

CAROLINA MEJÍA

MENTORA DE BIENESTAR



**Redefiniendo el éxito
desde el equilibrio
y la salud integral**

**Ayudo a líderes y equipos
a construir entornos laborales
saludables y productivos,
donde el bienestar y la
eficiencia trabajen
de la mano.**

Soy Carolina Mejía

Mentora de bienestar integral,
conferencista, entrenadora personal,
escritora y consultora de bienestar
empresarial.

Tras superar el síndrome de **burnout** en mi propia vida, desarrollé el **Método REC**, una metodología que integra movimiento consciente, gestión emocional y creación de hábitos sostenibles para transformar individuos y organizaciones hacia su mejor versión desde la conexión profunda con su cuerpo.

Ingeniera Industrial de la Pontificia Universidad Javeriana & Especialista en Supply Chain, con más de **23 años como líder en el sector tecnológico** para más de 10 países de América Latina. Además **Instructora de Movimiento Consciente**, Pilates, Yoga, con formación en Meditación, Mindfulness y neurociencia; he demostrado cómo el equilibrio entre cuerpo y mente puede ser el motor para una vida más saludable y productiva.

Creo firmemente que el éxito no debe ir acompañado del agotamiento ni del sacrificio excesivo. Mi misión es que cada vez más profesionales, líderes, ejecutivos y empresarios puedan potenciar todos los aspectos de su vida, presionándose menos y cuidándose más desde la consciencia plena, la autenticidad y la sostenibilidad.



Burnout: Un problema de todos



¿Te preocupa no estar dando lo mejor de ti como profesional, líder o empresario(a) porque te sientes agotado(a)?

¿Sientes que no logras desconectar del trabajo ni disfrutar de lo que solía gustarte en tu vida?

¿Te has dado cuenta de que el agotamiento no solo afecta tu productividad, sino también la relación con tu equipo y seres queridos?

¿Sientes que cada vez es más difícil encontrar motivación o pasión en lo que haces; como si hubieras perdido tu propósito?

El burnout es una de las mayores amenazas para las organizaciones modernas.

Pero también es un maestro que viene a enseñarnos a hacer las cosas de forma diferente.

En 2024, estudios revelaron que el **41% de los profesionales a nivel global** reportaron estrés crónico, con un impacto particularmente alto en mujeres, quienes son un **20% más propensas** a experimentar agotamiento emocional. Este fenómeno, no solo afecta la salud y las relaciones de líderes y colaboradores, sino que tiene **un impacto directo en la productividad**, con empresas reportando pérdidas globales de hasta **un billón de dólares anuales** debido a ausentismo, rotación de personal y baja eficiencia.

En entornos organizacionales altamente demandantes, identificar y prevenir el burnout ya no una opción, sino **una necesidad estratégica y humana**.

Desconectar con tu cuerpo te hace más propenso al burnout.

Permanecer en modo supervivencia lleva a que el cerebro se bloquee y no preste atención a lo que ocurre en su entorno, **te deja sin recursos para afrontar la vida**. A través del **Método REC** que impulso en mis programas, conferencias y talleres, brindo herramientas prácticas y soluciones eficaces que permiten recuperar esa conexión con tu cuerpo, crear consciencia plena, detectar señales tempranas, gestionar el estrés, abrir espacios de comunicación y transformar la cultura desde adentro impactando individuos y equipos a ser más **fuertes, saludables y altamente comprometidos**.

Transformación desde lo físico mucho más allá de lo físico.

Reactivación corporal y superación del agotamiento para ser tu mejor versión

“Como es afuera es adentro, como es adentro es afuera.” – El Kybalion

Hay **sabiduría en el cuerpo**, es nuestro vehículo de vida. Cuando llevamos a él nuestra atención, fuera del ego y de la vanidad; aprendemos a escucharlo, a entender las señales que nos envía y a atenderlo oportuna y eficazmente. A través del **movimiento consciente**, se establecen nuevas conexiones neuronales que nos permiten regresar a nuestro centro con mayor consciencia y disposición a la creatividad, a la productividad, a la concentración y a la felicidad.

El Método REC se sustenta en 3 grandes pilares:



El **Método REC** te ayuda a conectar con tu bienestar desde la raíz, llevándote hacia una transformación auténtica y sostenible. Cuando inicias reconectando con tu cuerpo a profundidad, tu sistema nervioso se reorganiza, amplias tu capacidad de sentir, observar, reconocer y gestionar emociones al tiempo que te permite elevar la energía y **grabar un estado mental regulado** en tu ser.

