

Tú Revista

# EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO



*Sajida*  
mariño

WOMEN ECONOMIC  
FORUM HOUSTON -  
TEXAS

TRAYECTORIA DE UN  
VISIONARIO EN LA  
NASA

# CONTENIDO

04

---

EL CONOCIMIENTO ES PODER

POR: EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

05

---

RESPIRANDO EL AROMA DEL ÉXITO

POR: SAJIDXA MARIÑO

09

---

POSITIVISMO TÓXICO FEMENINO

POR: MARÍACRIS CAICEDO

10

---

EL LADO OSCURO DE PENSAR POSITIVO

POR: NANA Y ÁNGEL

11

---

OPTIMISMO SIN CULPA

POR: GASPAR CONTRERAS

12

---

POSITIVISMO DE ZERO A CUÁNTICO

POR: ANDREA VERGARA RIVERA

13

---

EL POSITIVISMO TÓXICO

POR: HENRY PSICÓLOGO

14

---

EL IMPACTO DE LA POSITIVIDAD TÓXICA EN LAS FUNCIONES COGNITIVAS

POR: JOÃO PAULO LIMA

15

---

LA POSITIVIDAD TÓXICA EN LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

POR: DR. PEDRO FUENTES ÁVILA

16

---

ANUNCIOS

POR: EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

\*Los conceptos vertidos en los artículos son de exclusiva responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de los editores de la revista.

# CONTENIDO

## 17

VERANO, CÓMO DISFRUTAR DEL SOL MIENTRAS CUIDAS TU PIEL

POR: DRA. LAURA GRATEROL

## 19

¡SIEMPRE QUISE SER CHEF!

POR: AMALIA FLORES

## 21

TRAYECTORIA DE UN VISIONARIO EN LA NASA

POR: JHON FREDY TRUJILLO MENDOZA

## 23

FORO ECONÓMICO

POR: EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

### Paola Vivas

Presidenta de Evolucionando para el Éxito  
Fundadora de la revista Evolucionando para el Éxito

### Sofy Catalina Rosas Durán

Directora de estilo y contenido de la revista  
Evolucionando para el Éxito

### Diana Paola Vizcaíno

Diseño y Dirección de arte en revista  
Evolucionando para el Éxito

## 18

¿QUÉ HACE QUE LAS PERSONAS QUIERAN COMPRAR?

POR: CARLOS GONZÁLEZ.

## 20

VERÓNICA MARISOL SAÁ LÓPEZ

POR: EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

## 22

EL BUFFET DE LA FELICIDAD

POR: ARTURO VILLEGAS

## 24

LA SOMBRA DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

POR: EDUARDO CUBERO



## EL CONOCIMIENTO ES PODER

«El conocimiento es poder» es una afirmación un tanto engañosa, es decir, ese poder no necesariamente es para el que adquiere el conocimiento, sino que puede ser para el que lo genera, por ejemplo, difundiendo conocimiento falso con el fin de manipular. El conocimiento no siempre es poder, a veces es lo contrario, es dependencia, esclavitud, ego alimentado y más actitudes distorsionadas.

Por ello, siempre hay que analizar quién está difundiendo (persona o institución), cómo lo está difundiendo (articuladores ocultos, a qué emociones apela, qué estructuras utiliza, qué reacción genera), y cuáles son sus intereses.

Se debe contrastar la información con otros puntos de vista, en lo posible, con el contrario (Identificar la Dualidad).

Y, llegar a una conclusión individual, no influenciada, con recursos argumentativos propios, con criterio desarrollado a través de un conocimiento bien adquirido, articulado y profundo, no superficial, vacío o influenciado.

También es importante ser honestos con nosotros mismos, reconocer con lo que nos identificamos para saber dónde somos influenciados, ya que el Objetivo del Conocimiento es la Verdad, no la identificación.

El conocimiento 'Exo', por ejemplo, está limitado, creemos que con él todo se puede, pero esto no es cierto. Asumimos que se trata de hacer Cursos, Carreras, o algo del orden académico popular para avanzar, y puede ser útil más no suficiente. De ello surge la necesidad de acceder al saber 'Eso', que añade sentido profundo al conocimiento práctico. La Razón, la Lógica, el Conocimiento Intuitivo, son complementarios a la hora de caminar hacia la verdad.

