

Rocking Talent



ROCKEANDO LA FELICIDAD

NANCY MARTÍNEZ - MÉXICO

**HISTORIAS
CON ROCK**

SIMÓN COHEN
MÉXICO

IGNACIO FERNÁNDEZ
CHILE

DR. KROUHAM
MÉXICO

TUTI FURLÁN
GUATEMALA

powered by **PDA**

ROCKINGTALENT.COM

en colaboración

WORLD HAPPINESS
2024 EDICIÓN
World Happiness at Work Summit

INDICE

Directora General:

in Julieta Cumbo

Directora Editorial:

in Ximena Desaloms

Redactora - PR & Media:

in Fernanda Cala

Diseño Gráfico:

in Silvana Hase

Colaboradora:

in Leila Ovando

Contacto Rocking Talent

hola@rockingtalent.com

+54 11 4717 2900



Contacto PDA International:

Argentina: +54 11 4717 2900

info@pdainternational.net

España: +34 602 58 18 13

info@pdainternational.net

México: +52 1 55 7568 4505

infomx@pdainternational.net

Colombia: +57 310 217 6018

gerencia@pdacolombia.net

Portugal: +351 924441071

info@pdainternational.net

www.pdainternational.net

p. 18
VIVIR A COLORES

TUTI FURLÁN

Psicóloga, escritora, conferencista y
directora general -
Iniciativa T, S.A. (Guatemala)

EDICIÓN
WOHAW

ROCKEANDO LA FELICIDAD

A portrait of Nancy Martínez, a woman with long dark hair, smiling. The background is a solid blue color.

p. 04
TU MEJOR INVERSIÓN ES LA FELICIDAD

EDITORIAL
NANCY MARTÍNEZ
Fundadora de WOHAW.

A portrait of Simón Cohen, a man in a suit, smiling. The background is a solid purple color.

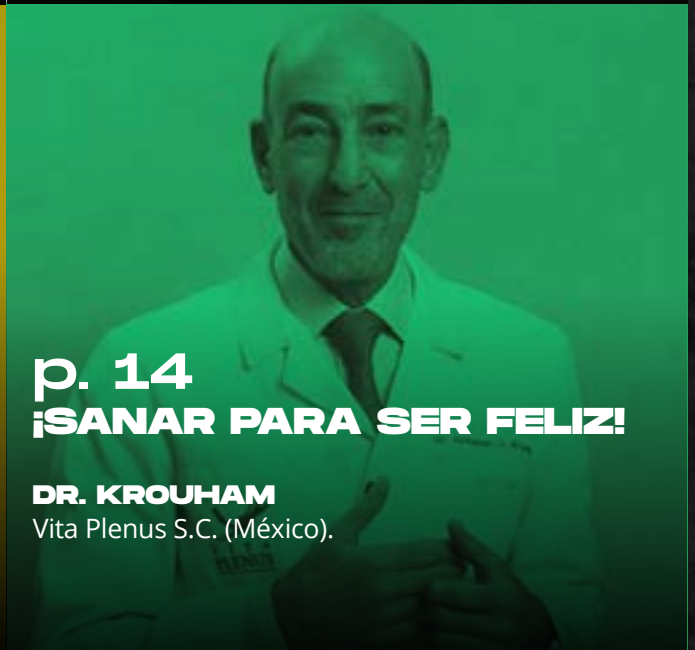
p. 06
HIGH PERFORMANCE: HAPPY PEOPLE

SIMÓN COHEN
Presidente - Henco Global (México).

A portrait of Ignacio Fernández, a man with a beard, looking thoughtful. The background is a solid yellow color.

p. 10
LIDERAZGO CON CORAZÓN ALEGRE

IGNACIO FERNÁNDEZ
Cofundador - Lead Institute (Chile).

A portrait of Dr. Krouham, a man in a suit, smiling. The background is a solid green color.

p. 14
¡SANAR PARA SER FELIZ!

DR. KROUHAM
Vita Plenus S.C. (México).

