

IMPULSA EMPRENDE

Con RoSi

Revista de:
@impulsaemprendetv
Ejemplar N 18
Febrero 2024

**Yazmin
Arroyo
Abarca**

San Valentín
se viste
elegante

El dinero en
la pareja

Razones
para leer

Escritora Bestseller del libro "El lado Chido del Consumidor Mexicano", Speaker Máster, Maestra en Administración de Negocios y en Psicopedagogía, Doctora en Ciencias de la Educación, Miembro de la International Coaching and Speaker Federation (IC & SF)

2024.

- Editorial

Directora: Rosario Silva Bravo
Diseño y montaje: Impulsa Emprende.
Ventas y RRPP: Ingrith Gutierrez.

- Contáctanos

www.impulsaemprende.com
Email: contacto@impulsaemprende.com
WhatsApp: +56995005040
<https://linktr.ee/impulsaemprendetv>

- Nuestras redes

-Facebook.com/impulsaemprendetv
-Instagram: @Impulsa Emprendetv
Youtube: Impulsa Emprende TV
-LinkedIn: Impulsa Emprende

¡Gracias por
visitar e impulsar
Nuestra Revista!

“Enamorando con tu contenido”

-En el vasto universo digital, el arte de enamorar con tu contenido se ha convertido en una habilidad invaluable. Ir más allá de la mera transmisión de información y establecer una conexión genuina con tu audiencia es la clave para construir relaciones duraderas y leales.

La autenticidad es el imán emocional que atrae a la audiencia. Compartiendo la verdadera personalidad y permitiendo que la audiencia vea tal cual somos. La transparencia y la autenticidad generan confianza, un elemento crucial para cualquier relación duradera.

Para enamorar con tu contenido es construir una comunidad sólida. Fomenta la colaboración, celebra los logros de tu audiencia y crea

Editorial



RoSi

un espacio donde puedan conectarse entre ellos. Una comunidad comprometida es un testimonio del éxito en la creación de relaciones significativas.

Con perseverancia, dedicación y creatividad, el arte de enamorar con tu contenido se convertirá en la piedra angular de una relación duradera y significativa.

@rosariosilvabravo, alias RoSi

05 27 21 35



Sección Bienestar

“¿Qué es la sexualidad consciente,
Marta de la Torre
Sex Coach.



Sección Negocios

Diseña y planifica
tu negocio,
Vale Laco, Inteligencia Emocional Fin.



Destacad@

-Vender sin vender
Julio Chirinos, Especialista en Marketing y Ventas



Lanzamiento

-Believe, Supera tus batallas dándole un sentido a tu vida,
Geo Amabeli

Contenido.

08 31 36 42



Sección Bienestar

-Me cambio la piel



Sección Negocios

-Tendencias de consumo para el 2024
Yazmín Arroyo A.



Sección Turismo

-Vender sin vender
Julio Chiridos, Especialista en Marketing y Ventas



Sección alianzas

-Hablemos de autoestima en el aprendizaje.
-Padres tóxicos, ¿Qué hacer con ellos?
-Karaoke con chinches.



Bienestar

"El amor es el bálsamo que sana,
y el bienestar, la melodía que
armoniza cada latido del corazón
en una sinfonía de plenitud."

TU FÓRMULA GANADORA

**-El miedo es mi compañero más fiel,
jamás me ha engañado para irse con otro.
Woody Allen Actor, director y escritor estadounidense**

- Por Mercedes Jahn
Coach Ejecutiva Integral
www.jahninstitute.com

- El miedo es una emoción natural y universal que ha evolucionado como una respuesta adaptativa para garantizar la supervivencia humana. A lo largo de la historia, el miedo ha desempeñado un papel crucial al alertarte sobre situaciones peligrosas y prepararte para enfrentarlas o evitarlas. Sin embargo, en la sociedad contemporánea, donde las amenazas son diferentes a las que enfrentaron nuestros ancestros, el miedo puede manifestarse de maneras más complejas y a menudo paralizantes.

Algunas Causas de tus Miedos:

1. Instinto de Supervivencia: El miedo tiene raíces profundas en nuestro instinto de supervivencia. Desde nuestros ancestros, la capacidad de percibir y reaccionar al peligro inminente ha sido crucial para la supervivencia de la especie. Este instinto aún persiste en la sociedad actual, pero puede manifestarse de manera



desproporcionada en situaciones que no representan una amenaza real para ti ... aun así lo sientes.

2. Experiencias Pasadas Traumáticas: Experiencias traumáticas pueden dejar una marca duradera en tu psique. Eventos como accidentes, pérdidas o abusos pueden generar miedos específicos relacionados con esas experiencias.