Así también, la Experiencia, como fuente de saber, no se puede transferir por medio de la palabra y es el camino más importante del conocer.

Un error grave surge cuando se cree que para mejorar alguna habilidad profesional lo que hace falta es conocer más, eso es falso. **Un psicólogo que no resuelve sus propios problemas, no puede -ayudar a- resolver los problemas de otros, por mucho que estudie libros.** Un docente que no tiene ningún sentimiento ni vocación por lo que pretende enseñar, no puede enseñar, por mucho que estudie pedagogía. Un jugador de fútbol que no entrena y practica todos los días, no puede mejorar como jugador; porque el HACER (la práctica y actitud), dan SABER.

Entender esto, antes de que lleguen más Licenciaturas y que en lugar de hacer nos obliguen a solo estudiar para luego intentar hacer, fomentará la falsa sensación de «poder» que abunda actualmente; una actitud correcta, la práctica y el conocimiento bien articulados, sí son un camino, y seguro nos darán la satisfacción de la labor hecha con responsabilidad.

Sean todos bienvenidos a la nueva edición de su Revista Digital, Evolucionando para el Éxito.



# SA JID XA MARIÑO

## RESPIRANDO EL AROMA DEL ÉXITO

**POR: SAJIDXA MARIÑO**

La cara de respira libre®

**Conocida por ser la fundadora del centro Respira Libre®, la doctora Sajidxa Mariño, ha consolidado no solo su marca como un modelo exitoso de negocios, sino también su imagen como una mujer líder en la medicina y en el ámbito empresarial a nivel internacional.**

Egresada de la Universidad Central de Venezuela, la doctora, Sajidxa Mariño, es una destacada otorrinolaringóloga, reconocida por ser pionera en la técnica de cirugía laser en consultorio. Fue presidente de la Sociedad Venezolana de Otorrinolaringología, desde 2015 hasta 2018, completando así 15 años de labor científica, docente, tecnológica y gremial; representando a Venezuela en nombre de la Sociedad a nivel internacional.

La búsqueda constante de crecimiento ha sido fundamental dentro de su carrera, habiendo realizado estudios de especialización en diferentes países como Francia, Italia, España, Estados Unidos y Colombia; donde adquirió destrezas y habilidades de vanguardia en cirugía endoscópica de nariz y senos paranasales.

Su presencia como especialista en importantes congresos de otorrinolaringología a nivel mundial es requerida con frecuencia en diferentes países como en Dubái donde se ha presentado la técnica Respira Libre® junto al modelo de asistencia en consultorio y el modelo de franquicia; creados por la doctora Mariño, además de formar parte del comité organizador de las conferencias internacionales de otorrinolaringología que se realizan anualmente en ese país.



# PIONERA

## EN LA MEDICINA

Durante 15 años fungió como docente en las áreas de innovación y tecnología en otorrinolaringología para los diferentes posgrados que se dictan en Venezuela, teniendo a su alcance la supervisión y prueba de todos los equipos médicos para el avance de la especialidad que ingresaban al país. A raíz de esa experiencia, logró desarrollar su propia técnica de cirugía con láser diodo en consultorio para tratar todo tipo de afecciones respiratorias, de manera ambulatoria, no invasiva y brindándole al paciente la reincorporación inmediata a sus actividades.

La técnica Respira Libre® desarrollada por la doctora Mariño, fue patentada en los Estados Unidos, y en el año 2016, abrió su casa matriz en la ciudad de Caracas y posteriormente una franquicia en la isla de Margarita en Venezuela. En República Dominicana se encuentran ubicados, en Santo Domingo y Punta Cana, mientras que en los Estados Unidos tienen dos sedes en Miami y recientemente en la ciudad de Doral inauguró un nuevo espacio en sociedad con el reconocido nutricionista Guillermo Navarrete, mejor conocido en redes sociales como, Nutrillermo. Hasta ahora, Respira Libre® cuenta con un total de 8 sedes y próximamente cruzará el Atlántico para abrir en la ciudad de Madrid en España; lo que se traduce en un modelo exitoso en corto tiempo, teniendo en cuenta también los difíciles momentos de crisis a nivel mundial a consecuencia de la pandemia.



