SERVICIOS CORPORATIVOS · 2026

High *Performers*

Del desgaste al rendimiento sostenible.

Programas de regulación del sistema nervioso y liderazgo para equipos de alta exigencia.

Gabriela Alba

PRINCIPIOS DE NEUROCIENCIA APLICADA · INTELIGENCIA CORPORAL · 15 AÑOS EN LA INDUSTRIA FINANCIERA



EL PROBLEMA

El costo invisible del *alto rendimiento.*

Las empresas de alto rendimiento rara vez pierden talento por falta de capacidad. Lo pierden por desgaste.

85%

de los líderes de nivel medio reporta burnout al menos una vez por semana. Solo la mitad siente que su bienestar mental recibe apoyo.

Harvard Business Impact, 2025

50–200%

del salario anual: lo que cuesta reemplazar a un colaborador que se va.

Gallup, 2019

12 mil

millones de jornadas laborales se pierden cada año por depresión y ansiedad: casi US$1 billón.

OMS y OIT, 2022

LA CIENCIA

Bajo presión, decidir se vuelve *más difícil.*

El estrés reduce la capacidad prefrontal

Incluso un estrés agudo leve puede reducir de forma rápida y marcada las funciones de la corteza prefrontal: planificar, priorizar y decidir.

Arnsten, Nature Reviews Neuroscience, 2009

El estado del líder marca al equipo

Los gerentes explican al menos el 70% de la variación en el compromiso de sus equipos. Un líder en modo amenaza fija el techo de su gente.

Gallup, 2015

El rendimiento sostenible empieza por el estado interno de quien lidera.

EL ENFOQUE

Por qué otra capacitación no alcanza.

Lo que no basta por sí solo

- Charlas de bienestar aisladas
- Apps de meditación como única medida
- Cursos de delegación que le hablan a la cabeza de un cuerpo en alerta

Lo que cambia la conducta

- Herramientas fisiológicas para el momento de presión
- Cambios en cómo el líder delega, conduce reuniones y transmite presión
- Práctica sostenida y medición antes y después

Un estudio de Oxford con 46,336 trabajadores no encontró evidencia de que las intervenciones individuales aisladas mejoraran el bienestar; el autor apunta a cambiar cómo se organiza el trabajo. Fleming, Industrial Relations Journal, 2024.

CUÁNDO TRABAJAR CONMIGO

Los momentos en que la presión *cuesta más.*

Migración de sistemas

Cambios de core o de plataforma que duplican la carga durante meses.

Cierres y auditorías

Trimestres, auditorías y reportes regulatorios con plazos sin margen.

Reestructuras y fusiones

Incertidumbre sostenida que deja a los equipos en modo amenaza.

Crecimiento acelerado

Más metas con la misma gente: el líder se vuelve el cuello de botella.

Líderes recién promovidos

El cargo crece más rápido que la capacidad de sostenerlo.

Clima tenso o rotación

Señales de desgaste que ya aparecen en los indicadores de RR. HH.

Mente, cuerpo y conducta: *tres pilares.*

01

Patrones de liderazgo

Neurociencia aplicada: neuroplasticidad, sesgo de negatividad y las creencias que sostienen el control y el sobreesfuerzo.

02

Regulación del estado interno

Inteligencia corporal y respiración para salir del modo amenaza en minutos, en plena demanda.

03

Decisión bajo presión

Neurociencia del estrés aplicada a decidir, delegar y sostener conversaciones difíciles.

SECUENCIA DE REGULACIÓN PROPIA

Apertura → Conexión → Descarga

No es yoga, ni meditación, ni terapia.



SOBRE MÍ

Gabriela Alba

Facilitadora de liderazgo y regulación bajo presión

+15 años	en la industria financiera: equipos comerciales de alto desempeño, clientes de alto patrimonio y reportes a juntas directivas.
+5 años	acompañando a líderes y equipos corporativos en liderazgo y regulación bajo presión.
Formación	Especialista somática certificada por SOMA+IQ™.
Método	Metodología propia basada en principios de neurociencia aplicados al liderazgo y manejo del estrés.
Trayectoria	+25 empresas y +1,000 participantes en República Dominicana y Ecuador.
Bilingüe	Facilitación en español e inglés.

Arquitectura del *acompañamiento.*

01
Diagnóstico
Medición de la carga del equipo y sesión con el liderazgo.

→

02
Experiencia
Charla o taller que crea un lenguaje común sobre la presión.

→

03
Programa
Tres meses con una cohorte de líderes, con resultados medidos.

→

04
Sostenimiento
Práctica mensual de regulación, presencial o virtual.

→

05
Ejecutivos 1:1
Acompañamiento privado con objetivos acordados con un sponsor.

Cada etapa se puede contratar por separado. El mayor impacto viene del programa medido de tres meses.

PROGRAMA INSIGNIA · 3 MESES

The Regulated *Leader*

Embodied Executive Program

Para que 12 a 20 líderes decidan, deleguen y sostengan a su equipo desde un estado regulado, con resultados que se miden.

