

# Alba Abigail de la Torre Guzmán

## ¿Cuántas empresas has fundado?

1

## ¿A cuántas personas has dado empleo (directo)?

15

## ¿Cuántos años tienes de trayectoria empresarial como fundador(a)?

7

## ¿Qué te motivó a fundar tu primer empresa?

Fundé Humanités desde una incomodidad personal: ver cómo el éxito profesional muchas veces implicaba sacrificar el bienestar emocional. Viví y observé de cerca cómo la autoexigencia, el estrés y la desconexión impactaban la vida de las personas, especialmente de mujeres que, como yo, buscaban crecer sin perderse en el camino. Esa experiencia me llevó a cuestionar los modelos tradicionales de trabajo y a decidir que era posible hacer empresa de otra manera. Así nació Humanités, con el propósito de poner a las personas al centro y demostrar que el bienestar no es un lujo, sino la base del crecimiento sostenible. Con el tiempo, esta visión se expandió a mi trabajo con mujeres, acompañándolas a reconectar con su valor, fortalecer su mentalidad y alcanzar sus metas, después, me permitió llegar a miles de personas a través de un sistema y un equipo de trabajo consolidado firme y con un propósito claro: Generar una nueva forma de vivir y trabajar, una más sana y feliz.

## ¿Qué logros empresariales ha(n) tenido la(s) empresa(s) que has fundado?

Con Humanités redefinimos la forma en que las empresas cuidan a su gente, posicionando el bienestar emocional como un pilar estratégico. Desde 2019, mantenemos un crecimiento anual mínimo del 25%, consolidándonos como pioneros en salud emocional empresarial en Aguascalientes e impactando a nivel nacional e internacional. Hemos trabajado con empresas nacionales y transnacionales en países como E.U, Canadá, España, Francia, Australia y Guatemala. Contribuimos a disminuir la rotación de personal, fortalecer el clima laboral y facilitar el cumplimiento de la NOM-035. Hemos impactado a miles de personas mediante capacitaciones, talleres, coaching y psicoterapia, generando cambios que mejoran su calidad de vida y la de sus familias. Con la empresa y mi marca personal "Aby de la Torre", desarrollo programas como "Cambia el chip en 7 días" y "Rediseñándome", enfocados en autoestima y logro de metas en mujeres. Además, creé el Foro Nacional Humanités para impulsar una cultura empresarial centrada en el bienestar de las personas en las empresas. En Humanités no solo brindamos servicios, transformamos la forma en que las personas viven y trabajan

## Tú o la(s) empresa(s) que has fundado, ¿qué impacto positivo ha(n) generado en las personas, comunidades y el entorno?

A través de Humanités, hemos impactado directamente a más de 25,000 personas mediante servicios de bienestar emocional, capacitación, coaching y psicoterapia, generando mejoras sostenibles en su calidad de vida y entorno familiar. Hemos trabajado con más de 40 empresas nacionales y transnacionales, logrando resultados medibles como la reducción de hasta 30% en la rotación de personal y mejoras significativas en el clima laboral. Operamos en 7 países y 8 estados de México, con un nivel de satisfacción del 100%, lo que respalda la efectividad y escalabilidad de nuestro modelo. En el ámbito social, hemos impactado a más de 600 mujeres mediante programas de desarrollo personal, fortaleciendo su autoestima, mentalidad y acceso a mejores oportunidades. Además, hemos beneficiado a más de 300 personas en situación vulnerable a través de becas y programas sin costo.

El Foro Nacional Humanités reunirá a más de 1,500 asistentes, 100 empresas y 10 speakers, amplificando nuestro impacto y promoviendo una cultura empresarial centrada en el bienestar. Nuestro modelo demuestra que el bienestar no solo transforma vidas: también genera valor económico y social sostenible.

## Tú o la(s) empresa(s) que has fundado, ¿qué premios y/o reconocimientos han recibido?

Certificación Hecho en Aguascalientes, Reconocimiento por empresa de aceleración DESEM, Reconocimiento por empresas como NISSAN Y HECORT por su impacto positivo en sus empresas, entre otros.

## ¿Cuál te gustaría que sea tu legado empresarial?

Además de que mi legado sea una empresa exitosa, quiero haber cambiado las reglas del juego... Quiero demostrar que el bienestar emocional no es un beneficio adicional, sino la base sobre la que se construyen organizaciones sostenibles, productivas y humanas. Haber contribuido a que las empresas dejen de ver a las personas como recursos y comiencen a verlas como el centro de todo. Aspiro a impulsar una nueva cultura laboral donde el éxito no se mida solo en resultados, sino en la calidad de vida que genera y, sobre todo, que mi legado viva en las personas: en cada mujer que recuperó su confianza, que se atrevió a crecer y a liderar su vida con seguridad, en cada colaborador que mejoró su calidad de vida, que se lleva mejor con su familia, con sus compañeros... Si en el futuro trabajar ya no implica sacrificar el bienestar, entonces habré logrado lo que me propuse