# LA DOCTORA

## QUE MOTIVA Y COMUNICA

A raíz de su experiencia como otorrinolaringóloga, Sajidxa Mariño, fue conferencista nacional e internacional y representó a la Sociedad Venezolana de Otorrinolaringología por más de 15 años. Esto la motivó para dar otro paso importante en su carrera e iniciar una nueva faceta profesional, ahora como conferencista internacional, habiéndose formado y capacitado con expertos de reconocida trayectoria; quienes la han guiado en este nuevo camino de manera personal.

Su debut formal como Conferencista lo hizo el pasado mes de junio, participando en el IV Congreso Mundial de Mujeres Líderes, realizado desde la prestigiosa Universidad de Harvard, abriendo sus puertas al Liderazgo Femenino Latinoamericano; completando junto a ella un selecto grupo de 40 mujeres líderes maravillosas provenientes de todos los rincones.



Este Congreso es catalogado como uno de los eventos femeninos más disruptivos e innovadores y único en su estilo. El evento, organizado por EntreLíderes Business Strategy School, se realizó de manera presencial, donde 40 Mujeres Líderes Hispánicas Empresarias y expertas se reunieron para compartir conocimientos en temas corporativos y tecnológicos, con especial atención a los ODS y la Agenda 2030.

Fueron dos días llenos de inspiración, innovación y empoderamiento en el prestigioso Harvard Faculty Club, un espacio en el cual las mujeres se reunieron bajo la premisa «Creando, impulsando y reinventando el mundo de los negocios»; invitación que arribó meritoriamente a la Dra. Mariño, no solo por haber sido pionera en patentar la técnica de cirugía laser en consultorio; sino también, por haber creado un modelo de negocio exitoso a través de Respira Libre®, que se encuentra presente con varias sedes en Venezuela, Estados Unidos, República Dominicana y próximamente en Europa.

«Sin duda, ésta es una experiencia enriquecedora e inolvidable en la que me siento muy emocionada y complacida, porque como venezolana pude compartir mi historia de éxito junto a otras mujeres líderes, con quienes logramos intercambiar ideas, aprender de cada una de nosotras, motivarnos y posteriormente aplicar todo lo que pueda absorber de este gran encuentro.», así se expresó la Dra. Mariño, en referencia a esta invitación.

Luego de su exitosa presentación en Harvard, la doctora Mariño, estuvo participando en el Lead Summit Maxwell Leadership, en el mes de agosto en la ciudad de Bogotá (Colombia); donde se reunió un grupo excepcional, encabezado por el líder mundial John C. Maxwell, junto a otros expertos motivadores e influenciadores reconocidos internacionalmente; quienes brindaron a la audiencia historias impactantes, desde cada una de sus propias experiencias.

Posteriormente, los días 26, 27 y 28 de septiembre, Sajidxa Mariño, se presentará como speaker en el congreso, Mujeres iluminando mujeres, el cual se celebrará en Playa del Carmen (México). Un evento encabezado por un increíble grupo de mujeres latinas valientes y decididas, quienes con sus historias podrán inspirar y conectar con otras mujeres líderes durante tres días de convivencia y aprendizaje.

«El liderazgo real se basa en la influencia, colaboración y la toma de decisiones para impactar positivamente en nuestro entorno. Como médico otorrinolaringólogo, en los últimos 6 años hemos atendido más de 5.200 pacientes que padecen de obstrucción nasal, brindándoles una mejor calidad de vida a través de una técnica innovadora que pude desarrollar y patenta la cirugía laser en consultorio. Más allá de un modelo de negocio exitoso, nuestro objetivo principal es garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos, ya que una respiración adecuada mejora la calidad de vida de cualquier persona en todos los sentidos».

Sajidxa Mariño, es además, autora del libro «Aprendiendo a vivir mi sueño» en el que narra en primera persona su camino hacia el éxito, título con el que se ha presentado en las más importantes ferias del libro en varias ocasiones en países como México, Panamá, Colombia y España; entre otros.

