

IMPULSA EMPRENDE

Con RoSi

Revista de:
@impulsaempredetv
Ejemplar N 20
Abril 2024

Especial Mes
del Libro

La Negociación
en el corazón
del liderazgo

La gratitud
como fuente
de riqueza

Crees que tu
personalidad
financiera
impacta en
tus ventas

Noel Martínez

A.D.N del liderazgo

Acelerador de Desarrollo Natural de Liderazgo.

Vivir en bienestar se trata de
quién eres y quién quieres ser.

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!

En nuestra edición especial mes del libro, te invitamos a navegar en cada página reflexionando sobre la importancia de leer. Los libros son una herramienta poderosa para el cambio social y la construcción de comunidades más inclusivas y justas.

La lectura fomenta el pensamiento crítico, el debate y la reflexión, lo que puede inspirar acciones positivas y transformadoras en la sociedad. Además, promueve la igualdad de oportunidades al proporcionar acceso a la educación y el conocimiento a personas de todas las procedencias, culturas y circunstancias.

Elige el genero literario que más disfrutes, busca un lugar cómodo, que te permita concentrar y dale rienda suelta

Editorial



RoSi

a la imaginación, sumergiéndote en un viaje que puede ser una gran aventura, entretenición y conexión, donde las palabras cobran vida y dan sentido a tu creatividad.

la lectura es un tesoro invaluable que nos enriquece siempre de innumerables maneras.

Te invitamos a disfrutar nuestra edición especial de Abril.

@rosariosilvabravo, alias RoSi

05

10

18

36



Sección Bienestar

-La gratitud como fuente de riqueza.



Sección Bienestar

-Mirada 360
Jacqueline Tineo.



Sección Negocios

-¿Qué exigir a la agencia de marketing
Ramiro Parías.



Sección Cultura

- 3 Beneficios de leer para un líder de negocios.
Rosario Silva Bravo.

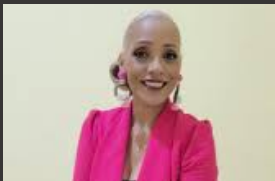
Contenido.

13

26

32

44



Sección Bienestar

-Modales viajero
Miosotis Joaquín.



Destacad@

-El Binguilismo



Sección Negocios

• Productos con M de Mujer



Sección alianzas

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

Bienestar

"El verdadero bienestar comienza cuando escuchamos a nuestro cuerpo, alimentamos nuestra mente y cuidamos nuestro espíritu con amor y gratitud."

¡LA GRATITUD COMO FUENTE DE RIQUEZA!

-«La gratitud no es solo la más grande de las virtudes, sino la madre de todas las demás.»
-Cicerón

¿Qué hace a la gratitud tan poderosa?

La gratitud literalmente cambia tu cerebro, genera endorfinas y te enfoca en todas las maravillas que te rodean, haciendo un efecto de bienestar y plenitud en tu vida, en el día a día.

Según el Centro de Investigación de Conciencia de la Atención Integral de la UCLA, (Mindfulness Awareness Research Center) “expresar gratitud cambia literalmente la estructura molecular de tu cerebro, mantiene la materia gris funcionando y te hace más saludable y feliz”.

En un estudio de gratitud, realizado por Robert A. Emmons en la Universidad de California en Davis y su colega Mike McCullough en la Universidad de Miami, los participantes llevaban un diario semanal: un grupo describía las cosas por las que sentían agradecimiento, otro explicaba todo aquello que les fastidiaba y el último hacía un seguimiento de los eventos neutrales.



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

Al cabo de diez semanas, los participantes en el grupo de gratitud se sentían un 25 por ciento mejor que los otros grupos, reportaron menos problemas de salud y rendían un promedio de 1,5 horas más.



6 - Impulsa emprende

En un trabajo posterior de Emmons con una configuración similar, los participantes que completaron ejercicios de gratitud cada día ofrecieron a otras personas más apoyo emocional en su vida que los de otros grupos. Otra investigación, llevada a cabo por un grupo de científicos chinos, no requirió un diario de gratitud, pero valoró la cantidad de agradecimiento que la gente muestra en su vida cotidiana.

En esta investigación encontraron que los niveles más altos de gratitud se asociaban a un mejor sueño, y también con escalas más bajas de ansiedad y depresión.

El psicólogo Rick Hanson, autor de "El cerebro de buda: la neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría": «La mente es como Velcro para las experiencias negativas y Teflón para las positivas».

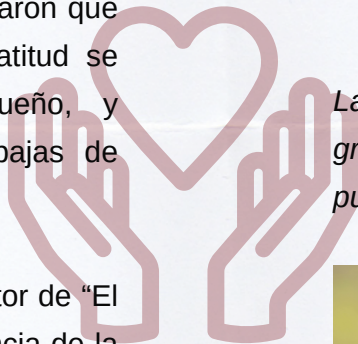
Esa tendencia natural que todos tenemos y que, según el temperamento de cada cual será más o menos intensa.



¿Podemos vencer ese sesgo de negatividad?

¿Podemos al menos, tener una visión más equilibrada de las cosas para no sentirnos mal gratuitamente?

La respuesta es SI. Cultivar la gratitud. Es una habilidad que se puede entrenar.



7 - Impulsa emprende

Cultivar la gratitud tiene muchas recompensas que he vivido y he presenciado con mis clientes:

- Dormir mejor y amanecer descansado, repuesto, tranquilo
- Mayor optimismo, contento y resiliencia, ¿qué más poderoso que esto?
- Disminución de la presión arterial y un sistema inmunológico más fuerte
- Mayor capacidad para ser generoso y compasivo con los demás
- Vivir emociones más positivas y relaciones mejoradas con colegas, amigos, pareja, familiares
- Sentirse menos solo o aislado, te das cuenta de la magia que te rodea
- Mayor calidad de vida, el sueño de muchos
- Día a día con mayor plenitud, te llenas de endorfinas

Cultivando la gratitud como fuente de riqueza

Esta es la riqueza que muchos anhelamos, y si, ser agradecido te permite generar más riqueza, abre tus ojos a posibilidades que no habías visto, te hace encontrar alternativas y opciones que no habías pensado y a trabajar desde una óptica de abundancia.

En mi experiencia, estar agradecido de quienes somos, tenemos y hacemos y de lo que estamos por ser, tener y hacer aun cuando todavía no haya pasado, tener una convicción absoluta de que "lo mejor está por venir" es sin duda una forma de vivir más tranquila, más estimulante.

Intenta practicar la gratitud.

Escribe en un diario tres cosas que agradeces cada día, sin repetir lo que escribiste el día anterior. Esto te entrenará a darte cuenta de lo menos evidente y que está presente.

Tener un mantra de gratitud que repitas constantemente también es una fabulosa práctica.

Estoy para servirte.

Mercedes H. Jahn S, PhD

www.jahninstitute.com

Mentora para la Plenitud Corporativa
Transformando Vidas, Impulsando Organizaciones

Gracias

Siente

por Rosi Bravo

El álbum que impulsará tu vida



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

R
S
I

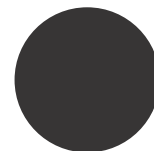
8+ Impulsa emprende

La importancia del Aprendizaje Continuo



- Life Go APP

Bienestar 360



Desde el instante en que llegamos al mundo, comenzamos un viaje de constante aprendizaje y crecimiento. Nacemos sin saber y, a medida que avanzamos en la vida, nos encontramos con infinitas oportunidades para adquirir nuevos conocimientos, habilidades y experiencias.

En un mundo en constante evolución, donde la tecnología y la sociedad cambian a un ritmo acelerado, el aprendizaje continuo se convierte en una necesidad esencial para mantenernos relevantes, adaptarnos a los desafíos actuales y encontrar satisfacción en nuestro desarrollo personal y profesional.

Este desafío suena más evidente en el mercado laboral, cada vez más competitivo y exigente, donde la capacidad de adaptarse, flexibilizar y adquirir nuevas habilidades es fundamental para mantenerse relevante y competitivo. Sin embargo, el aprendizaje continuo también tiene un impacto significativo en nuestras vidas social y familiar, donde las mismas habilidades de adaptación y flexibilidad, son las catalizadoras de este proceso único y continuo.

En general este proceso, en cualquiera de los ámbitos, laboral o personal, nos permite comprender mejor el mundo que nos rodea,

9 - Impulsa emprende



mejorar nuestras relaciones interpersonales y encontrar mayor satisfacción en nuestra vida. Es por ello que el aprendizaje no debe ser un evento específico en nuestra vida, sino más bien un proceso continuo.

Además de los aprendizajes más tradicionales que son a través de la escritura, la lectura y el oír (incluyendo juegos y movimientos físicos) se encuentra el aprendizaje social, que se ha convertido en una herramienta valiosa para empoderar a las personas a que interactúen, colaboren y crezcan en conjunto, derribando paradigmas educativos tradicionales.

La definición de aprendizaje social se refiere al proceso de adquirir conocimiento, habilidades y aptitudes a través de la observación, la interacción y la colaboración con otras personas.

En este modelo de aprendizaje se reconoce que las personas no son receptores pasivos de la información,

sino que son participantes activos de su propio proceso de aprendizaje. El aprendizaje social se da en distintos ambientes, como salones, lugares de trabajo, comunidades en línea y las redes sociales.

El aprendizaje social tiene sus bases en la teoría de Albert Bandura, sicólogo de la prestigiosa universidad de Stanford, quien tuvo importantes contribuciones para este modelo de aprendizaje.

Los principales beneficios del aprendizaje social son: 1.- Mayor retención del conocimiento

- 2.- Desarrollo acelerado de habilidades
- 3.- Colaboración y trabajo en equipo
- 4.- Motivación y Compromiso

Es importante conocer las fases de este tipo de aprendizaje, que son 4, para considerarlo en la arquitectura de algún proyecto:

Las Fases son:

- 1.1) La Atención
- 2.2) La Retención
- 3.3) La Reproducción
- 4.4) y La Motivación

Un aspecto importante para el aprendizaje social es la autoeficacia, que es la percepción o creencia personal de las propias capacidades en una situación determinada. Las creencias de autoeficacia presentan gran influencia en las personas, ya que actúan sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.

Entonces, el aprendizaje social es gran promotor del aprendizaje continuo y puede estar en todos lados, no solo en forma académica, sino también en las experiencias que vivimos a diario.

El aprendizaje en sí toma importancia porque es una poderosa herramienta que nos permite enfrentar las actuales y distintas brechas que tenemos como sociedad, como las sociales, de edad, de género, etc., promoviendo la adquisición de conocimientos, habilidades y competencias a lo largo de toda la vida, logrando encontrar mayor satisfacción en el desarrollo personal y profesional

Los beneficios del aprendizaje son:

1. Destacar en el mercado Laboral: El aprendizaje continuo nos permite mantenernos actualizados en nuestras áreas de interés y en el entorno que está en constante cambio, principalmente el laboral y tecnológico.

