



YENCI FORERO

SPEAKER INTERNACIONAL · CONCIENCIA EMOCIONAL & BIENESTAR CONSCIENTE

LA BIOLOGÍA DE LA RESILIENCIA

Herramientas prácticas de regulación emocional, hábitos sostenibles y manejo del estrés en entornos corporativos.

Una propuesta de autor única.

sobre su enfoque

Bienestar Consciente & Alto Desempeño Humano

La biología del ser como fundamento de la resiliencia, la claridad y la transformación personal.

Su enfoque trasciende el bienestar tradicional. Propone un retorno a la raíz: comprender cómo nuestras emociones, hábitos y estados biológicos impactan la manera en que pensamos, decidimos, nos relacionamos y construimos nuestra vida personal y profesional.

- **Conciencia Emocional (CE)** → El paso de la reacción a la presencia. Identificar la respuesta biológica para recuperar el mando de nuestras acciones.
- **De la Reactividad a la Coherencia** → Transformar el impulso automático en decisiones estratégicas, alineadas con nuestro propósito.
- **Disciplina Sostenida** → La evolución de la intención al hábito real, construida sobre la autoconfianza y el respeto a uno mismo.

"Toda transformación sostenible comienza cuando mente, cuerpo y conciencia trabajan en coherencia."



manifiesto

La Biología de la Resiliencia

*No se trata solo de ser
productivos, se trata de ser
coherentes.*

-Yenci

Hemos aprendido a perseguir resultados, pero la verdadera transformación comienza cuando comprendemos la biología que sostiene nuestras emociones, hábitos y decisiones.

Es momento de una alquimia interior: un proceso que nos permite pasar de la reacción a la conciencia, del desgaste a la resiliencia y de la exigencia constante a una disciplina que fortalece desde adentro.

Porque una biología sostenible no nace de la presión, sino de la conciencia emocional, la coherencia y la capacidad de autorregularnos.

Sobre la Speaker

Yenci Forero

Facilitadora en Bienestar Consciente y Consciencia Emocional

- **Obra y Metodología Propia** → Autora de Alquimia Interior publicado por Talento Caligrama (Grupo Penguin Random House) y presentado en FILBo 2026. Creadora del Método Alquímico®..
- **Validación de Resultados** → Más de 13 años desarrollando protocolos de bienestar y regulación del estrés respaldados por profesionales e instituciones del sector. Su experiencia fue reconocida por pacientes y profesionales que encontraron en estos procesos un complemento valioso para el bienestar integral.
- **Ciencia y Rigor** → Máster en Cosmética y Dermofarmacia (España), con especialidad en Biología Cutánea y su relación con los procesos de bienestar y equilibrio integra
- **Maestría en Bienestar Facial** → Experta reconocida por su trabajo en masaje facial avanzado, drenaje linfático y técnicas de tradición japonesa (Kobido) y francesa. Su experiencia dio origen al desarrollo de protocolos propios orientados al bienestar integral, la regulación del estrés y el cuidado consciente.



Penguin
Random
House



Feria Internacional del Libro de Bogotá



sobre el método

El Método Alquímico®

Es un modelo de desarrollo humano que integra conciencia emocional, disciplina sostenida y transmutación para fortalecer la resiliencia, la inteligencia emocional y el bienestar integral.

Conciencia Emocional

Observar



Elegir



Disciplina Sostenida

Sostener



Transmutación

Liberar



Integrar



Transformar una vida no depende de una sola decisión.

Depende de algo mucho más profundo

El cambio suele fallar cuando intentamos transformar una sola conducta. La transformación comienza cuando desarrollamos nuevas capacidades y aprendemos a sostenerlas en el tiempo.

De la conciencia a la transformación sostenible

A través del Método Alquímico® transforma la comprensión en acción y la acción en resultados sostenibles. Su impacto se refleja en la forma en que las personas regulan sus emociones, fortalecen sus hábitos y construyen una vida más coherente con sus valores y propósito.

Mayor autorregulación emocional: Comprender y gestionar las respuestas biológicas asociadas al estrés para actuar con mayor claridad y consciencia.

Hábitos sostenibles: Convertir la intención en acciones consistentes alineadas con los valores y objetivos personales.

Coherencia personal: Reducir la distancia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Resiliencia aplicada: Desarrollar recursos internos para adaptarse a los desafíos sin perder bienestar ni dirección.

*Toda transformación sostenible
comienza cuando mente, cuerpo y
conciencia trabajan en coherencia.*


YENCI FORERO
Conciencia Emocional



SPEAKER INTERNACIONAL · CONCIENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR CONSCIENTE

Activando la Conciencia y la Regulación Emocional

A través del Método Alquímico®, Yenci Forero integra regulación emocional, conciencia y transformación consciente en escenarios de alta exigencia.

LA BIOLOGÍA DEL ALTO DESEMPEÑO

Conciencia emocional, resiliencia y desempeño sostenible en entornos de presión

Una conferencia orientada a líderes, equipos y organizaciones que desean comprender el impacto del estrés, fortalecer la regulación emocional y desarrollar hábitos sostenibles para un desempeño más consciente.

