

IMPULSA EMPRENDE

Con RoSi

Revista de:
@impulsaemprendetv
Ejemplar N 21
Mayo 2024



Mitos de
Mujer v/s
Madre

Liderazgo de
una mamá

Marketing
para
emprendedor

Renace
después de
una ruptura

Marta de la Torre

Sex Coach y Terapeuta transformacional
www.martadelatorrecoaching.com

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
@impulsaemprende.oficial
-Youtube: Impulsa Emprende TV
-LinkedIn: Impulsa Emprende

¡Gracias por
visitar e impulsar
Nuestra Revista!

En nuestra edición especial día de la madre, te invitamos a navegar en cada página homenajeando a un rol fundamental y valioso en nuestra humanidad.

Un reconocimiento a la figura materna en la vida de las personas. Este día se celebra en diferentes fechas en todo el mundo, pero en muchos países se realiza durante Mayo.

El Día de la Madre es una oportunidad para reflexionar sobre el amor incondicional, el sacrificio y el apoyo que las madres brindan a lo largo de la vida. Es un momento para honrar la dedicación y el compromiso en el cuidado y la crianza de los hijos.

Editorial



RoSi

Más allá de la celebración comercial, el Día de la Madre es una ocasión para mostrar agradecimiento por el amor y entrega de las madres en todo el mundo. Es un día para celebrar, honrar y valorar el invaluable regalo de la maternidad.

Te invitamos a disfrutar nuestra edición especial de Mayo.

@rosariosilvabravo, alias RoSi

05

14

15

26



Sección Bienestar

-Cómo sanar un corazón destruido.



Sección Bienestar

-La Semilla
Jacqueline Tineo.



Sección Bienestar

- Liderazgo de una mamá en la crianza.
Rosario Silva Bravo.



Sección Negocios

-Marketing digital para emprendedor
Ramiro Parias.

Contenido.

21

29

33

56



Sección Bienestar

-Mitos de Mujer v/s Madre
Miosotis Joaquín.



Sección Negocios

- Crees que tu personalidad financiera impacta en tus ventas.
- Vale Laco



Destacad@

-Renace empoderada de una ruptura
Marta De la Torre



Sección alianzas

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

Bienestar

"Ser madre es encontrar la plenitud en el cuidado, el amor y el bienestar compartido con un ser amado"

¿CÓMO SE PUEDE SANAR UN CORAZÓN DESTRUIDO?

-...And how can you mend a broken heart?
How can you stop the rain from falling down?
Tell me, how can you stop the sun from shining?
What makes the world go 'round?
Barry & Robin Gibb (The Bee Gees)



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

De las situaciones que más me hacen doler el alma son los corazones rotos...

Las parejas que sufren, la persona que se va y la que se queda, ambos con dolor.

Si tu corazón llora, todo se viene abajo.



Diego está flaquito, no le pasabocado, su esposa lo dejó y él no entiende qué fue lo que pasó ... Para Diego, todo pasó repentinamente, de la nada, sin previo aviso, todo iba bien.

Incapaz de ver las señales, o de prestarles atención, o darles peso y valor a las peticiones de su pareja, porque “de repente” no es cierto, ya llevaba mucho tiempo, solo no lo pudo o quiso ver.

Es un caso que veo repetirse frecuentemente:

**Si estoy contento con mi pareja,
entonces todo lo demás va bien.**

La causa medular frecuente es la falta de “trabajo personal” de enfoque en curar las heridas de la vida para comprender por qué, para qué y tener chance de reconstruir la relación.

Algo que, para una persona, que solo se enfoca en la acción, que trabaja, provee, viaja, no tiene tiempo de Ser, ni siquiera se lo plantea, no lo ve, es un punto ciego

6 - Impulsa emprende

que por las expectativas y objetivos que se plantea en la vida, no tiene tiempo ni manera de ocuparse.



Diego, si quieres elevar tus posibilidades de éxito para recuperar tu matrimonio, necesitas enfocarte en ti mismo. Por supuesto quedó estupefacto, ¿cómo que trabajar en mi mismo?, tengo que hacer algo, pedirle perdón, regalarle flores, mandarle cartas, decirle que la quiero...

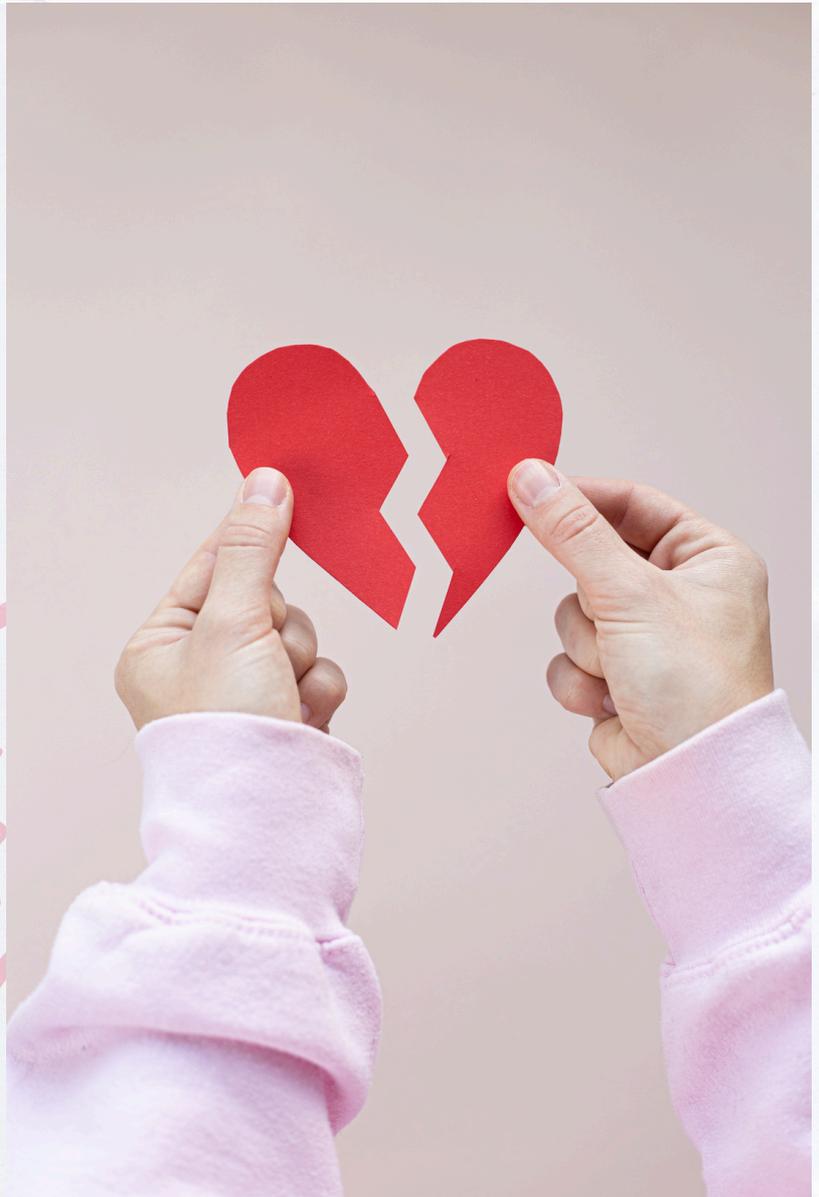
No cabe en su esquema que el desarrollo personal es un pilar en su vida, que crecer como persona es el reto más grande que tiene, aun mayor que ser el CEO de su organización, o director o dueño o alto ejecutivo con personas a su cargo o el vendedor estrella.

Es como jugar golf, no compites con nadie, compites contigo mismo.

¿Te ha pasado?

¿Conoces quien esté pasando por esta dura situación?

¿Qué opinas?



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



WORKSHOP



**DESPIERTA EL
LÍDER QUE
HAY EN TI:
TRANSFORMA,
INSPIRA Y
ALCANZA EL
ÉXITO.**

**¿ESTÁS LISTO PARA TRANSFORMAR TU
ENFOQUE DE LIDERAZGO Y CATALIZAR EL
CAMBIO EN TU EQUIPO?**

Si te has enfrentado a estas situaciones:

- Falta de compromiso, dificultad para adaptarse al cambio, gestión ineficaz del desempeño

Este workshop es para ti:

- Aprende técnicas para motivar y empoderar
- Liderar a través del cambio
- Gestionar el rendimiento con una nueva perspectiva transformadora

Modalidad: online

Fecha: sábado 1 de junio 11:00 horas

Inscripciones: whatsapp +56999235964

www.cbmbrands.com

Siente

por Rosi Bravo

El álbum que impulsará tu vida

Nueva canción: "Esencia de Mujer"



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

R
S
I

8+ Impulsa emprende

“La soledad no deseada en personas mayores de 60 años”

-...un desafío para la salud y el bienestar

 - **Life Go APP**

Bienestar 360



La soledad es un fenómeno común en la vida de las personas mayores, pero cuando se convierte en una experiencia persistente y no deseada, puede tener consecuencias negativas para la salud y el bienestar. Exploreemos en la naturaleza de la soledad no deseada en personas mayores de 60 años, sus posibles causas y consecuencias, así como las estrategias para abordar este desafío creciente.