2. Mayor Flexibilidad y Adaptabilidad: La capacidad de aprender nuevas habilidades y conocimientos nos hace más adaptables y flexibles en la vida y en el trabajo. Esto nos permite abrazar cambios y enfrentar desafíos con confianza en cualquier aspecto y etapa de la vida.

3. Estimulación Mental: Aprender constantemente estimula nuestro cerebro y puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo, muchas veces relacionado con la edad. Además, mantener la mente activa nos ayuda a desarrollar habilidades de resolución de problemas más sólidas.

4. Crecimiento Personal y Profesional: El aprendizaje continuo nos impulsa hacia el crecimiento personal y profesional. Nos permite descubrir nuevas pasiones, habilidades y metas, lo que nos facilita encontrarnos con nuestros propósitos y nos conduce a una mayor satisfacción en la vida.

5. Conexiones y Redes: Participar en procesos de aprendizaje continuo nos brinda la

oportunidad de conectarnos con otras personas con intereses similares, lo que puede conducir a la formación de redes valiosas, no solo laborales, también para la vida ya que a medida que ganamos años debemos estar dispuestos a combatir la soledad no deseada y es aquí donde el tejido de tus redes cobra real importancia para mantenernos activos y autovalentes.

**El aprendizaje es una
poderosa herramienta**

¿Cómo Cultivar una Mentalidad de Aprendizaje Continuo?

- **Promover la Curiosidad:** Mantener una mente abierta y curiosa es el primer paso hacia el aprendizaje continuo. Cuestionar el mundo que nos rodea y buscar respuestas nos lleva a nuevos descubrimientos.
- **Explorar Nuevos Temas:** No tengas miedo de aventurarte fuera de tu zona de confort y explorar temas que te interesen pero que no estén directamente relacionados con tu campo actual, siempre hemos dejado más de algún tema que nos gusta congelado priorizando otros que eran necesarios, darse espacios para poder retomarlos es un gran paso.
- **Establecer Objetivos de Aprendizaje:** Define metas claras para tu aprendizaje y crea un plan para alcanzarlas. Establecer hitos te ayudará a mantenerte enfocado y motivado.
- **Utilizar la Tecnología:** Con el acceso a Internet y una amplia gama de recursos en línea, Aprender nunca ha sido tan fácil. Aprovechar clases en línea, tutoriales, espacios de conversatorios y tertulias, plataformas educativas, etc., es una acción a realizar.
- **Practicar la Autodisciplina:** El aprendizaje continuo requiere autodisciplina y consistencia. Dedicar tiempo regularmente para estudiar y desarrollar nuevas habilidades.
- **Aprender de la Experiencia:** es importante recordar que el aprendizaje continuo no se trata solo de adquirir conocimientos y habilidades, sino también de aprender de nuestras propias experiencias y de aquellas compartidas por otros. Debemos estar dispuestos a reflexionar sobre experiencias pasadas, tanto de los éxitos como de los fracasos, y extraer lecciones valiosas de ellas. Esto nos ayudará a crecer y desarrollarnos como individuos, y a seguir avanzando en nuestro viaje de aprendizaje continuo.

En resumen, el aprendizaje continuo es una herramienta poderosa y transformadora que puede tener un impacto significativo en nuestras vidas.

¿Qué es lo que más duele en una ruptura?

13 - Impulsa emprende

Nos ayuda a mantenernos actualizados en un mundo en constante cambio, a desarrollar nuevas habilidades y competencias, a promover nuestro crecimiento personal y profesional, a conectarnos con otras personas, disfrutar y entretenernos. Al cultivar una mentalidad de aprendizaje continuo nos comprometemos a seguir creciendo a lo largo de la vida, ha aprovechar al máximo nuestro potencial y experimentar una vida con mayor bienestar.

Los invito a conocer una StartUp de la que soy Co-Fundadora, que se centra en el aprendizaje, que hemos diseñado para entregar mayor bienestar y compañía, especialmente para aquellos que ya viven sus 60+ y para todos quienes quieran seguir aprendiendo sobre temas relacionados con el bienestar Integral, Arte y Cultura, promoviendo la interculturalidad e intergeneracionalidad, ya que está disponible para todo habla hispana.

Esta aplicación móvil se encuentra disponible en las tiendas de AppleStore y GooglePlay, con un gran contenido gratuito,

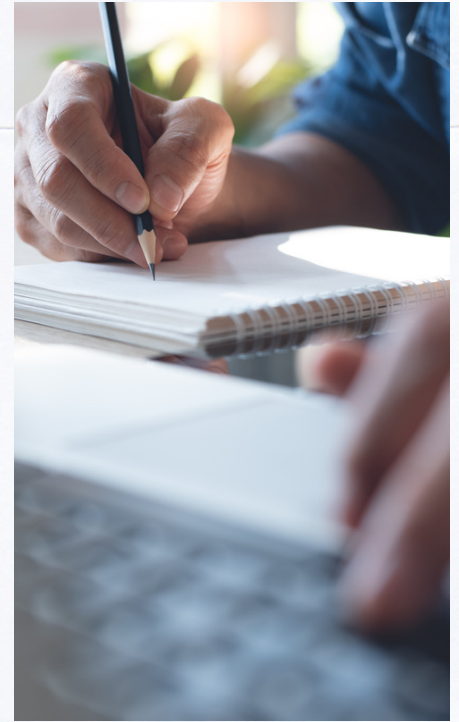
donde podrán navegar sobre distintos de asociados al bienestar integral, como:

- - Bienestar Físico, Mental, Emocional, Económico, social, etc
- - Arte y Cultura
- - Actualidad Digital
- - Emprendimiento y Mundo Laboral.

1. Además de encuentran espacios para compartir como Actividades&Juegos y Tertulias & Conversatorios.

2. Los temas desarrollados los encontrarán en forma escrita, cápsulas grabadas y acceso a clases en línea.

Entendiendo la importancia de la Sociabilización nos transformamos en un puente entre las personas con intereses similares. Todas las personas que participen de Tertulias&Conversatorios, que son espacios gratuitos o que participen de alguna clase On Line, que tienen un valor dependiendo de cada tema, quedarán conectadas y podrán seguir compartiendo y aprendiendo socialmente.



Entendiendo la importancia del aprendizaje sobre las experiencias de otro existe la posibilidad de compartir alguna reflexión, frase o texto, referente a las temáticas generales descritos más arriba.

Los invitados son todas las personas que se desafían a seguir aprendiendo, disfrutando y conectar con otras personas y también a las organizaciones o profesionales que quieran compartir su contenido, siempre que se encuentre alineado con el concepto de bienestar Integral.

<https://www.lifegoapp.com>



- Jacqueline Tineo

Periodista, Coach , Speaker, escritora, Productora y capacitadora radial. Fundadora y presidente de Fundación De Mujer a Mujer. CEO de Pregón Latino Radio y Pregón Latino Revista, CEO de Radio Amor Fm. Creadora Tribu de mujeres Grandiosas y sus productos. Presidente de Internacional Senate of Womenr
CEO Pregon Latino Radioa

Mirada 360

Se permite llorar, caer, equivocarse, sentir tristeza... más NO quedarnos estancados en esa circunstancia.

La vida es una constante conquista, y debemos empezar haciendo la más difícil , pero la que te abrirá puertas inimaginables: conquistarte a ti mismo.

Lo inverosímil se vuelve presente, y la Conciencia despierta ya no sólo ve el punto focal que lo detenía, sino que ahora tiene una mirada 360.

Amplía la mirada, despierta la conciencia, el haz de luz que te habita no conoce límites, porque el amor genuino lo habita todo.

¡Mantente enfocado con una mirada 360!.

Razones por las que las parejas se separan

Terminar una relación siempre es difícil. Créeme y yo he vivido dos divorcios y dos relaciones tóxicas que nos es que me sienta orgullosa, pero he aprendido mucho de ellas, aunque lo he pasado muy mal. Sobre todo, cuando tomas tú la decisión y lo haces con alguien a quien quieres y no se lo merece (luego te toca a ti y sabes lo que duele) Incluso aunque sea de manera amable y serena, cuando termina el amor es normal sufrir y estar triste. El desamor es doloroso, pero es algo por lo que tenemos que pasar para volver a ser felices. Os aseguro que se supera... Lo más duro es convivir con el vacío que deja el amor cuando se va.

Cuando rompemos con alguien lloramos por desamor, por el vínculo perdido, pero también lloramos por mucho más.

Terminar con alguien significa enfrentarnos a muchos otros dolores, nuevos y antiguos. Porque muchas veces las rupturas nos resuenan a heridas que ya llevábamos con nosotros incluso



- Marta De la torre

Sex Coach y Terapeuta
transformacional

www.martadelatorrecoaching.com

antes de empezar la relación que ahora dejamos, y que nada tienen que ver con esa pareja con la que ahora terminamos. Herida del abandono y del rechazo. Pero

¿Qué es lo que más duele en una ruptura?

1) **Nos duele la rutina:** echamos de menos los hábitos que teníamos con esa persona. Esa rutina nos daba paz, nos daba orden y nos hacía compañía.

2) **La autoestima:** una ruptura nos hace dudar sobre nosotros mismos, y eso genera dolor.

3) **La soledad:** la ausencia del otro la hace más presente e incómoda. Es muy difícil aceptarla y asumir que estamos solos.

4) **El miedo:** la incertidumbre que deja una ruptura siempre es difícil de gestionar, ya que es más tranquilizador vivir sobre seguro.

5) **El abandono:** porque somos humanos, y no estamos preparados para ello. Además, cada persona es un mundo y nadie lo vive igual.

Para sobrellevar mejor una ruptura, para estar más preparados y tener más asumido que podemos amar, pero no necesitar a la otra persona



lo mejor que podemos hacer es cuidar y trabajar nuestra autoestima. Si sabemos cuidarnos y acompañarnos tendremos una buena relación con nosotros mismos y no nos dará miedo, ni sufriremos tanto por estar solos.

1. Identificaras y transformarás tus patrones de relaciones tóxicas o poco saludables en el pasado y en el presente.

2. Gestionarás mejor tus emociones y etapas del duelo, para que sepas en todo momento que esperar en este proceso. Conocerlas te ayudará a normalizar y validar tus emociones y a adquirir estrategias para poder gestionarlas adecuadamente.

3. Analizaremos eso que te han contado sobre tus creencias, miedos y empezarás a reconstruir la percepción sobre ti misma centrándote en tus talentos, tus habilidades y tus capacidades, en vez de en tus defectos, debilidades e incapacidades.

