



4.9



Comentarios (56)

Humberto Rueda - Sembrador De Felicidad

Bogotá, Colombia
Conferencista | Capacitador | Docente | Panelista

País de residencia: Colombia

Nacionalidad: Colombia

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Competencias Internas del ser, Inteligencia Espiritual, Felicidad, Felicidad Corporativa, Felicidad laboral, Felicidad Organizacional, Competencias Internas, Competencias Blandas, Riesgo Psicosocial, Liderazgo Consciente.

Descripción del perfil

Soy mentor, escritor, conferencista y facilitador de programas de formación sobre felicidad y espiritualidad en la organización y creador del concepto de las Competencias Internas, un conjunto de 12 competencias fundamentales del ser Humano, que conforman los ingredientes de la Inteligencia Espiritual. Autor del libro CÓMO SEMBRAR FELICIDAD EN LA ORGANIZACIÓN Y EN TU VIDA. Soy egresado de los programas MBA y PDD del INALDE, del posgrado de alta gerencia de la Universidad de Los Andes, Ingeniero electrónico de la Universidad Javeriana y del Diplomado Elevarte (Universidad de la Nueva Humanidad). Además, he realizado estudios en la Magia del Amor, el Método Silva, la Transposición Cibernética, Ciencia Cósmica y Reiki. Mi experiencia corporativa, por más 30 años, fue en el sector de tecnología en compañías nacionales y multinacionales, tales como IBM, Microsoft y Anixter, en cargos de dirección general y dirección comercial, la cual permitió la gestación de Bee On y de los conceptos de las Competencias Internas y del modelo de Sembrar Felicidad.

Conferencias, Cursos o Talleres

Programas de Experiencia Grupal Masiva (Charlas Inspiracionales)

De 1 Hora a 2 Horas

Las intervenciones grupales masivas son aquellas en las que el número de participantes no tiene límite, siendo limitado únicamente por la capacidad de un salón, teatro o sala virtual. Este tipo de intervenciones son de tipo inspiracional, mayormente unidireccionales y con interacción limitada. Durante las intervenciones, el facilitador puede invitar a los participantes a realizar ejercicios o dinámicas experienciales de tipo individual o en grupos y permitir un espacio, al final de la sesión, para que los participantes hagan preguntas y compartan experiencias asociadas con el tema de la actividad. Todas nuestras charlas y programas están inspiradas en el desarrollo de las Competencias Internas, Concepto creado por Bee On, y que son los ingredientes de la Inteligencia Espiritual y de la Felicidad para el trabajo y para la vida. La duración de las charlas puede estar entre 1 y 2 horas, según la temática y según la disponibilidad de la agenda. Para conocer más sobre nuestras charlas inspiracionales ingresa aquí: <https://www.beeon.co/charlas-y-webinars-inspiracionales>

Programas de Experiencia Grupal Focalizada (Talleres)

4 Horas o más

Los programas de intervención que ofrecen una experiencia grupal focalizada están dirigidos a grupos de 20 personas o menos, lo que permite trabajar en el formato de talleres interactivos y con espacios de co-creación que invitan a llevar a la práctica lo aprendido y creado. Al trabajar desde el enfoque de las Competencias Internas, estos programas facilitan también la cohesión de los participantes, no desde sus roles y jerarquías, sino desde su esencia humana, que es donde radica nuestro mayor poder. Para conocer más sobre los diferentes programas de Experiencia Grupal Focalizada ingresa aquí: <https://www.beeon.co/programas-de-experiencia-grupal-focalizada>

Programas de Experiencia Individual

De 1 Hora a 2 Horas

Las opciones que ofrecen una experiencia individual y/o personalizada están orientados a intervenir a una persona en particular, de manera que el proceso de aprendizaje se realice de acuerdo con las necesidades y comprensiones que cada persona necesite realizar. Todos los programas están contruidos sobre la base del reconocimiento y fortalecimiento de las Competencias Internas del Ser Humano. Para conocer más sobre las opciones de Experiencia Individual, ingresa a esta dirección: <https://www.beeon.co/programas-de-experiencia-individual>