6 - Impulsa emprende

Las asociaciones emocionales con el pasado pueden activarse fácilmente en situaciones similares, desencadenando tu miedo. Las experiencias traumáticas, especialmente en la infancia, pueden dejarte una marca duradera que persisten en tu edad adulta.

3. Incertidumbre y Falta de Control: La incertidumbre y la falta de control sobre situaciones futuras pueden desencadenarte miedo. La incapacidad para prever o influir en los eventos futuros puede generarte ansiedad ante lo desconocido.

4. Amenazas Percibidas: Tu miedo también puede surgir frente a amenazas percibidas, que pueden ser irracionales pero aún así generan una respuesta emocional intensa y lo sufres mucho, lo interesante es que en el menor de los casos, lo que temes sucede.

Había un gran grupo de ranas que siempre iba a divertirse al bosque. Todas cantaban y saltaban hasta que caía la noche. Permanecían muertas de la risa y nada las separaba. Un día, en su salida acostumbrada, fueron a conocer un bosque nuevo.



Estaban en sus juegos cuando tres de ellas cayeron en un profundo foso del que ninguna se había percatado. Las restantes se conmocionaron. Miraron hacia el fondo del foso y vieron que era demasiado profundo. “Las perdimos”, dijeron. Las tres ranas caídas intentaron subir por las paredes del foso, pero era muy difícil. Apenas avanzaban un metro y volvían a caer. Las demás comenzaron a comentar que sus esfuerzos eran inútiles. ¿Cómo iban a lograr escalar una pared tan alta? Era mejor que se resignaran. No había nada que hacer. Dos de las ranas escucharon esos comentarios y comenzaron a rendirse. Pensaron

5. Incertidumbre y Falta de Control:

La incertidumbre y la falta de control sobre situaciones futuras pueden desencadenar el miedo. La incapacidad para prever o influir en los eventos futuros puede generar ansiedad y miedo ante lo desconocido. La falta de previsibilidad y la incapacidad percibida para influir en los resultados pueden generar ansiedad y miedo.

Algunas Técnicas para Manejar tu Miedo:

1.- Conciencia y Aceptación:

Reconocer y aceptar el miedo es el primer paso para manejarlo. Comprender que el miedo es una emoción natural y no necesariamente indicativo de peligro inminente permite abordarlo con una perspectiva más equilibrada.

¿Piensas hacer un cambio de vida importante para ti?

¿Para tu familia? ¿Quieres cambiar de trabajo? ¿Te quieres independizar?

6.. Cultura y Medios de Comunicación:

La cultura y los medios de comunicación desempeñan un papel importante en la construcción de miedos colectivos. Las representaciones exageradas de amenazas, ya sea en las noticias o en la ficción, pueden contribuir a la creación de temores irracionales. ¿Recuerdas cómo te sentiste durante la pandemia?

2. Mindfulness y Meditación:

La práctica de mindfulness y meditación puede ayudar a reducir la respuesta del cuerpo al miedo. Al centrarse en el momento presente, se puede disminuir la activación de la amígdala, la parte del cerebro responsable de las respuestas emocionales.

3.Reestructuración Cognitiva:

Identificar y cuestionar pensamientos irracionales

8 - Impulsa emprende

asociados con el miedo es clave. La reestructuración cognitiva implica cambiar patrones de pensamiento negativos y distorsionados por otros más realistas y equilibrados.

4. Cambio de Perspectiva:

Cuestionar y cambiar patrones de pensamiento negativos puede ser fundamental. Reevaluar las creencias irracionales que sustentan el miedo puede ayudar a alterar la percepción de las situaciones temidas.

5. Exposición Gradual:

La exposición gradual a las fuentes de miedo puede ayudar a desensibilizar la respuesta emocional.

Este enfoque gradual permite a la persona enfrentarse progresivamente a lo que teme, construyendo resistencia y reduciendo la ansiedad.

6. Apoyo Social:

Compartir miedos con amigos, familiares o profesionales puede aliviar la carga emocional. El apoyo social proporciona perspectivas externas, comprensión y

solidaridad, lo que puede hacer que los miedos parezcan más manejables.

7 Ejercicio Regular:

El ejercicio físico libera endorfinas, que actúan como analgésicos naturales y ayudan a reducir el estrés y la ansiedad. Incorporar actividad física regular en la rutina diaria puede ser beneficioso para controlar el miedo.

8.- Terapia Profesional:

Consultar a un profesional de la salud mental puede ser fundamental para abordar miedos profundos arraigados en experiencias pasadas o problemas psicológicos subyacentes. La terapia cognitivo-conductual, por ejemplo, ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de trastornos relacionados con el miedo.

