



5.0



Comentarios (5)

**Blanca Mery Sanchez**Bogotá, Colombia  
Conferencista | Capacitador | Coach | Docente | Moderador | Panelista

País de residencia: Colombia

Nacionalidad: Colombia

**Áreas de conocimiento**

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

**Descripción del perfil**

Neurocoach- Escritora- Conferencista Ayudo a las personas y las empresas a desarrollar habilidades mentales y emocionales que les permitan obtener resultados extraordinarios. Autora de los libros: Créelo Crea, De ansiosos y agotados a tranquilos y enfocados, El arte de pensar bien y Cerebro productivo. Colaboradora habitual de medios de comunicación en América Latina como Revista Forbes, Revista Gerente y canales de radio y televisión. Nominada en el año 2022 y 2023 a los Latin Americans Leaders Awards por su contribución al logro de los objetivos del desarrollo sostenible en el componente de Salud mental. Más de 50.000 personas entrenadas en más de 15 países. Fundadora y directora de la empresa Mente Sana.

**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 teletrabajadores**

Sin especificar

Ser teletrabajador implica un cambio en las rutinas, 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 líderes 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 Creado

Una guía para vencer el autosabotaje y dejar atrás el síndrome del impostor y al procrastinación

### 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=nkoIDZC4TXe3h5InLdev9Q%3D%3D>

### Cómo mantenerse enfocado, motivado y productivo

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

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

### Equipos resilientes adaptarse para no extinguirse

Artículo 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 artículo 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/>

### El impacto de la salud mental en la productividad

Te comparto el artículo que salió 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](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 artículo 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 reinversión al siguiente nivel, en este artículo 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 para 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>

### Artículo 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://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/blanca>