

**“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.”



# ALGUNAS DE LAS CONFERENCIAS DISEÑADAS A MEDIDA

MANEJO DE CRISIS  
LIDERAZGO  
TRABAJO EN EQUIPO

MURO DE BERLIN 2019

162 kilómetros a través de las ruinas del ex Muro de Berlín, convirtiéndose en la primer mujer latinoamericana en completarlas. Una cosa es correr y otra es conectar con el entorno mientras ejecutas tu profesión.

La intuición y las emociones en los negocios

La subjetividad en la toma de decisiones

Intersubjetividad en la empresa

El valor de la voluntad

GRANDES DESAFIOS  
ADMINISTRACION DE RECURSOS  
PRESIÓN COMPETITIVA

TRIPLE CORONA 200'S 2018

Primer mujer no estadounidense en completar la Triple Crown de 200 millas. 1050 kms en 2 meses en los entornos más salvajes de los USA.

Gestión de activos y desgaste

Logística eficiente

Trabajo en equipo

Capacidad mental para asumir retos

Enfoque a resultados

Manejo de la presión competitiva

ADMINISTRACION DEL DESGASTE  
ADAPTABILIDAD  
MULTITASK  
TOMA DE RIESGOS

RECORD GUINNESS: FASTEST TIME TO RUN AN ULTRAMARATHON

DISTANCE ON EACH CONTINENT (FEMALE) 2017

350 Kms en 7 continentes en menos de 7 días

Gestión de recursos

Planeación estratégica

Definición de objetivos

Visión sistémica

Liderazgo

Respuesta a los imprevistos

Administración del caos



GRANDES LOGROS  
DISCIPLINA  
ENFOQUE A RESULTADOS

CRUCE DEL DESIERTO DE ATACAMA  
2015: 1233 KMS EN 23 DIAS

Primer mujer en la historia registrada, en cruzar un desierto corriendo: 1233 kms en 23 días en condiciones extremas.

Manejo de crisis

Solución de conflictos

Configuración de la estrategia

Adaptabilidad

Valor vs miedo

Comunicación efectiva

Solución de crisis

RESILIENCIA  
INTELIGENCIA EMOCIONAL  
COMUNICACIÓN EFECTIVA

BADWATER 2013

Primer mexicana y Mejor posición femenil latinoamericana en la historia en la carrera non stop mas dura del mundo, según National Geographic: 217 km en el Valle de la Muerte, el lugar con mayor temperatura en todo el planeta.

Empoderamiento

Trabajo en equipo

Ser la mejor versión de ti en lo que hagas

Competitividad

Ver el árbol sin dejar de ver el bosque

Enfrentar miedos

MANEJO DEL CONFLICTO  
SOÑAR EN GRANDE  
DESARROLLO DE NUEVOS PRODUCTOS Y MERCADOS

4 DESERTS EN 2012

Primer mujer Iberoamericana en completar la serie 4 Deserts considerada una de las 10 pruebas más duras del mundo por la revista TIME. 250km de autosuficiencia-6 etapas, en cada uno de los desiertos más extremos del planeta.

Una mujer en un medio masculino

Véncete a ti mismo

Autoconfianza

Superando barreras mentales

Liderazgo

Reinvención y crecimiento

Nuevos canales comerciales

**ENTRE MUCHAS OTRAS...**





# TALLERES Y CURSOS

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