Sin proponérselo, descubrió otra de sus grandes pasiones: la comunicación. A raíz de una invitación realizada por una emisora radial en Venezuela, que buscaba a un especialista en salud, le ofrecieron la oportunidad de asumir ese compromiso, para luego afrontarlo como un oficio más, en paralelo a su carrera profesional como médico y empresaria. Actualmente transmite dos programas radiales, uno desde Venezuela todos los sábados de 9:00 a 11:00 p.m. a través del Circuito Difusión Latina y desde Miami por Actualidad Radio 1040 AM y 103.9 FM también los sábados de 11:00 a 11:30 a.m.

En televisión, es conductora de su propio programa «Respira Libre» que se transmite los sábados a las 8:00 a.m. por Meridiano Tv en señal abierta para Venezuela, mientras que los domingos a las 12:30 p.m. por la pantalla del canal por suscripción, VePlus para todo el continente americano. Todos sus espacios están orientados a la salud y calidad de vida, hecho por médicos y con un lenguaje manejable para todo público.



@sajidxa\_marino

@respiralibre

@respiralibremiami



www.respiralibre.com



Youtube Respiralibre





# POSITIVISMO TÓXICO FEMENINO

POR: MARÍACRIS CAICEDO

Ha llegado a mi mente, y de cuyo tema tomo la inspiración para hacer un llamado a tu corazón, memoria y consciencia, el concepto de «**Positivismismo tóxico**» y me quiero centrar en la energía femenina, que como mujer me conecta con mi historia de vida como colombiana, nacida en Cartagena.

De personalidad alegre y tropical, melancólica y optimista, crecí en un ambiente familiar disfuncional, en desacuerdos y una danza entre la resignación y el resentimiento por un lado, pero por el otro, con un alto contraste de esfuerzo de superación personal, ambición y la perseverancia por los sueños. Una mixtura exótica entre ángeles y demonios para una niña de 8 años altamente sensible que podía comprender vagamente la vida. Hoy siendo adulta, terapeuta, coach y con la mirada compasiva hacia mi historia de vida puedo honrar, agradecer y bendecir a mi sistema familiar, por darme la posibilidad de poder construir una realidad para contemplar, **Milagros por Amor, comprometida en alejarme cada vez más del positivismo tóxico, definido por algunos autores como la negación, minimización e invalidación de la experiencia emocional ante situaciones adversas.**

Esa falsa idea de que «**Todo está bien**» es una trampa, en la que la mente utiliza sus engaños para hacernos creer que «**Está mal**» ser frágiles, débiles, vulnerables y que podemos con todo, pase lo que pase y a cualquier costo. Sometiéndonos a la humillación, cargando un lastre porque «**Tenemos que demostrar que sí somos capaces**», «**Nada nos queda grande**». Ese positivismo tóxico, centrándome en el femenino, en el que me comparo como mujer en las redes, el trabajo, las amigas, las mujeres de la familia para demostrar mi valor y generar envidia, celos o admiración, pero rara vez inspiración.

Hoy quiero hacer el llamado a la reflexión y toma de consciencia a través de mi voz de mujer a mujer, para que abras tu vulnerabilidad y te permitas sentir desde la autocompasión el abrazo para ti por tus logros, fortalezas, habilidades y la experiencia de vida. Es innecesario la comparación y el decirte, «**Todo está bien**», cuando realmente, «**Está bien, no estar bien**» y allí radica la verdadera libertad de nuestro ser. Negar lo negativo es agotador y no nos permite construir la resiliencia. Es un compromiso personal tomar la decisión de elegir aprender de cada emoción y estado de ánimo, como se revele en la adversidad, siendo un regalo del proceso evolutivo y de crecimiento de tu ser.