Programa de Capacitación y Acompañamiento por Suscripción

Flexible

Si tú deseas implementar un programa de intervención a largo plazo en tu organización para, por ejemplo, ir cubriendo de forma gradual los diferentes niveles o áreas de tu empresa, realizar charlas en diferentes momentos del año y ofrecer a los colaboradores sesiones de Mentoría, Coaching y/o Apoyo Terapéutico, la forma más flexible y económica de contratar estos servicios es mediante el Programa de Capacitación y Acompañamiento por Suscripción. CÓMO FUNCIONA? Dependiendo del alcance de las intervenciones que quieres realizar, podrás seleccionar un paquete con un número de horas al mes y por un período que puede ser de 6 meses o de 1 año. Dependiendo de la cantidad de horas al mes y de las 2 opciones de período de tiempo (6 meses o 1 año), tendrás tarifas de forma que, entre más horas al mes y entre más extenso sea el programa, menor será el costo equivalente por hora que pagarás. ESTE PROGRAMA TIENE 4 GRANDES BENEFICIOS PARA LA ORGANIZACIÓN: 1. Economía: Este esquema está hecho para hacer económicamente más viable y rentable este tipo de inversión. El beneficio económico puede llegar a ser hasta de un 50%, comparado con adquirir los diferentes servicios de forma independiente. 2. Simplicidad en el proceso de contratación: Solo es necesario tramitar un único proceso de aprobación al interior de la empresa, ahorrándose el tiempo y recursos requeridos para aprobar cada intervención por separado. 3. Flexibilidad: Al contratarse un paquete de horas al mes, estas se pueden utilizar de manera flexible y dependiendo de las necesidades que vayan surgiendo durante el período de la suscripción. Además, las horas pueden utilizarse indistintamente en programas completos, charlas, cursos hechos a la medida, sesiones de Mentoría, Coaching o Apoyo Terapéutico. 4. Acceso a todas las alternativas de intervención: Al tener el contrato de capacitación y acompañamiento por suscripción, tendrás acceso a todas las opciones de intervención, tanto de Experiencia Grupal Masiva, como de Experiencia Grupal Focalizada y de Experiencia Individual. Para conocer más sobre esta opción, ingresa a esta dirección: <https://www.beeon.co/programa-de-capacitacion-y-acompanamiento-por-suscripcion>

Experiencias

Socio Fundador

Bee On SAS

2020 - Actual

Socio Fundador

Happy On SAS

2017 - 2020

Gerente General

Colvista SAS

2012 - 2014

OEM Lead

Microsoft Colombia

2006 - 2010

Gerente de Systems Sales

IBM de Colombia

2001 - 2006

Managing Director Colombia, Venezuela & Perú

Anixter

1997 - 2000

Gerente Comercial

Lucent Technologies BCS

1996 - 1997

Gerente Comercial/Gerente de Ingeniería/Ejecutivo de Cuenta/Ingeniero de Soporte

Coldatos SA

1986 - 1996

Estudios

Programa de Juntas Directivas

INALDE

2017

MBA

Inalde Business School

2014

DIPLOMADO ELEVARTE

CORPORACIÓN SURALÁ-UNIVERSIDAD DE LA NUEVA HUMANIDAD

2012

ALTA GERENCIA

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES

1994

PDD

Inalde Business School

1991

INGENIERO ELECTRÓNICO

UNIVERSIDAD JAVERIANA

1987

Libros

CÓMO SEMBRAR FELICIDAD EN LA ORGANIZACIÓN Y EN TU VIDA

Según un estudio de Gallup, el 85% de las personas en el mundo no son felices en sus trabajos. Otro estudio, realizado por la firma Imperative, arrojó que no es posible sentirse plenos en la vida si no se es feliz en el trabajo. Esto implica que el 85% de las personas en el mundo no se sienten plenas en sus vidas. Eso significa que 6.500 Millones de personas en el mundo no se sienten plenas en sus vidas!!! Esta conclusión es un llamado tácito, pero urgente, para que las personas encontremos en nuestros trabajos el espacio para desarrollarnos como seres humanos y lograr nuestra plenitud interior a través del servicio a los demás. Sembrar felicidad es el camino para tener personas felices, que conformen organizaciones sostenibles y sociedades sanas. Para lograrlo es necesario tener un terreno fértil, representado por una cultura centrada en las personas y semillas saludables, al activar en su gente las Competencias Internas, que son, además, los ingredientes de la Inteligencia Espiritual. En este libro te compartiré un modelo simple y poderoso para sembrar felicidad en tu organización y en tu propia vida. Te sugeriré acciones prácticas para implementarlas en ti y en tus equipos. Además, podrás acceder a meditaciones que podrás descargar para conectar con tu interior y que te ayudarán en tu proceso de transformación como persona y como líder. Cómpralo, léelo y gana inspiración para transformar tu liderazgo, tu propia vida y las de las personas a tu alrededor. Para conocer las alternativas para adquirir el libro, ingresa a esta dirección:

