

SA  MA



@marianamesap

@saratrujillocoach

MARIANA MESA

Speaker, Ex tenista profesional, comentarista de tenis en Win Sports, politóloga. Representó a Colombia en los juegos Olímpicos de Sídney 2000. Cuenta con más de 15 años en la organización de eventos deportivos de carácter nacional e internacional. Finalista de la segunda edición de Masterchef Celebrity del canal RCN.

“

Juega "punto a punto" en el tenis, como en la vida, debes enfocarte en el momento presente soltando las expectativas del resultado.

Porque el partido aún continúa.

”



SARA TRUJILLO

Artista, escritora, speaker, coach especialista en gestión emocional, Autora del libro *“Cómo mantener tu Luz encendida”* y el nuevo lanzamiento *“De la Oscuridad al Propósito”* ambas obras con Editorial Planeta, Certificada en bioelectrografía, por la asociación científica Rusa Biowell para Latinoamérica, logrando consolidarse en Colombia, Argentina, Chile, México y España, como un importante referente en el campo de la gestión emocional, mental y espiritual, impactando a miles de personas.

“ Los que abrazan la tormenta en lugar de correr, son los que descubren el secreto que el dolor guarda celosamente; la sabiduría no es una meta, es una travesía. ”



EXPERIENCIAS

En un mundo donde la salud mental, la resiliencia emocional y el liderazgo humano dejaron de ser temas opcionales para convertirse en prioridades estratégicas, esta experiencia en vivo ofrece algo poco común: herramientas profundas, aplicables y memorables que transforman tanto al individuo como a la cultura de una organización.

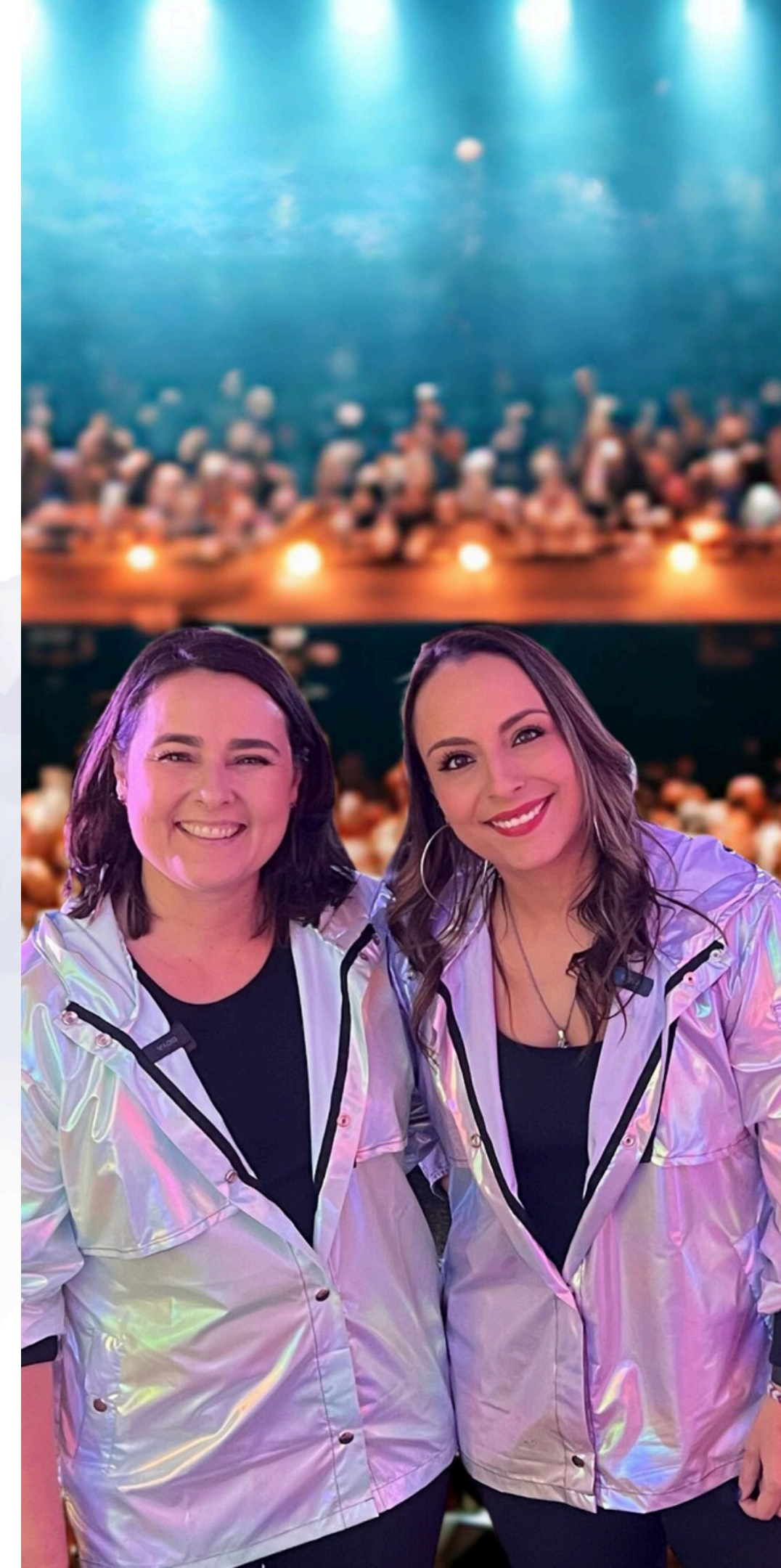
Diseñada para audiencias diversas –desde equipos corporativos, comunidades, hasta instituciones educativas y grandes congresos–, esta propuesta combina ciencia del comportamiento, inteligencia emocional, narrativa inspiradora y una puesta en escena dinámica que mantiene a la audiencia completamente involucrada de inicio a fin.

