

¿QUIÉN ES JOSÉ ANDRÉS OCAÑA?



José Andrés Ocaña

Promotor del cambio, la motivación y el aprendizaje transformador

José Andrés Ocaña es mucho más que un formador o un escritor: es un arquitecto del pensamiento estratégico y un apasionado del desarrollo humano. Con una trayectoria que abarca más de cuatro décadas, ha dejado huella en el mundo empresarial, educativo y tecnológico a través de proyectos pioneros en coaching, innovación educativa, liderazgo y neuroaprendizaje.

Informático de formación y Master en Coaching Personal, Empresarial y Ejecutivo, ha liderado proyectos internacionales en empresas como Cap Gemini, Ericsson, Motorola, Carrefour o Grupo OHL, y ha formado a miles de personas en técnicas de memoria, mapas mentales, pensamiento eficaz, liderazgo, creatividad y motivación.

Creador de programas educativos para instituciones como el Ministerio de Fomento, Ministerio de la Presidencia, Escuela de Suboficiales del Perú y CEAPAT, ha sido pionero en la introducción de la metodología de mapas mentales en español y en el desarrollo de propuestas educativas para personas con discapacidad visual, niños hospitalizados y adultos mayores.

Autor prolífico, ha publicado más de 78 libros y 27 novelas, tanto en español como en inglés, incluyendo títulos como Aprender a Aprender, Mapas Mentales y Estilos de Aprendizaje, Oxford 3000 and Mindmaps o Nunca te detengas. Sus obras combinan el poder del conocimiento con la pasión por inspirar a otros a crecer y superarse.

Trayectoria y proyección internacional

José Andrés ha sido conferencista internacional, formador de formadores, director de proyectos de innovación educativa, y colaborador de instituciones como Anaya Formación, Editorial CCS y la Cámara de Comercio España-Perú.

Actualmente, continúa compartiendo su sabiduría a través de plataformas digitales, eBooks, seminarios virtuales y asesorías personalizadas, con la misma energía que ha caracterizado toda su carrera: la de quien cree firmemente en el poder del cambio personal como motor de transformación social.

“Nunca te detengas. Porque incluso un paso pequeño puede cambiar tu destino.”





Ver vídeo en YouTube



Presentación

La paz no es ausencia de problemas, sino serenidad en medio de la tormenta.

Este video es una invitación a reflexionar sobre la vida, el éxito, los problemas y la felicidad. Todo depende de tu actitud: puedes volar si crees en ti, si decides superarte y construir con amor y esfuerzo la casa de tu vida.

Vive con pasión, sonríe cada día, valora los pequeños gestos, cuida a quienes te rodean, pide perdón si es necesario y nunca dejes pasar la oportunidad de decir “te quiero”.

No eres solo cuerpo y mente: también eres alma. Y recuerda: la vida te devuelve lo que tú le das. Descubre la persona extraordinaria que hay en ti... y sé feliz.

— *José Andrés Ocaña*



Botiquín

“Botiquín emocional” es una invitación a cuidar lo invisible: el corazón. Nos recuerda que las palabras son poderosas herramientas de sanación.

Ver vídeo en YouTube



Lleva contigo palabras que abracen, que alivien, que animen. Porque todos, en algún momento... las necesitaremos.



Actitud

“Actitud” es una invitación a mirar la vida con otros ojos. Nos recuerda que no controlamos lo que ocurre, pero sí cómo lo enfrentamos.

Ver vídeo en YouTube



Una buena actitud no soluciona todo... pero hace que todo sea más posible.



[Ver vídeo en YouTube](#)



Hoy es un gran día

Hoy puede ser un gran día
Si tienes algo que decir, dilo.
Si quieres abrazar, abrázalo.
Si amas, exprésalo.
Si extrañas, acércate.
Si valoras a alguien, demuéstalo.

Porque quizás hoy aún estás a tiempo... pero mañana, tal vez, sea demasiado tarde.

— José Andrés Ocaña



[Ver vídeo en YouTube](#)



Historia de Lucas

¡He elegido vivir!

Lucas era esa clase de personas que siempre tienen una sonrisa y una palabra positiva. Su secreto: cada día decide cómo vivir. Ante cada situación difícil, decide aprender. Ante cada queja, elige ver lo bueno. Ante la tragedia, eligió vivir.