<https://www.beeon.co/libro-sembrar-felicidad>

SUMMARIUM-Bienestar Laboral

Summarium es un proyecto de construcción colectiva de conocimiento. Su primera edición está dedicada al Bienestar Laboral, en la cual participamos 10 autores, compartiendo 10 modelos para llevar bienestar a las organizaciones. Los 10 autores somos: Ana María Peláez, Christian L. A. Ramos J., Cristina Callejas Campo, Diana Ospina - Oscar Rodríguez Lemus, Elena Villa, Humberto Rueda Armella, Lidia Dols, Paulina López – Miguel González y Pedro Amador. Además, el 100% de las ventas se destinará a la Fundación Gloria Latorre, la cual brinda apoyo integral a personas con diagnóstico de cáncer de mama. El libro está disponibles en 3 formatos: digital, impreso en pasta blanda y edición de lujo. Para adquirir el libro, en sus diferentes formatos, ingresa a esta dirección: [https://www.amazon.com/-/es/Summarium-Construcci%C3%B3n-Colectiva-del-Conocimiento-](https://www.amazon.com/-/es/Summarium-Construcci%C3%B3n-Colectiva-del-Conocimiento-ebook/dp/B09NCPXYCF/ref=sr_1_1?__mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&keywords=summarium&qid=1639506108&sr=8-1)

[ebook/dp/B09NCPXYCF/ref=sr_1_1?__mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&keywords=summarium&qid=1639506108&sr=8-1](https://www.amazon.com/-/es/Summarium-Construcci%C3%B3n-Colectiva-del-Conocimiento-ebook/dp/B09NCPXYCF/ref=sr_1_1?__mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&keywords=summarium&qid=1639506108&sr=8-1)

Artículos

La Transformación Digital no solo cambia lo que hacemos: cambia lo que somos

La inteligencia artificial, el Big Data y la computación cuántica ponen en evidencia algo muy fuerte y de gran impacto para la humanidad: No es importante lo que sabes, sino lo que eres. Las máquinas harán el trabajo mucho más rápido, más preciso y más económico que los humanos. Eso no nos debe asustar, ni debemos sentir que estamos en una situación de competencia contra ellas. Por el contrario, las máquinas nos liberarán de eso que no

somos y nos permitirán desarrollar y mostrar lo que somos.

<https://www.beeon.co/bee-blog/la-transformacion-digital-no-solo-cambia-lo-que-hacemos-cambia-lo-que-somos>

Un buen clima laboral no asegura personas felices. Personas felices siempre crearán un buen clima

El clima laboral mide lo agradable que es el entorno en el cual se mueven sus empleados (el lugar físico, la cultura, el estilo de liderazgo, el salario, etc.). La felicidad, por otro lado, mide el estado de bienestar y satisfacción interior de las personas. Un mal clima laboral no ayuda a que su gente sea feliz y un buen clima laboral no hace que su gente sea feliz. El clima laboral es un factor externo e higiénico para la felicidad de las personas; o sea, una condición mínima para que una persona disfrute su trabajo. Si bien, un buen clima laboral no asegura empleados felices, empleados felices sí aseguran un buen clima laboral. Resulta mejor invertir en la felicidad de los

empleados, que en un buen clima laboral.

<https://www.beeon.co/bee-blog/un-buen-clima-laboral-no-asegura-personas-felices-personas-felices-siempre-crearan-un-buen-clima>

Los Millennials y la Felicidad

Quiero compartirles lo que he aprendido en mi interacción con "Millennials" como facilitador de procesos de formación en la felicidad laboral y como padre de 2 "Millennials". Este artículo va dirigido a las generaciones

anteriores y también a los "Millennials" y procura servir de puente y dar pistas de cómo crear mejores espacios de trabajo para todos.