Más que motivación momentánea, es un mapa claro para navegar la incertidumbre actual: presión por resultados, agotamiento emocional, cambios constantes, diagnósticos personales o empresariales complejos y la necesidad urgente de líderes más humanos, conscientes y efectivos.

Sara Trujillo –autora y referente en bienestar emocional y liderazgo personal– junto a **Mariana Mesa** –ex tenista olímpica, conferencista y símbolo de resiliencia ante la adversidad– crean un formato único a dos voces que combina experiencia real, autoridad, cercanía y una energía escénica excepcional.

Su presencia en medios, comunidades y escenarios de alto impacto respalda una propuesta que no solo inspira: moviliza decisiones, fortalece equipos y deja una huella tangible en la cultura de quienes la viven.

“Una experiencia universal, adaptable a cualquier sector, que eleva la conversación sobre salud mental, liderazgo y motivación a un nivel estratégico, humano y profundamente transformador”.



¿POR QUÉ ESTAS EXPERIENCIAS SON DIFERENTES?

- Impacto universal: El mensaje conecta tanto con quienes buscan dirección y herramientas de gestión emocional y mental, como con líderes corporativos, equipos en transformación y comunidades enteras.
- Ciencia + inspiración: Explicamos cómo las emociones reorganizan la biología, cómo el entorno moldea la resiliencia y cómo el propósito se convierte en motor de resultados. Todo en lenguaje fresco, inspirador y transformador.
- Narrativa envolvente: Una conferencia estructurada como un viaje en cuatro fases, donde cada etapa provoca reflexión profunda y ofrece herramientas prácticas.
- Doble voz poderosa: La combinación de Sara y Mariana crea un contraste único: el enfoque y disruptiva de una autora, artista y coach, sumado a la historia real y vibrante de una ex deportista olímpica, figura de impacto, que transformó sus momentos más difíciles, en propósito.
- Estilo global: Inspirada en formatos internacionales, con narrativa de impacto, frases memorables y un tono que conecta con todo tipo de públicos, sin importar edad, cultura o contexto.

Un referente de innovación social basada en conciencia emocional y salud mental.



MÁS ALLÁ DE LA MEDICINA LABORAL

Del agotamiento al equilibrio: salud emocional y mental como base del rendimiento sostenible en el contexto laboral actual, los mayores riesgos ya no son visibles.

No están solo en procesos, sino en la presión constante, la sobrecarga emocional, la incertidumbre y el agotamiento silencioso que afecta el bienestar y la productividad de los equipos.

Esta conferencia propone una mirada moderna y profundamente humana de la medicina laboral, centrada en la prevención del desgaste emocional, la gestión del estrés y la construcción de entornos de trabajo saludables y sostenibles.

A través de una experiencia dinámica y movilizadora, se entregan herramientas prácticas para reconocer señales tempranas de agotamiento, fortalecer la estabilidad emocional, mejorar la toma de decisiones bajo presión y construir una cultura organizacional que cuide a las personas sin sacrificar resultados, generando conciencia real sobre la importancia de la salud mental como pilar de la medicina laboral contemporánea.

El resultado es una experiencia que no solo informa, sino que transforma hábitos, mejora el clima laboral y fortalece el rendimiento colectivo desde el cuidado integral de las personas.

Cuidar la salud emocional de los equipos ya no es solo un gesto humano: es una estrategia empresarial.



