

**“SÓLO QUIEN SE ARRIESGUE A IR DEMASIADO LEJOS, PODRÁ SABER QUE TAN LEJOS PUEDE LLEGAR” T.S. ELLIOT**

Clara y contundente es Nahila Hernández San Juan. Con mas de 20 años de desarrollo profesional híbrido:

Master en Coaching, Balance Emocional y Mindfulness

MBA

Emprendedora Multisectorial

Speaker

Especialista en PNL y Liderazgo de Equipos

Coach de Carreras de Montaña y Trail

Certificada en Nutrición Deportiva y profesora de Yoga

Especialista en Logística, Marketing Estratégico, Marketing y Relaciones Públicas, entre otras especialidades.

Nahila es madre de Carmen y Julia, además de una mundialmente reconocida ultramaratonista de carreras extremas, que complementan su amplia experiencia práctica. En 2015 lanzó su primer libro “Después de la Distancia”, actualmente trabaja en su segundo libro.

Los últimos 10 años se ha dedicado a dar conferencias, talleres, coaching, mentoring, consultoría y capacitación. En paralelo; al deporte en activo, el entrenamiento a atletas y proyectos de bienestar integral para personas y empresas. Nahila acumula los conocimientos y la experiencia que se requiere para proponer y crear un **método único**: ella fusiona las más avanzadas técnicas y estrategias de negocio con las experiencias de vida y deportivas acumuladas, para entregarnos un potente sistema enfocado en la acción y los resultados.

**DIDACTICA, DESDE LA EXPERIENCIA, UNICA – DIFERENTE – UTIL – PRACTICA –REALISTA – DIFERENCIADA**

**FACTA NON VERBA**

## CONOCE UN POCO DE NAHILA EN PRIMERA PERSONA. SU EXPERIENCIA Y CRECIMIENTO EN EL MUNDO REAL

“Nací en Azerbaiján (una república de la antigua URSS), mis padres ambos cubanos. Crecí en Cuba, durante la etapa dura de la revolución, estudié internada desde muy pequeña (8): primero para formarme como atleta de Nado Sincronizado bajo un sistema muy estricto, casi militarizado, y después en una escuela que combina estudio con trabajo en agricultura: un sistema que promovía la vinculación del estudio con el trabajo desde la infancia”.

“Con la caída del bloque comunista, el período especial en Cuba y mi sueño de estudiar en el extranjero, como lo habían hecho mis padres, decidí irme de la isla como fuese: migré sola a los 18 años de Cuba a México, cuando era inminente que debía tomar esa opción o verme expuesta a situaciones muy complejas”.

“En México, mientras estudiaba en la Universidad, trabajé al margen de la ley para sobrevivir y estuve expuesta a situaciones muy duras. Sin embargo, independiente de las circunstancias, mantuve el foco en construir mi proyecto de vida desde la resiliencia. En 1999 me gradué, empecé a trabajar formalmente e inicié mi trayecto profesional, donde he colaborado con empresas globales, locales y empresas propias. En 2012, ante la situación de inseguridad en México, por proyectos personales y profesionales, migramos a Chile”.

“Como corredora de ultradistancia, disciplina que inicié a los 34 años, he corrido más de 15,000 kilómetros en condiciones extremas por todo el mundo, cargando una mochila con lo básico para sobrevivir mientras cruzo desiertos, glaciares, montañas, selvas. He estado expuesta al congelamiento y a los golpes de calor, compartiendo campamentos con presidentes de importantes empresas multinacionales, atletas profesionales, veteranos de guerra, desempleados, personas de todos los continentes, niveles educativos, creencias, religiones e idiomas”.

“Mi camino ha estado lleno de estudios, trabajo duro, aventuras, fracasos, logros, riegos y satisfacción. Me apasiona todo lo que he vivido y aprendido, siento un impulso vital de aportar a otros. Por eso, diseñé un **MODELO UNICO** para descubrir y desarrollar estrategias, experiencias, vivencias, habilidades: desde motivación pura hasta complejos modelos de negocios, donde yo sólo soy un conducto.”

# COACHING/MENTORING CORTO Y LARGO PLAZO ALGUNOS TEMAS DE AMPLIA EXPERIENCIA

Life Coaching  
Asertividad y Empatía  
Comunicación no violenta  
Coaching  
Coaching femenino  
Health Coach  
Nutrition Coach  
Gestión del miedo  
Gestión de la energía  
Inteligencia Emocional  
Mindfulness  
Motivación  
Elevar la autoestima  
Mejorar relaciones  
(laborales, pareja, hijos, etc.)

Gestión del estrés  
Efectividad personal  
Gestión del error  
Gestión del cambio  
Desarrollo de talento  
Trabajo en equipo  
Dinamización de grupos  
Liderazgo  
Resolución de conflictos  
Atención plena (Mindfulness)  
Negociación productiva  
Mentoring  
Comunicación positiva y efectiva

Inteligencia emocional  
Resiliencia  
Manejo del tiempo  
Mindfulness (técnicas de concentración)  
Equilibrio personal  
Lenguaje influyente  
Qué hace que una pregunta sea eficaz  
Feedback Efectivo  
La importancia del lenguaje NO verbal  
Emociones e Intuición  
Mapas mentales (diseñando el futuro)  
Trabajo en equipo  
Plan de vida  
Liderazgo  
Comunicación efectiva  
Entre otros...

# CONTACTO

Web	<a href="http://nahilahernandez.com/">http://nahilahernandez.com/</a>
IG	nahilahernandez
Facebook	@nahilahernandezsj
Twitter	@nahilahernandez
Linkedin	<a href="https://www.linkedin.com/in/nahila-hern%C3%A1ndez-san-juan-3369769/">https://www.linkedin.com/in/nahila-hern%C3%A1ndez-san-juan-3369769/</a>
Wikipedia	<a href="https://es.wikipedia.org/wiki/Nahila_Hern%C3%A1ndez">https://es.wikipedia.org/wiki/Nahila_Hern%C3%A1ndez</a>
Correo	<a href="mailto:nahila.hernandez@rompiendo-limites.com">nahila.hernandez@rompiendo-limites.com</a>
Teléfono	+56 9 56 49 29 28