<https://www.beeon.co/bee-blog/los-millennials-y-la-felicidad-que-podemos-aprender-de-ellos-y-que-necesitan-ellos-aprender>

Las Competencias Internas. Qué son y por qué es importante su permanente desarrollo

Las competencias internas son aquellas que, cuando están desarrolladas en la persona, esta manifiesta, de manera espontánea, las competencias comportamentales o competencias blandas, por lo que están a un nivel más fundamental. Son el combustible que energiza a la persona para comportarse de una manera empoderada, expresando liderazgo, disposición para colaborar, actitud de servicio y habilidad para comunicarse. Poco las conocemos, porque habitan en la parte más interna del ser; esa parte que no se menciona y no se toca en las organizaciones y que a algunas personas les da miedo entrar a explorar. Las competencias internas son las que permiten que vivamos la vida con confianza en nosotros mismos y en la vida misma. Están relacionadas con la capacidad de vivir con mayor disfrute, capitalizando en cada momento los aprendizajes. Las competencias

internas no son solo para el trabajo; son competencias para la vida.

<https://www.beeon.co/bee-blog/las-competencias-internas-que-son-y-por-que-es-importante-su-permanente-desarrollo>

Las Competencias Internas. Cuáles son y cómo nos habilitan para vivir la vida con mayor productividad y disfrute

En Bee On hemos identificado dos competencias principales (Conciencia y Aprendizaje) y 10 competencias secundarias que nos impulsan a la acción. 5 de esas 10 competencias nos facilitan eliminar todo lo que nos mantiene en resentimiento, conectados con el pasado y nos frena para avanzar (Gratitud, Resignificar, Perdón, Asumir y Respeto) y las otras 5 nos animan a avanzar y acelerar para lograr nuestras metas a nivel personal y profesional (Confianza, Disponibilidad, Flexibilidad, Cambiar las Circunstancias y hacer que las cosas pasen). El nombre de cada competencia lo escogimos porque es el que más se acerca a lo que queremos transmitir,

aunque su significado no está necesariamente relacionado con lo definido por la RAE (Real Academia Española).

<https://www.beeon.co/bee-blog/las-competencias-internas-cuales-son-y-como-nos-habilitan-para-vivir-la-vida-con-mayor-productividad-y-disfrute>

Sentirse pleno en la vida sin disfrutar el trabajo?: estadísticamente es imposible

Según un estudio publicado en mayo de 2019 por la firma Imperative, solo el 1% de las personas que son infelices en sus trabajos sienten que tienen vidas plenas. Por eso podemos afirmar que es estadísticamente imposible sentirse pleno en la vida si no se disfruta el trabajo. Este estudio es una prueba más de que, en vez de gastar presupuestos exagerados en crear climas laborales que resuelvan todas las necesidades de sus empleados, hace más sentido invertir en ayudar a sus empleados a que desarrollen sus propias capacidades para sentirse plenos en su trabajo actual y en cualquier lugar donde la vida les pida servir. Es el equivalente a enseñar a pescar, en vez de regalar el pescado.

<https://www.beeon.co/bee-blog/sentirse-pleno-en-la-vida-sin-disfrutar-el-trabajo-es-estadisticamente-imposible>

Equidad o Equilibrio de género: política o beneficio real

Una invitación a reflexionar sobre el concepto de la equidad de género, desde la perspectiva del equilibrio entre las energías masculina y femenina. Cuando las organizaciones equilibran sus energías masculinas y femeninas, logran mejores resultados y son más sostenibles.

<https://www.beeon.co/bee-blog/equidad-o-equilibrio-de-genero-politica-o-beneficio-real>

La Transformación se inicia desde el Interior

Los procesos de cambio son, por lo general, dolorosos y muchos de ellos incluso fracasan. Son dolorosos porque persiguen cambios de comportamiento que no son naturales en las personas y que generan miedo, ansiedad, resistencia y resentimiento. Queremos que las personas, siendo las mismas, se comporten de manera diferente. Ahí es donde está la apuesta inconsistente que hace doloroso el proceso de cambio. Lo que hace que una persona se comporte diferente a otra ante un mismo estímulo es su interior, sus creencias y sus valores. Por esta razón, si queremos que un equipo completo adopte nuevos comportamientos para apoyar una nueva estrategia o modelo de negocio, necesitamos trabajar en el interior de las personas.