TU MEJOR INVERSIÓN ES LA felicidad

En el actual entorno laboral, cada vez más competitivo y exigente para atraer y fidelizar el talento, el bienestar y la felicidad en el trabajo se han convertido en elementos esenciales. No solo mejoran la calidad de vida de los colaboradores, sino que también proporcionan a las organizaciones una ventaja competitiva significativa que incrementa su rentabilidad. En mi carrera profesional he colaborado estrechamente con diversas empresas, y he constatado que el bienestar y la felicidad laboral son conceptos idealistas. Implementar una estrategia adecuada puede transformar de manera positiva el rendimiento de los colaboradores, fomentando la lealtad, potenciando el talento individual, mejorando el trabajo en equipo, aumentando las ventas, promoviendo la motivación y elevando la productividad general, lo cual repercute favorablemente en los resultados de la empresa.

Investigaciones científicas a nivel mundial han demostrado la conexión entre el bienestar y la felicidad en el trabajo con un alto rendimiento de los colaboradores y el fortalecimiento de la marca empleadora. Según un estudio de la Universidad de Warwick, los colaboradores felices son un 12% más productivos. Cuando los trabajadores se sienten contentos en su entorno laboral, su compromiso y lealtad hacia la empresa se incrementan de manera notable.

Abordar los desafíos de la salud mental, el estrés y el burnout es fundamental en el entorno laboral contemporáneo. La seguridad psicológica en el trabajo permite a los colaboradores expresar sus ideas y preocupaciones sin temor a represalias. En México, los problemas de salud mental, particularmente el estrés laboral, tienen un impacto económico significativo en las empresas. Se estima

que el estrés laboral le cuesta a México entre 5,000 y 40,000 millones de dólares anualmente, según la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Estos costos incluyen pérdidas por ausencias, baja productividad y alta rotación de colaboradores. El bienestar y la felicidad en el trabajo desempeñan un papel crucial en la mitigación de estos problemas. Un entorno laboral saludable y feliz no solo reduce el riesgo de estrés y burnout, sino que también promueve la seguridad psicológica, permitiendo que los colaboradores se sientan más seguros y apoyados, lo cual mejora su bienestar general y desempeño.

En Grupo LIVE hemos observado que la felicidad laboral impacta directamente en el talento individual de los colaboradores. Cuando las personas se sienten valoradas y respaldadas en su lugar de trabajo, están más dispuestas a dar lo mejor de sí mismas. La satisfacción en el trabajo estimula la creatividad, la innovación y el deseo de superación. Los colaboradores felices están dispuestos a asumir desafíos y a aportar ideas innovadoras, lo que puede traducirse en mejoras significativas en la calidad y eficiencia de los procesos.

El trabajo en equipo es otro aspecto crucial en el entorno laboral actual. Las empresas dependen en gran medida de la colaboración efectiva entre sus colaboradores para alcanzar sus objetivos. La felicidad laboral crea un ambiente propicio para el trabajo en equipo, ya que los colaboradores se sienten más cómodos compartiendo ideas y colaborando con sus compañeros. La comunicación mejora, se establecen vínculos más fuertes y se fomenta la construcción de una cultura empresarial sólida y cohesionada. Por todo lo anterior, puedo afirmar que los beneficios de la felicidad en el trabajo no se limitan al bienestar de los colaboradores, sino que

Esta publicación es propiedad de PDA Internacional. Prohibida su reproducción total o parcial salvo autorización expresa de PDA Internacional. Contactarse con: Julieta Cumbo jcumbo@pdainternacional.net

Las opiniones de los entrevistados y el contenido de las notas firmadas por sus autores no implican correspondencia, necesariamente, con el criterio editorial de esta publicación o con los objetivos institucionales de PDA Internacional.

también impactan en el rendimiento financiero de la empresa. Los colaboradores felices son más motivados y comprometidos, lo que se traduce en un aumento de la productividad. Según un informe de Gallup, las empresas con colaboradores altamente comprometidos experimentan un 21% más de rentabilidad. Cuando los colaboradores se sienten valorados y respaldados, están dispuestos a esforzarse más y a trabajar de manera más eficiente. Esto, a su vez, conduce a un aumento en las ventas y, en última instancia, a un crecimiento empresarial sostenible.

La motivación es un componente esencial en el éxito de una empresa, y la felicidad en el trabajo es un motor clave de la motivación. Los colaboradores felices están más dispuestos a asumir responsabilidades, a mostrar iniciativa y a esforzarse por alcanzar sus objetivos. La satisfacción en el trabajo fomenta un sentido de propósito y pertenencia, lo cual se traduce en colaboradores más comprometidos y enfocados en el logro de metas tanto personales como empresariales.