En resumen, el miedo es una parte natural de la experiencia humana, pero comprender sus causas y aplicar técnicas efectivas puede ayudarnos a manejarlo de manera saludable.

¿Te das cuenta de que la mayoría de tus miedos están en tu cabeza?

¿Te das cuenta de que si cambias tus pensamientos cambias tu realidad?

Cada una de estas técnicas están enfocadas a "calmar tu amígdala" a "desactivar" la alarma de peligro inminente para que puedas pensar con claridad y puedas, finalmente, convencerte de que eres espectacular y tu responsabilidad es compartir al mundo lo mucho que tienes, lo mucho que eres.

La valentía está en vencer tus demonios internos y brillar.

Tú cambias, todo cambia.

Si estas list@ para dar este paso y quieres sentirte solid@ este año; Aquí estoy para ti.

Mercedes H. Jahn S, PhD

www.jahninstitute.com

Siente

por Rosi Bravo

El álbum que impulsará tu vida



Disponible ya
en Spotify
[Haz click aquí](#)

R
S
I

9- Impulsa emprende

SAN VALENTIN, SE VISTE ELEGANTE

Hola. Gracias por estar en nuestro proyecto una vez más y detenerte a leerme. Hoy deseo que hablemos de este mes de Febrero donde celebramos San Valentín el "***Día del Amor y la Amistad***".

Hay muchas personas que indican que es un día comercial donde el consumismo le gana al sentimiento; pero en verdad es un día para exteriorizarlo y compartir con nuestras personas especiales; no solo un detalle sino un encuentro.

En muchas ocasiones celebramos, Desayunos, Brunch, Almuerzos, Fiestas y Cenas de gala partiendo desde esta celebración y nuestra imagen también es un instrumento de comunicación. No es lo mismo la fiesta empresarial a compartir con amigos y pareja. Cada una tiene un ingrediente distinto, el cual nuestro vestuario debe valorar y reflejar.

Te comparto algunos Tips para ellas.

Empresariales:

1. Identificar con quienes compartirás esta actividad y el papel que desempeñas en ella. Si eres la anfitriona u anfitrión debes estar a la entrada, recibir los invitados y lucir el atuendo o código de vestimenta pautado. En caso de ser el invitado con lucir el código de vestimenta pautado es suficiente.

2. No utilizar piezas seductoras si vas a compartir con compañeros de labores. Recuerda la elegancia es una línea muy fina. No la cruces.

3. El vestuario elegido debe permitirte movilizarte con elegancia y fluidez en la actividad. Nada de piezas que no puedas bailar, sentarte y movilizarte con libertad.



- Miosotis Joaquín

Facilitadora de Imagen Personal y
Corporativa
CEO Imagen y Ética



4. El largo adecuado, de igual manera respetuoso que muestre y no muestre nada.
5. Siempre los caballeros se quejan de que los tips van más dirigidos a las Damas es que tienen más tela por donde cortar. El Caballero con cumplir el código de vestimenta basta.

Amigos

1. Dependerá del grado de confianza y la actividad a que asistirán.
2. Tener el detalle de lucir arreglada para acompañar a otra persona.
3. Siempre entender que aunque no somos pareja estamos representados el uno con el otro y este necesita sentirse a gusto con su acompañante.

Parejas

1. Celebración íntima o grupo. Sera el detonante de nuestra imagen.
2. Tomar en cuenta la actividad que realizaremos cenas o bailes.
3. Importante el lugar si es casual o formal. Y la hora de la celebración.

En general el color protagonista de la noche "Rojo" en su totalidad o combinado. Los buenos modales y empatía al compartir en grupos o parejas, serán siempre primordiales.

12 - Impulsa emprende

No olvides que sin importar la ocasión tu Imagen habla de ti, tus valores y todo lo que desees reflejar es por esto que debe ser Coherente a tus deseos.

Te invito a diseñar una imagen coherente a lo que desees y compartírnoslo a través de nuestro email imagenyetica@gmail.com y lo compartiremos aquí.

No olvides "Una buena **Imagen** habla más que **mil palabras**".
Feliz San Valentín.

- Miosotis Joaquín

Instagram: @miosotis.joaquin





COACH PARA MUJERES

EL PLACER DE SER MUJER

Acompaño a mujeres divorciadas a reconstruir su autoestima, re-conectar para lograr una relación sana, amorosa y respetuosa con ellas mismas.

1ª SESIÓN
GRATIS



VUELVE A BRILLAR

Si necesitas un espacio donde prime la confidencialidad y la cercanía sin juicios... ESTÁS EN EL LUGAR ADECUADO

SERVICIOS

- Sesiones de Coaching
- Talleres
- Círculo de Mujeres



CONTACTO

 +34 627 397 250

www.martadelatorrecoaching.com