4. Conseguirás reducir tu nivel de ansiedad aprendiendo a manejar tus pensamientos negativos y te enseñaremos técnicas de relajación y mindfulness para manejar los síntomas.

5. Te sentirás en paz contigo misma dejando atrás esa sensación de malestar profunda.

6. Controlarás tu vida y tus pensamientos para que te aporten y no te resten.

Renace empoderada después de una ruptura

7. Samaras las heridas del pasado o identificarlas para darnos lo que necesitamos.

8. Desbloquearás las creencias que te impiden querer lograr ser tu mejor versión o el miedo a iniciar una nueva relación.

9. Reconstruirás esa autoestima en todas las áreas de tu vida y establecer límites y a comunicarse asertivamente en sus relaciones.

10. Diseñarás ese nuevo proyecto de vida con ilusión y que lo lleves a cabo.

11. Gestionarás y disfrutar de la soledad. Y te darás tu misma lo que necesitas, priorizándote y gestionando tiempo para ti y tu disfrute.

9. Te acompaño a encontrar la mejor manera de comunicárselo a los niños tu separación

10. Trabajaremos juntas para atraer y mantener relaciones saludables, seguras, sanas y conscientes, basadas en la comunicación, el respeto y la empatía.

11. Te ayudaremos a encontrar en ti la fortaleza para tomar las decisiones que necesites tomar y te acompañaremos y guiaremos durante todo el proceso.

12. Elaboraremos un plan de acción en el que emprenderás cambios y nuevas rutinas que te ayuden en esta nueva etapa.

Nadie se queda en el camino por una ruptura amorosa si pones de tu parte se sale

-Recuperarás la ilusión por vivir esta nueva etapa en solitario, utilizando el dolor como un trampolín hacia un futuro mejor.

Ø Recuperarás tu energía para llevar a cabo tu día a día y que no te cueste horrores levantarte de la cama.

Ø Te sentirás más fuerte para seguir adelante con tu vida, aceptando los cambios que ha habido y mirando al futuro con ilusión.

Ø Te conocerás mejor, aprenderás a quererte respetarte y valorarte para no volver a tropezar con la misma piedra.

Si pudieras crear un kit de herramientas para superar una ruptura ¿Qué tendría que tener?

Ø **ACEPTAR LA REALIDAD y SOLTAR** la realidad y asumir que lo sucedido es lo que tenía que suceder. Aprender a soltar es una experiencia más y aceptarlo de una forma madura y cortar las expectativas.

-Ø **EXPRESAR Y ENTENDER** aquello que sentimos y buscar momentos para hacerlo (llorar en la ducha, dar golpes).

Ø **DAR CARPETAZO** a la relación. Y pasar página Tienes que decir: "He sufrido, lo he pasado mal, pero ya ha pasado".

La clave es controlar tus pensamientos y distraer la mente., y hacerlo las veces que haga falta

Ø **PERDONAR** para poder liberarte y poder así avanzar, aprender de la experiencia, madurar y recuperar tu equilibrio.

Ø **FORTALECER LA AUTOESTIMA.** Harás un proceso de reconstrucción y transformación en ti. Reconectar con tu valía personal y darnos muchos momentos de auto amor

Ø **ESTABLECER METAS.** Tener unos objetivos claros te hará sentir que progresas y que tu vida tiene un sentido.

Ø **Atreverte arriésgate,** (viajar sola, hablar, con un extraño, Conectar con algo que te apasione.

Ø **APRENDER A ESTAR SOLA:** época de auto conocimiento conexión y aprendizaje (perder el miedo a estar sin pareja)

¿Qué no deberíamos hacer Y tendemos a hacer?

Indagar sobre su nueva relación o sus actividades con el sexo opuesto. Si tu ex ya consiguió pareja, ¿para qué quieres meter el dedo en la llaga y saber más? En realidad, hay algo morboso en buscar obsesivamente quién es la competencia ¿No te basta con tener claro que ya no siente lo mismo por ti y está empezando una nueva relación?

Lo que en realidad queremos saber es si se trata de una simple aventura o si la cosa va en serio ¿verdad? Pero mientras tanto te vas haciendo más daño y ni cuenta te das. Deja que tu ex sea feliz, permítele vivir en paz y que le vaya bonito.

Devolverle las cosas personalmente: reúne todo lo que tengas y si tienes el valor deshazte de todo. **Todo pretexto u objeto material que te une a él dificultará el proceso de duelo.**

19 - Impulsa emprende

Avísale que vas a dejarlas en su casa o se las dejas al portero y listo

Buscar información de tu ex apelando a los amigos comunes. Si quieres empezar el duelo de tu ex trata en lo posible de absolutamente nada, de él o ella. Si tenéis amigos en común pídeles que no te digan nada al respecto.

Fabricar momentos "fortuitos" con él o con ella: reactiva una adrenalina que dificulta el proceso de superación. Ejemplo, Mujer que me cuenta que propicia encuentros casuales en los que sonrío y el diciéndole que se siente acosado.

Llamar o saludar o decir: "el móvil se disparó solo" sea cual sea la respuesta es probable que sientas que tu corazón se vuelva a romper. "Hola, perdona es que te he llamado sin querer". "Luego te llamo que estoy en una reunión ¿le habrá pasado algo?" o

simplemente quizá es que no quiere verme ni oírme

Que deberíamos hacer

Ø Aprendamos a aceptarnos y querernos a nosotras mismas tal como somos y reconocer nuestras cualidades positivas y abrazar nuestras imperfecciones nos permite construir una autoestima sólida.

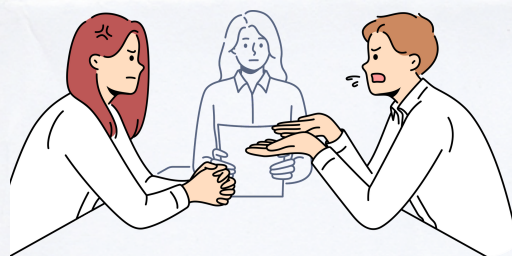
Ø Busquemos crecer y mejorar por nosotras mismas, no solo para obtener



a aprobación de los demás. El crecimiento personal genuino es más satisfactorio y duradero.

Ø Aprendamos a establecer límites saludables en nuestras relaciones. Establecer límites nos ayuda a mantener nuestra autonomía emocional: Di NO cuando quieras decir NO y respétate a ti misma.

Ø No te apresures a empezar otra nueva relación y enfócate en tu crecimiento personal en lo que has aprendido, en que necesitas, en tus metas, deseos y sana tus heridas para construir relaciones sanas. Si no abordamos las emociones y lecciones de la relación pasada, corremos el riesgo de llevar esos patrones a la nueva relación. No utilices a otra nueva pareja para sanar o estar con él por necesidad.



- Marta De la torre

Sex Coach y Terapeuta transformacional
www.martadelatorrecoaching.com

20 - Impulsa emprende

Alimentarse adecuadamente, dormir bien y asearse, entre otras formas de autocuidado, te benefician a nivel psicológico. Por el contrario, fumar como un carretero, probar drogas escapistas, atontarte con el alcohol retrasarán tu proceso de aceptación. Tu mente no estará lúcida para tomar decisiones acertadas.

Si no comes te desnutres y entonces, además de la angustia que sientes, deberás lidiar con los efectos de la desnutrición que no son pocos. Lo mismo ocurre si no duermes y si dejas tus rutinas diarias para encerrarte como si fueras un despojo.

Aunque no tengas ganas o solo te pusieras guapa/o para tu ex, recuerda lo siguiente: No lo hagas por él o ella, hazlo por la persona más importante que existe. Tú mismo Y solo cuidando tu día a día conseguirás sanar tu herida emocional. Quizás no hoy, quizás tampoco mañana, pero cada paso que des es un paso hacia la superación.

Te invito a mi programa **“Renace empoderada después de una ruptura”**.



Regístrate aquí en mi taller gratuito:

<https://forms.gle/qAYs1oAxoTHT331K6>

datos de contacto

Abre este enlace para unirte a mi comunidad de WhatsApp:

<https://chat.whatsapp.com/Jic8smUIFtFEfounCWxEcO>

Instagram::@[martadelatorre_coaching](#)

**Facebook:@[martadelatorrecoach](#)
<https://www.facebook.com/marta.delatorre.5815/>**

Tiktok:@[martadelatorre_coaching](#)

LinkedIn:@[martadelatorrecoaching](#)

[Marta De la torre](#)

[Sex Coach y Terapeuta transformacional](#)

www.martadelatorrecoaching.com



- Miosotis Joaquín

Facilitadora de Imagen Personal y
Corporativa
CEO Imagen y Ética

MODALES VIAJEROS, ¿LO PRÁCTICAS?

Grandes bendiciones les acompañen . Hoy deseo compartirles esos pequeños detalles educacionales que nos permitirían compartir una imagen social y empática.

En algún momento hemos sido turistas, Nacionales o Internacionales y la regla de oro es "Respetar y Adaptarnos a las normas de los lugares que visitamos"; esta nos permitirá adaptarnos socialmente.

Entre las actividades turísticas tenemos:

Uso de Autobús

1. Vestirnos con respeto al lugar y la actividad. Es importante reflejar una imagen limpia y práctica.
2. Nuestro equipaje debe ser seguro y en las medidas que nos exigen.
3. Cumplir con los horarios señalados. El tiempo no se detiene por Ti. Cuando estás a tiempo permites que todo fluya; disfrutando de un buen humor.
4. Ubicarnos en el lugar indicado y trasladarnos lo menos posible en los espacios que molestamos a los demás.
5. Esperar nuestro turno de salida. Guardando la cordialidad y el espacio.



6. Los residuos de alimentos no dejarlos al piso.

7. Una sonrisa y cordialidad en cualquier idioma; abre puertas.

Aviones

Cuando nuestro punto de partida considera este medio de transporte hay reglas muy marcadas para su desarrollo de manera fluida y satisfactoria.

1. Siempre partimos de la imagen práctica por las largas distancias en el mismo aeropuerto.

2. Cumplir con las reglas migratorias de cada país.

3. Hacer filas ordenadas y en silencio.

4. Respetar el espacio personal ya que cada cultura tiene sus características y podemos ofender .

5. Una regla que no solo se aplica en los transportes es la forma correcta de pasar por las personas sentadas. No debemos pasar de espalda a la persona sentada; sino de frente. Es muy desagradable frotar nuestro trasero en la cara de la persona sentada.

6. Realizar las tareas que se nos van asignando. Ejemplo abrochar cinturón, apagar los dispositivos eléctricos, colocarlos en modo avión etc. Es muy gracioso ver como las personas deben ser supervisadas constantemente.

