

Neurociencia en tiempos de IA: productividad y bienestar



Teresa Lucio-Nieto, PhD

LinkedIn [TeresaLucioNieto](#)

tlucio@terelucio.com tere.lucio@tec.mx

+10,000 Ejecutivos capacitados, +200 proyectos en 15 países de Latinoamérica & 30 Tesis de maestría asesoradas.
Ha trabajado para organizaciones como Pepsico, FritoLay, FEMSA, doTERRA, KIO, SONY, CFE, PEMEX, INE, BanRegio, ALESTRA, Qualitas entre otras.

Profesora en ITESM, Universidad Anáhuac & Universidad Iberoamericana,
además de ser Perito del Poder Judicial de la Federación.

ITIL & Service Management Expert, auditor y consultor ISO 20000 certificado

Fellow del Institute of Service Management UK & Fellow priSM itSMF USA Conferencista en 15 países, en Universidades, itSMF, PMI, HDI e ISACA

Certificada como Facilitator and Peace Advocate Group Leader por Rotary International, Mindfulness Based Cognitive Therapy y Certificación en Educación para la Paz por Education for Peace Intl con sede en Suiza. Certificada como Gestora de Felicidad y por Gallup como Coach de Fortalezas para Líderes, Gerentes y Equipos de trabajo, además de en Neurociencias/ventas/mktg con Jurgen Klaric, Certified Change Manager y Terapeuta Organizacional



tlucio@terelucio.com
whatsapp+52(55)8060 8242
y +52(81)8309 0212



Objetivo



Durante esta charla hablaremos cómo desde la Neurociencia y las ciencias de la Felicidad, gestionamos nuestro BIENestar y por qué ahora la IA la está impactando!.....