**MARÍACRIS CAICEDO RIVERA**  
**Psicóloga y Coach**

colibrideluzcoach@gmail.com  
www.instagram.com/colibrideluzcoach  
@colibrideluzcoach



# EL LADO OSCURO DE PENSAR POSITIVO:

## CÓMO LA POSITIVIDAD TÓXICA DESTRUYE EL AMOR

POR: NANA Y ÁNGEL

**¿En algún momento te ha invadido el personaje, Alegría, de «Intensamente», deseando que solo las emociones positivas sean válidas en tu relación de pareja?**

Aprendimos que existen emociones 'buenas' y 'villanas' de la historia. Aunque enfocarse en el lado luminoso de la relación puede parecer la mejor opción, evitar ver la sombra, lastima los cimientos de la relación.

La «positividad tóxica» u optimismo insostenible, se basa en mantener una actitud positiva y rechazar cualquier emoción negativa, incluso en situaciones difíciles.

### ¿Cuál es el lado oscuro en la relación de pareja?

**Invalidación de los sentimientos de la pareja:** Creando una atmósfera donde no se pueden expresar auténticamente emociones como: miedo, tristeza o rabia, lo que a largo plazo genera una factura emocional impagable.

**Sostener emociones atrapadas:** Las emociones intensas que no se gestionan, se quedan circulando en el cuerpo, consumiendo una gran cantidad de energía vital y manifestándose incluso en problemas de salud.

**El costo de no poder ser tú:** El positivismo insostenible te aleja de tu auténtico yo. Esto termina en un amor condicionado que apaga tu brillo único.

**Cargas que lastiman a largo plazo:** Se diluye la posibilidad de tener conversaciones valientes, en las que exista un espacio honesto para expresar lo que no es negociable para cada uno.

### ESTRATEGIAS PARA DISOLVER EL POSITIVISMO TÓXICO:

**1. Empieza por ti: En nuestro modelo de inteligencia emocional: AMARTE,** identificamos 6 emociones básicas: Amor, Miedo, Alegría, Rabia, Tristeza y Erotismo. Adquieres maestría en tu mundo emocional al aceptarlas como parte de tu diseño interior, reconocer el sabio mensaje de cada una y luego, gestionarlas asertivamente.

**2. Mi pareja es mi espejo:** Disfruta de una relación sin máscaras, comprendiendo que tu pareja es un maestro de evolución, mostrando aspectos que necesitan ser sanados o más amados en ti.

**3. Danza con la sombra:** Integra la sombra de tu relación en lugar de evitarla. El amor es participar plenamente en una continua transformación.

Soltamos la ilusión de limitar al otro, cuando integramos nuestra luz y sombra, renaciendo al amor incondicional.



nanayangel.oficial



nanayangel.oficial



@NanayAngelOficial

# OPTIMISMO SIN CULPA:

## POR QUÉ NO HAY NADA TÓXICO EN SER POSITIVO



POR: GASPAR CONTRERAS

Otro ejemplo de cómo la positividad puede ser una fuerza transformadora es el caso de Viktor Frankl, un psiquiatra y filósofo austriaco que sobrevivió al Holocausto. Frankl, argumentó que incluso en las circunstancias más difíciles, la búsqueda de significado y propósito pueden ser una fuente de fuerza y resistencia.

Además, el monje budista, Matthieu Ricard, quien ha sido llamado «el hombre más feliz del mundo» según un estudio de la Universidad de Wisconsin, ha demostrado que la práctica de la meditación y la compasión pueden aumentar la producción de dopamina y serotonina en el cerebro, lo que lleva a un estado de felicidad y bienestar duradero. Ricard, argumenta que la felicidad no es algo que se encuentra en el exterior, sino que es un estado que se cultiva desde dentro.

La historia nos muestra ejemplos inspiradores de personas que han enfrentado situaciones extremadamente difíciles y han salido fortalecidas, como, Nelson Mandela, quien pasó 27 años en prisión y emergió como un líder que luchó por la reconciliación y la justicia en Sudáfrica. Malala Yousafzai, quien sobrevivió a un atentado y continuó siendo una voz fuerte en la lucha por la educación de las niñas. O las Madres de Plaza de Mayo en Argentina, quienes enfrentaron la pérdida de sus seres queridos durante la dictadura militar y se convirtieron en un símbolo de resistencia y lucha por la justicia.