A medida que las personas envejecen, es natural que experimenten cambios en sus redes sociales y en sus roles sociales. La jubilación, la pérdida de seres queridos y la disminución de la movilidad

pueden contribuir a la soledad en la vejez. Sin embargo, no todas las personas mayores experimentan la soledad de la misma manera. Algunas personas pueden sentirse solas incluso cuando están rodeadas de otros, mientras que otras pueden disfrutar de la soledad como un momento de reflexión y descanso.

Es importante distinguir entre la soledad no deseada y la soledad elegida. La soledad elegida se refiere a la elección consciente de pasar tiempo solo, mientras que la soledad no deseada es aquella que se experimenta como una falta de conexión social satisfactoria.

9 - Impulsa emprende



La soledad no deseada puede estar asociada con sentimientos de tristeza, ansiedad y baja autoestima, y puede aumentar el riesgo de depresión y otros problemas de salud mental.

Las redes de apoyo **como antídoto contra la soledad**

Las redes de apoyo son fundamentales para contrarrestar la soledad no deseada en las personas mayores. Estas redes pueden estar compuestas por amigos, familiares, vecinos, grupos comunitarios y profesionales de la salud. Proporcionan un sistema de apoyo emocional, social y práctico que puede ayudar a los adultos mayores a sentirse conectados y valorados.

Cómo los jóvenes pueden desempeñar un papel significativo en la promoción y fortalecimiento de las redes de apoyo.

Algo muy relevante en torno a este tema, es notar cada vez más la intergeneracionalidad en el bien común, es por ello que acá mencionamos algunas formas en que los jóvenes pueden incentivar y apoyar estas redes:



1. Promoción de la inclusión social:

Promover la inclusión social de las personas mayores en la comunidad, asegurándose de que se sientan valoradas y parte integral de la sociedad. Esto puede incluir invitar a personas mayores a eventos comunitarios o actividades recreativas.

2. Uso de la tecnología:

Ayudar a las personas mayores a utilizar la tecnología para mantenerse conectadas con sus redes de apoyo. Esto puede incluir enseñarles a usar redes sociales, aplicaciones de mensajería o videollamadas para comunicarse con amigos y familiares.

3. Fomento de relaciones intergeneracionales:

Fomentar relaciones intergeneracionales al interactuar de manera regular con personas mayores en sus vidas, ya sea a través de la familia, la escuela o la comunidad.

Estas relaciones pueden proporcionar a las personas mayores un sentido de pertenencia y conexión.

- **4.- Sensibilización y educación:** Crear conciencia sobre los desafíos que enfrentan las personas mayores en términos de soledad y la importancia de las redes de apoyo. Esto puede hacerse a través de campañas de sensibilización, eventos comunitarios o proyectos educativos.

- **5. Escucha activa:** Practicar la escucha activa al interactuar con personas mayores, brindándoles un espacio seguro para compartir sus experiencias, preocupaciones y necesidades. Esto puede fortalecer las relaciones y fomentar un sentido de apoyo mutuo.

- En conclusión,

las redes de apoyo desempeñan un papel crucial

en la lucha contra la soledad no deseada en las personas mayores de 60 años. Al proporcionar compañía, apoyo emocional, oportunidades de participación social y acceso a recursos y servicios, estas redes pueden ayudar a mejorar la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores.



Todos y todas podemos contribuir a combatir la soledad no deseada

Es por ello que junto a un equipo intergeneracional de mujeres emprendedoras, hemos querido dar respuesta ello, y a través de este artículo, invitarlos a conocer Life Go App, una aplicación móvil que se centra en el aprendizaje social y 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

Además de espacios para compartir como Actividades & juegos y Tertulias & Conversatorios. Los temas desarrollados los encontrarán en forma escrita, cápsulas grabadas y acceso a clases en línea.

Creemos que todos y todas podemos contribuir a combatir la soledad no deseada o elegida como sociedad, a veces con acciones tan simples, pero significativas como vincularlos con comunidades y espacios como el de nuestra aplicación, que contribuyan a su sociabilización e interacción como parte de los apoyos que puede acceder la persona, desde su propio celular móvil.

Hacemos la invitación a vivir de manera inclusiva, con disposición siempre a seguir aprendiendo acompañados, siendo parte de una comunidad que ofrece bienestar y compañía a través del aprendizaje.

- Waleska Ide Romero
Co Fundadora Life Go App
<https://www.lifegoapp.com>



BABEL IX

ENCUENTRO DE AUTORES, EDITORES Y LECTORES 2024



- Enrique Martínez M.
- Jesús Sandoval
- Gilda García Romero
- Rosario Silva Bravo
- Israel Montalvo
- Georgina Amabeli
- Yofrán Rivero
- Jorge Negrete C.
- Manuel Algara
- Guillermo Gonzaga
- Luis Juan López B.
- Daniel Mir
- Noemí Tejada
- Fabián Guerrero,
- Tonatiuh Trejo
- Ioshio Hernández
- Merari Fierro
- Fernando Zaragoza
- Paloma Villalobos P.
- Heriberto Vizcarra
- Nicolás Ramajo
- Lorena Páez
- Cesar G. Romero
- Uriel Sandoval
- Isis Samaniego
- José Luis Alarcón
- Luz Prieto
- Andrés Torres
- Carla Pascual
- Adriana Blanco
- Patty Rivera
- Orelia Castillo
- Dany Hurpin
- Nayeli Sánchez
- Ricardo Pérez Piña

VIRTUAL
22 y 23 de mayo
[@encuentro.esbabel.com](https://encuentro.esbabel.com)

PRESENCIAL
24 y 25 de mayo
Cuernavaca, Morelos





- 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



La semilla

Y le djo la semilla a la tierra:
gracias por acogerme, arroparme y
abrazarme por nutrirme. Aquí
descansaré para siempre.

Rápidamente la tierra le contestó:
Ahora es que inicia tu proceso de
vida, de crecimiento.

¡Hay que morir para vivir!

- Pero pensé que era mi final!
Exclamó la semilla... y de repente
se nubló y empezó a caer la lluvia y
la semilla pensó que ahora se
ahogaría junto con la tierra y se
sintió desesperada...

y escucho la voz de la lluvia que le
decía: ¡Relájate semilla!. Necesitas
de mí para crecer, para florecer.!
Así como necesitas del viento.

¡Oh! dice la semilla, que empieza a
ubicarse y acomodarse libremente.
Ella empieza a verse única,
hermosa, productiva, valiosa y se
dejó amar por la tierra que le
abrigaba, empezó a beber del agua
que la empapaba, y a pocos días la
semilla sintió que algo salía de ella,
que algo sobrenatural la empujaba
a salir a la superficie.

¡Sí, a semilla empezó a germinar!

Liderazgo de una Mamá

El poder de la crianza

“¡Mamá quiero estar contigo!
¿Mamá me lees un cuento?
¿Mamá me ayudas?”

Ser madre de corazón desde la conexión con un ser que requiere de total atención es asumir una de las responsabilidades más significativas y desafiantes que la vida puede ofrecer. Pero más allá de las tareas diarias y las noches en vela, ser madre implica un liderazgo innato que moldea el presente y el futuro con cada decisión, cada palabra y cada gesto, van forjando una crianza sólida.

El liderazgo en la maternidad no se enseña en aulas de educación ni se encuentra en manuales de gestión empresarial, pero su impacto trasciende las fronteras de cualquier organización. Es un liderazgo que nace de un amor incondicional y se nutre de empatía, compasión y dedicación.



 [@rosariosilvabravo, alias RoSi](#)

- CEO Impulsa Emprende & Impulsaemprende TV
Autora de obras de transformación personal y liderazgo

16 - Impulsa emprende

La madre lidera desde el momento en que siente por primera vez el latido de su corazón, generando un vínculo para toda la vida, y se materializa cuando sostiene a su bebé por primera vez en sus brazos. En ese instante, se compromete a guiar, proteger y nutrir a su hijo en el viaje de la vida. A través de su ejemplo, todas las madres enseñamos valores, fomentando la autonomía, brindando apoyo incondicional en cada paso del camino.