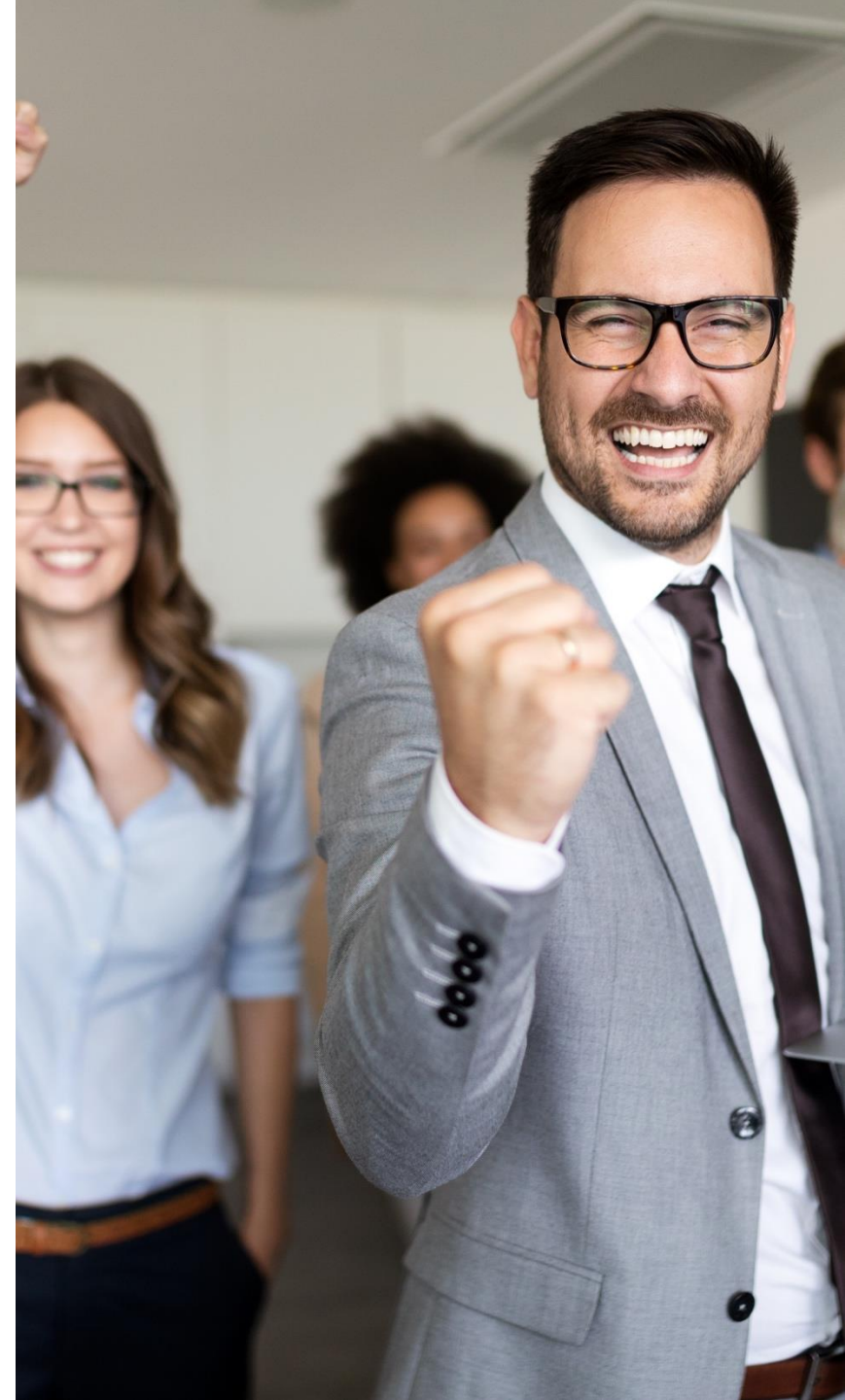
Agenda

1. ¿Por qué hablar de Ciencias de la Felicidad?
2. Las habilidades DIGITALES y El cerebro
3. Por qué ahora WELLbeing y Engagement lo está impactando la IA



● 1

¿Por qué hablar de
Ciencias de la
Felicidad?



LA RUEDA DE LAS EMOCIONES

• ¿En cuál estás?



Felicidad_bienESTAR (100%)

___50___% Biology/DNA



___10___% Life circumstances
(Your goods, car, travel, studies, children, house, diamonds, money, etc)



___40___% Intentional activities to feel good,
complete, fulfilled, and joyful



(225) ESTUDIOS DE LOS BENEFICIOS DE LA FELICIDAD



Las personas felices:

- ▶ Son más productivas y creativas en el trabajo.
- ▶ Hacen más dinero y tienen mejores puestos.
- ▶ Son mejores líderes y negociadores.
- ▶ Son más propensos a casarse y tener un buen matrimonio, por lo tanto menos divorcios.
- ▶ Tienen más amigos y soporte social.
- ▶ Tienen su sistema immune mucho más fuerte, son físicamente más sanos y tienden a vivir un poco más.
- ▶ Son más útiles y filantrópicos.
- ▶ Muestran la Resistencia al estrés y traumas.

•2

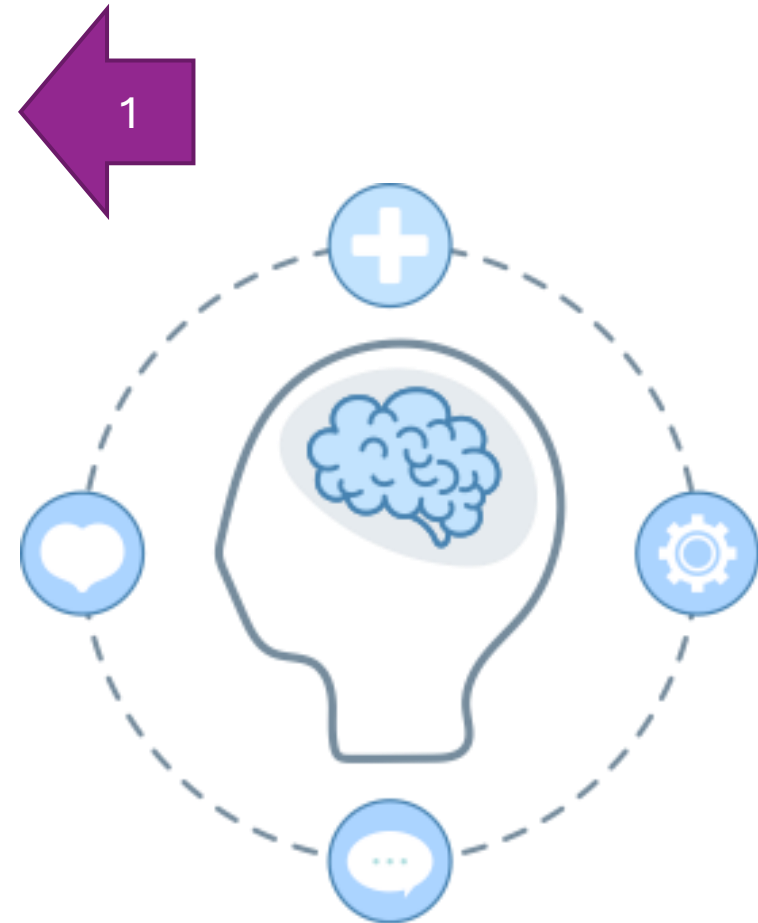
Las habilidades DIGITALES y El cerebro



Habilidades WEF

¿Cuáles son tus fortalezas?