Incluso después de ser herido en un asalto, le dijo a los médicos: "Opérenme como si estuviera vivo, no muerto."

La actitud lo es todo. Cada día tienes una elección: puedes elegir vivir con plenitud o dejarte vencer. Tú decides.

— *Recogido por José Andrés Ocaña*



Una oportunidad

“Una oportunidad” es un recordatorio de que el pasado no define tu futuro. Cada día te da una nueva posibilidad de reescribirte, de sanar, de volver a empezar.

Ver vídeo en YouTube



No esperes el momento perfecto... haz perfecto este momento.

Florero



[Ver vídeo en YouTube](#)



El florero de porcelana

Un problema, por más bello o valioso que parezca, sigue siendo un problema. No importa si luce como un delicado florero: si ya no tiene sentido, si estorba, si bloquea tu camino... elimínalo.

No lo contemples, no lo adornes, no lo justifiques. Atácalo de frente. Porque la única forma de resolver un problema es actuar, no quedarse pensando.

— José Andrés Ocaña



[Ver vídeo en YouTube](#)



Éxito

El verdadero éxito

No se mide por títulos, poder o riqueza. Se mide por cuántas sonrisas provocas, a cuántas personas ayudas sin dañar a nadie, por si tus logros incluyen tus sueños y tu conciencia duerme tranquila.

El éxito es amar, servir, ser recordado con cariño y vivir con el deseo de ser más... no de tener más.

— José Andrés Ocaña



[Ver vídeo en YouTube](#)



Autoestima

“Autoestima” (versión breve) es un mensaje claro y directo sobre el valor de reconocerte desde el amor propio. No se trata de aparentar confianza, sino de construirla desde dentro.

No te compares, no te castigues, no te escondas... Eres suficiente. Así, tal como eres.



Círculo del 99

“El Círculo del 99” es una historia profunda sobre la insatisfacción humana. Nos recuerda que muchas veces, por perseguir lo que nos falta, dejamos de disfrutar lo que ya tenemos.

Ver vídeo en YouTube



La felicidad no está en tener 100, sino en valorar los 99.



[Ver vídeo en YouTube](#)



Cree en ti

“Creer en ti” es un mensaje que invita a mirar dentro y reconocer el valor propio. Nos recuerda que el mayor motor para avanzar está en la confianza que depositas en ti mismo.

No esperes que otros crean primero. Confía en tu potencial... y verás de lo que eres capaz.



El ciego y el Everest

“Ciegos” es una historia corta que nos recuerda el poder de las palabras. Una misma verdad, dicha con sensibilidad, puede tocar el corazón de muchos.

Ver vídeo en YouTube



La compasión no está solo en lo que damos, sino en cómo nos comunicamos.



Dueño de tu destino

“Dueño de tu destino” es un mensaje que nos impulsa a tomar las riendas de nuestra vida. No importa de dónde vienes, sino a dónde decides ir. Tu pasado no te define. Tus elecciones, sí.

Ver vídeo en YouTube



Escribe tu historia con valentía. Haz que cada capítulo tenga tu voz.



El Mar

“El mar” es una metáfora poderosa sobre la resiliencia. Nos recuerda que, como el mar, podemos enfrentar la tormenta sin perder nuestra profundidad ni nuestra esencia.

Ver vídeo en YouTube



No luches contra el viento. Baila con él.



Eres importante para mí

“Eres importante” es un recordatorio necesario. En un mundo que muchas veces exige demasiado, este mensaje nos devuelve al centro: al valor de simplemente ser.

Ver vídeo en YouTube



No olvides nunca tu valor. Eres importante, incluso en tus silencios.



Gigantes

“Gigantes” es una declaración de poder interior. Una voz que nos recuerda que los desafíos no son muros... son espejos que nos muestran la grandeza que habita en nosotros.

Ver vídeo en YouTube



No te achiques ante el miedo. Levántate... porque tú también eres un gigante.



Ver vídeo en YouTube

Habrá un momento

“Habrá momento” es un susurro al alma cansada. Nos recuerda que la vida no exige perfección, sino presencia. Ritmo. Paciencia. Amor.

No corras para llegar. Abraza el camino... habrá momento para todo.