Muchas veces parte de nuestro rol se manifiesta en la capacidad de tomar decisiones difíciles con sabiduría y determinación. Desde elegir la mejor educación para nuestros hijos hasta enfrentar situaciones adversas con calma y resolución, la madre lidera con valentía y firmeza, siempre buscando el bienestar y el crecimiento de su familia.

**Pero el liderazgo maternal
va más allá del ámbito familiar.**



Las madres también somos líderes en nuestras labores profesionales, en comunidades, en lugares de trabajo y en la sociedad en general.

las madres ejercemos un liderazgo para construir un mundo mejor para las generaciones futuras.

El liderazgo maternal es un equilibrio entre fortaleza y ternura, entre firmeza y comprensión. Es saber cuándo dar un abrazo reconfortante y cuándo poner límites claros. Es inspirar confianza, fomentar la creatividad y cultivar el espíritu de colaboración en el hogar y más allá.

La maternidad es un legado que perdura más allá de la crianza. Las lecciones de amor, sacrificio y perseverancia que las madres transmiten a sus hijos los acompañarán toda la vida, guiándolos en sus propios roles de liderazgo en el mundo.

Las 4 cualidades a destacar:

- 1. Empatía:** Una mamá líder comprende las necesidades emocionales y físicas de sus hijos y de quienes la rodean. Escucha activamente, muestra compasión y ofrece apoyo incondicional.
- 2. Resiliencia:** Ante los desafíos y las adversidades, una mamá líder demuestra fuerza y resistencia. Se adapta a los cambios, supera obstáculos y sigue adelante con determinación y optimismo.

Mamá Líder es un acto de amor y entrega

3.- Modelado de comportamiento:

Una mamá líder ejemplifica los valores y comportamientos que desea inculcar en sus hijos. Actúa como un modelo a seguir, demostrando integridad, honestidad, responsabilidad y empatía en su vida diaria.

4.- **Amor incondicional:** Quizás la cualidad más importante, una mamá líder brinda amor incondicional a sus hijos. Este amor es la base de su liderazgo, inspirando confianza, seguridad y un vínculo profundo que perdura a lo largo de la vida.

Ser madre es ser líder. Es un viaje de autodescubrimiento, aprendizaje constante y crecimiento personal. Es un privilegio, un desafío y una bendición. Y en cada paso del camino, el liderazgo maternal ilumina el camino hacia un futuro lleno de esperanza, amor y posibilidades infinitas.

Te invito a leer mis obras de transformación personal disponibles en Amazon y oír mi tema "Esencia de mujer" en todas las plataformas.

@rosariosilvabravo, alias RoSi

**- CEO Impulsa Emprende & Impulsaemprende TV
Autora de obras de transformación personal y liderazgo**

WORKSHOP

Despierta el líder que hay en ti: Transforma, inspira y alcanza el éxito



BERNARDITA MUÑOZ
SPEAKER Y MENTORA 
EMPRESARIAL

Conectando con las personas y las organizaciones

Speaker, Consultora y mentora empresarial con más de 15 años de experiencia en las áreas de transformación empresarial, Liderazgo, Marketing y Comunicaciones Corporativas, para empresas nacionales e internacionales en rubros de finanzas, transporte, educación, comercial, salud, entre otros.

Con amplia experiencia en realización de consultorias, talleres, charlas, workshop y mentoría, en consultoría de diseño e branding, liderazgo, agilidad, comunicación asertiva, ventas, neuroventas, equidad de género, marketing digital, entre otros.



VEN A VIVIR UN PROCESO DE TRANSFORMACIÓN
CONVIERTETE EN ESE LÍDER INNATO QUE YA ERES

¿Si te has sentido así?

- ✘ Ausencia de un plan claro a largo plazo.
- ✘ Problemas para transmitir ideas y expectativas claras.
- ✘ Procrastinación y mala gestión del tiempo.
- ✘ Dificultad para confiar en el equipo. Miedo a
- ✘ salir de la zona de confort.

VEN A VIVIR UN PROCESO
Con este workshop lograrás



- ✓ Métodos para gestionar y liderar el cambio.
- ✓ Empoderamiento y Delegación Efectiva
- ✓ Técnicas para una comunicación clara y asertiva.
- ✓ Técnicas de priorización y organización del tiempo.
- ✓ Desarrollo de una visión clara y compartida.

20 - Impulsa emprende

WORKSHOP

Despierta el líder que hay en ti:
Transforma, inspira y alcanza el éxito

INFORMACIÓN

Sábado 1 de junio de 2024

Modalidad: Online 11:00 horas

Inscripciones al whatsapp: +56999235964

Valor: \$25.000

Modalidades de pago: débito, crédito y transferencias.

 BERNARDITA
MUÑOZ



- **Miosotis Joaquín**

Facilitadora de Imagen Personal y
Corporativa

CEO Imagen y Ética

@miosotis.joaquinoficial



MITOS DE MUJER VS MADRE

Grandes bendiciones te acompañen en este día y agradezco me acompañes en leerme y compartir este artículo.

En nuestra cultura escuchamos decir "Ya eres Madre, Recógete", la verdad que nuestras abuelas olvidaron que eran madres muy jóvenes y hoy en día retomamos esa práctica. Lamentablemente mucho antes de estar preparadas para disfrutar y desarrollar ese rol.

Desde mi expertiz es muy difícil cambiar nuestra esencia por el hecho de ser Madre. Nuestra imagen se resplandece al serlo,

nuestro cuerpo cambia no solo físicamente sino mental y espiritual; comienzan los descuidos de maternidad.

La primera impresión es ver crecer nuestro vientre de manera desproporcionada y experimentar la sensación de un globo. Nada nos sirve y todos nos dicen estas más gordita, ahora debes comer por dos...muy mal hábito y un mito.

El periodo de maternidad es transitorio por lo tanto es muy complicado, debemos ser practicas y objetivas al momento de invertir en un nuevo guardarropa.

Existen piezas básicas como son los pantalones con spandex, camisas de size más grandes al nuestro y los famosos camiseros. Otras optan por no ser tan modernas y utilizan las batas de maternidad que es un outfit un poco vintage, dependiendo la cultura.

Si somos practicas, usaremos nuestra ropa mientras nos sintamos cómodas sin apretar nuestro vientre y usando texturas más frescas para evitar las irritaciones de la piel clásicas del embarazo.

La verdad es que es importante mantener nuestra imagen en el proceso, sin una mayor inversión; ya que por ser Madres no dejamos de ser Mujer y nos sentimos mejor durante el proceso sino nos descuidamos.

Algunas ideas pueden apoyarte:

- Haz una lista de las piezas que necesitas antes de ir de compras.
- Visualiza la ropa que te queda más holgada y ponla a mano.
- Usa tejidos frescos para evitar irritaciones.
- Ubica las piezas de colores neutros que puedes combinar con leggings y jeans de maternidad.
- Los cortes circulares en faldas y vestidos son muy prácticos y más si solo lo transformas con un cambio de botón.
- Agrega ropa interior de maternidad.



23 - Impulsa emprende



Hoy en día las más modernas o fashionistas exhiben su vientre con piezas muy atractivas y como siempre les comento La imagen es tu reflejo. Muchas en cambio sienten que la maternidad es un periodo de dulzura, femineidad, pulcritud, romanticismo, delicadeza y demás; de igual manera lo reflejan.

En este mes en que celebramos las Madres, me gustaría invitarte a que cada proceso lo vivas con la imagen que te haga sentir hermosa y no desde el descuido por serlo. Ser Madre suma como Mujer no la mutila.

Busca ese outfit que te complementa, acomoda y te hace ser coherente a tus labores.

Te invito a cuidarte y exponer ese cuidado en tu imagen, compártenos los resultados a través de nuestro email imagenyetica@gmail.com y lo compartiremos aquí.

No olvides "La Imagen es el Reflejo de lo que Eres y deseas Proyectar".

- Miosotis Joaquín

Instagram: @miosotis.joaquinoficial





LANZAMIENTO MUNDIAL 15 DE MAYO DE 2024

¿SABIAS QUE?

Por el valor de medio café al día, los micronegocios, profesionales independientes y emprendedores podrán suscribirse a la Super App wijeX y tener todas estas herramientas digitales para atraer clientes, mejorar su productividad y vender más?