Es responsabilidad de las empresas crear un entorno laboral que fomente esta felicidad, reconociendo que el bienestar y la felicidad de los colaboradores no solo es una cuestión ética, sino también un factor crítico para el éxito empresarial a largo plazo. La inversión en la felicidad laboral no solo beneficia a los colaboradores, sino que también cosecha recompensas significativas en términos de crecimiento, competitividad y rentabilidad. En un mundo empresarial cada vez más exigente, la felicidad en el trabajo es un camino hacia mejores resultados.

En esta edición especial de **Rocking Talent**, queremos ofrecer un espacio donde se promueva la felicidad y la importancia que ésta tiene para alcanzar la productividad y el éxito tanto en las empresas como en las personas. Buscamos reforzar este concepto desde diferentes perspectivas y experiencias que compartirán referentes en recursos humanos y bienestar a través de entrevistas enriquecedoras. Además, presentaremos la visión de estos líderes sobre la cultura de la felicidad en el panorama empresarial, la cual comunicarán eficazmente con su participación en el WOHAW - World Happiness At Work Summit, el mayor congreso de bienestar y felicidad laboral de LATAM.

POR NANCY MARTÍNEZ
Fundadora de WOHAW.

in nancymartinezmx





HIGH PERFORMANCE:
HAPPY PEOPLE

SIMÓN COHEN



¿Quién es Simón?

★ Nombre: Simón Cohen.	★ Nacionalidad: Mexicano.	★ Empresa u organización: Henco Global.
Apodo: Mr PLENO.	Mascota: Rufus y Milo.	
Profesión: Lic. En Comercio Internacional.	Comida preferida: una buena carne asada.	
Cargo: Fundador y Presidente.	Deporte favorito: futbol soccer y futbol americano.	
Edad: 49 años.	Hobbies: estudiar y aprender.	
Hijos: 3.		

Pocos nombres resuenan con la fuerza y el positivismo de Simón Cohen. Este mexicano, fundador y presidente de Henco Global, ha redefinido el concepto de éxito a través de su filosofía de "High Performance, Happy People".

Con una licenciatura en Comercio Internacional y una carrera que despegó en la empresa textil de su padre, Simón transformó los desafíos en oportunidades, construyendo una empresa que no solo destaca por su eficiencia, sino también por su compromiso con la felicidad y el bienestar de sus colaboradores. La historia de Simón es un testimonio de resiliencia y pasión. Tras replantear sus prioridades, decidió que su vida personal y profesional estarían guiadas por el bienestar integral. Esta filosofía no solo le ha ganado reconocimientos de instituciones prestigiosas como la **London Business School** y la **Harvard Business School**, sino que también ha cimentado a **Henco Global** como un líder en la industria de la logística. En esta entrevista, conocimos cómo ha logrado rockear la felicidad en su vida y en su empresa, creando un ambiente donde cada logro se celebra con el mismo entusiasmo que una buena carne asada o un emocionante partido de fútbol.

Cuéntanos un poco de tu historia ¿Cómo se conecta tu vida personal con tu vida profesional?
Al salir de la carrera de licenciado en comercio internacional, empecé a trabajar con mi papá en su empresa de textiles. Ahí me di cuenta de que el

"EN EL 2022 JP MORGAN NOMBRÓ A HENCO GLOBAL COMO LA EMPRESA MÁS EFICIENTE DE NUESTRA INDUSTRIA, ALGO QUE ATRIBUYO A NUESTRA FILOSOFÍA DE 'HIGH PERFORMANCE, HAPPY PEOPLE'".

servicio de los freight forwarders era muy malo, al poco tiempo se me presentó la oportunidad de empezar a trabajar en una empresa de logística y decidí hacer la MEJOR empresa, no la más grande. Ese sueño es lo que hoy se llama Henco Global.

¿Qué eventos o influencias en tu vida te llevaron a priorizar la felicidad en el entorno laboral?