Ejes de la conferencia

- Identificación del ser
- Regulación emocional y biología del estrés
- Me identifico con mis actos?
- Disciplina sostenida y hábitos conscientes
- Biología coherente a través de la transmutación y liberación

La Biología del Bienestar Consciente

Yenci Forero cataliza procesos de Conciencia Emocional para líderes y mujeres de alto impacto que eligen la coherencia como su nueva métrica de éxito.

Audiencias de Impacto

- **Líderes y equipos de alta exigencia:** Profesionales orientados a resultados sostenibles, claridad mental y regulación emocional bajo presión.
- **Mujeres que sostienen ecosistemas:** Empresarias y ejecutivas que buscan fortalecer su liderazgo personal y construir un camino con propósito.
- **Organizaciones comprometidas con el bienestar:** Empresas que apuestan por culturas corporativas humanas, resilientes y conscientes.

Ejes de Alquimia Aplicada

Pilar 1: **Conciencia Emocional** (Observar y Elegir)

Aprender a Observar las señales biológicas y emocionales del cuerpo en el presente. Desarrollar la capacidad de Elegir respuestas conscientes en lugar de reaccionar de forma automática ante la presión.

Pilar 2: **Disciplina Sostenida** (Sostener)

La construcción de hábitos diarios conscientes. Aprender a Sostener en el tiempo las herramientas de regulación física y mental para que el bienestar sea un estado real y no un esfuerzo pasajero.

Pilar 3: **Transmutación** (Liberar e Integrar)

El proceso de transformación profunda a través del Perdón y la Gratitud. Herramientas para Liberar la carga emocional y el estrés del pasado que bloquean al cuerpo, e Integrar el aprendizaje para activar la Coherencia Cardíaca y la resiliencia en el aquí y el ahora.

A u t o r i d a d y O b r a

Una Trayectoria de Coherencia y Resultados

Biología del comportamiento, conciencia y transformación humana

Investigación aplicada en bienestar, cuerpo y regulación interna: Impulsada por una profunda comprensión del bienestar humano, **fundó y dirigió durante 13 años** un centro especializado en bienestar facial y regulación biológica. Allí desarrolló protocolos propios, integrando respiración consciente, terapias de contraste, bienestar facial avanzado y técnicas especializadas orientadas al manejo del estrés, la tensión muscular y el equilibrio integral

- **Formación en técnicas japonesas de integración cuerpo-mente:** Estudios con el **maestro Shogo Mushizuki en masaje Kobido**, incorporando técnicas orientadas a la regulación del sistema nervioso a través del trabajo facial y la estimulación consciente.
- **Obra y Metodología Propia: Autora de Alquimia Interior:** 3 pilares para despertar la inteligencia emocional y la resiliencia, publicado con **Talento Caligrama** (Grupo Penguin Random House España) y presentado en la Feria Internacional del Libro de Bogotá (FILBo). Su obra constituye la base conceptual del **Método Alquímico®**, una propuesta orientada al desarrollo de la conciencia emocional, la resiliencia y el bienestar consciente.

Formación, empresa y comprensión del comportamiento humano : Administradora de Empresas con Postgrado en Gerencia. Con sus estudios en **diseño de modas** su trayectoria inicia en esta industria, liderando equipos y procesos de expansión en Latinoamérica, integrando la relación entre identidad, comunicación e imagen como expresiones de coherencia personal y profesional.

Formación científica en biología y comprensión del sistema humano: Máster en Cosmética y Dermofarmacia (España), con especialización en Biología Cutánea. Su enfoque profundiza en la relación entre emociones, hábitos y respuesta fisiológica, integrando ciencia, observación del comportamiento humano y procesos de bienestar sostenible.
Fui partner de la firma francesa **Biologique Recherche**, logrando la certificación de su centro bajo estándar internacional de protocolos.
Formación en **técnicas francesas** de cuidado avanzado, drenaje linfático y protocolos especializados de regulación estética y fisiológica

Experiencias de Transformación Consciente

Diseñadas para transformar el agotamiento en coherencia emocional y biológica

Workshop basado en el Método Alquímico®

Recupera Tu Soberanía Interior™

"El bienestar real no ocurre cuando cambias una conducta. Ocurre cuando recuperas la coherencia contigo misma."

"Una experiencia donde logras:

- Presencia: Salir del piloto automático y habitar tu presente.
- Autoridad: Sostener decisiones firmes y hábitos conscientes.
- Biología: Comprender cómo tu cuerpo responde a lo que piensas y sientes.
- Coherencia: Alinear en una sola dirección lo que piensas, sientes y haces.

Conferencia

La Biología del Alto Desempeño

Experiencias diseñadas para transformar el agotamiento emocional en claridad interna, coherencia y liderazgo consciente.

Retiro "Alquimia 360"

El Arte de Habitar

Inmersiones de 3 días (un pilar por día) integrando silencio, nutrición y protocolos de recuperación total.

"El éxito sostenible no depende únicamente de cuánto hacemos, sino de la coherencia biológica y emocional desde la que vivimos, decidimos y actuamos."

— Yenci Forero



SPEAKER INTERNACIONAL · CONCIENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR CONSCIENTE