Super App wijeX

Tu aliado para transformar tu negocio y prosperar en el mundo online. Para que te adaptes y sobrevivas comercial y profesionalmente a la nueva era digital, fácil, rápido y a bajo costo.



Academia Educativa

Donde podrás mantenerte al día con educación y cursos en las últimas tendencias en tecnología, finanzas y administración, tanto para ti como para tus clientes.



Webcard

Una tarjeta digital de negocios y página web que te permite capturar clientes facilitándoles que entren en contacto contigo online y a un solo click en todo el mundo y sin limitaciones.



Marketplace Comprartir

Tu tienda online 24/7 en nuestro Marketplace, una vitrina digital para ofrecer tus productos y servicios, atrayendo a clientes de todas partes y a cualquier hora.



Gestor app wijeX

Te ayuda a administrar tu negocio, la herramienta perfecta para gestionar de manera eficiente tu stock de productos, tus números y tus clientes, con la ayuda permanente de un asistente personalizado con inteligencia artificial creado para ti.



Red social wijeX

Asegura la confianza de tus nuevos clientes con un perfil verificado en nuestra red social wijeX, demostrando que eres una persona real y confiable.

Sección

Negocios



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

¿Es el marketing digital la mejor herramienta para un emprendedor?

Hoy en día el marketing digital es una herramienta muy importante para las personas, no solo los emprendedores lo ven como algo relevante, sino la sociedad actual. **El marketing ha influenciado a las grandes masas** de forma impactante, logrando que se pueda masificar los mensajes.

Desde que llegaron las redes sociales y el mundo comenzó a ser más global, el emprendedor ha empezado a ver las herramientas digitales como su mejor aliado, sin duda **el marketing digital entra entre esas como una de las más usadas** y más relevantes.

Posiblemente hace 25 años atrás hablar de marketing era muy extraño, se hablaba de publicidad, y verlo como una herramienta de valor más aún, pero todo ha cambiado y más desde el año 2020, donde se marcó un antes y un después **en el uso correcto y efectivo para alcanzar ventas** y posicionamiento.



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

¿Se puede crecer solo usando marketing digital?

Hay que entender que un emprendedor no solo puede vivir de las redes sociales o del email marketing, en pocas palabras, no puede vivir del marketing digital, su empresa debe estar mejor

27 - Impulsa emprende



posicionada en bases como inventario, escala, ingresos y egresos pero sin duda debe también contar con **un marketing adecuado para que todo pueda funcionar.**

Si las grandes marcas y los grandes empresarios usan el marketing para seguir avanzando, más un emprendedor debe apostar por esto, ya que solo **así podrá hacerse visible para las personas** que día a día consumen internet para ver qué sucede y qué se acerca a ellos.

¿Qué tipo de marketing digital puede hacer un emprendedor?

Es imposible que puedas crecer en el mundo actual si no usas marketing digital, aunque no sea el más fundamental en tu emprendimiento es necesario tenerlo, podemos hablar de que **forma parte de los pilares principales de tu empresa.**

De esta forma podemos comenzar a pensar y planear qué tipo de marketing hacer y cómo hacerlo, qué decisiones tomar y cómo moverme en este mundo con tantas vías posibles que existen.

Esto también pesará como una decisión importante si decides contratar a una empresa, un freelancer o hacerlo por tu cuenta.

A la hora de decidir qué tipo de marketing hacer, es necesario empezar por el posicionamiento SEO, **contar con una página web hoy en día es vital**, todos los emprendedores deben contar con una que los ayude a moverse de manera profesional en los buscadores.



Seguido a esto apostar por las redes sociales, ya que te ayudarán a entrar de forma visual y más clara con tus futuros clientes, logrando una conexión más amigable con ellos. El email marketing otra gran herramienta a considerar para saber qué áreas digitales tomar en cuenta, el registro actual es que el 80% de los usuarios que normalmente están en internet revisan su correo 10 veces por día, por lo cual lo hace una opción muy apetecible para crear un vínculo efectivo.

Como emprendedor es importante que tomes este pilar y comiences a sacarle el provecho posible, ya que de aquí pueden nacer grandes alianzas, importantes números y excelentes ingresos que impulsen tu marca.

Elige una 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?**

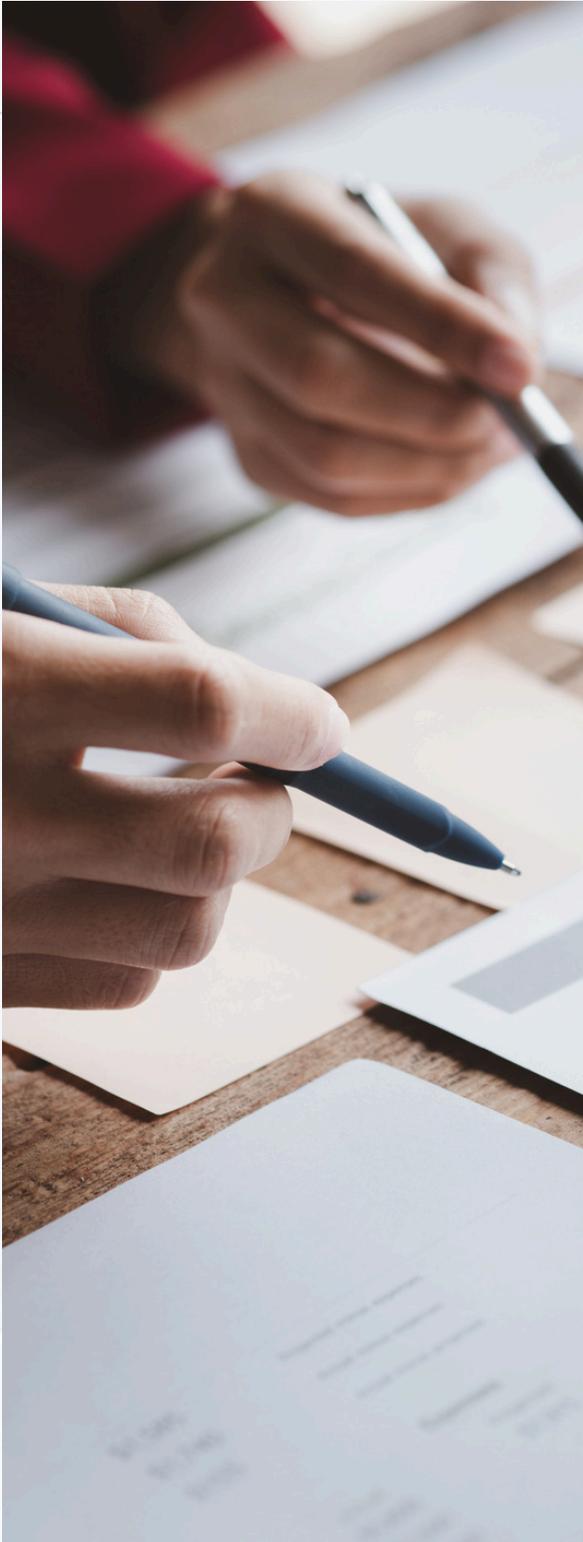


Esta columna se la quiero dedicar especialmente a todas las personas cuyos ingresos dependen directamente de las ventas que logran generar. Profesionales independientes como coaches, diseñadoras, psicólogas, productores asesores de seguros, agentes inmobiliarios, dueñas de negocios de ropa, de comida, 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 escíbeme 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.

RENACE EMPODERADA DESPUÉS DE UNA RUPTURA

¿Lista para darle una vuelta a los cuentos de hadas y empezar tu propia aventura épica? Soy Marta de la Torre, tu aliada en este viaje hacia la reinención.

Taras navegar por mis propias tormentas de separación, con un par de amores incondicionales a bordo, descubrí que no necesitaba ser rescatada — y tú tampoco.

Mi programa está aquí para transformarte en la heroína de tu historia, acompañándote a ser independiente, empoderada, y libre. Olvídate de esperar a que aparezca tu príncipe azul; es hora de construir tu propio reino.

A través de risas, lágrimas y mucho trabajo en equipo, te guiaré para que recuperes tu chispa, elijas conscientemente tus batallas y, lo más importante, te enamores de la vida y de ti misma, una vez más. Porque la verdadera magia empieza cuando decides ser la protagonista de tu felicidad. ¡Vamos a exprimir juntas todo el jugo a la vida, convirtiéndote en esa naranja entera que dicta su propio cuento de hadas!"

PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA

Madre separada a partir de los 40 años, profesional o con un trabajo.

