

micr credencial *ed*

BIENESTAR ORGANIZACIONAL: PRODUCTIVIDAD Y BIOHACKING LABORAL



Taller:

Bienestar Organizacional: Productividad y Biohacking Laboral



Este programa aborda de forma integral la aplicación de la neurociencia a la productividad personal y organizacional. Se explorarán conceptos clave como la neuroproductividad, el biohacking y la gestión de la energía, así como estrategias para prevenir el estrés laboral y el síndrome de burnout.



Perfil del participante

Coordinadores, jefaturas, analistas o supervisores de equipos, que desempeñan funciones en áreas como recursos humanos, operaciones, proyectos, desarrollo organizacional o comercial. Profesionales que buscan mejorar su productividad personal y liderazgo de equipos.



Objetivos

- Identificar la importancia de la neuroproductividad y el biohacking en el ambiente laboral.
- Diferenciar evidencias en espacios laborales sobre factores que reducen el rendimiento sostenible.
- Seleccionar técnicas de biohacking y neuroproductividad que posibilitan la mejora de la productividad laboral y profesional.
- Diseñar un plan de neuroproductividad y el biohacking que permitan el desarrollo del personal y el equipo de trabajo.

Período formativo

Del 11 de marzo al 20 de marzo de 2026

Modalidad semipresencial

Sesiones virtual a través de ZOOM:

- Sesión 1: Miércoles 11 de marzo de 6:00 a 8:00 pm
- Sesión 2: Martes 17 de marzo de 6:00 a 8:00 pm

Sesión presencial:

- Sesión 3: Viernes 20 de marzo de 8:30 am a 5:00 pm
- * Incluye dos coffee break y almuerzo



**Ubicación : Hacienda de los Miranda,
Antiguo Cuscatlán, San Salvador**



Cupos limitados



Duración: 12 horas




Inversión: \$550.00

Requisitos de aprobación:

El participante debe contar con al menos un 90% de participación y cumplir con actividades prácticas para obtener el diploma.

Para más información contacte a ExEd:

 Tel. +503 2507-6543 | Cel +503 7985-6743

 E-mail: amercado@monicaherrera.edu.sv



ExEd
Executive
Education

CONTENIDO DEL PROGRAMA

LA NEUROCIENCIA DE LA PRODUCTIVIDAD

- Diagnóstico inicial
- El cerebro y la productividad
- ¿Qué es la neuroproductividad?
- El biohacking para el ejecutivo moderno
- La fórmula $E=P-D$
- (Energía = Potencial - Distracciones)
- Tipología de energías

SÍNDROME DEL BURNOUT, ESTRÉS LABORAL Y EL DUELO

- Síndrome del Burnout
- Factores de riesgo y prevención
- Estrategias del liderazgo para afrontarlo
- Estrés laboral, causas efectos y medidas de prevención


TÉCNICAS Y PRÁCTICAS DE BIOHACKING Y NEUROPRODUCTIVIDAD

- El flujo (flow): cómo entrar y permanecer en estado de alto rendimiento
- Técnicas de gestión del tiempo con base neurocientífica (Pomodoro, Time Blocking + dopamina)
- Hábitos atómicos y loops de retroalimentación positiva
- Prácticas físicas y nutricionales que mejoran la función cerebral

DISEÑO DE RUTINAS PARA EQUIPOS DE ALTO RENDIMIENTO

- Diagnóstico inicial vs. logros alcanzados
- 5 prácticas para diseñar rutinas de alto rendimiento para equipos
- De lo personal al equipo de trabajo
- Del plan a la acción, paso a paso

Para más información contacte a ExEd:

 Tel. +503 2507-6543 | Cel +503 7985-6743

 E-mail: amercado@monicaherrera.edu.sv



ExEd
Executive
Education

Impartido por:

SANDRA PATRICIA CHICAS

Es especialista en formación de liderazgo basada en la experiencia aplicada al negocio, con más de 20 años de trayectoria diseñando y facilitando procesos de desarrollo para empresas nacionales e internacionales e instituciones públicas.

A lo largo de su carrera ha contribuido a la formación de más de 5,000 líderes, consolidando un enfoque que parte de una convicción clave: "La formación solo es significativa cuando conecta directamente con el negocio, el contexto organizacional y las decisiones reales de cada puesto de trabajo"; Por ello, sus intervenciones trascienden la capacitación tradicional y se convierten en experiencias formativas que se viven, se practican y se traducen en acción desde el primer día.