1. Resolución de problemas complejos
2. Pensamiento crítico
2. Creatividad
4. El manejo de personal
5. Coordinación con los demás
6. Flexibilidad cognitiva
7. Negociación
8. Juicio y toma de decisiones
3. Orientación al servicio
3. Inteligencia emocional



Emociones

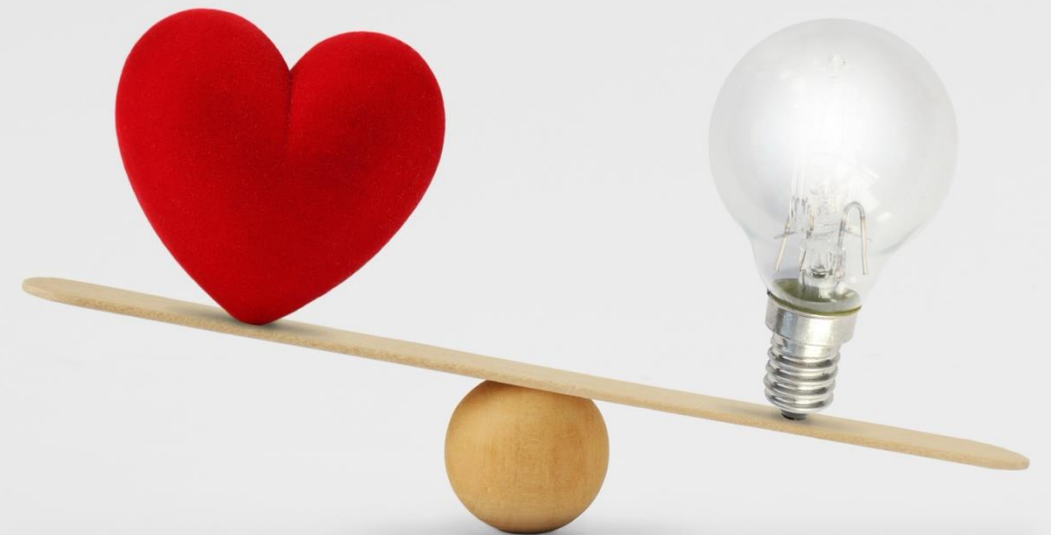
90-120 segundos

Sentimientos

Emoción prolongada
en el tiempo

Pensamientos

Eventos mentales
60,000 a 70,000 diarios



3

Por qué el wellBEING y el employee engagement

son importantes en la era de IA?



Retención de Talento: Employee Engagement

¿Qué necesita una persona para dar lo mejor de sí —y querer seguir haciéndolo?

ENGAGEMENT =
Compromiso emocional + Entusiasmo por el trabajo

NO es: Satisfacción, Felicidad, o Beneficios

ES: Inversión psicológica, Energía discrecional, Conexión con propósito

Gallup Q¹²

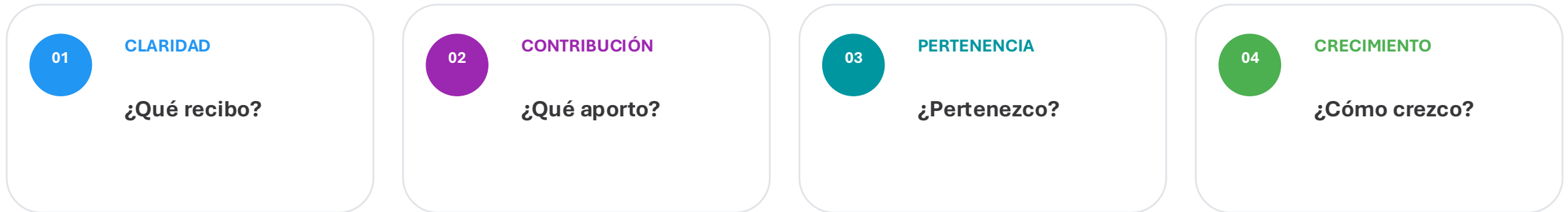
**12 condiciones accionables
que conectan experiencia,
desempeño y crecimiento para
el Liderazgo en la era de IA.**

Reflexión ejecutiva

No se trata de “hacer feliz” al equipo.
Se trata de crear las condiciones
para que pueda comprometerse.

CIERRE DEL MÓDULO

El engagement se construye en conversaciones cotidianas



REFLEXIÓN

¿Cuál de los 12 elementos necesita hoy más liderazgo —no más tecnología— en tu equipo?

La IA puede ampliar nuestra capacidad. El liderazgo decide cómo se siente trabajar aquí.



MAPA DE IMPACTO

Los 12 elementos frente a la IA

Una lectura práctica: dónde puede amplificar valor y dónde el líder debe proteger lo humano.

Q1

Claridad
Definir objetivos, roles y criterios de calidad.

APOYA

Q2

Recursos
Acceso rápido a información, herramientas y soporte.