Que percibe 1500 € al mes. Vive en España, Latinoamérica o Estados Unidos.

Tiene custodia compartida o completa, trabaja a tiempo completo.

Vive el día a día sin tiempo para ella, su vida siempre gira en torno a sus hijos, siente que no podrá cumplir su sueño, se siente triste, desilusionada de cómo ha ido su vida, se siente poca cosa. No tiene tiempo para cuidarse física y mentalmente y emocionalmente.

Tiene miedo a la incertidumbre que le genera el futuro.

● Marta

Autor: MARTA DE LA TORRE
COACH TRANSPERSONAL DE MUJERES
EXPERTA EN RUPTURAS ,RELACIONES TÓXICAS
Y AUTOESTIMA.
WWW.MARTADELATORRECOACHING.COM



De la Torre

34 - Impulsa emprende



Se siente sola y abrumada porque ahora tienes que hacer más por los demás y ella siempre queda de último.

- Está cansada.
- Las peleas continuas con su ex y dedica mucha energía.
- Sigues sintiendo cosas por esa persona.
- Tiene que lidiar con la culpa y que la juzguen.

Este programa de empoderamiento y sanación sin complicaciones es ideal para:

- 1) **Madres separadas** que buscan reconstruir su confianza en sí mismas y fortalecer su independencia.
- 2) **Reconectar con tu esencia** y avanzar hacia una vida plena feliz y sin cargas emocionales innecesarios.
- 3) **Empoderar y ofrecer herramientas prácticas de sanación**, mejora del bienestar emocional y crecimiento personal.



Renace es la guía definitiva para reconstruir su vida personal emocional tras el fin de su relación y crear relaciones conscientes y una vida auténtica tras el fin de una relación

Es un programa de empoderamiento y sanación sin complicaciones, enfocado en la reconstrucción de la confianza en sí mismas, el desarrollo de relaciones conscientes y la creación de una nueva vida feliz y satisfactoria.

Porque elegirme a acompañarte en tu transformación

Soy coach transpersonal sexual especializado en sexualidad holística y consciente con un enfoque práctico y directo, sin complicaciones emocionales innecesarias, con amplia experiencia como experta en relaciones tóxicas y desarrollo personal.

Ofrezco una guía definitiva para reconstruir su vida emocional y personal, y crear un futuro feliz y satisfactorio.

Te acompaño desde mi experiencia vivencial sobre separaciones y relaciones tóxicas.

Te hablo desde mi experiencia propia tras varias relaciones fracasadas y empaparme de libros, cursos y meditaciones sin seguimiento ni resultado alguno y de mi experiencia de acompañar a mujeres que estaban en tu misma situación y ser partícipe de pasar de sentirse, sentirse poca cosa, enfadadas, tristes y desesperanzada a sentirse, entusiasmada positiva y en paz

Después de que finalices el programa, formarás parte de un círculo de mujeres que te seguirán apoyando a lo largo del camino

37- Impulsa emprende

2. Quiero que me conozcas un poquito

Mi Viaje: De la Separación al Empoderamiento.

Hola, soy Marta de la Torre, madre y fundadora del programa 'Renace'. Mi camino hacia el empoderamiento comenzó en uno de los momentos más difíciles de mi vida: mi separación. Como muchas, enfrenté la dolorosa decisión de terminar mi matrimonio por el bienestar de mis hijos y el mío propio. Esta elección estuvo lejos de ser fácil; luché contra la culpa de dismantelar la imagen de una "familia feliz" y el miedo de ser percibida como egoísta por priorizar mi felicidad.

Durante meses, viví sumida en la depresión, la ira, y la tristeza, viendo cómo mi proyecto de vida se desmoronaba. La falta de sueño, el refugio en la comida, y el silencio sobre mi dolor solo agravaba mi estado. Reconocí que no solo me estaba perjudicando a mí, sino también a las personas que más amaba: mis hijos.

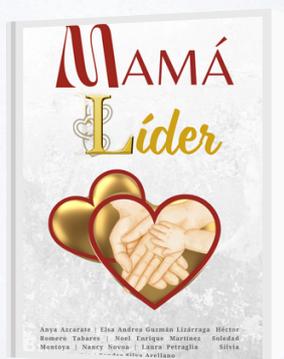
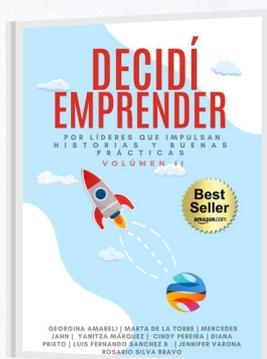


Un día, decidí que no podía continuar así. Sabía que tenía mucho por vivir y deseaba redescubrir la alegría y la plenitud. Me di cuenta de que mi bienestar era esencial no solo para mí sino también para ser la madre que mis hijos merecían.

Después de mi divorcio, experimenté la libertad, pero también el miedo y la inseguridad. Atravesé dos relaciones tóxicas más, aprendiendo de cada una que, aunque no exista un manual para la vida, es crucial sanar antes de empezar una nueva relación.

He aprendido a vivir de manera completa y auténtica, creyendo firmemente en el amor, pero aproximándose a las relaciones de una manera más consciente. Mi vida está llena con mis hijos, mi gente, y la convicción de que lo mejor está por venir. Ya no busco la validación externa; disfruto del viaje sintiéndome plena y sacándole todo el jugo a la vida.

Por eso ahora Acompañó a **madres separadas a sanar, soltar y comenzar una nueva vida**, convirtiéndote en una mujer imparabile, **sin mendigar amor**, conectándote con tu identidad, viviendo desde el disfrute y el amor propio a través del **mindfulness**, el **disfrute y el coaching**.



Autor: MARTA DE LA TORRE 
COACH TRANSPERSONAL DE MUJERES
EXPERTA EN RUPTURAS ,RELACIONES TÓXICAS Y AUTOESTIMA
WWW.MARTADELATORRECOACHING.COM

[@martadelatorre_coaching](https://www.instagram.com/martadelatorre_coaching)

[Agenda conmigo aquí](#)

[Reserva tu lugar](#)





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



MIL MENTES POR MÉXICO internacional

UNAM

UNAcce

FESTIVAL INTERNACIONAL

LA MUJER

2024 EN LAS LETRAS

Academia Nacional de Historia y Geografía

UNAM

Centro de Estudios sobre la MUJER

Directora del Festival

Beatriz Saavedra Gastélum

COORDINADORA INTERNACIONAL MIL MENTES POR MÉXICO

Jeanette E. Tiburcio Márquez

COORDINADORA REGIONAL.

LORENA HERNÁNDEZ ALEJANDRO.

Dibujo de Beatriz Caballero

-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.