En específico, un viaje de trabajo que tuve a China en donde me dio un golpe al corazón. Al ir en la ambulancia hacia el hospital, me dijeron que había tenido un infarto, después de muchas citas con Doctores, estudios y tomar medicinas, depresivos y ansiolíticos por un año, le dí un giro 180 a mi vida, llevando a priorizar la felicidad en mi vida, así como en mi entorno laboral.

¿Qué cambios has observado en la productividad y el ambiente laboral desde que implementaste la filosofía de "High Performance, Happy People"?

He notado muchos cambios, principalmente y lo que más importa es que la gente está más feliz y tenemos un equipo más unido. Como consecuencia de esto, una mayor productividad, en el 2022 JP Morgan nombró a Henco Global como la empresa más eficiente de nuestra industria.

La London Business School y la Harvard Business School han reconocido tu enfoque innovador. ¿Qué significan estos reconocimientos para ti y para Henco Global?

Es un sueño hecho realidad, nunca imaginamos que por simplemente ser humanos muy humanos nos reconocieran de esta manera.

Entrevistado por: Fernanda Cala.

"IMPLEMENTAR NUESTRA FILOSOFÍA HA TRANSFORMADO NUESTRO AMBIENTE LABORAL, HACIENDO QUE LA GENTE ESTÉ MÁS FELIZ Y, COMO RESULTADO, TENGAMOS UN EQUIPO MÁS UNIDO Y PRODUCTIVO".



ROCKEANDO LA FELICIDAD
**¿QUÉ ACTIVIDADES O
HÁBITOS TE AYUDAN A
MANTENER TU PROPIO
BIENESTAR Y FELICIDAD?**

Hago lo mismo que dice mi filosofía de High Performance, Happy People: comer bien, dormir bien, hacer ejercicio, estar en paz, ser agradecido, ayudar a los demás, meditar y trabajar duro.



UN POCO DE ROCK

Prenda de ropa preferida:
ropa casual y elegante.

Una palabra para definirte:
resiliente.

Cantante o banda de música:
¡toda la música me encanta!

¿A quién admiras?:
a mi padre.

¿Qué significa para vos la felicidad?:
estar en paz, es ese sentimiento de haberlo dado todo sin importar el resultado.



LIDERAZGO

CON

CORAZÓN

ALEGRE

IGNACIO FERNÁNDEZ REYES



★ Nombre: Ignacio Fernández Reyes.	★ Nacionalidad: chilena.	★ Empresa u organización: LEAD Institute.
Apodo: Nacho.	Mascota: no.	
Profesión: Psicólogo.	Comida preferida: Pastas.	
Cargo: Cofundador.	Deporte favorito: Fórmula 1.	
Edad: 58.	Hobbies: Lectura, pádel y conocer restaurantes de buena cocina.	
Hijos: 5.		

Nos sentamos a conversar con Ignacio Fernández Reyes, psicólogo de profesión, cofundador del LEAD Institute y una fuente inagotable de energía y conocimientos sobre la felicidad en el trabajo.

POR FERNANDA CALA

Con 58 años, cinco hijos, y una pasión por la Fórmula 1, Nacho nos revela cómo ha integrado sus experiencias personales y profesionales para transformar el liderazgo y el bienestar organizacional. Con un estilo de vida activo y una mente siempre en búsqueda, nos invita a explorar las prácticas que pueden revolucionar la manera en que vemos el trabajo y la felicidad. Desde su preferencia por las pastas hasta su admiración por Fito Páez, cada aspecto de su vida refleja su compromiso con una existencia plena y consciente. En esta entrevista, conocimos sus secretos para mantener un estado de ánimo optimista y cómo estas prácticas pueden ser implementadas en cualquier organización para alcanzar un desempeño sobresaliente y sostenible.

Cuéntanos un poco de tu historia ¿Cómo se conecta tu vida personal con tu vida profesional?

En mi vida personal siempre he sido un buscador de respuestas, con la aspiración de crear un mundo más inclusivo, colaborativo y justo. Esta motivación profunda por la transformación la aplico en mi





"FORMAR Y POTENCIAR LÍDERES CONSCIENTES IMPLICA CREAR EQUIPOS Y REDES DE RELACIONES CONECTADAS, SEGURAS Y CON PROPÓSITO, LO CUAL ES CLAVE PARA LA FELICIDAD".

comportamiento cotidiano y la he llevado a mi vida profesional. En mi carrera, me dedico a abordar temas innovadores que buscan mejorar tanto el ámbito laboral como la vida personal. Esto se refleja en mis libros. Para la transformación en el trabajo, he escrito "Felicidad Organizacional", "Liderazgo Efectivo para el Alto Desempeño" y "Liderazgo Redárico". En cuanto a la transformación personal, mis obras incluyen "GPS Interior", "Felicidad entre Costuras" y "La Senda del Despertar".