23 - Impulsa emprende

7. Esperar nuestro turno de salida para levantarnos de nuestro asiento y sacar nuestro equipaje de mano.

8. Trasladarnos de manera segura y tranquila por los departamentos migratorios.



Estas pequeñas observaciones nos permitirán disfrutar de una Imagen Coherente, Educada y lo más importante dejar una buena Imagen de nuestro país.

Como siempre te invito a Diseñar tu Imagen desde el Ser y Disfrutar de la cosecha de Respeto y Admiración que recibirás.

Gracias por acompañarme en mi #Vidadeaprendiz.

Agradezco tus comentarios y sugerencias a nuestro email imagenyetica@gmail.com.

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

- Miosotis Joaquín

Instagram: @miosotis.joaquin

SANA TU VIDA E IMPULSA TU ESENCIA DE Mujer

Speaker:

Isabella Cisneros

Psic, Coach, Mentora, Autora,
Conferencista Internacional & CEO
"5 Sentidos, La Experiencia"

Speaker:

Rosario Silva

Mentora de Negocios Digitales,
Escritora & Líder de Libros
Colaborativos

"Despierta la Grandiosa
que Habita en Ti"



HORA
09:00 A.M.
03:00 P.M.

LUGAR POR CONFIRMAR

DÍA

26 ABRIL 2024



SANTIAGO DE CHILE



Únete a nuestro evento diseñado para empoderar a las mujeres y sanar diversas áreas de sus vidas, desde lo emocional hasta lo financiero. Con la participación de destacados conferencistas internacionales liderado por Isabella Cisneros y Rosario Silva Bravo, te sumergirás en un viaje de auto descubrimiento y crecimiento personal. El evento incluye conferencias, networking, sorteos de premios y expo-libros.

Fecha y hora: Viernes 26 de abril de 09:00 a 13:00 horas

Lugar: Santiago de Chile

Actividades: Conferencias, Networking, Premios y Presentación de libros

Cupos limitados.

¡No te pierdas esta oportunidad de empoderarte y potenciar tu marca! Para inscribirte, contáctanos en contacto@impulsaemprende.com

Sección

Negocios

- En nuestra sección de negocios abordamos temas para el crecimiento empresarial, buenas prácticas, metodologías, innovación, finanzas, capacitaciones, aspectos digitales, ¡Esperamos que disfrutes!

Growth Hacking

La guía definitiva para un crecimiento acelerado



-@RamiroParias
Conferencista y Consultor de Marketing Digital. Certificado Google Partner.
Contacto en www.RamiroParias.com

¿Cansado del lento crecimiento de tu negocio? ¿Buscas estrategias innovadoras para disparar tus resultados? ¡Entonces el Growth Hacking es para ti!

En este blog, te sumergirás en el fascinante mundo del Growth Hacking, una metodología que ha revolucionado la forma en que las empresas alcanzan el éxito. Aprenderás qué es, cómo funciona y cómo implementarlo para impulsar el crecimiento de tu negocio de manera exponencial.

¿Qué es Growth Hacking?

El Growth Hacking es un enfoque de marketing ágil y experimental que se centra en el crecimiento rápido y sostenible de un negocio. A diferencia del marketing tradicional, que se basa en estrategias rígidas y de largo plazo, el Growth Hacking utiliza experimentos rápidos, análisis de datos y pensamiento creativo para identificar las mejores formas de atraer y retener clientes.

¿Por qué es importante el Growth Hacking?

El Growth Hacking es especialmente relevante para startups y empresas en fase inicial, que necesitan un crecimiento rápido con recursos limitados. Sin embargo, las empresas de todos los tamaños pueden beneficiarse de esta metodología,



ya que les permite:

- **Reducir costos:** El Growth Hacking se centra en estrategias de bajo costo y alto impacto, como el marketing de contenidos y el SEO.

Aumentar la eficiencia: Al utilizar experimentos rápidos y análisis de datos, las empresas pueden identificar rápidamente qué funciona y qué no, optimizando así sus recursos.

- **Mejorar la experiencia del cliente:** El Growth Hacking se centra en comprender las necesidades y deseos del cliente, lo que permite crear experiencias más personalizadas y satisfactorias.

¿Cómo funciona el Growth Hacking?

El Growth Hacking se basa en un ciclo continuo de experimentación, análisis y optimización. Este ciclo se puede resumir en los siguientes pasos:

1. **Definir objetivos:** ¿Qué quieres lograr con tu estrategia de Growth Hacking? ¿Aumentar el número de clientes? ¿Las ventas? ¿El tráfico web?

2. **Idear hipótesis:** ¿Qué crees que ayudará a alcanzar tus objetivos? Estas hipótesis pueden estar relacionadas con diferentes aspectos de tu negocio, como tu producto, tu marketing o tu servicio al cliente.

3. **Realizar experimentos:** Pon a prueba tus hipótesis mediante experimentos A/B, pruebas de concepto o cualquier otra forma de experimentación.

4. **Analizar los resultados:** Mide los resultados de tus experimentos y determina qué funcionó y qué no.

5. **Optimizar:** Utiliza los resultados de tus análisis para optimizar tus estrategias y seguir experimentando hasta alcanzar tus objetivos.

¿Cómo empezar con el Growth Hacking?

Si estás listo para comenzar con el Growth Hacking, aquí te dejo algunos consejos:

- Comienza con un objetivo claro: ¿Qué quieres lograr con tu estrategia de Growth Hacking? Tener un objetivo claro te ayudará a enfocar tus esfuerzos y medir tu progreso.

- Aprende sobre los principios básicos del Growth Hacking: Hay muchos recursos disponibles en línea y en libros que te pueden enseñar los conceptos básicos del Growth Hacking.

- **Experimenta con diferentes estrategias:** No hay una fórmula mágica para el Growth Hacking. Lo importante es experimentar con diferentes estrategias y encontrar lo que funciona mejor para tu negocio.
- **Analiza tus resultados:** Es fundamental medir los resultados de tus experimentos y utilizar los datos para optimizar tus estrategias.
- **No te rindas:** El Growth Hacking es un proceso continuo que requiere tiempo y esfuerzo. No te desanimes si no ves resultados inmediatos. Sigue experimentando y optimizando tus estrategias, y eventualmente alcanzarás tus objetivos.

¿Cuáles son las herramientas de Growth Hacking más populares?

Existen muchas herramientas que pueden ayudarte a implementar una estrategia de Growth Hacking efectiva. Algunas de las más populares incluyen:

- Herramientas de análisis web: Google Analytics, Hotjar
- Herramientas de marketing por correo electrónico: Mailchimp, ActiveCampaign, RD Station, FROM Doppler.
- Herramientas de redes sociales: Hootsuite, Buffer, Metricool

- Herramientas de publicidad: Google Ads, Meta Ads
- Herramientas de optimización de la conversión: Optimizely, VWO

Recuerda: *El Growth Hacking no es una fórmula mágica, pero si se implementa de forma correcta, puede ayudarte a impulsar el crecimiento de tu negocio de manera exponencial. ¡Empieza a experimentar hoy mismo y descubre el poder del Growth Hacking!*

Elige na agencia con experiencia, capacidad y compromiso para ayudarte a alcanzar las metas.

@RamiroParias

**Consultor de negocios en internet.
Certificado Google Partner. Contactos en
www.RamiroParias.com**





- VALE LACO

Coach en Inteligencia Emocional Financiera

Sígueme en: Instagram, Facebook o LinkedIn.

- **¿Crees que tu personalidad**
- **financiera impacta en tus ventas?**



Esta columna se la quiero dedicar especialmente a todas las personas cuyos ingresos dependen directamente de las ventas que logran generar. Profesionales independientes como coaches, diseñadoras, psicólogas, productores asesores de seguros, agentes inmobiliarios, dueñas de negocios de ropa, de comida, de productos de belleza, de contenido online, freelancers que se dedican a la venta directa de productos o servicios. También se la quiero dedicar a todas las que trabajan en relación de dependencia y, si bien reciben un sueldo fijo todos los meses, el mayor porcentaje de sus ingresos proviene de las comisiones que generan a través de sus ventas.

Quiero invitarlas a contestarse las siguientes preguntas con muchísima sinceridad y estar muy atentas a los mensajes que les transmite su cuerpo a medida que van reflexionando:

¿Disfrutas vendiendo?

- -¿Qué es lo que más te gusta del proceso de venta? ¿Lo que menos?
- ¿Qué haces hoy para vender tu producto o servicio? ¿Sigues un sistema? ¿Lo cumples siempre?
- ¿Qué porcentaje de tu tiempo dedicas a vender? ¿Sientes que le dedicas muchas horas a las ventas y no obtienes los resultados que esperas?
- Si hicieras un listado de todas las acciones que llevas a cabo dentro de “tu proceso productivo” y las pusieras en orden de mayor a menor siendo lo mayor “lo que más disfrutas” a menor “lo que menos disfrutas”, las acciones de venta, ¿En qué parte del listado estarían?
- ¿Sientes que no eres una buena vendedora y careces de confianza en tus habilidades de ventas?
- ¿Has experimentado nerviosismo al interactuar con ciertos clientes durante el proceso de venta?
- ¿Temes el rechazo y sientes que cada “NO” es un reflejo personal?



- Si cuentas con un equipo que te asiste en las ventas, ¿Te involucras? ¿Lo delegas un 100%? ¿Cómo lo delegas?
- Ya estamos por terminar el primer cuatrimestre del año ¿Estas logrando las ventas que proyectaste? ¿Cuáles consideras que fueron las razones por las cuales las estás o no logrando?

Muchas preguntas, lo sé, pero te las acerco porque estoy convencida de que estos procesos de metacognición nos permiten encontrar las soluciones a los problemas que estamos enfrentando. Seguro te surgieron ideas a medida que ibas reflexionando.

¡Anotalas e incluyelas en tu plan de acción!

Vamos a un paso más: ¿Crees que tu Personalidad Financiera impacta en tus VENTAS?

Yo estoy convencida de que impacta un ciento por ciento. Estoy convencida de que podemos seguir el mejor sistema de ventas,

32 - Impulsa emprende

, podemos ser muy disciplinadas en las acciones que llevamos adelante para vender, pero, si no conocemos en profundidad nuestra Personalidad Financiera, o sea si no conocemos a) la forma en que significamos el dinero b) nuestras fortalezas b) y las debilidades de nuestra personalidad financiera y no los tenemos en cuenta a la hora de vender estamos desperdiciando lograr nuestro máximo potencial. ¿Coincides?

¿Te gustaría conocer tu propia personalidad financiera y utilizarla a tu favor para aumentar tus ventas?

¿Te gustaría aprender estrategias personalizadas y técnicas efectivas para identificar y abordar a tus prospectos y clientes según su personalidad financiera, logrando conectar con sus valores y necesidades?