<https://www.beeon.co/bee-blog/la-transformacion-se-inicia-desde-el-interior>

NO retengas a tus empleados. Juega el juego de la Atracción

No pierdas el tiempo reteniendo a tu mejor talento. Necesitas ser capaz de atraerlo y seguir atrayéndolo y conquistándolo, creando un entorno que le genere valor y bienestar. Las organizaciones que comprenden qué le hace feliz a su gente están creando nuevas culturas, soportadas en valores centrados en la gente. Incluso más que en el cliente, ya que los equipos felices harán felices a los clientes y los clientes felices siempre regresarán y apoyarán el crecimiento de las empresas. Son las que Rafael Echeverría llama: Las empresas emergentes.

<https://www.beeon.co/bee-blog/no-retengas-a-tus-empleados-juega-el-juego-de-la-atraccion>

Así es cuando logras despertar tu Conciencia

Despertar la conciencia es lo mismo que darse cuenta. Es comprender el propósito de la vida y avanzar en esa dirección. Es reconocer nuestra condición humana, así como nuestras emociones, sentir las intensamente y aprender a usarlas para apoyar nuestros objetivos. Es saber que las circunstancias externas no nos definen y que somos nosotros los que decidimos siempre quiénes ser ante ellas.

<https://www.beeon.co/bee-blog/asi-es-cuando-logras-despertar-tu-conciencia>

Que no te pase: Los 5 arrepentimientos antes de morir

Según Bronnie Ware, una enfermera australiana dedicada a atender pacientes terminales, las 5 cosas de las cuales más se arrepienten las personas antes de morir son: 1. Quisiera haber hecho lo que quería y no lo que otros querían que hiciera 2. Ojalá no hubiera trabajado tanto 3. No haber expresado mis sentimientos 4. No haber dedicado tiempo a los amigos 5. No haber sido más feliz Aquí analizo una a una de estas 5 cosas, a la luz de los conceptos que trabajamos en Bee On, con el fin de ofrecer una perspectiva diferente que te ayude a vivir la vida libre de arrepentimientos y a llegar al final de tu camino en un estado de satisfacción y paz interior.

<https://www.beeon.co/bee-blog/que-no-te-pase-los-5-arrepentimientos-antes-de-morir>

La Felicidad: EL camino para contener el Riesgo Psicosocial

En Colombia, de acuerdo con la Resolución 2646 de 2008, aquellos factores identificados como de riesgo medio y alto deben tener un plan de intervención, con el fin de mitigar o eliminar dichos riesgos. Esto hace evidente la necesidad de trabajar para que las personas se sientan felices y conectadas emocionalmente con sus trabajos, ya que esto no solo afecta la dimensión laboral, sino también la dimensión integral de los seres humanos. El trabajo le da sentido a nuestra vida, ya que, a través de él, servimos y aportamos al mundo. Por eso necesitamos sentirnos a gusto en nuestra labor de servicio, para sentirnos viviendo vidas llenas de satisfacción.

<https://www.beeon.co/bee-blog/la-felicidad-el-camino-para-contener-el-riesgo-psicosocial>

Liderazgo, Servicio y Propósito. Pagaría por servir?

Líder no es la persona para quien trabajan los demás; líder es el que trabaja para los demás, para apoyarlos, para guiarlos. El liderazgo es, de hecho, una vocación de servicio. El líder no es líder por su poder, sino por su mayor capacidad de servicio; es el que tiene más amor para dar. Por eso el propósito de la vida es aprender a ser felices y a expresar el amor a través del servicio a los demás. Expresar el amor es expresar y dar lo mejor que tenemos; poner nuestras fortalezas al servicio de los demás.

<https://www.beeon.co/bee-blog/liderazgo-servicio-y-proposito-pagarias-por-servir>

La Fricción: El punto de Apoyo para Avanzar

Si la línea de nuestras vidas fuera una superficie perfecta y no existiera ninguna fricción entre la rueda y la superficie, la rueda giraría en el mismo sitio y sin avanzar. Para que la rueda pueda avanzar es necesario que exista fricción. Así también es nuestra vida a nivel personal y a nivel laboral. Por eso la fricción no solo nos permite avanzar, la fricción puede ser creativa.