Eje corporativo: Transformando Equipos y Cultura Organizacional

Enfocadas a la prevención del burnout, fomentar el liderazgo consciente, la gestión del estrés, retención del talento y la productividad desde un enfoque humano.

Alineamos el bienestar personal con las metas de productividad organizacional.

1. Recargados y Listos: Estrategias para Prevenir el Burnout en los Equipos

Objetivo: Equipar a líderes y gerentes con herramientas prácticas para identificar, prevenir y abordar el burnout, promoviendo un entorno laboral saludable y productivo.

Público: Gerentes de Recursos Humanos, líderes de equipos y directores de área.

Beneficios Clave:

- Comprensión profunda del Burnout y su impacto en las organizaciones.
- Reconocer señales tempranas de agotamiento emocional y físico.
- Estrategias para reducir el estrés y mejorar el bienestar.
- Protocolo de contención para abordar eventos reportados de Burnout.

2. Liderazgo Consciente: Equipos Saludables y Productivos

Objetivo: Empoderar a líderes con habilidades para fomentar la conexión emocional, la empatía y la claridad en la toma de decisiones, creando un ambiente de confianza y colaboración.

Público: Altos ejecutivos, gerentes intermedios y líderes emergentes.

Beneficios Clave:

- Desarrollo de competencias de autogestión y liderazgo desde la autenticidad y el ejemplo.
- Estrategias para fomentar la motivación, reducir conflictos y mejorar la comunicación efectiva en equipos.
- Aumentar la resiliencia frente a desafíos internos y externos.

3. Una Vida sin Burnout: Reconecta con tu Propósito

Objetivo: Inspirar a los participantes a evaluar su balance personal-profesional, identificar áreas de mejora y crear un plan de acción para recuperar el equilibrio y la motivación.

Público: Profesionales y equipos en busca de equilibrio y bienestar.

Beneficios Clave:

- Regulación del sistema nervioso para gestionar adecuadamente la carga laboral y emocional sin comprometer el bienestar personal.
- Técnicas prácticas para integrar hábitos saludables en la rutina diaria.
- Recuperar energía y claridad mental para afrontar nuevos desafíos con entusiasmo.



Eje Personalizado: Bienestar Integral para Gerentes, Líderes y Profesionales

8 de cada 10 mujeres sienten que su energía y bienestar disminuyen en medio de una vida ajetreada. El cuerpo se siente más lento, las emociones más pesadas, y recuperar esa conexión con su cuerpo parece un desafío imposible. Por eso he desarrollado programas prácticos de transformación profunda basados en el **Método REC** para integrar fácilmente en tu vida soluciones de reactivación corporal, prevención y superación del agotamiento través de la conexión profunda entre cuerpo y mente, la gestión emocional e incorporación de hábitos sostenibles.



- **Programas personalizados y mentorías 1:1:** Acompañamiento online de alto nivel dirigido a mujeres que buscan una transformación profunda y continua para elevar su potencial y bienestar, con *acceso exclusivo a recursos avanzados*.
- **Soluciones grupales:** Programas de bienestar integral para superar el agotamiento, recargar energía y recuperar la salud física. Sesiones guiadas en vivo por Zoom y material accionable.
- **Programas digitales:** Enfocados a la prevención del burnout, fortalecimiento físico, reconexión y reactivación corporal. En plataforma digital con videos y material accionable para seguir a tu propio ritmo.

¿Qué obtendrás?

- ✓ Más energía y vitalidad para disfrutar cada día.
- ✓ Restaurar tu atención plena, mejorando tu concentración y desempeño.
- ✓ Una conexión profunda y auténtica con tu cuerpo y mente.
- ✓ Un cuerpo fuerte, flexible y tonificado.
- ✓ Estrategias efectivas para gestionar emociones como el estrés y la ansiedad.
- ✓ Mejorar tu descanso y tener un sueño profundo y reparador.
- ✓ Hábitos sostenibles para transformar tu vida y protegerte del agotamiento.
- ✓ Equilibrio de tu sistema nervioso y hormonal para volver a la calma.

¿Quieres saber más?

¡Empieza hoy a transformar tu vida y la de tu equipo!

Si estás listo para llevar el bienestar y la productividad de tu organización al siguiente nivel, juntos podemos diseñar un plan personalizado que se alinee con tus objetivos.



Vive bien, sé feliz.