Entonces te invito a que te sumes a la segunda edición del ENTRENAMIENTO: Cómo vender más y mejor conociendo Tu Personalidad Financiera y la de tus Clientes. Te dejo todos los detalles en el siguiente link: <https://subscribepage.io/Entrenamiento-vender-mas-y-mejor>

“Si desarrollar tu Inteligencia Emocional Financiera te es COHERENTE, ¡VALE!”

Si tienes alguna pregunta escríbeme a info@valelaco.com o por IG <https://instagram.com/valelaco>, Facebook <https://www.facebook.com/valelaco1/> o LinkedIn <https://www.linkedin.com/in/valerialaconich>

- VALE LACO

Coach en Inteligencia Emocional Financiera

Sígueme en: Instagram, Facebook o LinkedIn.

LA NEGOCIACIÓN EN EL CORAZÓN DEL LIDERAZGO

¿Tienes un concepto claro del liderazgo?

Ese concepto del que se habla con tanta frecuencia que ha llegado a ser un tema trivial, un término tan trillado que en muchos casos se menosprecia y subestima su verdadero valor. La mayoría de las personas tiende de hablar con mucha seguridad sobre el tema. Muchos, porque han recibido algún tipo de formación; otros, han investigado por su cuenta; y mucho más, simplemente, hablan desde su propia experiencia.

El lado positivo de esa avalancha de información es que cualquiera puede aportar algo valioso, que las teorías pueden ser desafiadas y puestas a prueba constantemente, por lo que el conocimiento se complementa y evoluciona sin cesar. Pero, por otro lado, también se genera información inútil, fantasiosa e incoherente que, lejos de contribuir, genera confusión y distorsiona el entendimiento.

El último caso, la desinformación y confusión sobre el liderazgo, se hace evidente cuando se

popularizan propuestas que parecen atractivas, pero no tienen un fundamento real. Un ejemplo claro es la frase “es mejor ser un líder que un jefe”. Al explicarla, se enumeran una serie de atributos fantásticos del líder en contraposición a las características despóticas del jefe. Pero, resulta que son cosas que no se pueden comparar. El liderazgo no es un puesto, la jefatura sí. El liderazgo no depende del cargo, la jefatura sí. Un jefe es designado y tiene poder para ocupar una posición, un líder se gana a la organización.

● Noe1



Autor: NOEL Enrique MARTÍNEZ
COACH Y CONFERENCISTA
CREADOR DE A.D.N del liderazgo ,
Acelerador de Desarrollo Natural de Liderazgo
¡Vive tu visión! / Live your vision!

Martínez

34 - Impulsa emprende



“Un jefe sin posición no es nadie en la organización, un líder sin posición sigue siendo el líder.”



3La diferencia entre un líder y un jefe no es que uno es bueno y otro es malo.

Un líder que no quiera ser jefe es un mediocre, un rebelde sin causa.

Puede que suene radical, y sí, lo es. Porque la diferencia entre un jefe y un líder radica en una palabra: responsabilidad. Como jefe, tienes la responsabilidad, por designación, formalmente. Como líder, quieres generar cambios, promover resultados, lograr objetivos, pero no necesariamente tienes la autoridad formal para ejecutar lo que deseas. Como líder puedes estar en cualquier parte de la estructura organizacional, por eso, puede que no tengas la capacidad de decidir, de hacer. En ese caso, como líder, eres consciente de que necesitas obtener la potestad para tomar decisiones, el “permiso” formal, la autoridad oficial y, en consecuencia, la responsabilidad de los resultados de esas decisiones.

En otras palabras, el jefe ocupa un cargo, el líder realiza la acción. El jefe tiene obligaciones que cumplir, el líder quiere mejorar la situación actual. El jefe tiene objetivos que lograr, el líder tiene un propósito que realizar.



Por esto:

1. Cuando el jefe no es líder: el equipo sólo cumple con lo establecido, sus obligaciones.

2. Cuando el líder no es el jefe: el equipo se mueve cumpliendo sus obligaciones, pero la pauta la marca la persona que ejerce influencia en ellos. Aquí se presenta un escenario que también es objeto de discusión:

a. El líder positivo: cuando la persona que ejerce el liderazgo está alineada con lo que el jefe propone

b. El líder negativo: cuando la persona que ejerce el liderazgo tiene una visión diferente a los planteamientos del jefe (mientras más opuesta sea esa visión, más "negativo" será ese líder)

Cuando el jefe es líder: la situación ideal. el equipo está alineado con las ideas de la organización y está enfocado en mejorar constantemente, con disposición a ir más allá de sus obligaciones.

Un buen líder: un gran negociador

Partiendo de la idea anterior, el líder no necesariamente cuenta con la autoridad formal (la jefatura) para tomar una decisión y realizar una acción. Esto ocurre con muchísima frecuencia.

En cualquier organización hay personas "liderando hacia arriba", propiciando que sus jefes canalicen una propuesta. También se "lidera hacia los lados", con los compañeros en el mismo nivel jerárquico. Lo que evidencia, claramente, que el liderazgo no tiene que ver con la posición sino con la acción de cada persona. Esto se traduce en que, para que un líder pueda lograr lo que se propone, tiene que negociar constantemente: con sus supervisados, con sus pares y con sus supervisores.

37- Impulsa emprende

Son muchas las características y habilidades que se le atribuyen a los buenos líderes. Sin embargo, la habilidad de negociar se subestima, a veces ni se nombra. Posiblemente porque la negociación consolida varias de las competencias para el liderazgo en un mismo proceso. Un buen negociador debe tener un carácter fuerte, excelentes habilidades de comunicación, saber escuchar y argumentar con claridad, debe desarrollar el pensamiento crítico y creativo, debe ser responsable, demostrar compromiso, ganarse el respeto de los demás y cultivar su credibilidad, entre otras cosas.

Ahora bien, en una relación de liderazgo, el seguidor es quien elige a líder. Por lo tanto, es el seguidor quien decide si lo que el líder ofrece es válido y atractivo para apoyarlo y acompañarlo. Por supuesto, el líder también decide si ese seguidor es el que él necesita para lograr lo que se propone.

- Lo que genera el escenario fundamental de toda negociación: cada una de las partes tiene algo

que la otra quiere, porque la necesita o la desea. Lo que se traduce en que el líder y el seguidor deben llegar a un acuerdo para intercambiar lo que cada uno ofrece y espera recibir de la relación. Si ambas partes cumplen con lo establecido en esa negociación, la relación será exitosa.

**El objetivo de la negociación no es llegar al acuerdo.
El objetivo del líder no es tener un seguidor**

Así es, cuando al iniciar un curso pregunto sobre la negociación, la idea inicial que se expresa casi unánimemente es que ésta tiene como objetivo llegar a un acuerdo. Pero, aunque el acuerdo es esencial para lograr el objetivo, es sólo uno de los pasos. El objetivo de una negociación es satisfacer la necesidad, obtener lo que se desea. ¿Cuántas veces se hacen acuerdos que no se cumplen? Lo mismo aplica para el liderazgo: el objetivo no es tener el mejor seguidor, sino que se alcance el objetivo, que se cumpla el propósito.

Por eso el liderazgo es tan complejo. Implica mucho más que premisas tangibles, como objetivos de venta, evaluaciones de clima laboral o el resultado en la tabla de posiciones. El verdadero liderazgo logra



licomprometer al equipo, incluyendo al líder, con objetivos mucho más trascendentales, con un propósito, el desarrollo del sentido de pertenencia, la idea de ser parte de algo importante. Para lograr eso, se tiene que negociar en niveles gran profundidad, profesional, personal y emocional.

El liderazgo es, en esencia, un proceso continuo de negociación. En el que líderes y seguidores acuerdan y cumplen compromisos permanentemente. Si alguna de las partes deja de cumplir, se cancela el contrato y se termina la relación. Por eso la importancia de que los buenos líderes aprendan a desarrollar sus habilidades como negociadores enfocadas en el ejercicio del liderazgo, porque la negociación está en el corazón del liderazgo.



Autor: NOEL MARTÍNEZ
COACH Y CONFERENCISTA
CREADOR DE A.D.N del liderazgo ,
Acelerador de Desarrollo Natural de Liderazgo
¡Vive tu visión! / Live your vision!

MartinezBNoel@gmail.com

[@MartinezBNoel](#)

[@MartinezBNoel](#)

[@MartinezBNoel](#)





Despierta tus sentidos

✦ CON NUESTRA COLECCIÓN DE ACEITES
ESENCIALES PUROS. ✦

@mongetun_aceitesesenciales

**ACEITES
DOTERRA**

Descubre el arte de la relajación con nuestros aceites esenciales de lavanda, es una invitación a un estado de serenidad total. ¡Convierte tu espacio en un refugio de paz!

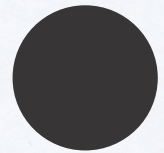
**Si deseas emprender en bienestar
y si buscas aceites esenciales, contáctanos.**

¿Sustentabilidad o Sostenibilidad?



- Yazmín Arroyo Abarca

Facebook: yazmin arroyo 391,
De Soñador a Empresario,
Mesa de Análisis
Instagram: yazmin.arroyo2022



Quizás hayas escuchado hablar de los términos de sustentabilidad o sostenibilidad, me gustaría que los definiéramos primeramente; el término de sustentabilidad es la habilidad de lograr una prosperidad económica sostenida en el tiempo protegiendo al mismo tiempo de los sistemas naturales del planeta y proveyendo una alta calidad de vida para las personas.

Hoy en día, se habla tanto de la crisis del agua y es que el agua es esencial para todo, para tomar, para comer, para bañarnos, para asearnos, para preparar nuestros

alimentos, lavar la ropa, hacer ropa, construir casas, asear casas, para tener luz, se necesita del agua, el agua es vida, es por eso la importancia de que hoy tomemos conciencia del agua en nuestras vidas, porque sin agua no somos nada, la necesitamos para vivir.

Precisamente por eso, necesitamos tener un poco más de conciencia en saber cómo estamos gastando el agua que usamos en nuestras casas, en nuestros trabajos, si tenemos alguna empresa, como elaboramos nuestros productos y/o servicios.



Necesitamos buscar las mejores formas para no racionalizar el agua, el líquido vital, pero además también se necesita cuidar todos los recursos que tenemos, ya sea naturales o no naturales.

Además de buscar una mejor calidad para las personas, y la calidad implica muchas cosas, desde lo que comemos, lo que vemos, lo que hacemos, logrando una prosperidad económica sostenida, es decir que perdure a lo largo del tiempo y que no sea solo de la noche a la mañana porque lo efímero no sirve.