<https://www.beeon.co/bee-blog/la-friccion-el-punto-de-apoyo-para-avanzar>

La Firmeza como acto de Amor

Muchas veces entendemos la firmeza como una característica de las personas insensibles, duras y que no se compadecen de los demás. Lejos de esto, la firmeza es una cualidad del amor y, por lo tanto, de los buenos líderes. De la misma forma, un buen líder permite que las personas cometan errores, pues reconoce que el proceso de aprendizaje tiene implícito este tipo de resultado y que, a través del error, ganamos los más grandes

aprendizajes. Por esta misma razón, el líder permite que su gente asuma las consecuencias de sus errores y, por nada del mundo se hace cargo de estas.

<https://www.beeon.co/bee-blog/la-firmeza-como-acto-de-amor>

Es bueno darlo todo?: las matemáticas de las Fortalezas y las Debilidades

Cuando cada uno usa y aporta sus fortalezas, agrega valor y suma para un mayor bienestar común. Cuando, por el contrario, cada uno usa y aporta sus debilidades, resta valor y disminuye el bienestar común. Por eso, en todas las relaciones personales, laborales y de negocios, pon al servicio el 100% de tus fortalezas, únicamente.

<https://www.beeon.co/bee-blog/es-bueno-darlo-todo-las-matematicas-de-las-fortalezas-y-las-debilidades>

La Mano más Rápida del Oeste: El Poder de la Disponibilidad

Ser la mano más rápida del oeste está relacionado con una Competencia Interna que tenemos todas las personas y que es el corazón de la actitud de servicio. Esta competencia se llama DISPONIBILIDAD y es la acción incondicional de servir a los demás con amor, dando siempre lo mejor que tenemos (nuestras fortalezas). El juego de ser la mano más rápida del oeste consiste en estar siempre disponible para aportar tus conocimientos y tus habilidades al servicio de quien lo necesite, siendo consciente que, cuando sirves, estás creando valor para los demás, fortaleciendo tus relaciones y engrandeciendo tu alma, porque a través del servicio tú le das significado a tu vida.

<https://www.beeon.co/bee-blog/la-mano-mas-rapida-del-oeste-el-poder-de-la-disponibilidad>

Tu Capital Social. Lo que puedes aprender de esta crisis para fortalecer a tus equipos de trabajo

El capital social es ese conjunto de personas con las que compartes metas, valores e intereses. En tu vida tienes muchos capitales sociales: tu familia, tus amigos, el grupo de danzas, tus compañeros de área en tu empresa. De hecho, en el mundo laboral, tu capital social no lo conforman únicamente los miembros de tu área; también lo son los miembros de las otras áreas, toda la empresa en general. Más aún, también lo son todos los que conforman el ecosistema de tu empresa: tus clientes, tus proveedores, el gobierno, las familias de todos los colaboradores y la comunidad cercana.

<https://www.beeon.co/bee-blog/tu-capital-social-lo-que-puedes-aprender-de-esta-crisis-para-fortalecer-a-tus-equipos-de-trabajo>

Quién cuida a los Líderes?. Una perspectiva poco analizada en la crisis

Con el incremento en los niveles de estrés y preocupación, el incremento de la sensación de soledad y aburrimiento y la necesidad de trabajar y cuidar a los hijos al mismo tiempo, el papel de la organización para sostener el bienestar es más importante que nunca. Por eso es necesario que los líderes sean capaces de gestionar la situación de su gente de forma individual y que los acompañen a conectarse con el propósito inspirador de la organización. Pero ¿quién acompaña a los líderes, quienes no solo están viviendo el impacto en su gente, sino en ellos mismos?

<https://www.beeon.co/bee-blog/quien-cuida-a-los-lideres-una-perspectiva-poco-analizada-en-la-crisis>

Las 5 preguntas poderosas para ganar en medio de la crisis

Nadie pidió esta situación. El covid-19 nos está cambiando la vida en casi todos los frentes. ¿Cómo quieres vivir tú esta situación? Para encontrar la respuesta, te invito a responder estas 5 preguntas poderosas, que te ayudarán a salir del resentimiento y a no sentirte víctima de la situación, para sentirte empoderado y lleno de entusiasmo.

<https://www.beeon.co/bee-blog/las-5-preguntas-poderosas-para-ganar-en-medio-de-la-crisis>

Perfil en Mentas a la Carta

<https://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/humberto-rueda>