IMPACTO

VALOR Y BENEFICIOS PARA LA AUDIENCIA

Quien asiste a esta conferencia:

- Comprende cómo transformar la adversidad en propósito.
- Desarrolla herramientas prácticas para gestionar las situaciones y escenarios de la vida.
- Descubre cómo las emociones infuyen directamente en el equilibrio y bienestar.
- Reconecta con la motivación, la creatividad y la confianza interior.
- Se lleva frases, insights y ejercicios aplicables al instante, que impactan su realidad.
- Reduce ausentismo
- Previene burnout
- Mejora clima organizacional
- Aumenta productividad sostenible

Las emociones no solo cuentan tu historia: programan tu futuro.
No siempre eliges lo que se rompe, pero sí cómo reconstruirlo.



PRESENCIA EN :

TV

EL TIEMPO



City



Semana



radiónica



RADIO

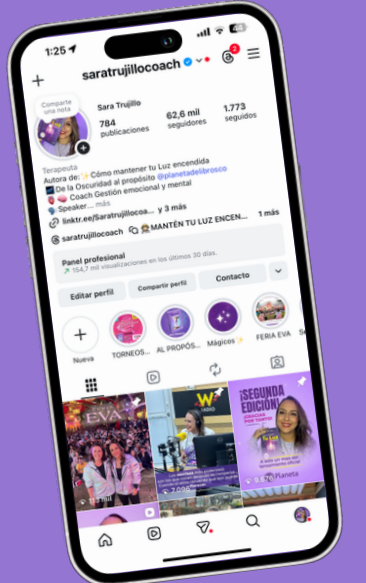
MARIANA MESA

94,9 mil seguidores



SARA TRUJILLO

63 mil seguidores



REDES



PRENSAY MEDIOS



14 PUNTO FINAL

Pereirana 'sacude' el mundo editorial

■ Liliana Cardona Marín

“En mis planes siempre estaba escribir, pero lo pensaba para después de los 40 y sucedió mucho antes. La propuesta llegó a través de la editorial Planeta, me ofrecieron escribir el libro con ellos, no fue en junio de 2024”. Así, como si fuera cosa de todos los días o lo que le puede suceder a cualquier colombiano, es que relata Sara Trujillo el camino que la llevó a lanzar ‘Cómo mantener tu luz encendida’, al mercado editorial, y también así, como si fuera cosa de todos los días, un libro que lleva un solo mes de haber salido, va para su segunda edición. Estas oportunidades llegan una vez y no le pasa a todo el mundo.

LA VIDA, LA ENERGÍA Y LAS EMOCIONES

Sara, hasta seis años, fue bailarina profesional, lo hacía para la marca Zumba fitness en Latinoamérica y tenía cierto grado de exposición mediática. “Después empecé a dictar mis conferencias, a abrir la consulta al público

musica también son fundamentales para sanar y liberar emociones, por eso en mi libro hay un capítulo dedicado a ‘La coreografía de la vida’, en el que explico que cada uno tiene sus propios ritmos y movimientos”. Joddo esto que estudió lo hizo en Colombia y tuvo que salir de Colombia a estudiar en España.

SOBRE EL LIBRO

‘Cómo mantener tu luz encendida’ es una obra de 200 páginas repartidas en siete capítulos principales, los cuales tienen subcapítulos. “Es un viaje al interior de manera contundente y con herramientas que realmente funcionan y que entendí como ejecutables. Es un libro que está lejos de ser solo espiritual, porque es para todo el

mundo, es universal. Creas en Dios o no, te vas a encontrar en el libro, porque hablo de que hay una inteligencia que nos crea y es la misma que puede sanarnos. El libro está estructurado para encontrar verdades profundas, permite el diálogo consigo mismo y cuáles son las formas para mantener la luz encendida en momentos de tormenta que nos sacuden y que simplemente necesitamos es la herramienta para saber que hay luz, porque esta nunca se apaga”. ¿Qué le han dicho las personas que lo han leído? “Ha sido una respuesta muy bonita, no solo con pacientes sino en todo el país. El libro lo lancé en Bogotá, el 13 de febrero, ya se agotó el inventario y vamos el 27 de abril, día que comienza Fibro (Feria Internacional del libro en Bogotá), a presentar la segunda edición, porque ha tenido muy buena acogida, la respuesta ha sido espectacular en redes, la gente reposta, compran los libros”. “Es un viaje al interior de manera contundente y con herramientas que realmente funcionan y que entendí como ejecutables. Es un libro que está lejos de ser solo espiritual, porque es para todo el

En el proceso que vivió su socia Mariana Mesa con el cáncer, Sara fue su red de apoyo primaria, vivieron el proceso con maestría y herramientas.

