nos exige tener un estilo de pensamiento más flexible y adaptado al cambio.

http://www.redmas.com.co/economia/las-10-recomendaciones-para-detonar-la-creatividad-ante-la-nueva-normalidad/

Tres acciones para liderar efectivamente en medio de la crisis

las que en otro momento fueron consideradas competencias blandas, en este momento son habilidades estratégicas, ya que permiten direccionar las organizaciones.

https://forbes.co/2020/04/15/capital-humano/tres-acciones-para-liderar-efectivamente-en-medio-de-la-crisis/

Aprende a meditar

primeros pasos para hacer de la meditación un hábito.

https://www.youtube.com/watch?v=8f7k-jBOaY0

Consejos para ser más productivo un lunes

Recomendaciones para vencer las dificultades del primer día de la semana.

https://m.portafolio.co/tendencias/consejos-para-ser-mas-productivo-un-lunes-528297

¿cómo programar tu cerebro?

Entrevista en el programa En vivo de Canal capital, donde hablamos de estrategias de la neurociencia para programar el cerebro.

https://www.facebook.com/CanalCapitalOficial/videos/2526297297600520/

tips para ser más productivo en el trabajo

Nota de Canal Caracol en su sección útil y rápido

https://www.youtube.com/watch?v=MbWGRQYfGgw&feature=youtu.be

Aprende a madrugar y serás más feliz

Entrevista revista Alo de editorial El tiempo sobre las ventajas de madrugar.

http://alo.co/search/node/madrugar

Neuroliderazgo la clave para sobrevivir al 2020

Autogestionarse y manejar el estrés en medio de la pandemia será clave para pasar con éxito por la crisis.

https://forbes.co/2020/04/20/capital-humano/neuroliderazgo-la-clave-para-sobrevivir-al-2020/

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/blanca