

Alexandra Barragán, la coach que ayuda a las emprendedoras a ser dueñas de su tiempo

El tiempo es un recurso limitado e irrecuperable, lo que se hace en el día a día influye directamente en el éxito y, Alexandra Barragán, es una de las coach especializadas en la gestión de tiempo y productividad que se centra en ayudar a que otras mujeres emprendedoras sean las verdaderas dueñas de su vida y de su tiempo

Alexandra es una estratega empresarial, cansada de ver cómo muchas emprendedoras se convierten en esclavas de sus propios negocios, apenas tienen tiempo para sí mismas y no pueden conciliar su vida personal y profesional, decidió hacer algo al respecto: creó el Programa de Coaching Productividad para el Éxito, un programa con el que ha ayudado a decenas de emprendedoras a conseguir ser dueñas de su tiempo.

Desde que Alexandra era una niña tuvo que hacer frente a diferentes proyectos y tareas a la vez, pues creció en una familia monomarental en la que ella era la mayor de 3 hermanos. El hecho de que su madre estuviera muchas horas trabajando fuera de casa hizo que Alexandra asumiera una responsabilidad poco común entre las niñas de su edad. Ella confiesa que:

“Era una niña autoexigente, siempre quería sacar las mejores notas y ser un buen modelo para mis hermanos pequeños. La situación de mi familia hizo que fuera la mano derecha de mi madre desde pequeña y esa realidad marcó mi vida”.

A los 15 años empezó a dar clases particulares a otros niños, ayudaba en todas las tareas de casa, apoyaba a sus hermanos con sus deberes y estudiaba hasta saberse cada materia a la perfección, ella sabía que solo podía estudiar si le concedían beca por lo que no se podía permitir el “lujo” de suspender ningún examen.

“Sentía que tenía demasiada responsabilidad bajo mis hombros, por aquel entonces no sabía lo que era el estrés y ni la ansiedad pero tenía multitud de síntomas de indicaban que lo padecía. Un día me di cuenta de que no podía llevar ese ritmo toda mi vida y empecé a estudiar la forma en que otras personas organizaban su vida para conseguir sus objetivos”.

Con tan solo 18 años Alexandra había invertido más de 1000 horas en cursos, formaciones y libros sobre gestión de tiempo y productividad, aprendió infinidad de técnicas, herramientas y metodologías que aplicó en diferentes momentos de su vida hasta encontrar aquellas que le reportaban mayor beneficio.

Descubrió que gestionar el tiempo se basa simple y sencillamente en gestionarse uno mismo, todo el mundo tiene las mismas 24 horas al día y lo que determina que una persona tenga éxito o no es lo que hace en esas horas, es decir, los hábitos que se tengan.

Ella empezó a adquirir hábitos que le ayudaba a ser más productiva, modeló a grandes referentes como Stephen Covey, autor del best seller “Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva” o Brian Tracy un empresario, conferencista y autor de más de setenta libros sobre desarrollo personal y profesional.

Con el paso de los años, ser productiva se convirtió en un hábito para ella. Tras graduarse en Dirección de Empresas decidió empezar una carrera profesional en el Área de Recursos Humanos, le apasiona el mundo empresarial y las personas. Al trabajar mano a mano con grandes empresarios/as pudo apreciar que la gran mayoría tenían dificultades para gestionar su tiempo.

Veía como sus entonces jefes/as habían sacrificado mucho para conseguir estar donde estaban, casi no podían tener tiempo para hacer otra cosa que no fuera trabajar en sus negocios y sintió la necesidad de poner su granito de arena y ayudarles a que puedan conciliar su vida personal y profesional. Decidió formarse como coach y crear un programa que permitiera crear un cambio de hábitos en sus clientes para que dejen de ser esclavos de sus negocios.

Alexandra, aunque también trabaja con empresarios y emprendedores, se especializó en psicología femenina con el objetivo de ayudar a que otras mujeres se sientan empoderadas y consigan ser las verdaderas dueñas de su vida y, por supuesto, de su tiempo.

“Cada vez son más las mujeres que queremos emprender y tener nuestros propios negocios. Sin embargo, muchas de nosotras hemos sido educadas para llevar a cabo diferentes roles y eso a veces nos dificulta el camino para priorizarnos a nosotras y a nuestros objetivos”.

Esta empresaria ha ayudado a decenas de emprendedoras con su Programa de Coaching Productividad para el Éxito pero además, ofrece Servicios de Consultoría para situaciones concretas e imparte Conferencias y Talleres para grupos y empresas.

Actualmente Alexandra, está trabajando en uno de los proyectos más ambiciosos que ha llevado a cabo hasta el momento, un libro en el que pretende compartir paso a paso la metodología que ella utiliza para ayudar a sus clientas a ser más productivas y gestionar mejor su tiempo.

Es posible encontrar a Alexandra Barragán en sus redes sociales:

Linkedin: <https://www.linkedin.com/in/alexandra-barrag%C3%A1n-6b1304120/>

Facebook: <https://www.facebook.com/AlexandraBCoach/>

Y en su web: <https://alexandrabarragan.coach/>

Datos de contacto:

Euge Gonzalez
+34681233590

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Emprendedores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>