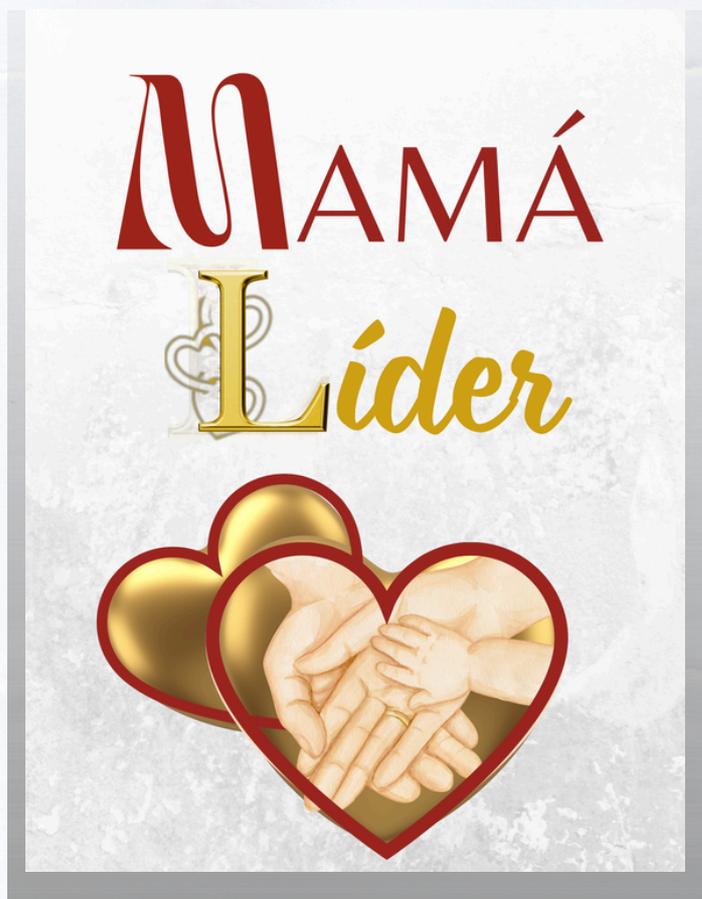
● Arte y Cultura

Mayo 2024 amazon

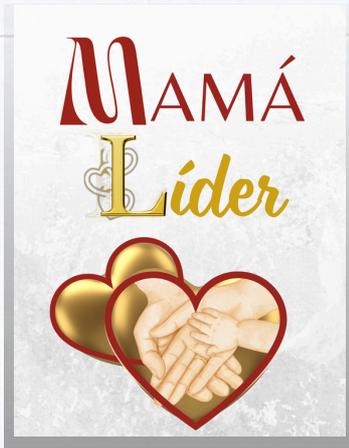
Mamá Líder

● - Susi Velasco

● Lanzamiento
obra literaria



LIBRO AUTOAYUDA



- Mamá Líder

Obra literaria colaborativa
www.amazon.com

Lanzamiento

Durante mayo en celebración al día de las Madres en diferentes lugares del mundo se realizará el lanzamiento de la obra colaborativa junto a 12 coautoras, cuyo propósito es compartir el testimonio, historias inspiradoras y hechos importantes de experiencia a la hora de transitar el rol de Mamá, entregando parte importante de su vida a la crianza de un hijo.

Participan coautoras de diferentes países, destacando que independiente de la ubicación geográfica, cultura, todas tenemos una entrega y amor incondicional como progenitores.

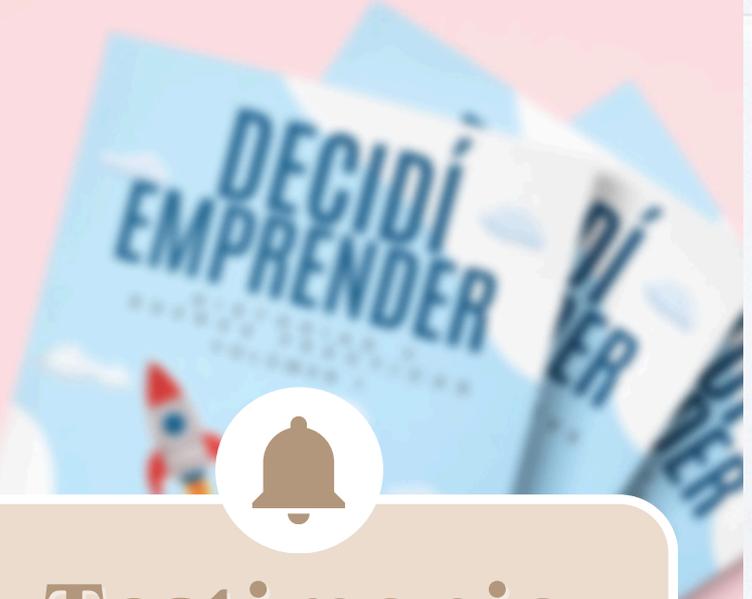
Desde tiempos inmemoriales, las madres han tenido un rol fundamental, siendo las guardianas del hogar, las constructoras de sueños y las fuerzas motrices que impulsan el crecimiento y el desarrollo de sus hijos.

Pero más allá de su función tradicional, las madres también son líderes en su propio derecho, ejerciendo una influencia poderosa y transformadora en la vida de quienes las rodean.

En la obra literaria, exploramos el concepto del liderazgo maternal y su impacto en el hogar, en la comunidad y en el mundo en general. A través de historias conmovedoras, reflexiones personales y estudios de casos inspiradores, descubrimos las cualidades y habilidades que definen a una madre líder y cómo pueden aplicarse en diversos contextos.

A través de estas páginas, celebramos el poder y la influencia de las madres como líderes, reconociendo su capacidad única para inspirar, motivar y guiar a otros hacia un futuro lleno de posibilidades. Este libro es un tributo a todas las madres que lideran con amor, determinación y un compromiso inquebrantable.

Decidí Emprender.



Testimonio

Después de más de 15 años de empleos formales como Ingeniero", con horario fijo de lunes a viernes; comencé a estudiar algunas cosas que me gustaban en otras áreas, Mi emprendimiento nace por mis propias restricciones alimentarias



Extracto del libro
Decidí Emprender

Colaborador:

Isabel Klenner Delpino, Chile



ISABELLA CISNEROS  



**Impulsa
Emprende**

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

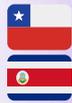
Cuando llegó uno de los libros de Louise Hay: “Usted puede sanar su vida”, cambió realmente mi vida.

Siempre había sentido que algo esencial se perdía en la prisa diaria. Tras leer libros valiosos de autoayuda, decido embarcarme en un viaje hacia el interior y florecer mi SER desde ese lugar de paz y evolución. Y ahora, en medio de aquel viaje sereno, estaba descubriendo las maravillas de abrazar su ser en su totalidad.

LÍDERES
Que impulsan



EMPRENDER CON
PROPÓSITO



KAREN CORNEJO

Impulsa
Emprende



amazon

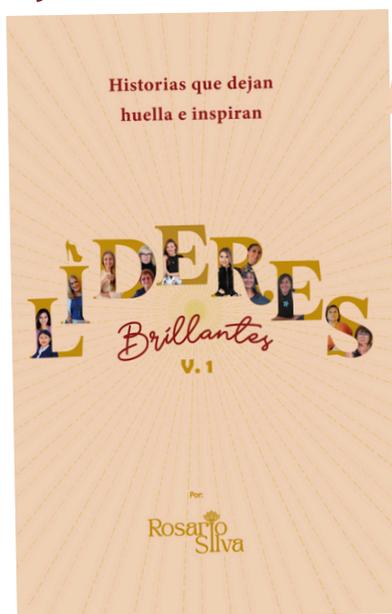
Las experiencias de la vida te preparan para emprender.

Cuando inicias un negocio, sin importar el tamaño, lo primero que te preguntas es ¿podré vivir de esto? Y muchas veces la respuesta es incierta.

Cuando inicié mi primer emprendimiento tenía 23 años, han pasado más de dos décadas desde aquel momento, me sentía con el entusiasmo, el ímpetu, creatividad, inexperiencia y la irreverencia de quien se quiere comer el mundo... exactamente Yo que me iba a comer el mundo y de algún modo esa frase se cumplió, la única diferencia es que el mundo me comió a mí. Me mostró todo aquello para lo que no te preparan en el aula ni en las clases magistrales.

LÍDERES
Que impulsan

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



amazon



."El tiempo de Dios es perfecto", siempre escuchaba esta frase desde que era niña y aunque en el momento no la entendía, la vida se encargó de enseñarme el significado de cada palabra: tiempo, Dios y perfección.

LIDERES
Brillantes



Liliana Duarte 

Filósofa, Literata, Magíster en Educación y Coach

...Mientras muchos aceleraban el paso para alcanzar las metas, o corrían por los pasillos, pendientes del reloj o las alarmas y recordatorios de sus celulares, siempre quise detenerme a observar cada rostro, a interpretar cada mirada, a escuchar activa y conscientemente a cada persona que se cruzaba en mi camino para tratar de descifrar sus necesidades, sus emociones y sus historias, tan personales y particulares.

👍
LIDERES
Del Coaching



— "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



De Oruga a Mariposa Líder



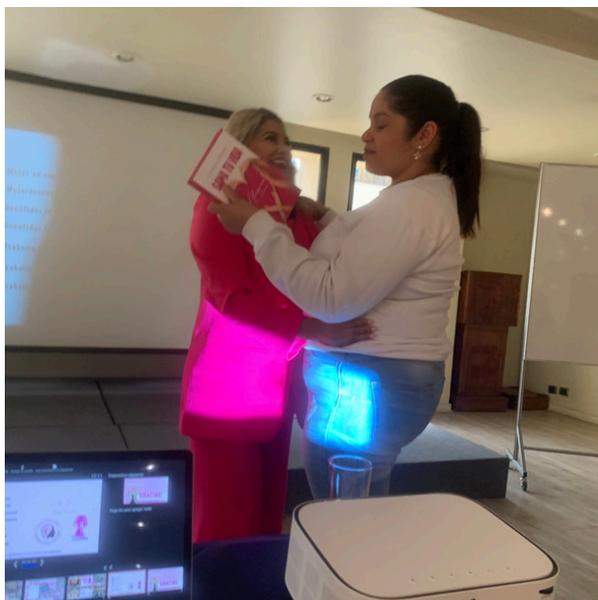
Icay Payan, líder coautora de la obra “De Oruga a Mariposa Líder” realizó presentación del libro.