Sara Trujillo

Cómo mantener Tu Luz encendida

Esta es la carátula del libro.

El violeta es el color que ha conectado, su hija se comenta que representa co transmutación energética

LUZ Y MEDITACIÓN

Conversar con Sara es sentir que en cada respuesta hay un mensaje personal sin que haya una terapia propiamente dicha. “Siempre hay luz, darle luz a todos es ponerle amor, cuando se toma un proceso por difícil, mucho más sencillo pasaría a ser una guerra que queda la devastación”. Ella entrega reflexiones y nuevas formas de ver las cosas para cam

biar a ar solo día, a único arte de 15 en Si ciencia, de er neces las s mis saca te a te ba que las e las, tidi de ro la r tant, pini no y ento anch



ENTREVISTAS



Sara Trujillo y Mariana Mesa su Libro - Cómo mantener tu luz ...
YouTube · BRAVÍSSIMO CITYTV · 14 mar 2025



CLIENTES Y ALIADOS



REDES SOCIALES



MARIANA
MESA

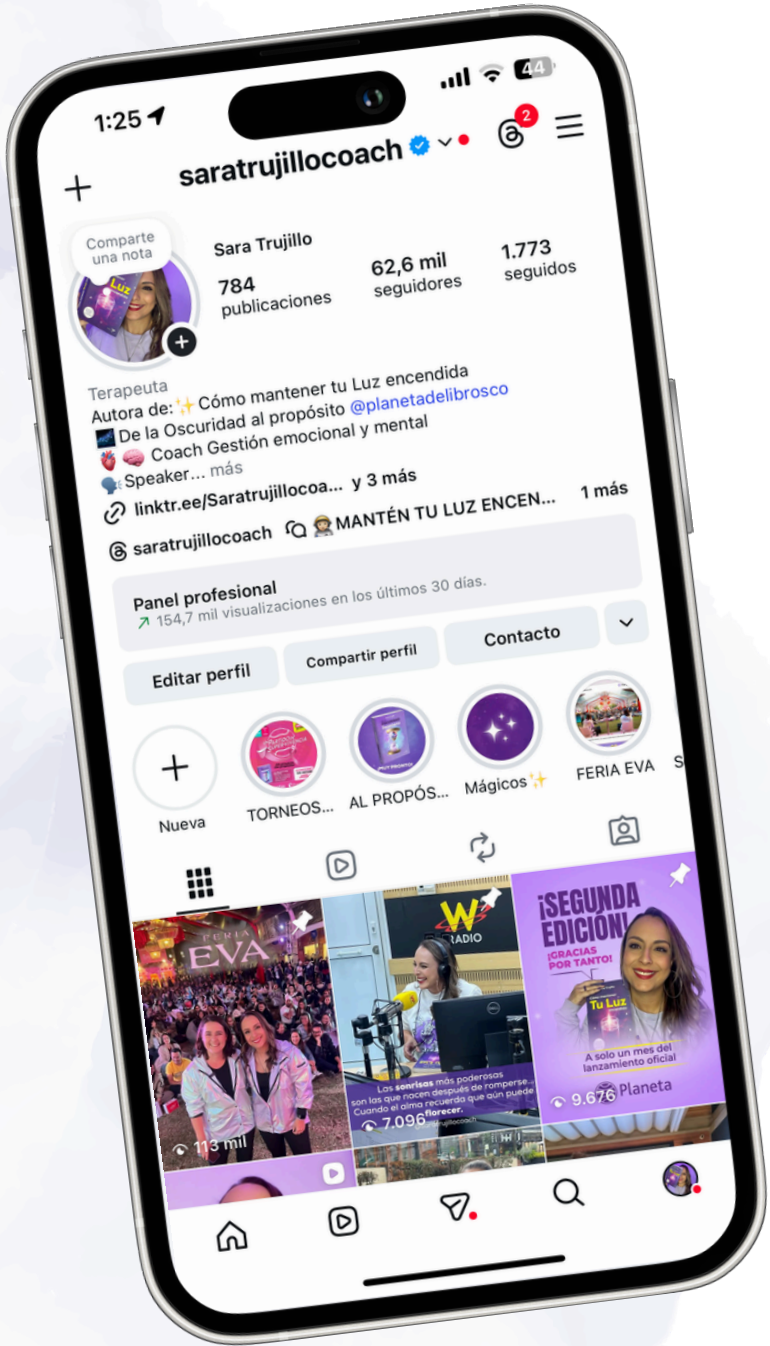
94,9 mil
seguidores





SARA
TRUJILLO

63 mil
seguidores



8 mil
seguidores



20 mil
seguidores