Por otro lado, el concepto de Sostenibilidad significa que es el desarrollo que satisface las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones, garantizando el equilibrio entre el crecimiento económico, el cuidado del medio ambiente y el bienestar social.

Me parece que estos dos conceptos, están íntimamente relacionados no hay sustentabilidad sin sostenibilidad, no podemos separarlos, ni emplearlos por separado,

el concepto de Sostenibilidad es muy claro, en que debemos de no comprometer la capacidad de las futuras generaciones, es decir, cuidar el no sacrificar a nuestras futuras generaciones que también forman parte de nuestro presente.



- Yazmín Arroyo Abarca

Escritora Best Seller del libro El lado chido del consumidor Mexicano, Columnista en el periódico digital Gente del Balsas llamada Ecos para la posteridad, Mercadóloga, Docente Universitaria, Conferencista y Trainer, Miembro de la International Coaching and Speaker Federation (IC&SF).

Facebook: yazmin arroyo 391, De Soñador a Empresario, Mesa de Análisis

Instagram: yazmin.arroyo2022



“3 beneficios de leer para un Líder de Negocio”

Te doy la bienvenida este artículo, especial mes del libro. Son innumerables los beneficios que nos entrega la lectura a nivel mental, emocional, espiritual y social.

Para mí la lectura ha sido una puerta hacia el conocimiento, la imaginación, creatividad y crecimiento personal. ¿Qué libro marcó tu infancia, tu adolescencia, y tu carrera profesional?

Te quiero compartir 3 beneficios desde el ámbito de negocio:

1.-Estimula y expande tu mentalidad

- Así como el ejercicio físico fortalece nuestros músculos, la lectura ejercita nuestra mente. Leer activamente estimula la concentración, la memoria y la agilidad mental. Accedemos a una amplia cantidad de información, ideas, y perspectivas que enriquecen nuestra visión.

2.- Desarrollo de Empatía

- Sumergirse en las historias de otros nos permite experimentar el mundo a través de sus ojos mejorando las relaciones interpersonales.



3.-Reducción del Estrés

- La lectura tiene el poder de transportarnos a universos alternativos donde podemos escapar del estrés y las preocupaciones de la vida cotidiana, relajarnos y desconectarnos de la realidad, obteniendo bienestar mental y emocional.

@rosariosilvabravo, alias RoSi

- CEO Impulsa Emprende

Autora de obras de transformación personal y liderazgo

-SECCIÓN DE ARTE Y CULTURA

Aquí abrimos las puertas a lanzamientos literarios, entrevista a autores de obras literarias, exposiciones de arte, eventos internacionales, para que conozcas de cerca las novedades.

● Arte y Cultura

Soy Sostenible 360°

● - Susi Velasco

● Lanzamiento obra literaria



LIBRO AUTOAYUDA



Lanzamiento

- Soy Sostenible 360°

Autora Susi Velasco.

www.amazon.com

En 'Soy Sostenible 360° Desde la raíz hasta la flor', se despliega un llamado poderoso y enérgico destinado a todas las mujeres que se encuentran en un viaje de despertar espiritual. Este libro es un faro para guiar a quienes desean abrazar su empatía y sensibilidad a través del arte, la meditación y la manifestación de sus deseos más profundos.

Dirigido a mujeres que están experimentando momentos de transición en su vida personal o profesional, este texto es un recordatorio inspirador de la importancia de comenzar cada día con gratitud y determinación, dejando atrás el pasado y abrazando un renacimiento espiritual.

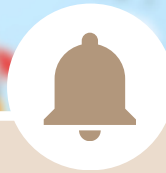
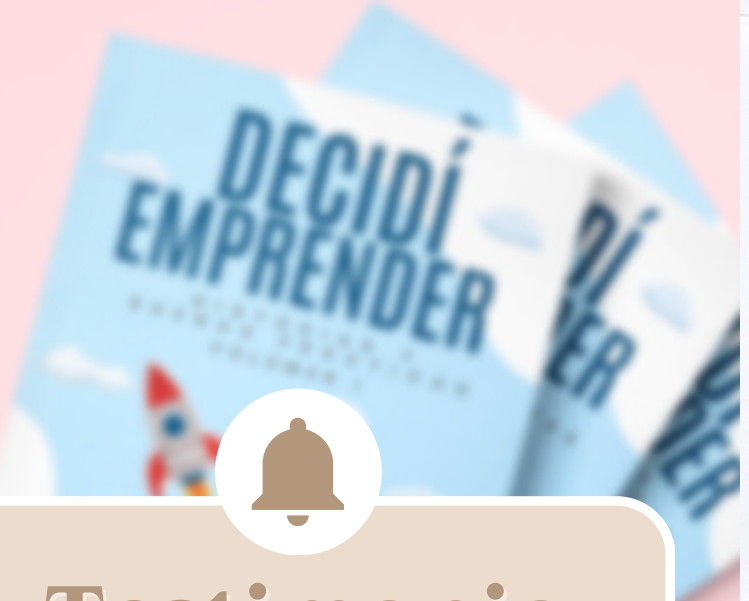
El libro explora los desafíos internos de esta mujer: sus dudas, sus miedos y sus anhelos por cumplir sus objetivos creativos y personales.

Ella es un modelo de fortaleza y valentía, que no teme enfrentarse a los cambios ni a las opiniones ajenas. Además, se destaca su búsqueda constante de la armonía y la conexión con la naturaleza, así como su compromiso con un estilo de vida sostenible.

La autenticidad y la honestidad son valores fundamentales para esta mujer, quien vive bajo el principio de tratar a los demás como le gustaría ser tratada. Su enfoque en la salud física, mental y espiritual, junto con su generosidad desinteresada, hacen de ella un modelo a seguir para aquellos que buscan un equilibrio holístico en sus vidas.

'Soy Sostenible 360' es una invitación a expandir la mente, a sumergirse en el crecimiento personal y a abrazar el cambio. A través de la reflexión interna, el libro insta a construir un mundo interior más rico y libre, fomentando la confianza en el ciclo natural de la vida y en el extraordinario potencial de crecimiento.

Decidí Emprender.



Testimonio

*Trabajar siempre desde el SER,
e elevarse a ese nivel de conciencia
pleno, es decir conectarse con su
PROPÓSITO*



Extracto del libro
Decidí Emprender

Colaborador: **Mauricio Zambrano,**
Colombia.





YAZMIN 
ARROYO ABARCA



**Impulsa
Emprende**

Extracto del libro
De Oruga a Mariposa Líder
Coautora: Yazmín Arroyo abarca

Siento que cuando escribo, puedo alzar mi voz y creo que soy bien escuchada, y que como mujer necesitamos alzar nuestra voz y compartir nuestro punto de vista en la sociedad, ya no es momento que callar, necesitamos trabajar y ganar más y mejores espacios para explorar nuestra mejor versión.

LÍDERES
Que impulsan



CARACTERÍSTICAS DE UNA MUJER DE ÉXITO



ROCÍO BUSTAMANTE

Impulsa
Emprende

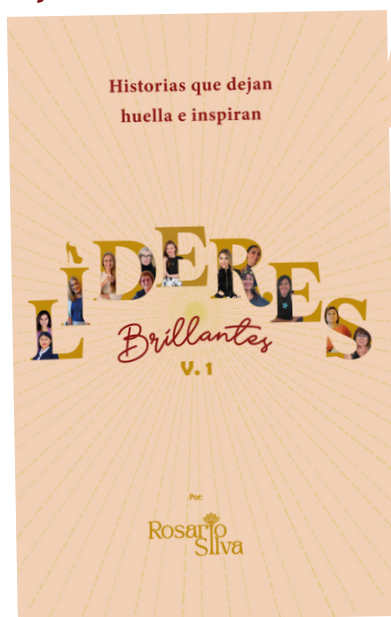


La felicidad no es tener Éxito, tener ÉXITO es ser FELIZ.

Si estás leyendo este libro no es por pura casualidad es porque tú eres una "Mujer de Éxito". Todos los seres humanos tenemos un sublime compromiso con nuestro creador: la realización plena de todos nuestros sueños, ser exitosos en cada etapa de nuestra VIDA, ser agentes de cambio para ayudar a cada persona en nuestro camino. Si tu das la milla extra cada día de tu vida y en todo lo que haces, Tú eres una MUJER EXTRA-ORDINARIA, una mujer fuera de lo común, TÚ naciste para ser UNA MUJER DE ÉXITO.

LÍDERES
Que impulsan

"Te invitamos a un viaje interno y profundo, con propósito"



amazon



...Todo esto, jamás lo habría logrado sin la historia que me soporta, sin cada uno de los aprendizajes que obtuve, sin los tropiezos que la vida me puso en el camino, sin los amigos verdaderos, sin el apoyo familiar, sin los reencuentros para sanar.

LIDERES
Brillantes



LIDERES

Del Coaching

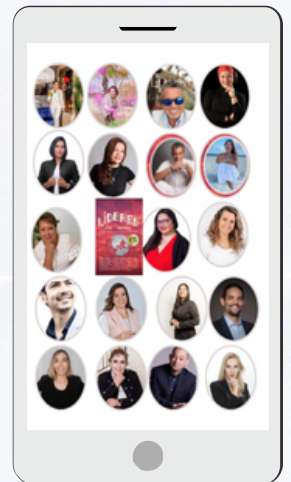


Roberto Díaz 

Psicólogo Clínico, Coach Ejecutivo y Sistémico

“Cuando un niño se da cuenta que los adultos son imperfectos se convierte en un adolescente, cuando un adolescente perdona a sus padres se convierte en adulto, y cuando un adulto se perdona a sí mismo se convierte en sabio”, Alden Nowlan

El gran fracaso de la educación escolar hasta la crisis actual, es generar adultos que no saben qué les sucede con sus emociones. “Ando raro, con lata. No sé lo que me pasa”. La incapacidad de ponerle un nombre a lo que sentimos, imposibilita poder transformarlo.



**Impulsa
Emprende**

amazon



— "LÍDERES DEL BIENESTAR"
Lanzamiento diciembre 2022

Líderes

- ¿Conoces las perspectivas del bienestar?

El propósito de nuestra obra literaria es invitar a cada lector a un viaje de introspección evaluando cada una de las perspectivas del bienestar con metodologías, testimonios y experiencias de cada uno de nuestros 12 coautores creadores de cada capítulo.

Según la OMS, el bienestar es el estado en el que "una persona puede realizar sus propias habilidades y puede hacer frente a factores que pueden perturbarla".

Las habilidades o perspectivas que hemos considerado son:

Emocional, abordando enfrentar la vida en equilibrio y autorregulación,

Espiritual, amplificando el sentido de propósito y significado de la vida.