En conclusión, el concepto de «positivismo tóxico» es un término erróneo que busca desacreditar la idea de la positividad en sí misma. No existe el positivismo tóxico, al igual que no puede existir la felicidad tóxica. La positividad es una fuerza que nos permite superar las adversidades y crear un cambio positivo en el mundo. No debemos temer la positividad, sino abrazarla como una herramienta poderosa para transformar nuestras vidas y la de los demás.

El positivismo tóxico se ha convertido en un término popular en los últimos años, utilizado para describir la actitud excesiva y obligatoria de mantener una actitud positiva en todas las situaciones, sin importar cuán difíciles o dolorosas sean. Sin embargo, este concepto ha sido criticado por varios autores y expertos, quienes argumentan que la positividad en sí misma no puede ser tóxica.

El filósofo y psicólogo estadounidense, Martin Seligman, conocido como el padre de la psicología positiva, sostiene que la positividad es una fuerza que nos permite superar las adversidades y crear un cambio positivo en el mundo. Seligman, argumenta que la positividad no es lo mismo que la negación de las emociones negativas, sino que es una actitud que nos permite enfrentar la vida con esperanza y resiliencia.



**Gaspar Contreras**  
Conferencista - Escritor



@gasparcontrerasok

# POSITIVISMO DE ZERO A CUÁNTICO

POR: ANDREA VERGARA RIVERA

«Lo imposible solo lo es, hasta que alguien elige dar un salto cuántico y lo hace POSIBLE.»



Desde el Campo de las infinitas posibilidades, nuestra realidad se forja a partir del inmenso poder de elección que poseemos como seres humanos. Este principio es aplicable a la vida diaria: **no es necesario ser un superhéroe, un multimillonario o un líder mundial para alcanzar la vida que sueñas.**

Históricamente, visionarios como, Steve Jobs, Oprah Winfrey y Elon Musk, han demostrado cómo una mentalidad positiva puede ser esencial para transformar el mundo y alcanzar esos saltos cuánticos que, antes de lograrse, parecían imposibles. La premisa es simple: solo si crees que puedes, puedes, y lo lograrás, sin importar cuál sea tu meta, ni en qué punto de quiebre te encuentres.

Desde mi perspectiva, el positivismo no puede ser tóxico dentro de los parámetros reales de la salud mental y física. La clave radica en mantenernos alineados con la realidad y buscar apoyo terapéutico si nos desviamos de ella.

**Vivir en positivo no significa decir 'sí' a todo o creer que todo es perfecto.**

**Se trata de estar presentes en una realidad consciente, vibrando desde el amor, y enfocándonos en lo que funciona para crear soluciones que a veces parecen inalcanzables.**

Como apasionada de la comunicación, la física cuántica y la neurociencia, y como entrenadora de Transformación y Alto Rendimiento, puedo afirmar que el éxito en la creación de lo que deseamos parte del positivismo, de tener claridad en el 'QUÉ', y entender que siendo 99% energía, tenemos la capacidad de atraer vibracionalmente lo que nos corresponde. Aunque el caos pueda estar presente, la verdadera pregunta es: ¿quién estás siendo tú para ser la fuente de lo que quieres crear?

El salto cuántico ocurre bajo presión y velocidad cuando te comprometes a llevar tu vida a un nuevo nivel, y es posible, solo si crees que eres el responsable de tus resultados. La responsabilidad no recae en nadie más, como el gobierno, tus padres, tus maestros o tu pareja. Siempre puedes pasar de «Zero a Cuántico» porque TODO está disponible para ti. Aunque puede parecer imposible para muchos, podemos lograrlo juntos, y estaré encantada de ayudarte en el proceso.



Andrea Vergara Rivera



@andreavergaracomunica



@andreavergara8073



@andreavergaracomunica



@andreavergaracomunica



# EL POSITIVISMO TÓXICO:

CUANDO EL OPTIMISMO SE CONVIERTE EN UNA TRAMPA

POR: HENRY PSICÓLOGO

En un mundo que nos insta constantemente a «pensar positivo» y «ver el lado bueno de las cosas», es fácil caer en la trampa del positivismo tóxico. Aunque bien intencionada, esta tendencia puede tener efectos negativos en nuestra salud mental y emocional.

