“Cerebro con Ketchup”: una guía práctica para el trabajo basado en la neurociencia

Ya se encuentra disponible en preventa “Cerebro con Ketchup”, **el primer libro del director de la Asociación Chilena de Neuroaprendizaje, Joaquín Triandafilide.** El ejemplar es una guía práctica basada en la neurociencia que entrega herramientas concretas para fortalecer el liderazgo, mejorar la comunicación y potenciar el trabajo en equipo en contextos desafiantes.

“Cerebro con Ketchup” tiene un total de 148 páginas y está estructurado en tres grandes secciones: 13 tips con ejercicios aplicados para potenciar el rendimiento cognitivo individual; 5 grandes neurotips generacionales para comprender y cuidar a las cinco generaciones que hoy conviven en los equipos de trabajo; y 15 recomendaciones para líderes y equipos, con diagnósticos y aplicaciones prácticas para entrenar habilidades claves, como la atención, la memoria, la regulación emocional, la planificación, el establecimiento de metas, la formulación de preguntas y la ejecución efectiva.

El libro recoge aprendizajes desarrollados en la serie de podcasts “Cerebro con Ketchup”, creada por el autor durante la segunda mitad de la pandemia en 2021. Su nombre funciona como una metáfora poderosa: así como las nuevas generaciones acompañan sus comidas con aderezos como kétchup, mostaza o barbecue, las prácticas amigables con el cerebro deberían ser igual de cotidianas en nuestra vida laboral y personal.

“En tres palabras, el libro se define como: liderazgo, neurociencia y trabajo en equipo”.

El mensaje es claro: la ciencia no debe estar lejos de las personas, sino integrarse de forma simple en la manera en que

trabajamos, nos relacionamos y descansamos.“Cerebro con Ketchup está enfocado en líderes de equipos, profesionales del ámbito laboral, personas que trabajan con equipos multigeneracionales y organizaciones que buscan mejorar su desempeño y bienestar”, señala Triandafilide

Con un enfoque cercano y aplicado, el libro busca acercar la ciencia del cerebro al día a día laboral, transformándola en un recurso útil y accesible para líderes, profesionales y equipos multigeneracionales.

El lanzamiento oficial del libro será el próximo 9 de abril, fecha en que también estará disponible en Amazon con un precio especial por tiempo limitado.

La preventa está disponible a través de www.joaquintriandafilide.com con un 50% de descuento