Intelectual, reconociendo las habilidades, competencias y nuevas metodologías de adquirir conocimiento y destrezas.

Física, valorando la necesidad de actividad corporal, nutrición y descanso.

Ambiental, Tener buena salud al ocupar entornos agradables y estimulantes.

Financiera, Manteniendo el orden de finanzas actual y futuro.

Ocupacional, obteniendo satisfacción y enriquecimiento en transformación personal, competencias blandas o humanas para el ámbito profesional como liderazgo, empatía, resiliencia.

Social, promoviendo un sentido de conexión, pertenencia y sentido de red de apoyo con las personas.

Al profundizar en estas perspectivas se

del Bienestar



En Café de Negocios



Ingrith Gutierrez, Gestora Comercial, presenta nuestra Editorial Impulsa emprende y proyecto colaborativo **Mamá Líder**



REVISTA IMPULSA EMPRENDE



@impulsaemprende
www.impulsaemprende.com

● Alianza México



YOVANA BARÓN



**DUELO ANTE LA
PÉRDIDA DE UN HIJO**



El duelo por la pérdida de un hijo es una de las experiencias más dolorosas y desgarradoras que pueden vivirse. No hay palabras adecuadas para describir el vacío y el sufrimiento que siente un padre o una madre ante tal pérdida. La naturaleza antinatural de este suceso va en contra del orden esperado de la vida, donde se asume que los hijos sobrevivirán a sus padres. Esta experiencia puede dejar a los padres sumidos en una profunda tristeza, confusión, ira y, a menudo, un sentimiento de culpa e impotencia.

Sanar de una herida tan profunda requiere tiempo, paciencia y compasión hacia uno mismo. No hay un camino único para la curación, ni un plazo determinado; cada persona vive y procesa el duelo de manera diferente. Sin embargo, hay pasos que pueden ayudar a aliviar el dolor y encontrar un camino hacia la aceptación y la paz.

Aceptar la Gama de Emociones

El duelo puede manifestarse de muchas formas, incluyendo la tristeza, la ira, la negación, la culpa, e incluso el alivio, dependiendo de las circunstancias de la pérdida. Permitirse sentir estas emociones, sin juzgarlas como buenas o malas, es fundamental. Reconocer y aceptar los propios sentimientos puede ser un paso importante hacia la sanación.

Buscar Apoyo

El apoyo de amigos, familiares, grupos de apoyo o profesionales de la salud mental puede ser invaluable. Compartir el dolor con aquellos que pueden ofrecer comprensión y empatía puede aliviar la sensación de aislamiento. Los grupos de apoyo, en particular, pueden proporcionar consuelo al conectar a personas que han experimentado pérdidas similares.

Crear un Ritual de Recuerdo

Crear un espacio o un ritual para recordar al hijo perdido puede ofrecer consuelo. Esto puede variar desde mantener una luz encendida, plantar un árbol, escribir cartas o cualquier acto que tenga un significado personal. Estas acciones pueden ayudar a mantener viva la memoria del hijo de una manera tangible, proporcionando un sentido de continuidad y presencia.





Permitirse Vivir

A menudo, los padres pueden sentirse culpables por experimentar momentos de alegría o por seguir adelante con sus vidas. Sin embargo, encontrar momentos de felicidad no significa que se ame menos al hijo que se ha perdido. Permitirse vivir y buscar momentos de paz y alegría es esencial para la propia salud mental y bienestar.

Buscar Ayuda Profesional

El duelo puede complicarse y transformarse en una depresión profunda o trastornos de ansiedad. Buscar la ayuda de un profesional de la salud mental puede ser crucial para aprender estrategias de afrontamiento saludables y procesar el duelo de manera constructiva.

El camino hacia la sanación después de la pérdida de un hijo es personal y único. No hay una “manera correcta” de llorar ni un tiempo determinado para la curación. Lo que sí es universal es la necesidad de amor, apoyo y comprensión. Encontrar formas de honrar la memoria del hijo, permitirse sentir y buscar apoyo son pasos importantes hacia la sanación. Con el tiempo, el dolor agudo del principio puede transformarse en una tristeza más suave, permitiendo que los recuerdos felices cobren más espacio en el corazón.

Pero lo más importante es Buscar Ayuda Profesional para sanar

Los Hierbabuena



Linktree*

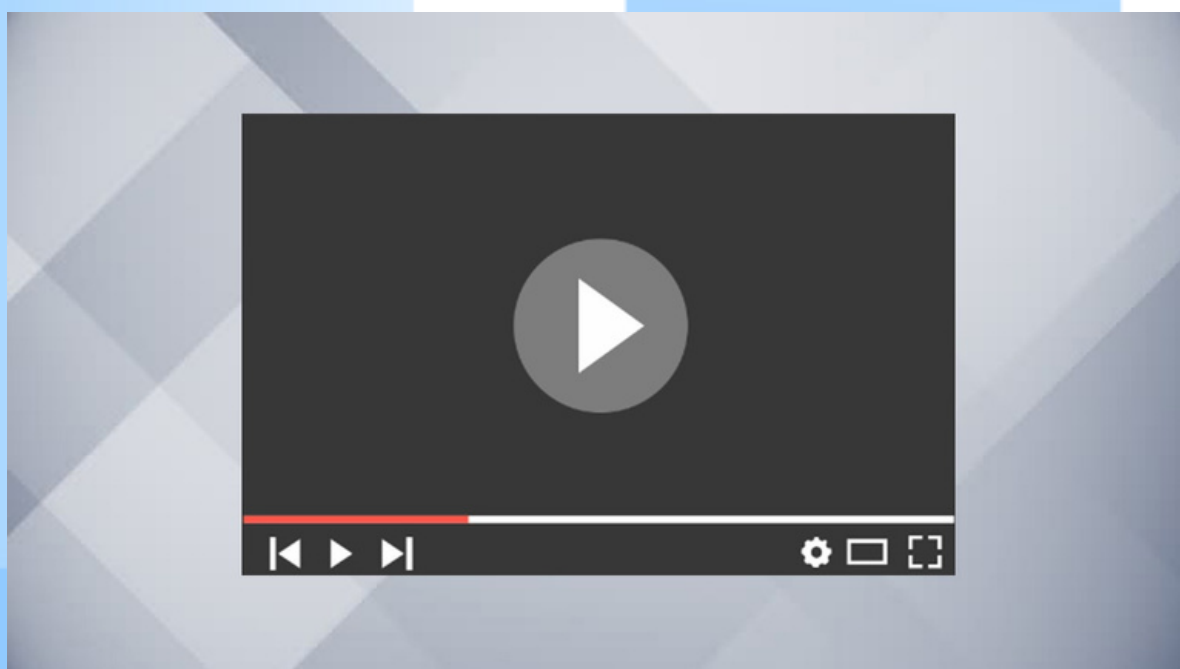


**El Girasol, la flor de la
sabiduría**

El girasol, flor de inconmensurable belleza, su forma se asemeja a la devoción y fidelidad en el amor y su capacidad de seguir el sol representa la búsqueda constante del conocimiento y sabiduría. Proviene del nombre científico de *Helianthus annuus*, y pertenece a la familia Asteraceae. Es también conocida como la flor de sol, maíz de Texas y gigantón.

Por su parte, los nahuas lo conocen como chimalatl (escudo) o chimalxóchitl (xóchitl significa flor) y los otomíes de Hidalgo le dicen yendri. Sin embargo, una de las formas más comunes de llamar a esta flor es como normalmente la conocemos, girasol. Este nombre hace referencia a su propiedad de girar siguiendo los movimientos del sol.

Esto con el fin de captar y aprovechar su luz al máximo. Además de su particular movimiento, el gigantón resulta muy atractivo por su gran tamaño y por la viveza del color de sus pétalos. Estos últimos pueden ser de tonos amarillos, marrones e incluso anaranjados. Durante mucho tiempo se pensó que el girasol era una planta originaria del norte de México y del sur de Estados Unidos. Sin embargo, esto cambió cuando se encontraron evidencias que localizaban su origen en el centro de nuestro país.



Lo anterior se dio gracias a la reevaluación de distintos documentos de la época virreinal y a los resultados de excavaciones arqueológicas en algunas zonas que datan de la época prehispánica. Se encontraron los aquenios o semillas “prehistóricas” de mayor tamaño y más antiguas de las que se tenga registro. Por lo tanto, el origen del girasol está en el centro de México.

Durante el período del Virreinato, las semillas del girasol se consideraban comestibles, generalmente en la forma de pan, aunque se pensaba que comer demasiado causaba dolor de cabeza. También les fueron atribuidas propiedades medicinales y estimulantes. Sus hojas tiernas se consumían cocidas.

En algunas ocasiones mezclaban sus semillas con habas, calabaza o maíz. Es muy probable que incluso fabricaran un aceite que utilizaran en la elaboración del pan. Cabe destacar que otro tipo de usos que le daban a la pipa de girasol incluían hacer un compuesto para teñir ropas, para pintarse el cuerpo y otras utilidades de índole decorativo. El aceite que extraían lo utilizaban en la piel y el cabello e incluso el tallo seco se utilizaba en diversas construcciones. Para 1830, la comercialización masiva del aceite de girasol estaba en marcha, impulsada en parte por la prohibición de ciertos aceites durante la cuaresma por parte de la iglesia ortodoxa rusa, lo que hizo que este aceite se volviera muy popular.

¿Cuál es la utilidad del girasol? El girasol no solo es una planta decorativa, es un producto de aceite natural, clave en la alimentación del ser humano, pues aporta un alto valor nutricional.

Y aunque no lo creas, los girasoles tienen varias propiedades medicinales que ayudan a mejorar la salud y a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Es ideal para combatir los resfriados y gripes. Sus semillas regularmente son consumidas como snacks, ayudan a reducir el colesterol, gracias a sus aceites. Reducen el cansancio ya que contienen vitaminas B. Promueven buena salud de la piel. Equilibran los niveles de azúcar en la sangre y es ingrediente clave en una variedad de productos cosméticos, como lociones, cremas y bálsamos labiales. ¿Conocías tanto del Girasol? Te invitamos a que conozcas más de la historia de nuestras plantas ancestrales, sus usos y beneficios a través de nuestro espacio Los Hierbabuena. ¡Te esperamos!

