



Karenjeet Kaur Bains

CELEBRIDAD

La representación en una reunión general de la empresa es fácil de reivindicar, pero más difícil de sentir. Los empleados que no se ven reflejados en la trayectoria hacia los puestos de alta dirección, en la sala de reuniones o en las diapositivas de reconocimiento llegan silenciosamente a la conclusión de que el sistema no se ha diseñado para ellos. La tarea de los responsables de RR. HH. y de cultura consiste en convertir la diferencia visible en una oportunidad, y esa oportunidad en una ambición que la organización pueda realmente mantener.

Karenjeet Kaur Bains es campeona de levantamiento de pesas de la Commonwealth, contable colegiada de la ACA y estrella del programa «Gladiators» de la BBC; imparte charlas en empresas sobre representación, identidad y rendimiento bajo presión.

biografía de Karenjeet Kaur Bains 2026

Por qué las organizaciones trabajan con Karenjeet Kaur Bains

- Cuenta con un récord mundial Guinness (42 sentadillas con peso corporal en un minuto, frente a las 34 de su equivalente masculino) y una medalla de oro de la Commonwealth, lo que confiere a sus afirmaciones sobre la presión y la preparación un peso que los oradores motivacionales sin credenciales competitivas no pueden igualar.
- Es la primera mujer sij británica en representar a Gran Bretaña en los campeonatos europeos y mundiales de levantamiento de pesas, lo que la convierte en una voz creíble sobre lo que realmente cuesta y aporta la representación dentro de una institución.
- Se tituló como contable colegiada (ACA) y pasó seis años en el departamento de auditoría de KPMG, por lo que se dirige a los servicios profesionales y al público corporativo en su propio lenguaje, en lugar de hacerlo desde fuera.
- Combina una plataforma en horario de máxima audiencia en la BBC como Athena en Gladiators con un serio historial deportivo y profesional, lo que cala entre las redes de empleados, los ERG y los titulados universitarios de una forma que un ponente con una trayectoria única rara vez consigue.

Aspectos destacados de su biografía

- Campeona de levantamiento de pesas de la Commonwealth; primera mujer sij británica en representar a Gran Bretaña en campeonatos europeos y mundiales.
- Plusmarquista mundial Guinness, mayor número de sentadillas con

DISPONIBLE PARA

- Conferencias
- Entretenimiento

TEMAS DE CONVERSACIÓN DE KARENJEET

- DEI (Diversidad, Equidad e Inclusión)
- Experiencia del empleado
- Liderazgo inclusivo
- Máximo Rendimiento
- Motivación e inspiración

IDIOMAS: Inglés

peso corporal realizadas por una mujer en un minuto (42 repeticiones, 2022).

- Contable colegiada de la ACA; seis años en KPMG en el área de auditoría antes de pasar a las finanzas de organizaciones benéficas.
- Athena en la nueva versión de Gladiators de BBC One, emitida en BBC One y BBC iPlayer.
- Atleta británica del año en levantamiento de pesas, 2023 y 2024.
- Ponente principal en la Conferencia Anual del ICAEW.

Biografía

El levantamiento de pesas es uno de los deportes más pequeños y con menor alcance demográfico de Gran Bretaña. La primera mujer sij británica en representar a Gran Bretaña en los campeonatos europeos y mundiales es también medallista de oro de la Commonwealth y poseedora de un récord mundial Guinness. Esa combinación es lo que Karenjeet Kaur Bains aporta a cualquier entorno.

Su camino hacia el deporte de fuerza de élite discurrió a través de una carrera en los servicios profesionales, y no al margen de ella. Obtuvo el título de contable colegiada ACA, pasó seis años en KPMG en el departamento de auditoría y se entrenó para la competición internacional en las horas antes y después de su jornada laboral. El récord Guinness (42 sentadillas con peso corporal en un minuto, frente a un equivalente masculino de 34) lo estableció en dos semanas de preparación mientras desempeñaba un puesto a tiempo completo en finanzas en una organización benéfica. Su relato de cómo las personas de alto rendimiento estructuran realmente sus vidas es realista, no teórico.

Desde 2024 ha aparecido como Athena en el relanzamiento de Gladiators por la BBC One, lo que la ha puesto ante una audiencia familiar sin restar seriedad técnica a su deporte. El ICAEW la incluye como ponente principal en su Conferencia Anual, y ha sido reconocida como Atleta Británica del Año en Powerlifting en 2023 y 2024.

Para los responsables de RR. HH., DEI y compromiso de los empleados, el valor es específico. Habla de lo que se necesita para que alguien visiblemente diferente permanezca, rinda y sea visible dentro de instituciones que antes no la incluían, y de lo que los empleadores, las redes y los directivos pueden hacer al respecto.

Temas clave de sus ponencias

- Representación e identidad en entornos de élite
- Rendimiento bajo presión y recuperación de lesiones
- Las mujeres del sur de Asia en el deporte y la vida profesional
- Romper los estereotipos culturales y de género
- La resiliencia y la psicología del alto rendimiento
- Cultura inclusiva en los servicios profesionales

Ideal para

- Directores de RR. HH., responsables de DEI y patrocinadores de redes de empleados que planifican el Mes de la Herencia, el Día Internacional de la Mujer o eventos culturales.
- Empresas de servicios profesionales que informan a públicos de recién graduados, contables titulados y redes de mujeres.
- Reuniones fuera de la oficina sobre liderazgo y alto rendimiento que buscan la voz de un deportista acreditado en lugar de un discurso

motivacional genérico.

Resultados para el público

- Una visión realista de lo que cuesta y genera la representación visible dentro de una institución.
- Una idea práctica de cómo los profesionales de alto rendimiento estructuran la preparación, la recuperación y el trabajo rutinario en torno a un momento álgido.
- Lenguaje para los grupos de recursos para empleados (ERG) y los directivos sobre cómo apoyar a los empleados que son los primeros o los únicos en sus puestos.
- Una nueva forma de enfocar la «fortaleza», tanto física como profesional, que el público puede aplicar en sus propios equipos.

Karenjeet Kaur Bains's Videos