¿Cómo defines la felicidad en el trabajo y por qué crees que es fundamental para el éxito de una organización?

En mi libro "Felicidad Organizacional", defino este concepto como la capacidad de una organización para ofrecer y facilitar a sus trabajadores las condiciones y procesos de trabajo que les permitan desplegar sus fortalezas individuales y grupales. Este enfoque dirige el desempeño hacia metas organizacionales sustentables y sostenibles, construyendo así un activo intangible difícilmente imitable que genera una ventaja competitiva.

¿Qué te motivó a Co-fundar LEAD Institute y cuál es la misión principal de la organización?

Formar y potenciar líderes conscientes implica enseñarles distinciones y herramientas que les permitan crear equipos y redes de relaciones

"PARA FOMENTAR LA FELICIDAD EN EL TRABAJO, RECOMIENDO ANCLAR LA GESTIÓN DEL BIENESTAR EN LA ESTRATEGIA DE LA ORGANIZACIÓN, POSICIONAR LA COLABORACIÓN RADICAL COMO BASE DE LA ESTRATEGIA ORGANIZACIONAL, Y CREAR AMBIENTES Y CAMPOS SOCIALES SEGURAS, INTERCONECTADOS Y POSITIVOS DENTRO Y ENTRE LOS EQUIPOS DE TRABAJO".

conectadas, seguras y con propósito. El objetivo es lograr una efectividad sobresaliente en resultados y en el bienestar de las personas.

¿Qué prácticas y estrategias recomiendas para fomentar la felicidad en el trabajo dentro de una organización?

En mi libro "Felicidad Organizacional", hay un capítulo dedicado a 50 prácticas que promueven la felicidad en el trabajo. De ellas, recomendaré tres: primero, anclar la gestión del bienestar en la estrategia de la organización; segundo, posicionar la colaboración radical como base de la estrategia organizacional; y tercero, crear ambientes y campos sociales seguros, interconectados y positivos dentro y entre los equipos de trabajo.

ROCKEANDO LA FELICIDAD

**¿QUÉ ACTIVIDADES O
HÁBITOS TE AYUDAN A
MANTENER TU PROPIO
BIENESTAR Y FELICIDAD?**

Mi bienestar cotidiano lo activo con meditación diaria, apreciar la vida que vivo, jugar pádel regularmente, nutrirme de lecturas que abren mi mente y espíritu, trabajar desde mi pasión y fortalezas, orientarme a contribuir a los demás y cultivar activamente las relaciones con mis cercanos.

**UN POCO
DE
ROCK**

Prenda de ropa preferida:

Camisa.

Una palabra para definirte:

Vanguardista.

Cantante o banda de música:

Fito Páez.

¿A quién admiras?:

A mi psicoterapeuta de años.

¿Qué significa para vos la felicidad?:

Una decisión cotidiana de sostener mi estado de ánimo interior optimista, observando las dificultades de los contextos en los que vivo y aportando una mirada de posibilidad y empoderamiento.

A close-up portrait of Alexander Krouham, a middle-aged man with a shaved head and a light beard, wearing a blue button-down shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile and has his right hand raised to his ear, with his index and middle fingers extended. The background is dark and textured.

ALEXANDER KROUHAM

i SANAR PARA
ser feliz!



★ **Nombre:** Alexander O. Krouham
★ **Nacionalidad:** mexicana.
★ **Empresa u organización:** Vita Plenus S.C.

Nombre: Alex.

Apodo: ninguno.

Profesión: médico.

Cargo y empresa: Vita Plenus, S.C. / director general.

Nacionalidad: mexicana.

Edad: 66.

Hijos:

1 esposa (39 años de matrimonio), 3 hijas, 5 nietos y uno en camino.

Mascota: ninguna.

Comida preferida: exótica: fusiones, tailandesa, india, etc.

Deporte favorito: corredor de distancias largas.

