



“Tendemos a sobrevalorar nuestra importancia en el mundo”

“Hay que aprender a no obsesionarse con las metas y a liberarse de los resultados”

“Ante el alto grado de incertidumbre de los nuevos tiempos, es necesario desarrollar habilidades y reforzar otras que antes no se consideraban tan importantes”

Mónica Esgueva • Experta en *mindfulness*

Es una de las mayores especialistas en *mindfulness* aplicado a las organizaciones. Su método innovador combina los avances en el campo de la neurociencia, su conocimiento de la mente y las emociones; y más de veinte años de práctica de la meditación. Además de dedicarse a ayudar a los ejecutivos a controlar su estrés, es autora de varios libros y colaboradora habitual en medios de comunicación.

Esgueva es una referencia en el mundo hispano al combinar la filosofía occidental y oriental. Saltó a la fama en 2011 cuando publicó *Cuando sea feliz*, una obra en la que propone un camino diferente para alcanzar la verdadera felicidad, olvidando los atajos y aumentando la responsabilidad de las personas sobre sí mismas.

El estado de atención plena que propugna el *mindfulness*, técnica que ha sido estudiada por la ciencia en los últimos años, ha calado hondo en el mundo de la empresa. Los beneficios son múltiples a nivel físico y mental mejorando, en consecuencia, el rendimiento laboral. Esgueva, que ha impartido conferencias en países como Argentina, Chile, España, Francia, India o Filipinas, aborda en sus charlas conceptos como el estrés, el equilibrio, la excelencia, el liderazgo, la felicidad en la empresa, la motivación, el potencial humano o la productividad.

Su formación combina una licenciatura en Ciencias Económicas por la Universidad Complutense de Madrid y un máster en Comercio Exterior con dos másters orientados a la mente: Programación Neurolingüística (PNL) y *Coaching* con PNL.

No obstante, con el objetivo de llegar a un mejor conocimiento de la mente humana, buscó en el exterior. Ha hecho, concretamente, cursos de especialización en el UCLA, el MIT, el King's College, Google y el NLP Institute de Nueva York. *Completa esta educación con todo lo que ha aprendido con los lamas tibetanos y directamente del Dalai Lama.*

Trabajó como ejecutiva durante años en la escuela de negocios Insead (Francia). Durante su estancia en este centro, se especializó en programas de liderazgo para directivos internacionales y realizó estudios de postgrado en *Estrategia y Liderazgo*.

En la actualidad se dedica a formar a mejores líderes. Consciente de las variables que pueden hacer que un responsable tome peores decisiones (ambiciones, compromisos, miedo al fracaso), es especialista en el manejo del estrés para ejecutivos.

Mujeres&Cia situó a Esgueva en el Top 100 de Mujeres Líderes en 2014, concretamente en la sección de pensadoras y expertas. Con siete libros publicados en la editorial Planeta, aparece con frecuencia en medios de comunicación tras cuestiones universales del ser humano como la felicidad, el amor o el éxito.