

TEMPERA MENTAL



FEDERICO RICO POVEDA

Autor - Conferencista | Speaker
www.federicoricopoveda.com

La vida está llena de mierdireglas

Nuestra tarea, es cuestionarlas

¿Quién soy?

Soy un ser consciente de mi crecimiento y evolución personal, comprometido con vivir una vida presente y significativa. Me he identificado como Federico Rico Poveda, arquitecto con 30 años de experiencia en diseño y gestión de proyectos, y padre soltero desde 2008. Mi trayectoria profesional y personal se transformó profundamente tras enfrentar un punto de quiebre en mi relación con mis hijos.

Ese desafío me llevó a replantear mi propósito de vida, encontrando mi misión en inspirar a otros a través del liderazgo y el desarrollo personal, con un enfoque especial en la relación entre padres e hijos. Desde entonces, he tenido el privilegio de conectar con más de 1300 estudiantes y un centenar de padres, compartiendo herramientas para construir dinámicas familiares más conscientes y respetuosas.

Como autor del libro **«TÉMPERA MENTAL, de regreso a mí yo verdadero»**, plasmo mi experiencia de vida y los aprendizajes que me han permitido construir un legado familiar basado en el entendimiento y el respeto mutuo.



FEDERICO RICO POVEDA

He aprendido a convivir con quien se para cada día frente a mí en el espejo, aceptando sus

luces y sombras, abrazando lo que soy, sin huir de lo que aún me queda por descubrir.

¿Por qué **TÉMPERA MENTAL**?

TÉMPERA MENTAL es más que un concepto: es un proceso de transformación. Nos invita a cuestionar las creencias y patrones mentales heredados que limitan nuestro crecimiento personal y nuestras relaciones familiares.

La palabra **TÉMPERA** hace referencia a una nueva apariencia, representada a través de un brochazo: una nueva versión que refleja la mejora en nuestros pensamientos, alterando nuestra forma de ver el mundo y proyectarnos en él. **MENTAL** hace alusión a la mente, esa herramienta poderosa que, cuando se reprograma, nos permite desbloquear nuestro potencial y vivir una vida más plena y consciente.

A través de una pincelada intelectual, podemos cambiar nuestra forma de ver el mundo, liberarnos de bloqueos emocionales y construir una conexión más auténtica con quienes más amamos.

Esta filosofía es la base de mis conferencias y talleres, donde brindo herramientas prácticas para fortalecer el vínculo entre padres e hijos, mejorar la comunicación y construir un legado de respeto y comprensión.



TÉMPERA
MENTAL

FEDERICO RICO POVEDA

«De regreso a mi yo verdadero». Para muchos, ésto podrá sonar a una utopía.

No obstante, el hecho de querer regresar a mi yo original ha sido algo ¡ALUCINANTE!

Autor

El proceso de replantear mi vida, de repensar la relación conmigo mismo y con mis hijos, ha sido una catarsis completa. En este viaje, he plasmado toda mi vulnerabilidad en el manuscrito: **«TÉMPERA MENTAL, de regreso a mi yo verdadero»**, una autobiografía enfocada al crecimiento y desarrollo personal.

A lo largo de este camino, me he hecho las siguientes preguntas, y de hecho, he logrado responder algunas de ellas:

- ¿Quién eres realmente?
- ¿Estás segura/o que la persona frente a ti en el espejo, eres tú?
- ¿Eres consciente de la vida que llevas?
- ¿Tu vida va tan en piloto automático que ni siquiera te haces preguntas?

Mi libro ha estado presente en:

- 2023 | Feria Internacional del libro de Bogotá
- 2023 | Feria Internacional del libro de Cali
- 2023 | Feria Internacional del libro de Manizales
- 2023 | Feria Internacional del libro de Guadalajara - México
- 2023 | Feria Internacional del libro de Frankfurt - Alemania

De igual manera se encuentra en:

- Librería Nacional de Colombia
- Amazon
- Buscalibre



FEDERICO RICO POVEDA

La escritura es el fuego que purifica mi mente, convirtiendo cada palabra en cenizas de lo que ya no soy, para dar paso a la reconstrucción de lo que estoy llamado a ser

Speaker | Conferencista

Con esta filosofía, he tenido el privilegio de impactar a más de 1,300 estudiantes y cerca de un centenar de padres de familia, compartiendo un mensaje de reseteo mental que busca transformar la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos y con quienes más amamos.

Como miembro activo en formación de la comunidad Maxwell Leadership, estoy fortaleciendo mis habilidades en liderazgo y desarrollo personal, lo que me permite brindar un enfoque auténtico y práctico en cada una de mis conferencias. Además, mi formación como Neurospeaker en el prestigioso Club de la Oratoria ha perfeccionado mi capacidad de conectar emocionalmente con mi audiencia, entregando mensajes que inspiran, movilizan y despiertan conciencias.

Mi compromiso es claro:

Llevar un mensaje poderoso, auténtico y transformador, especialmente en la relación entre padres e hijos, porque creo firmemente que esta conexión es el baluarte fundamental de nuestra sociedad y humanidad.



FEDERICO RICO POVEDA

Comunicar es desnudarte con tu verdad
para que otros encuentren la suya.

STAND-UP TÓXICO

«Padres Vs Hijos»

¿un legado con significado?

El motivo de este **STAND-UP TÓXICO**

Ser padre o madre es una experiencia llena de retos y aprendizajes. Durante nuestra misión como guías, muchas veces enfrentamos desconexiones con nuestros hijos, impulsadas por la imposición de sueños, normas y creencias que heredamos sin cuestionar. Esto puede llevarnos a distanciarnos emocionalmente, generando rebeldía y conflictos.