Hobbies: correr y leer.



Si hay alguien que sabe cómo balancear una carrera médica con una vida plena, ese es el Dr. Alexander O. Krouham, director general de Vita Plenus S.C.

A sus 66 años, no solo ha hecho una carrera impresionante en endocrinología, sino que también ha sabido mantener una conexión profunda con su familia y sus hobbies. Ha dedicado su carrera a la medicina interna y la endocrinología, enfrentándose a desafíos personales y profesionales con una valentía admirable. En esta entrevista, Dr. Krouham nos abre una ventana a su vida, donde la perseverancia, el amor por la familia y una insaciable sed de conocimiento se entrelazan para formar un legado de bienestar y gratitud.

Desde sus primeros pasos como médico, enfrentando la oposición de su madre, hasta sus actuales logros en el campo de la salud, Alex nos comparte cómo su historia personal ha moldeado su enfoque profesional. Nos adentraremos en su visión sobre la felicidad laboral, el equilibrio entre el bienestar físico y mental, y cómo las organizaciones de salud pueden transformar sus entornos para el beneficio de todos.

Cuéntanos un poco de tu historia ¿Cómo se conecta tu vida personal con tu vida profesional?

Desde siempre supe que quería ser médico, y la oposición de mi madre solo fortaleció mi convicción. Nuestra relación fue conflictiva, y creo que eso me motivó a demostrarme a mí mismo que podía ser



mejor. Durante la residencia médica, aunque fue un período de gran sufrimiento, también recibí grandes regalos: mi matrimonio, el respeto por la vida y por todas las personas, y una capacidad increíble para superar la adversidad.

Dr. Krouham, tu carrera es realmente impresionante. ¿Qué te motivó a estudiar Medicina y especializarte en Endocrinología y Metabolismo?

Estudiar medicina siempre fue parte esencial de mi ser. Sin embargo, mi decisión de especializarme en medicina interna y luego en endocrinología surgió de un fracaso del que aprendí a recuperarme.

¿Qué papel juega el bienestar físico y mental en la felicidad laboral?

Esencial, no existe uno sin el otro.

En tu opinión, ¿qué pueden hacer las organizaciones de salud para fomentar un ambiente de trabajo feliz y saludable para sus colaboradores?

Las organizaciones de salud deben empezar por sanarse a sí mismas y a su personal. Es crucial reconocer la vinculación entre todos los sistemas biológicos y la profunda interrelación entre la mente y el cuerpo, como lo demuestra la psiconeuroinmunología. Además, deben atreverse a romper con los paradigmas vigentes y los intereses que predominan en la industria de la salud.

Entrevistado por: Fernanda Cala.

"EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL ES ESENCIAL; NO EXISTE UNO SIN EL OTRO."



ROCKEANDO LA FELICIDAD

¿QUÉ ACTIVIDADES O HÁBITOS TE AYUDAN A MANTENER TU PROPIO BIENESTAR Y FELICIDAD?

Principalmente las relaciones interpersonales y el sentido de gratitud que tengo ante la vida, el reconocimiento de lo afortunado que soy, el ejercicio físico y la lectura y escritura. La alimentación juega un papel fundamental.

"ES CRUCIAL RECONOCER LA VINCULACIÓN ENTRE TODOS LOS SISTEMAS BIOLÓGICOS Y LA PROFUNDA INTERRELACIÓN ENTRE LA MENTE Y EL CUERPO, COMO LO DEMUESTRA LA PSICONEUROINMUNOLOGÍA."

UN POCO DE ROCK

Prenda de ropa preferida:
sacos y camisas coloridos.

Una palabra para definirte:
tenaz.

Cantante o banda de música:
en mi juventud Cat Stevens, ahora música clásica.

¿A quién admiras?:
Leonard Bernstein, por su pasión.

¿Qué significa para vos la felicidad?:
el privilegio de poder hacer lo que hago y la capacidad de gratitud respecto a todo lo que tengo.



TUTI FURLÁN

VIVIR

A COLORES



¿Quién es María?

★ **Nombre:** María del Rosario Furlán.

★ **Nacionalidad:** Guatemalteca.

★ **Empresa u organización:** Iniciativa T, S.A.

Apodo: Tuti.

Mascota: 2 gatos.