**El positivismo tóxico se define como la creencia de que, sin importar cuán difícil o dolorosa sea una situación, las personas deben mantener una actitud positiva.** Este enfoque descarta o minimiza las emociones negativas, sugiriendo que la única manera de enfrentar los desafíos es a través de un optimismo constante e inquebrantable.

El problema con el positivismo tóxico es que invalida emociones reales. Insistir en mantener una perspectiva positiva puede minimizar o descartar emociones negativas legítimas. Las personas necesitan espacio para procesar y expresar su tristeza, ira, miedo o frustración. Reprimir estas emociones no las hace desaparecer; de hecho, puede aumentar el estrés y la ansiedad, ya que sentimos que no tenemos permiso para experimentar nuestros verdaderos sentimientos.

Además, el positivismo tóxico fomenta una imagen irreal de la vida. La expectativa de perfección y felicidad constante es insostenible y poco realista,

esta tendencia también impide el crecimiento personal, ya que las emociones negativas a menudo son catalizadores para el cambio y la evolución personal.

Reconocer el positivismo tóxico es crucial para mantener una salud emocional equilibrada. Frases comunes como: «podría ser peor», «todo pasa por una razón», o «simplemente no pienses en ello», pueden ser indicativas de esta tendencia. Evitar constantemente cualquier pensamiento o emoción negativa y restar importancia a los problemas propios o de los demás también son señales de alerta.

Para cultivar una actitud saludable y equilibrada, es fundamental reconocer y aceptar todas las emociones, tanto las positivas como las negativas. Validar nuestras emociones es un primer paso importante. No hay emociones 'malas' o 'incorrectas'; cada sentimiento tiene su lugar y su propósito. Practicar la autocompasión es esencial: debemos ser amables con nosotros mismos y permitirnos sentir dolor y tristeza sin juzgarnos por ello. La expresión auténtica de nuestras emociones, hablando sobre nuestros sentimientos con alguien de confianza, puede ser una herramienta poderosa para la conexión y el crecimiento emocional.



Henry Psicólogo  
Multimedia Workstation



@workstationmultimedia



www.multimediaworkstation.com.mx

# EL IMPACTO DE LA POSITIVIDAD TÓXICA EN LAS FUNCIONES COGNITIVAS

POR: JOÃO PAULO LIMA

La búsqueda de una actitud siempre positiva se ha promovido como la clave para el bienestar, pero cuando se fuerza, se transforma en positividad tóxica, trayendo consigo perjuicios significativos para nuestra salud mental y funciones cognitivas. La positividad tóxica es, la imposición de una actitud optimista a cualquier costo, ignorando la gravedad de las situaciones. Frases como: «piensa en positivo» o «podría ser peor», invalidan las emociones negativas, promoviendo una supresión emocional perjudicial.

Diversos estudios neurocientíficos revelan las múltiples consecuencias negativas de la positividad tóxica en las funciones cognitivas. **En primer lugar, suprimir emociones negativas sobrecarga nuestra capacidad cognitiva. Richards y Gross, (2000), demostraron que esta práctica afecta negativamente la memoria de trabajo y otras funciones ejecutivas cruciales para la toma de decisiones y la resolución de problemas,** además de impedir una acción eficaz frente a peligros reales. En segundo lugar, forzar la positividad aumenta los niveles de estrés. Investigaciones indican que el estrés crónico resultante de la supresión emocional puede disminuir nuestra resiliencia cognitiva, perjudicando la capacidad del cerebro para adaptarse a las adversidades.

Otro impacto significativo de la positividad tóxica se manifiesta en la autoestima y la autoeficacia. Según Bandura, (1997), la creencia en la propia capacidad para superar desafíos es crucial para el rendimiento cognitivo y emocional. Negar las dificultades o atribuir la superación al poder del pensamiento positivo debilita esta creencia, llevando a una disminución de la autoestima y la autoeficacia.

En lugar de forzar la positividad, debemos adoptar enfoques más equilibrados como reconocer las emociones negativas, validar las emociones, fomentar la expresión saludable de las emociones negativas y adoptar un optimismo realista, que reconozca las dificultades pero mantenga una perspectiva esperanzadora, Seligman, (2006).