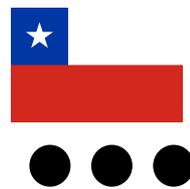
Sana tu vida Impulsa tu esencia de Mujer



Evento realizado en Santiago por Rosario Silva Bravo & Isabella Cisneros, y lanzamiento de la canción **“Esencia de Mujer”**.



Casita Literaria Colaborativa



Eventos del Mes del libro con instalación de Casita Literaria Colaborativa en Puertas de Chicureo.



REVISTA IMPULSA EMPRENDE



@impulsaemprende
www.impulsaemprende.com

● Alianza México





CAMINO HACIA EL DUELO SALUDABLE



Sanar un duelo con inteligencia emocional implica abordar conscientemente las emociones y procesarlas de manera saludable. Aquí tienes algunos puntos clave: Reconocer y validar las emociones: Aceptar y permitir que surjan todas las emociones relacionadas con el duelo, como tristeza, ira, culpa o confusión, sin juzgarlas ni reprimirlas. Practicar la auto-compasión: Ser amable y compasivo contigo mismo mientras atraviesas el duelo, reconociendo que es un proceso natural y que está bien sentirse afectado.

YOVANA BARÓN



Buscar apoyo emocional: Conectar con amigos, familiares o profesionales de la salud mental que puedan ofrecer un espacio seguro para expresar tus sentimientos y recibir apoyo emocional.

Cuidar tu bienestar físico: Mantener hábitos saludables de alimentación, ejercicio y sueño puede ayudar a fortalecer tu resistencia emocional durante el proceso de duelo.

Explorar técnicas de afrontamiento: Practicar técnicas de relajación, mindfulness o meditación puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad asociados con el duelo, promoviendo la calma y la claridad mental.

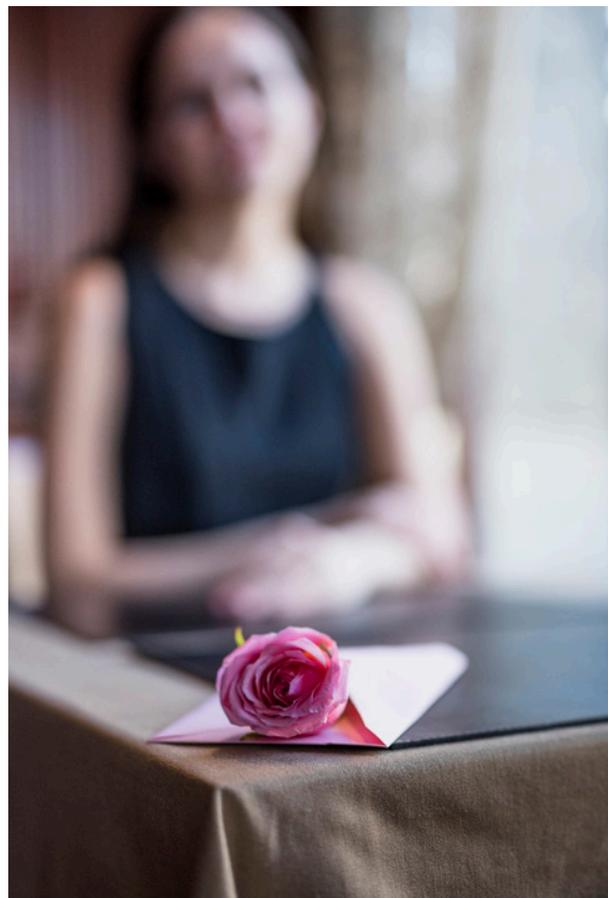
Hacer frente a los pensamientos negativos: Identificar y cuestionar pensamientos negativos o distorsiones cognitivas que puedan surgir durante el duelo, buscando perspectivas más realistas y positivas.

Honar la memoria del ser querido: Encontrar maneras significativas de recordar y honrar a la persona fallecida, como crear un altar con fotos o objetos significativos, escribir en un diario o participar en actividades que eran importantes para ellos.

Aceptar el proceso de duelo: Reconocer que el duelo es un proceso único y personal que puede tomar tiempo, y permitirte sentir y experimentar cada etapa a tu propio ritmo.

Buscar significado y crecimiento: Buscar oportunidades para encontrar un sentido de significado o propósito en la experiencia de duelo, y buscar crecimiento personal a través del proceso de sanación.

Ser paciente contigo mismo: Reconocer que sanar un duelo con inteligencia emocional es un proceso gradual y que requerirá tiempo, paciencia y autocompasión para avanzar hacia la aceptación y la paz interior.



México a la vanguardia en salud y belleza con las células madre

Por: Bety Garfias





Dicen que no todo se puede tener en la vida, pero en este caso se hizo realidad , y como si fuera una película romántica el amor y la profesión unieron a una bella pareja la terapeuta y cosmetóloga Alejandra Martínez Orozco CEO de GVC Cosmetics y el Dr. Carlos Joel Miramontes Presidente de M.E.Health Servicios Médicos que además de ser un excelente matrimonio también han logrado hacer una gran mancuerna profesionalmente, cuidando y aportando lo mejor a la salud y belleza con las Células Madre.

El Dr. Carlos Joel Miramontes también investigador en terapia celular y Presidente de M.E.Health y GVC (Generando Vida Celular) Cosméticos es prueba fehaciente de que las CÉLULAS MADRE son efectivas en el ser humano. Ya que estando en coma y desahuciado recurrió a ellas para salvar su vida e iniciar su exitosa faceta de investigador.



Algunas de las enfermedades que pueden tratarse con CÉLULAS MADRE son: las Cardiacas, Alzheimer, Derrames Cerebrales, Párkinson, Esclerosis, Ceguera, diferentes tipos de Cáncer y lesiones de la Médula Espinal.

Orgullosamente mexicano el Dr. e investigador Carlos Joel Miramontes es reconocido mundialmente y M.E. Health

cuenta con más de nueve laboratorios en México y en América latina. Recientemente inauguró la clínica-laboratorio de células madre en Costa Rica asociado con su esposa Alejandra Martínez, la Dra. Carla Carballo y el empresario Gustavo García.

BELLEZA Y SALUD

Asimismo, en la belleza se han convertido en grandes aliados de mujeres y hombres, ya que la profesional terapeuta Alejandra Martínez con los cosméticos de GVC (generando vida celular) ofrece diversos beneficios, entre ellos: aumentar la producción de colágeno, cutis hidratado, terso, elástico y sin arrugas; rejuvenecimiento facial, preservar la vitalidad de la piel, el área de los ojos se drena y descongestiona, reduciendo las bolsas y ojeras, fortalecimiento de la estructura de la piel y dermis, mayor resistencia y elasticidad.

El Dr. Miramontes sigue siendo reconocido nacional e internacionalmente. Ha sido reconocido con diversas preseas como el Microfono de Oro de la ANLM, premios por la Fundación Realidades en Mi Mundo Mágico (Ecología, Arte y Cultura) y la medalla “Los Héroes de la Salud” de la ANLM.

El Dr. e investigador Carlos Joel Miramontes y su esposa Alejandra Martínez tienen su sede en Guadalajara pero atienden a gente de México y el extranjero, además que frecuentemente apoyan también a la gente más vulnerable de todo el país.

Mejorar y Cuidar Tú Calidad de Vida es Posible con las Células Madre.

En México también contamos con especialistas en la salud y belleza de primer nivel como el Dr. e investigador de las células madre Carlos Joel Miramontes quien junto con su esposa la cosmetóloga Alejandra Martínez también realizan labores altruistas sanando a la gente vulnerable que los busca.