Profesión: Psicóloga, comunicadora y conferencista.

Comida preferida: ensaladas.

Cargo: directora general de Iniciativa T, S.A.

Deporte favorito: voleibol y natación.

Edad: 45.

Hobbies: Caminar, leer, estar en la naturaleza y tener una buena plática con un buen cafecito.

Hijos: 2.

Con una energía que contagia y una pasión que inspira, Tuti Furlán, directora general de Iniciativa T, S.A., ha logrado conquistar corazones y mentes con su filosofía de vida.

POR FERNANDA CALA

Desde su rol como directora general de Iniciativa T, S.A., esta guatemalteca no solo ha destacado por su carrera como psicóloga, comunicadora y conferencista, sino también por su autenticidad y congruencia en cada paso que da. Nos abrió las puertas a su mundo, donde la vida personal y profesional se entrelazan en una danza armoniosa, guiada por valores firmes y una búsqueda constante de la paz interior. Descubrimos su enfoque de "Vivir a Colores", una filosofía que trasciende lo personal y se integra de manera profunda en el ámbito laboral. Tuti nos muestra cómo esta perspectiva no solo aumenta la felicidad y productividad de los empleados, sino que también elimina las barreras entre lo personal y lo profesional, permitiendo una autenticidad que revitaliza ambos aspectos de la vida. Acompáñanos a descubrir cómo esta inspiradora líder está transformando vidas y empresas con su enfoque holístico y su inquebrantable espíritu positivo.

Cuéntanos un poco de tu historia ¿Cómo se conecta tu vida personal con tu vida profesional? Trato de que mi vida profesional sea un reflejo de mi vida personal. Intento aplicar todo lo que comparto en mi vida profesional a mi vida personal. La diferencia tal vez está en que mi vida personal la comparto con muchísimas menos personas, mientras que mi

vida profesional va mucho más allá de las cuatro paredes de mi casa. Me gusta que mi vida profesional y personal se entremezclen porque una me enseña mucho de la otra. Muchas veces, los ajustes que tengo que hacer en una me ayudan a vivir mejor la otra y viceversa. Aunque son dos maneras de expresarme en la vida, una de manera más privada y la otra más pública, me gusta ser lo más congruente posible conmigo misma en ambas facetas. Deseo y trabajo para que ambas me conecten y me conduzcan a estar en paz conmigo misma y con mi vida, estando al servicio de la vida y de quienes me rodean. Aprendo de ambas, desde la curiosidad, la gratitud y la alegría. Aunque existen diferencias obvias y grandes, procuro siempre estar en contacto conmigo misma y con mi corazón en ambas, para poder fluir de la mejor manera, aportando lo que puedo, aprendiendo lo que tengo que aprender y entregando lo que debo en ambas.

Tuti, tu filosofía de "Vivir a Colores" ha inspirado a muchos. ¿Cómo crees que esta filosofía puede ser aplicada en el entorno laboral para aumentar la felicidad y productividad de los empleados?

"ESPERO DEVOLVER A LAS PERSONAS LA CONVICCIÓN DE QUE SOMOS DUEÑOS DE NUESTRA VIDA Y CAPACES DE GRANDES TRANSFORMACIONES."

He descubierto que esta filosofía de vida no es solo para la parte personal, sino que también aplica a lo laboral. Es un error distanciar tanto estas dos áreas porque nos obliga a actuar de formas distintas en cada una, desintegrándonos. Al integrar ambas facetas y ser auténticos y congruentes en todo momento, tanto nuestra vida personal como profesional fluyen mejor. No tengo que ser de una forma en un lugar y de otra forma en otro; soy la misma persona con los mismos valores y funcionamiento mental, psicológico, emocional y espiritual. VIVIR A COLORES facilita esta integración, sobre todo en el ámbito laboral, al eliminar el abismo entre lo personal y lo profesional. Nos aporta herramientas mentales, emocionales y espirituales para gestionar emociones y pensamientos de manera más profunda, auténtica, real y efectiva en todas nuestras experiencias.

Actualmente diriges "Iniciativa T" y produces contenido para tu canal de YouTube. ¿Cuáles son los proyectos actuales que más te entusiasman y qué impacto esperas lograr con ellos?

