



Antifragilidad y Salud Mental

Convertir el estrés en crecimiento sostenible

Descripción:

La motivación que perdura no evita el estrés: lo transforma. Esta conferencia integra neurociencia, hábitos y métricas para convertir burnout, ansiedad y soledad en resiliencia y posttraumatic growth medibles. Protocolos prácticos para líderes y equipos que quieren rendir alto... sin romperse.

CNN Forbes TED^x EL FINANCIERO Bloomberg UNIVISION WOBI tvazteca EXCELSIOR REFORMA MUNDO EJECUTIVO



Takeaways:

- Distinguir estrés útil vs. tóxico y aplicar “dosis horméticas” en el día a día.
- Protocolos de sueño, respiración y foco para recuperar energía y claridad.
- Indicadores adelantados de salud mental y desempeño (cohesión, densidad de interacción, entusiasmo, NPS interno).
- Rituales de equipo (checkins, vulnerabilidad segura, feedback breve) que elevan conexión y rendimiento.
- Plan de 30 días con medición semanal para construir antifragilidad sostenible.

  @emasseoficial

www.eduardomasse.com