Redes sociales:

Facebook: Dr. Carlos Joel Miramontes

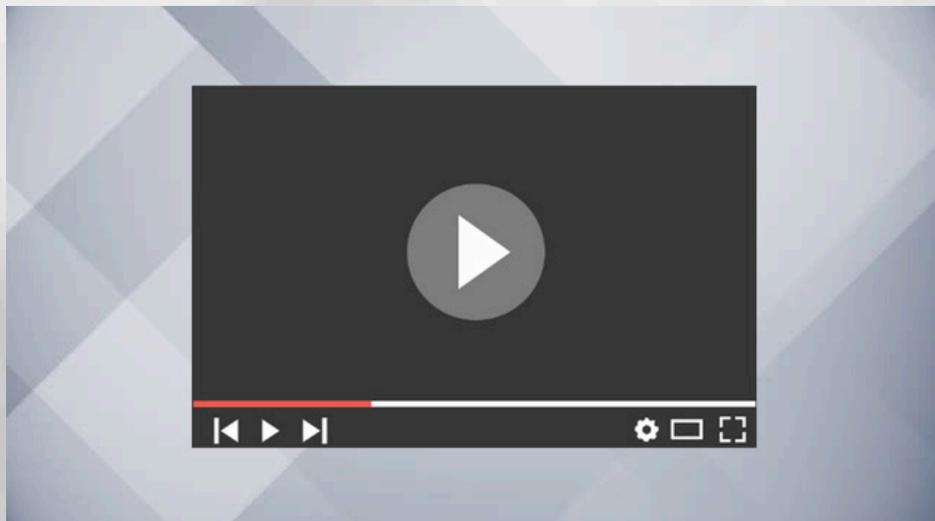
Teléfono 3311336944

M.E. Health Cells





Alejandra Martínez Cosmetóloga y Empresaria de productos de belleza GVC (Generando Vida Celular) Mujer moderna, exitosa y empoderada así es Alejandra Martínez Orozco, prestigiada cosmetóloga originaria de Guadalajara. Actualmente triunfadora empresaria en el ámbito de la belleza y a la vanguardia con los productos cosméticos GVC generando vida celular. La bella cosmetóloga demuestra que si se puede tener todo en la vida; también está felizmente casada con el destacado Dr. Carlos Joel Miramontes y disfrutando de la mejor etapa ser mamá de un hermoso bebé Carlos Ramses. GVC Cosmetics



¿Por qué es importante el manejo emocional ante el rechazo?



Nos encantan los anagramas y desde hace años uno popular es referirnos a los ambientes VICA, Volátil, Incierto, Complejo y Ambiguo (VUCA en inglés), lo que difícilmente escucharemos, es que somos nosotros mismos quienes hacemos esos ambientes. Necesitamos saber, entender y comprender que el dolor “social” (o emocional) es tan real para nuestro cerebro, como el dolor físico. Es decir, en términos neuronales, una herida o lesión física es tan agresiva y violenta al organismo, como una crítica o exclusión social. Dicho de otra

ROBERTO MONTAÑO
THOMPSON

forma, aquello que percibimos como “rechazo”, genera en nuestro cerebro la misma respuesta fisiológica de un golpe o laceración en el cuerpo.

Entender esto debería llevarnos a la comprensión de que la contraparte del rechazo, es la integración de la totalidad del individuo. Integrar es permitir que la totalidad de los rasgos y características de alguien, se vuelvan parte de un todo.

Esto debe llevarnos al compromiso de establecer relaciones de pareja, familias, empresas y sociedades integradoras, mas importante aún, a asumir un compromiso como individuos integradores, iniciando con uno mismo. Aceptando cada rasgo y característica de nuestra persona, e historia.

En estos días me encontré con un video que se está volviendo viral, de una MUJER, sí, MUJER de 26 años, proclamando al mundo que ella ni es, ni se considera adulta, sino adolescente, de hecho se declara “una bebé recién nacida, incompetente e incapaz de enfrentar la vida adulta”, al menos hasta cumplir 30 años.

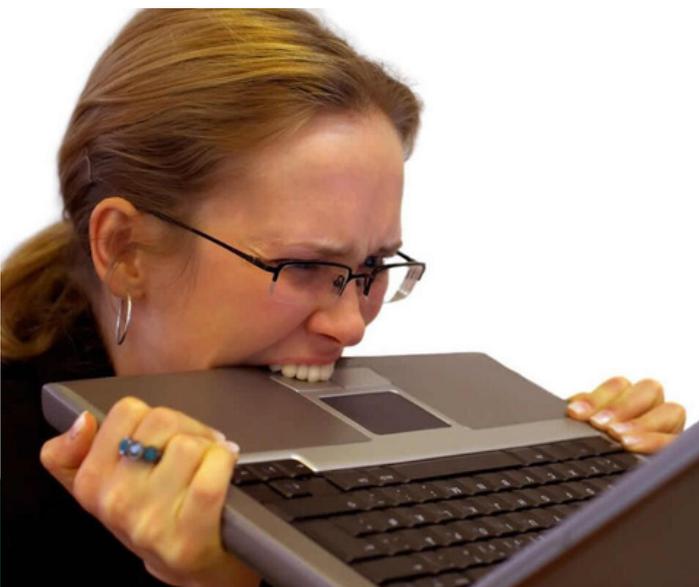
Debemos aceptar que no toda la realidad es lo que habita en la mente, en algún punto debemos enfrentar la verdad objetiva de lo que sucede fuera de nosotros mismos, y empezar a negociar esa realidad mental, personal y subjetiva, para adecuarnos al entorno y contexto que nos toca vivir, sin entrar en conflicto con él.

Hay que ser claros, biológicamente hablando, el cerebro alcanza su plenitud como órgano físico, en el momento en el que el cuerpo es capaz de reproducirse. En términos “animales” es en ese punto cuando el cerebro debe asumir la responsabilidad de la supervivencia propia y del vástago, en beneficio de la supervivencia de la especie. Y en esos términos, “Mamá Naturaleza” no se

anda por las ramas... El resultado de no asumir esa realidad termina en muerte propia, del vástago o incluso de la especie.

Aunque aparentemente en la actualidad esa ya no es la norma para la supervivencia ¿o sí?

Estudios efectuados en 2014 en España determinan que la respuesta al dolor social tiene una prevalencia que oscila entre el 12 y el 23% (aquello que se percibe como rechazo o exclusión será “revivido” por la mente, en esa proporción), de manera más frecuente en mujeres (31%) que en hombres (15%) y en personas Mayores (39%).



En el 50% de los afectados eso impacta de manera negativa sus relaciones sociales.

El 22% pierden su empleo, el 8% perderán confianza y credibilidad en el trabajo, por lo que sufrirán variaciones de responsabilidad laboral, y el 4% terminará cambiando de empleo.

Los números son cruelmente fríos, sí, el seguir ignorando como responder ante el rechazo e ignorando el proceso emocional, nos pasa factura.

Porque si crees que esos porcentajes no te afectan, simplemente por que no te consideras dentro de ninguno de ellos, te invito a pensar de nuevo. Una sociedad con altos niveles de frustración por mal manejo emocional, nos afecta a todos, no solo en la empresa, si no en la calle, la casa o cualquier lugar.

Resulta con qué estamos creando el ambiente perfecto para sustentar y justificar estas “crisis” de identidad, en las que el individuo es incapaz de percibirse como competente y capaz en ciertas áreas para manejar de manera eficiente su propia realidad.

v

Debemos entender que ese “salario emocional” del que tanto se habla, no se refiere a un aumento o expansión de prestaciones. Beneficios con los hijos, un plan de desarrollo profesional, horarios flexibles, trabajo remoto, instalaciones o iniciativas de bienestar físico como yoga, gimnasio o comedores saludables, no dejan de ser prestaciones, por más que puedan aligerar el estrés.

Una cultura organizacional integradora, capaz de brindar sentido de pertenencia, identidad, trascendencia y sentido de vida, me parece que hace más por ese salario emocional, que tener la opción de menús bajos en calorías, en el comedor de la empresa o 5 minutos de meditación compartida en el área de trabajo.

Necesitamos hacer consciencia y separar lo que es emocional de lo que no. Líderes sin un adecuado desarrollo individual, difícilmente alcanzarán el dominio de las competencias suaves, requeridas para un adecuado manejo emocional del factor humano en su equipo y la organización en general.

Para alcanzar ese liderazgo integrador que evite la percepción de rechazo en superiores, pares, subalternos e incluso en uno mismo, es indispensable desarrollar una congruencia plena y comprometida. Un líder positivo y proactivo, ha trabajado de manera profunda sus propios fantasmas, y ha empezado a sanar su historia personal. La congruencia es resultado de comprender sus heridas personales y estar en ese proceso de perdonar para aceptar y superar, lo que no le gusta de si mismo y su vida. Esa es la única forma de aceptar plenamente los rasgos individuales de quienes nos rodean.

Un líder que ya esta en ese proceso de trabajo individual, entenderá la manera de corregir sin criticar, humillar ni destruir, encontrando la dosis adecuada de empatía para mantener, ante todo, la dignidad humana de todos en la organización, como objetivo primordial. Eso es lo que pone punto final a cualquier volatilidad, incertidumbre, complejidad y ambigüedad.

Anúnciate y llega a más de 30 K suscriptores

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

Escríbenos

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



@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