Soy una persona abierta a aprender de lo que la vida me ofrece en cada paso. Aunque tengo proyectos e ideas, algunos se concretan y otros no. Conforme surgen, les pongo toda mi atención, intención y pasión. Siempre he encontrado en los cursos virtuales una manera maravillosa de llegar más rápido y profundamente a las personas. Las conferencias presenciales me permiten un contacto cercano que enriquece y llena mi corazón. Trabajar con empresas para reconectar a los colaboradores con su parte humana, ayudándoles a gestionar mejor sus emociones, pensamientos y actitudes, me da gran satisfacción. Esto humaniza más a las empresas, integrando facetas personales en el ámbito laboral. En todos mis proyectos, ya sean libros, cursos o comunidades digitales como tutifurlan.com, espero devolver a las personas la convicción de que somos dueños de nuestra vida y capaces de grandes transformaciones. Ayudar a la gente a cambiar su visión de la vida y de sí mismos es fundamental para crear relaciones y espacios más armoniosos en el mundo.

"AYUDAR A LA GENTE A CAMBIAR SU VISIÓN DE LA VIDA Y DE SÍ MISMOS ES FUNDAMENTAL PARA CREAR RELACIONES Y ESPACIOS MÁS ARMONIOSOS EN EL MUNDO."



UN POCO DE ROCK

Prenda de ropa preferida:

Jeans y tenis.

Una palabra para definirte:

Simple.

Cantante o banda de música:

Rosana Arbelo y Efecto Pasillo.

¿A quién admiras?:

Byron Katie.

¿Qué significa para vos la felicidad?:

Estar en paz en este instante consigo mismo y la vida.

Eres madre, esposa y una profesional exitosa. ¿Cómo logras equilibrar tus responsabilidades personales y profesionales?

Para mí es muy importante tener claro que mi prioridad sobre mis responsabilidades profesionales es mi equilibrio, mi paz y mi armonía interior. Cuando siento que estoy perdiendo esto, tengo que reformular cosas, ya sea poniendo más atención a la parte laboral, familiar, personal, espiritual o a cualquier otra área de mi vida. Si no me siento bien, no funcionó bien en ninguna de las áreas. Me gusta recordar qué es lo que más me llena como ser humano y actuar y decidir en consecuencia. Trato de analizar y cuestionar mucho lo que la sociedad dice que debería ser, especialmente en la parte profesional, donde hay una gran presión por alcanzar el supuesto éxito, la visibilidad, la popularidad y el reconocimiento. Esta presión a veces nos hace obviar lo que realmente nos nutre y da sentido a nuestro corazón. Por otro lado, también están esos otros mandatos que nos dicen que como madres debemos pasar más tiempo con nuestras hijas, ser súper mamás y sacrificarlo todo. Es importante cuestionar eso también para encontrar dónde está mi balance, dónde funciona bien, más allá de lo que la sociedad o el entorno puedan dictar.

¿Qué consejos das a otras mujeres que buscan alcanzar un equilibrio similar?

Que traten de escuchar de dónde vienen esos "deberías" que nos decimos a nosotras mismas. ¿Vienen de nuestro corazón o de afuera, de familiares, de nuestros padres, de nuestra pareja, de nuestra sociedad, de nuestros contemporáneos, de nuestro trabajo? ¿De dónde vienen esos "deberías" que nos estamos diciendo? ¿Realmente nos hacen mejores personas o nos vuelven más aprensivos? ¿Nos hacen compararnos más, expresarnos y exigirnos más, o nos hacen fluir de mejor forma, abiertos y conectados con la vida y con la gratitud? Creo que de esta forma podemos encontrar un mejor equilibrio cuando aprendemos a escuchar lo que nuestro interior nos dice, independientemente de lo que se nos exige desde afuera.

ROCKEANDO LA FELICIDAD

¿QUÉ ACTIVIDADES O HÁBITOS TE AYUDAN A MANTENER TU PROPIO BIENESTAR Y FELICIDAD?

La meditación, el auto cuestionamiento y caminar al aire libre me ayudan a tomar perspectiva y claridad.

Actividades como pintar, hacer manualidades o rompecabezas me desconectan de obligaciones y me permiten disfrutar de momentos personales.

Tuti furlán

Rocking Talent

¡Visita
rockingtalent.com!