Qué incluye

- Medición inicial del equipo: estrés, burnout y conducta
- Charla y práctica State Mastery como espacio de apertura
- Taller Executive Reset, 3 horas, presencial
- Dos laboratorios de seguimiento sobre casos reales
- Seis sesiones virtuales de regulación de 30 minutos
- Medición final e informe de resultados para RR. HH.

Qué medimos

- Estrés percibido
- Riesgo de burnout
- Delegación y velocidad de decisión
- Rotación y ausentismo del equipo

CHARLA Y PRÁCTICA · 1 HORA

State *Mastery*

Un espacio facilitado para conocer metodologías somáticas y del sistema nervioso que maximizan la claridad y la capacidad de un líder en su jornada laboral. Incluye la metodología y la práctica con las secuencias de respiración y movimiento, accesible para cualquier persona. No es yoga, ni meditación, ni terapia: es una herramienta de regulación que devuelve al líder su capacidad plena de energía, pensamiento y decisión.

> Cinco minutos diarios de suspiro cíclico durante un mes mejoraron el estado de ánimo más que la meditación mindfulness.
>
> Balban et al., Stanford, Cell Reports Medicine, 2023

Continúa con **State Mastery Lab**: práctica mensual de 45 minutos, presencial o virtual.



TALLER · 3 HORAS · PRESENCIAL · GERENTES Y LÍDERES DE EQUIPO

Executive *Reset*

El micromanagement no es un defecto de carácter. Es la respuesta de un sistema nervioso en alerta permanente.

EL PROBLEMA

El líder que lo controla todo se vuelve el cuello de botella: decisiones lentas, talento que se va y equipos que dejan de pensar.

EL TRABAJO

Herramientas de regulación y de delegación que se aplican desde el mismo día, sobre situaciones reales del equipo.

EL RESULTADO

Claridad para el líder; velocidad, autonomía y retención para la organización, con menor riesgo psicosocial.



ACOMPAÑAMIENTO PRIVADO

Ejecutivos 1:1

Para líderes y cabezas de equipos de alto impacto.

ESTRUCTURA	Seis sesiones en tres meses.
SPONSOR	Objetivos acordados con el líder y su sponsor al inicio; revisión conjunta al cierre.
ENFOQUE	Regulación bajo presión, toma de decisiones y neurociencia aplicada.
DATOS	Opcional: variabilidad cardíaca (HRV) con un wearable, antes y después.
RESULTADO	Un líder que asume el cargo con claridad y lo sostiene sin sacrificar su salud ni a su equipo.

LÍNEA ESPECIALIZADA

Mujeres líderes: la siguiente brecha es de *sostenibilidad.*

6 de 10

mujeres en posiciones senior reportan burnout frecuente, frente a la mitad de los hombres en su nivel.

70%

de las mujeres senior con cinco años o menos en su empresa ha vivido burnout frecuente.

Women in the Workplace 2025, McKinsey y LeanIn.Org

Programas

- Liderazgo sostenible para mujeres líderes: taller presencial de 3 horas
- Mentoría para mujeres en promoción o recién ascendidas

Para redes de mujeres, Comités de Igualdad y empresas con el Sello Igualando RD.

MEDICIÓN

Cómo medimos *el impacto.*

Nivel	Qué medimos	Cómo
Experiencia	Relevancia, aplicabilidad y recomendación	Encuesta anónima al cierre de cada sesión
Estado	Estrés percibido, riesgo de burnout y bienestar	Encuestas antes y después (PSS-10, Copenhagen Burnout Inventory, WHO-5) e IOF Index™
Aplicación	Uso real de las herramientas en el trabajo	Encuesta de seguimiento a las 2 y 6 semanas
Conducta	Delegación, toma de decisiones y conversaciones difíciles	Autoevaluación del líder y evaluación de su equipo, antes y después
Negocio	Rotación, ausentismo, licencias y clima laboral	Indicadores de RR. HH. y encuesta de clima frente a la línea base

Cada programa cierra con un informe de resultados para Recursos Humanos.

“Vivió, por dentro, la presión que hoy ayuda a otros a gestionar [...]: no teoriza sobre el estrés, lo conoce desde adentro.”

“[...] los participantes reportan mayor claridad para decidir, capacidad real para sostener conversaciones difíciles y una manera distinta de habitar el rol de liderazgo.”

ALEX ACRA · DIRECTOR EJECUTIVO, MAXLIFE

Preparó a 400 asistentes y 22 panelistas para una jornada intensa de cinco horas en POWERLAB Summit.

Francisco Lluberes · CEO, Lab Events

Tres colaboraciones con Pyhex: “cada experiencia ha superado nuestras expectativas”.

Cecil Calderón · Directora, Pyhex

CLIENTES Y ALIANZAS

Con quién hemos trabajado.

Banca, puestos de bolsa, fondos de inversión, eventos y organizaciones en República Dominicana y Ecuador.



PUNTO DE PARTIDA

Conversemos.

Diagnóstico de carga del equipo: 45 minutos sin costo para entender el momento de su equipo y diseñar la propuesta adecuada.

---

gabriela@gabrielaalba.com

+1 809 906 3615

@gabrielaalbar

