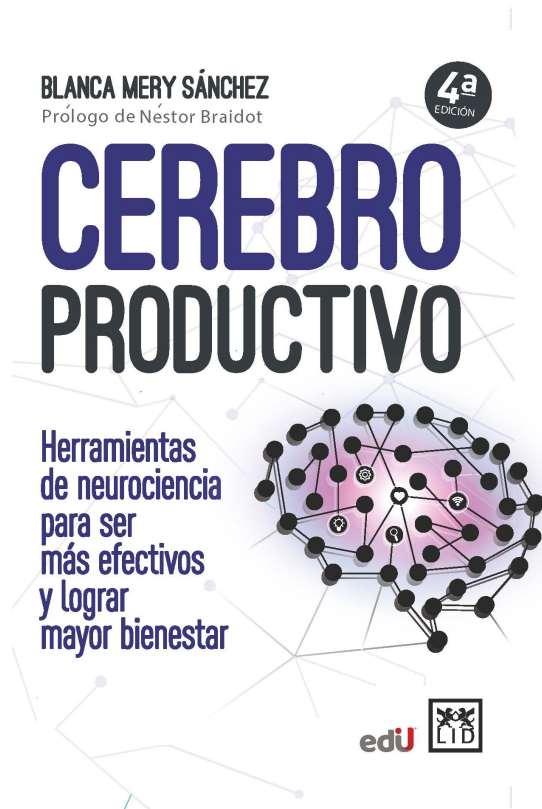


Dossier de prensa

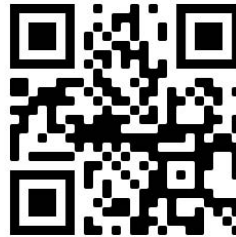


CEREBRO PRODUCTIVO

Blanca Mery Sánchez

Prólogo: Néstor Braidot

Autor: Blanca Mery Sánchez • **Editorial:** LID Editorial Empresarial • **Colección:** Acción Empresarial • **ISBN:** 9789585972742 • **Formato:** 15 x 22 cm • **Encuadernación:** Rústica • **Número de páginas:** 232 • **Precio:** 54.000 pesos • **Precio ebook:** 39.000 pesos



[Video resumen del libro](#)

El autor



Blanca Mery Sánchez es experta en neurociencia aplicada, productividad, *mindfulness* y felicidad, temas en los que es conferencista y creadora de recursos para el desarrollo humano. Es también docente de posgrado en temas de creatividad, pensamiento estratégico y psicología positiva.

Es máster en Neurociencia Aplicada a la Felicidad y Alto Rendimiento de la Universidad de Valencia (España), coach ejecutivo por The International School of Coaching (Barcelona), certificada en Terapia Racional Emotiva del Albert Ellis Institute (Nueva York), *mindfulness coach* de REBAP (USA), experta en adicciones y miembro del Neuroleadership Institute (USA). Además, es fundadora y directora de la empresa Mente Sana.

La obra

Ser más productivos y efectivos en todo lo que hacemos, ya sea en nuestro trabajo o en nuestra vida personal, no solo es posible sino que es cada vez más una obligación para ser exitosos en el mundo digital en el que nos hallamos, con todos los retos que supone y todas las consecuencias que tienen en nuestra forma de trabajar y en nuestra vida.

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.

Mediante sencillos ejercicios de autoevaluación de acción, serás capaz de dejar de gestionar el tiempo para gestionar tu atención –clave de la productividad personal-, lograr la atención plena, controlar cómo reaccionas ante los diferentes estímulos, no ser rehén de las distracciones y las interrupciones, y pasar a ser miembro del selecto club de personas que consiguen un alto desempeño.

El libro cuenta con el prólogo de **Néstor Braidot**, conferencista internacional, escritor, consultor, catedrático e investigador. Es uno de los especialistas más consultados sobre la aplicación de las neurociencias al desarrollo de organizaciones: Neuroliderazgo, Neuromanagement, Neuromarketing y Neuroventas, y de personas: entrenamiento cerebral, neuroeducación, neuroaprendizaje y potenciación del talento humano. Fundador del Instituto Braidot de Formación.

«El ciclo 24/7, la digitalización y las interrupciones constantes son algunas de las causas que llevan a que nuestros cerebros no paren de pensar y se sientan abrumados y desesperanzados. Cualquier persona que lea este libro se fascinará al entender cómo funciona nuestro cerebro y lo que es aún más crucial, como optimizarlo para que podamos volver a ser dueños de nuestro destino y no sus víctimas. Recomiendo este libro a todas las personas que creen que vivir mejor vale la pena».

Silvia Damiano, fundadora y CEO de About my Brain Institute

El índice

Carta de Presentación de Liliana Restrepo

Prólogo de Néstor Braidot

Introducción

Más Productivo y con mayor bienestar

1. Retos del mundo 2.0
2. Anatomía de la productividad
3. Neurohábitos para la efectividad: reprogramando el cerebro

Cómo enfocarte en lo verdaderamente importante

4. El valor de una mente enfocada
5. Toma el control (aprende a regular la atención y a no dejarte seducir por las distracciones)
6. ¿Por qué el *mindfulness* incrementa la productividad?
7. No gesticiones el tiempo, gestiona tu atención

Cómo dominar tus emociones e influir en las de los demás

1. Autocontrol (sentir, pensar, hacer)
2. Influenciando las emociones en otras personas (conexión, *en el lugar del otro*, influencia, neuronas espejo, empatía e inteligencia social aplicada)
3. Trabajo inteligente (inteligencia emocional en el desempeño)

Elimina las barreras que te impiden lograr lo que realmente quieres

1. El profeta, el saboteador y yo. Los procesos mentales como guía estratégica de nuestras vidas
 - 1.1.1. El profeta
 - 1.1.2. El saboteador
 - 1.1.3. Las seis etapas de la transformación personal
 - 1.1.4. Estrategias para la ejecución del cambio
2. Procrastina de manera inteligente
 - 2.1 Procrastinación, dilación, *akrasia* o el arte de posponer
 - 2.2 Ponte en marcha ante las tareas incómodas
 - 2.3 Entra en le *flow*, encuentra tu musa y alcanza la meta
3. El estrés, tu aliado para el éxito

Bonus. 10 pasos para comenzar e ir mejorando

Notas

Bibliografía

Contacto:

LID EDITORIAL COLOMBIA

María del Pilar Florez

pilar.florez@lidbusinessmedia.com

Móvil: 3173640854

Mery Rodríguez

mery.rodriguez@lidbusinessmedia.com

Móvil: 3024223783

Carolina Giraldo

carolina.giraldo@lidbusinessmedia.com

Móvil: 314 4793374