Es Licenciada en Relaciones Públicas y Publicidad, cuenta con Máster en Dirección y Consultoría, Máster en Dirección de Empresas y Máster en Docencia Universitaria. Está certificada como Coach Ejecutiva, Life Coach y Master Training en Programación Neurolingüística (PNL), formación que respalda un enfoque sólido, estructurado y orientado a resultados


Conferencista, Coach,
Programador Neurolingüístico y
Consultora



[Sandra Chicas](#)

Para más información contacte a ExEd:

 Tel. +503 2507-6543 | Cel +503 7985-6743

 E-mail: amercado@monicaherrera.edu.sv



ExEd
Executive
Education



EDUCACIÓN EJECUTIVA EN LA MÓNICA HERRERA

En la Escuela Mónica Herrera, a través de nuestra unidad de Executive Education, generamos competencias gerenciales de vanguardia y experiencias disruptivas mediante programas de capacitación en modalidad abierta y modalidad corporativa (cerrada o in-house). Con una gran trayectoria en la diversidad de experiencias de aprendizaje, potenciamos la autonomía en una experimentación constante hacia la innovación.

Modalidades de capacitación:

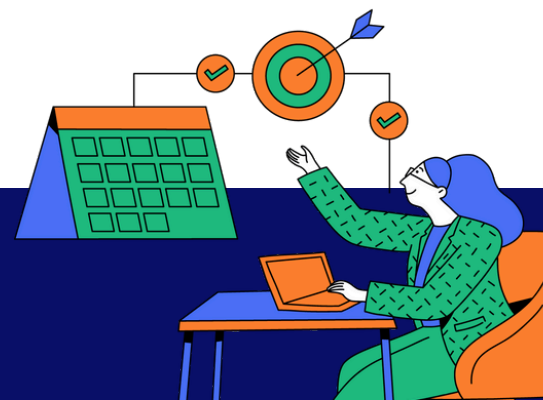
Abierto:

Contamos con programas de formación profesional adaptados a las necesidades y objetivos de negocio de las organizaciones en campos como: marketing y comunicaciones, innovación y metodologías ágiles, liderazgo, estrategia y negocios.


Corporativa:

Programas cerrados o in-house, diseñados específicamente para las necesidades de cada organización.

“SOMOS UN HUB GENERADOR DE CONOCIMIENTOS, COMPETENCIAS Y HABILIDADES GERENCIALES”.



Para más información contacte a ExEd:

 Tel. +503 2507-6543 | Cel +503 7985-6743

 E-mail: amercado@monicaherrera.edu.sv



ExEd
Executive
Education



BENEFICIOS DE PROGRAMAS ExEd



- Metodología "Learning by doing"
- Programas de excelencia académica
- Capacitadores profesionales en el área
- Networking
- Acceso a MoniClass

MICRO CREDENCIAL ExEd



Es una experiencia formativa de corta duración para que el participante adquiera la competencia de una habilidad asociada a una misma ruta de aprendizaje y pueda poner en práctica en su entorno laboral.

METODOLOGÍA PRESENCIAL



- Comunicación directa con el facilitador
- Exposiciones interactivas con participantes
- Material de estudio
- Talleres prácticos en cada sesión

PROGRAMAS EDUCATIVOS EXECUTIVE EVOLUTION




Una experiencia formativa de larga duración para que el participante desarrolle una serie de habilidades técnicas y sociales para proporcionar conocimientos avanzados y obtener competencias en un área particular, a través de múltiples talleres que le permitirán adquirir nuevos conocimientos, métodos y herramientas de pensamiento estratégico para tomar decisiones informadas según los objetivos de su organización.


REQUISITOS PARA CLASES ONLINE



- Computadora, laptop o Tablet
- Plataforma de enseñanza MOODLE
- Conexión a internet estable
- Micrófono y parlantes
- Webcam (no indispensable)
- Plataformas de videoconferencia
ZOOM/TEAMS

Para más información contacte a ExEd:

 Tel. +503 2507-6543 | Cel +503 7985-6743

 E-mail: amercado@monicaherrera.edu.sv



ExEd
Executive
Education