JORGE EDWARDS CHAHIN SILHY

Presidente de la OFEC

(Organización en Favor de la Economía Circular)

Líder y activista comprometido en promover la Economía Circular del plástico y la conservación del medio ambiente



Jorge Edwards Chahin Silhy desde niño demostró talento para hacer negocios. Su inteligencia y carisma lo hicieron sobresalir siempre en diversas empresas entre ellas, las bienes raíces. Pero su empatía y preocupación por su país, su entorno y semejantes; desde hace más de dos años lo hicieron fundador y Presidente de la Organización en Favor de la Economía Circular (OFEC) conformada por más de 250 empresarios de la industria del plástico, fabricantes, comercializadores, recicladores y recolectores; quienes preocupados por generar más empleos, mejorar la economía y el medio ambiente están pugnando por la

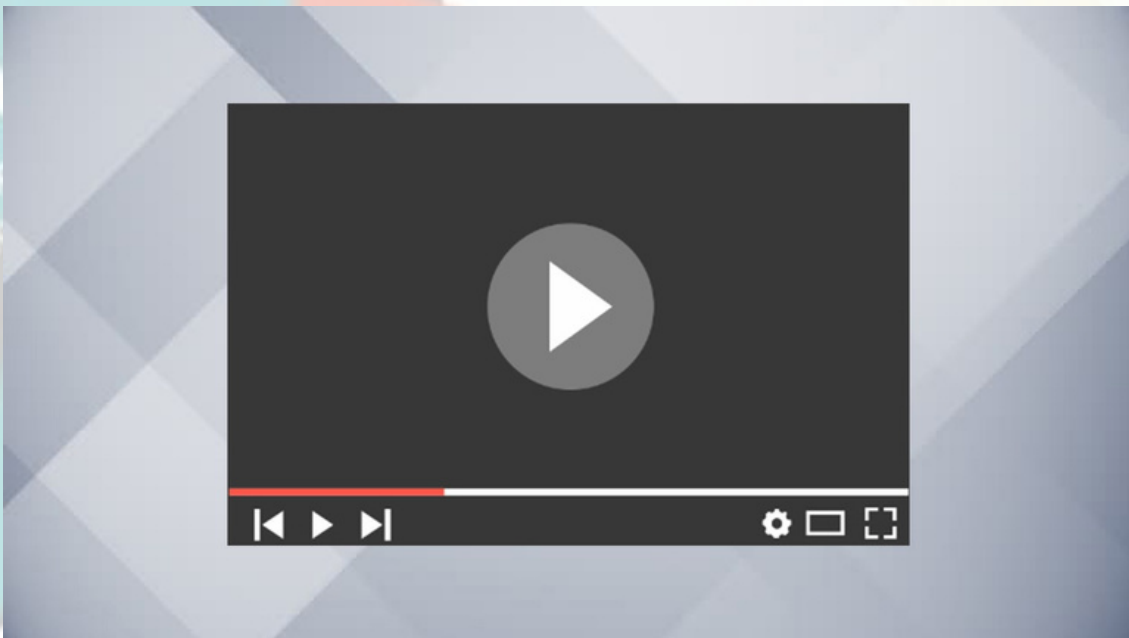
OF
ORGANIZACIÓN E
ECONOMÍA C

aprobación de la Ley de
que va por buen camino.

Acciones para construir un mejor futuro.

Jorge Edwards Chahin Silhy tiene el lema de “EDUCAR PARA NO CONTAMINAR” y a través de diversas campañas y alianzas con empresas e investigadores realizan la ardua tarea de informar a los ciudadanos y figuras públicas los beneficios de la Economía Circular y el Plástico. En el entendido de que la unión hace la fuerza sigue fortaleciendo vínculos con diversos funcionarios y ciudadanos.

Uno de los recientes logros, es el proyecto en Maravatío, Michoacán “ECO Park COM” poniendo valor a los residuos.



Jorge Edwards Chahin Silhy es de los empresarios mexicanos más destacados de México, ha realizado importantes entrevistas para medios de prestigio de radio, prensa y televisión, con comunicadores de renombre como Fernanda Tapia (Capital 21), Sergio Sarmiento (El Heraldo Radio) Carlos Mota (ADN 40), Ricardo Rocha (Telefórmula) Pablo Reinah (Uno Tv), Miguel Bárcena (Radio ABC) y Héctor Jiménez Landin (El Financiero Bloomberg Tv). Su gran labor ha sido reconocida por la SEMARNAT (Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales), la presea Forjadores de México 2021; presea “Realidades Mi Mundo Mágico” escultura realizada por Óscar Ponzanelli, en el Senado la medalla y reconocimiento de la “Ruta de la Sabiduría” que le entregó la editorial Fuerza Política y presea Triunfadores de México.



SEPARA TUS RESIDUOS

Con acciones tan sencillas como separar nuestros residuos podemos contribuir a disminuir la contaminación y mejorar el medio ambiente.



 OFECPMX  @OFECPMX  JORGECHAHINS



“POR UN MÉXICO MEJOR CON ECONOMÍA CIRCULAR DEL PLÁSTICO”

Redes sociales:

Facebook: Organización en Favor de la Economía Circular

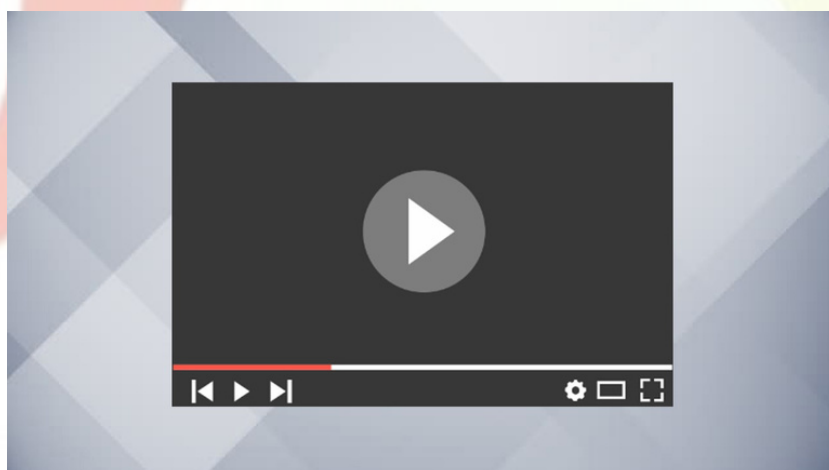
Facebook: Jorge Chahin

Instagram: ofecpmx

Instagram: jorgechahin1

Twitter: jorgechahin01

Twitter: ofecpmx



65- Impulsa emprende

Anúnciate y llega a más de 30 K suscriptores

visibilidad internacional a través
de nuestros medios aliados con
suscripción mensual y anual

Esríbenos

Impulsa Emprende

Alianzas internacionales



@impulsaemprende
contacto@impulsaemprende.com
www.impulsaemprende.com



Conoce toda nuestra parrilla programática del mes, los temas, invitados/as, los horarios y a nuestras comunicadoras protagonistas de cada programa.



Impulsa EmprendeTV

Grilla
Programática



Punto Tambarria

-Lunes 18.30 hs Chile

@puntotambarria



Líderes que Impulsan

-Miércoles 12 hs Chile

@rosariosilvabravo



De mujer a mujer

-Viernes 18 hs Chile

-Viernes 22 hs EEUU

@pregonlatinoradio



PROYECTATE MAGAZINE



PROYECTATE RADIO

Nuestras Alianzas.

— Nuestra revista es un trabajo en equipo, en colaboración de diversas alianzas con medios de prensa de distintos países, y en esta sección te contamos quiénes contribuyen y participan con nuestra revista.



PROGRAMA DE TV PUNTO TAMBARRIA

— Transmitido los Sábados a las 8pm desde la República Dominicana.

- *Canales Nexxo TV,*
- *Wind canal 341,*
- *EurolatinTV.*
- *App Entrenos Magazine TV y Radio Online*
- *Pegón Latino Radio,*
- *Canales de You Tube Punto Tambarria e Impulsa Emprende TV.*

Podrás desconectarte de tu día a día Conectándote con Historias, Lugares y Personajes de trayectoria positiva.

Producido por Miosotis Joaquín acompañada por un equipo de profesionales en diversas áreas.

Encontrarás los segmentos:
#ImpulsaEmprendeconRosi con Rosario Silva Bravo
#JoyasyGemas con Cindy Martínez
#35Milímetros con Alma Ramírez
#Decanter con Johanna Madera
#DeportesPT con Cristian Lara,
#Conexiones con Jacqueline Tineo y más ...

Punto Tambarria

— Miosotis Joaquín







J con Jacqueline Tineo

*Dejando Huellas
Sembrando Esperanza*



TODOS LOS JUEVES
1:00 PM CT / 2:00 NY / RD



De Mujer a Mujer

— De Mujer a Mujer presenta cada Jueves a las 1:00 pm hora de Texas, 2:00 pm hora de New York y de República Dominicana y por Impulsa emprende TV cada viernes 18:00 horas Chile a Jacqueline Tineo junto a diferentes Invitadas, con temas de interés para todas las mujeres.

Te acompaña nuestra anfitriona y CEO de Pregon Latino Radio, @jacquelinetineo16

Además con segmentos especializados: #hablemosderelacionesydivorcio con Yanira Holistic Divorce Coach].

Esto y mucho más en nuestro programa @demujeramujert de la @fundaciondemujeramujer Transmitido por @pregonlatinoradio @radioamor_fm @pregonlatino y @fundaciondemujeramujer @demujeramujert en las páginas de Facebook. También disponible por @Impulsaemprendetv en Chile los viernes a las 18:00 horas Chile. Puedes descargar las apps de Pregon Latino radio y radio Amor Fm www.radioamorfm.com y @tvhispanict

Amor a los Detalles



AMOR A LOS DETALLES KIT I JABÓN EXFOLIANTE CORPORAL, I JABONERA Y I DIFUSOR 50 ML. 📦 AROMAS DISPONIBLES FRUTOS ROJOS, LAVANDA MANDARINA FRESH HASTA AGOTAR STOCK



PRODUCTOS AMIGABLES CON EL AMBIENTE
JABON EXFOLIANTE AROMA A ROSAS CON CAPULLOS DE ROSAS

@cosmetica_beautyrose



AMOR A LOS DETALLES

PRODUCTOS AMIGABLES CON EL AMBIENTE
JABON EXFOLIANTE MONOI AVENA



Almohadilla de lavanda
Contiene flores de lavanda angustifolia orgánica.
Con propiedades: relajante y ansiolítica.
Coayuda a combatir el estrés, el insomnio y las jaquecas.

No calentar.
No lavar.

PRODUCTOS AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE ♻️

@cosmetica_beautyrose
ventas.beautyrose@gmail.com

+ 56958017338

REVISTA IMPULSA EMPRENDE



www.impulsaemprende.com

¡Anuncia con nosotros!



@impulsaemprendetv

www.impulsaemprende.com

REVISTA IMPULSA EMPRENDE



¡Anuncia con Nosotros!
Instagram: @impulsaemprendetv
Facebook : facebook/impulsaemprendetv
LinkedIn : linkedin/impulsaemprendetv
www.impulsaemprende.com