MEJORA

Q3

Fortalezas
Quita rutina y abre espacio para el talento diferencial.

ENRIQUECE

Estadísticas Gallup Intergeneracional 2025-2026

 ESTRATEGIA POR GENERACIÓN:

BABY BOOMERS (35% engaged):

GEN X (31% engaged):

OLDER MILLENNIALS (32% engaged - CRISIS):

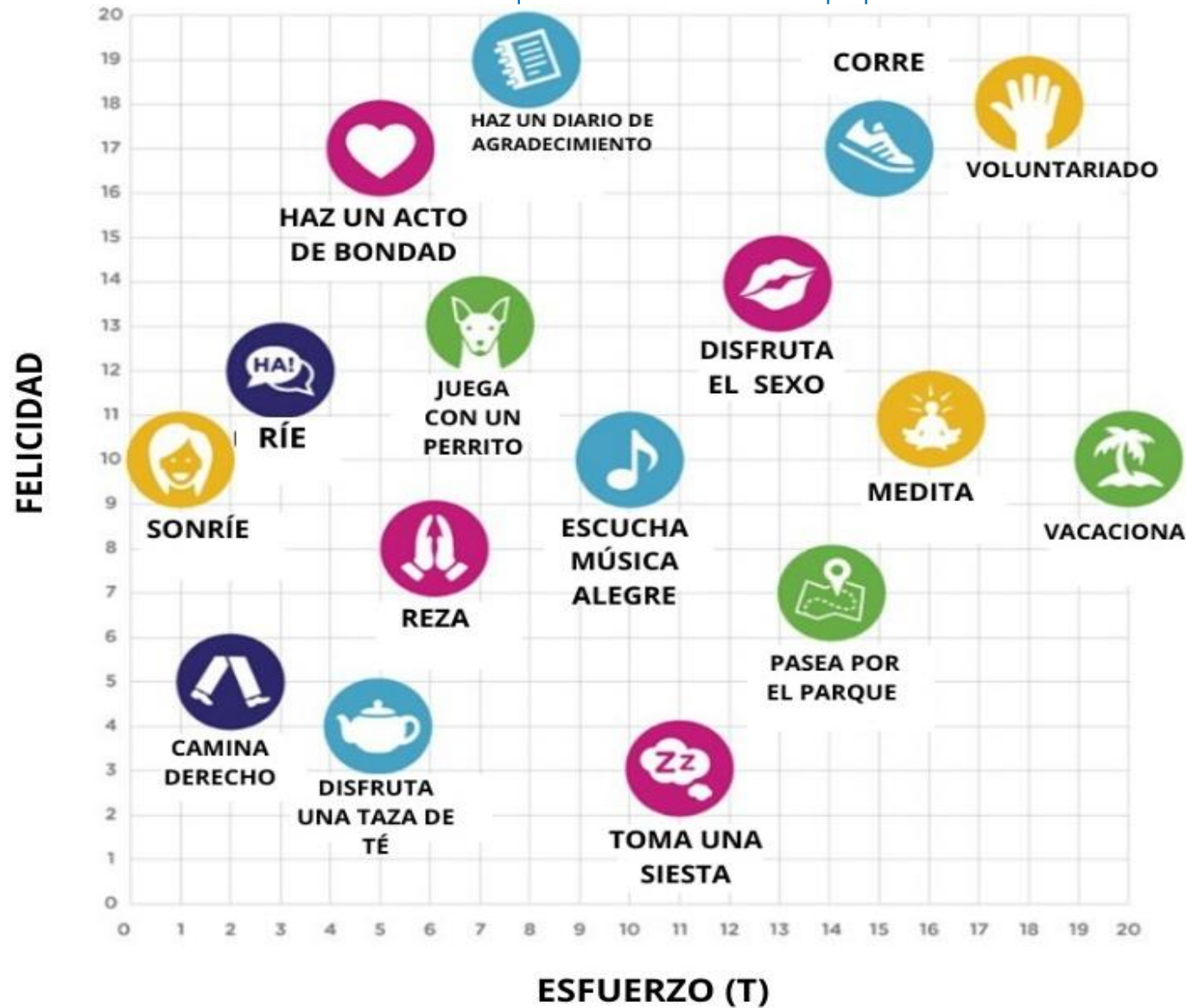
GEN Z (35% engaged):



COMÚN A TODOS:

¿CÓMO LOGRAR BIENESTAR?

La ciencia dice que eres feliz si tienes tiempo para:





TERESA
LUCIO-NIETO, PHD
LINKEDIN TERESALUCIONIETO
TLUCIO@TERELUCIO.COM
TERE.LUCIO@TEC.MX

Consultora, Coautora de V.E.N.D.E. con IA