Sin embargo, ¿qué pasaría si transformamos este reto en una oportunidad? Mi experiencia personal me ha enseñado que la clave está en replantear las dinámicas familiares, abriendo un diálogo sincero y recíproco con nuestros hijos para construir un legado basado en el entendimiento mutuo.

¿Por qué es importante este tema?

La desconexión familiar es más común de lo que pensamos: La falta de escucha y comprensión entre padres e hijos afecta la confianza y los vínculos emocionales.

Cumplir sueños propios a través de nuestros hijos puede ser contraproducente: Imponer nuestra expectativas puede alejarlos de su verdadero potencial y generar frustración.

La comunicación recíproca es escasa: Muchas familias carecen de un diálogo abierto que permita a ambas partes expresar sus pensamientos y emociones.

Datos relevantes:

- Según un estudio de la American Psychological Association, el 80% de los adolescentes sienten que sus padres no los comprenden plenamente.
- Investigaciones de Harvard indican que las familias con una comunicación abierta reportan menores niveles de estrés y mayor satisfacción emocional.

Acerca de este **STAND-UP TÓXICO**

En esta charla, comparto mi experiencia como padre soltero y autor, abordando los siguientes puntos clave:

- **Identificar el momento de desconexión:** Reflexionar sobre cómo y cuándo se generan los conflictos en la relación con nuestros hijos.
- **Cuestionar creencias limitantes:** Reconocer los patrones que heredamos y cómo estos impactan nuestras relaciones familiares.
- **Fomentar la comunicación recíproca:** Herramientas prácticas para abrir el diálogo y construir confianza.
- **Construir un legado significativo:** Promover relaciones familiares basadas en el respeto y el entendimiento mutuo.

¿Por qué elegir este **STAND-UP TÓXICO** ?

Existen muchas charlas sobre crianza y liderazgo familiar, pero **«Padres Vs Hijos: ¿Un legado con significado?»** se diferencia por su enfoque auténtico, basado en mi experiencia real como un padre soltero que ha vivido los desafíos de la desconexión familiar y ha transformado esa experiencia en reflexiones y cuestionamientos prácticos para otros.

¿Qué hace único a este **STAND-UP TÓXICO** ?

- ✓ **Basado en mi experiencia real:** No es teoría vacía, sino el reflejo de un camino personal de aprendizaje y transformación.
- ✓ **Mensaje emocional y práctico:** No solo busca inspirar, sino proporcionar herramientas aplicables para mejorar la relación entre padres e hijos.
- ✓ **Conferencista con un objetivo claro:** Federico ha impactado a más de 1,300 estudiantes y un centenar de padres en colegios e instituciones.
- ✓ **Libro publicado y reconocido:** **«TÉMPERA MENTAL, de regreso a mi yo verdadero»** ha sido presentado en ferias internacionales del libro en Colombia, México y Alemania, validando su relevancia en el ámbito del desarrollo personal.

👉 ¡Agenda tu **STAND-UP TÓXICO** y transforma tu comunidad! 👉

Si buscas una charla que impacte, inspire y deje una huella real en familias y educadores, estaré encantado de ser parte de tu evento.


¡ Nos vemos en el espejo !

Cada institución tiene desafíos únicos cuando se trata de la relación entre padres e hijos. Antes de ofrecer una conferencia, es fundamental entender qué necesitan y cómo podemos hacer que el mensaje realmente conecte con su comunidad.

«¡ **Nos vemos en el espejo !**» es un espacio de conversación donde escucho sus inquietudes y expectativas, y juntos ajustamos los enfoques para que la experiencia sea lo más valiosa posible. No se trata solo de traer una charla estándar, sino de diseñar un encuentro que realmente transforme a quienes lo vivan.

En este espacio, podemos abordar preguntas como:

- ¿Qué retos enfrenta su institución en la relación entre familias y estudiantes?
- ¿Cómo encaja esta charla en sus programas actuales de formación y bienestar?
- ¿Qué tipo de interacción esperan para que el mensaje sea más efectivo?

 Este primer paso nos permite construir una experiencia significativa y alineada con sus necesidades.

¡ Veámonos en el espejo y diseñemos juntos una experiencia transformadora !

Invitación

Pongo a su consideración esta propuesta como parte de los programas de capacitación y desarrollo que su institución ofrece. Mi intención es aportar un mensaje sincero y transformador que complemente su importante misión de fortalecer el bienestar y la conexión dentro de sus equipos de trabajo y sus familias.

Tengo la absoluta certeza de que este espacio aportará un valor significativo a su comunidad. Los invito a revisar mi propuesta. Quedaré profundamente agradecido. Estoy completamente a su disposición para ampliar cualquier información o resolver inquietudes que puedan surgir.

Testimonios

- Gracias a esta charla entendí cómo puedo hablar mejor con mis padres.
—Estudiante, 15 años—.
- Esta experiencia me hizo reflexionar sobre mis propios sueños y cómo estoy influyendo en los de mis hijos.
—Padre de familia, 42 años—.
- Esta charla me ayudó a cuestionar creencias que siempre pensé que eran normales. Ahora siento que puedo construir una relación más auténtica con mis hijos.
—Madre, 38 años—.
- Ojalá este tipo de charlas y talleres se realizaran con más frecuencia en el colegio. Nos brindan herramientas valiosas para mejorar la relación con nuestros hijos y comprenderlos mejor.
—Padre, 27 años—.



Colombia



Federico Rico

1375 jóvenes

OCTUBRE 2024



TEMPERA MENTAL



FEDERICO.



FEDERICO RICO POVEDA

Autor - Conferencista | Speaker

www.federicoricopoveda.com



57 302 716 35 13



@federicoricopoveda

La vida está llena de mierdireglas, nuestra tarea, es cuestionarlas