**La positividad tóxica, a pesar de sus buenas intenciones, puede perjudicar nuestra cognición y salud mental. En su lugar, validar las emociones, desarrollar la resiliencia y buscar un equilibrio entre el optimismo y el realismo, promueven un bienestar más auténtico, eficiente, adaptativo y duradero.**



João Paulo Lima



@coachingrenovation



@coachingrenovation

# LA POSITIVIDAD TÓXICA EN LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:

Un término con mucha popularidad en la juventud mexicana a pesar de no ser científico.

POR: DR. PEDRO FUENTES ÁVILA

En nuestra vida, dentro de los diferentes aspectos en los que nos desarrollamos como seres humanos productivos, ya sea en el personal, educativo, familiar, social, profesional, etc., nos enfrentamos a la convivencia con muchas personas que tienen diferentes características, intereses, inquietudes, emociones y sentimientos, pero a pesar de ellos, debemos converger y trabajar de manera colaborativa en las diferentes actividades, tareas, proyectos y más. Es ahí cuando aparece este término de, 'positividad tóxica', y es que en la actualidad las personas lo asocian con un comportamiento de doble moral, sin embargo, hay que aclarar y tener muy presente que el concepto aún no está considerado dentro de la literatura científica y sí dentro de un constructo social, por lo cual, es de vital importancia que se investigue mucho más a fondo para que se logre tener un correcto manejo del concepto en las diferentes aristas en las que se desarrolla el ser humano.

De acuerdo con el equipo de Atención Psicosocial de la Universidad Ean, la positividad tóxica busca que el ser humano se centre únicamente en las emociones que culturalmente se consideran buenas, como la alegría - por ejemplo - dejando a un lado otras que son necesarias, buscando un estado mental permanente.

Cuando los seres humanos solo nos centramos en generalizar un estado optimista, se puede estar presentando una gestión inadecuada de las emociones, tratando de evitar reconocer la información adaptativa, funcional y necesaria que nos permite actuar de la manera adecuada ante determinadas situaciones o ambientes en los cuales nos desarrollamos como seres vivos pensantes y sobre todo en la convivencia sana y pacífica con los demás.

A través del uso de las redes sociales de uso común, para las personas es posible vincular este tipo de comportamientos humanos, en donde se pueden desglosar algunos factores como: la presión social, para no reconocer los problemas, ya que las personas lo pueden interpretar como vulnerabilidad para los seres humanos ante diversas situaciones, actividades, tareas, proyectos, etc.



## PALABRAS CLAVES:

Proceso enseñanza-aprendizaje, positividad tóxica, redes sociales, presión social, vulnerabilidad, emociones positivas y negativas.



Pedro Fuentes



Pedro Fuentes



Dr. Pedro Fuentes Avila

Tú Revista



# EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

**¡Anúnciate**  
con nosotros!

Lleva tu empresa al Éxito, disfrutando de grandes beneficios al ser parte de nuestros anunciantes: difusión exponencial, relaciones públicas a nivel mundial dentro de comunidades de profesionales reconocidos en todas las áreas y muchos más.\*

**Sé bienvenido a la experiencia innovadora de, Evolucionando para el Éxito, tu revista.**

  [evolucionandoparaelexito](#)



# VERANO

CÓMO  
DISFRUTAR  
DEL SOL  
MIENTRAS  
CUIDAS TU  
PIEL



POR: DRA. LAURA GRATEROL

La exposición a la luz solar tiene un gran número de beneficios, no solo influye sobre la regulación de procesos fundamentales como el ciclo vigilia/sueño, sino además, fortalece el sistema inmunológico, mejora el ánimo y permite el metabolismo de la vitamina D, la cual estimula la absorción de calcio y fosfato, componente del sistema músculo esquelético, además mantiene la piel sana y previene enfermedades crónicas como diabetes, problemas cardíacos y demencia. Partiendo de estos beneficios, **¿por qué debemos cuidarnos del sol?**

Esto es debido a que con el paso del tiempo, se ha demostrado que aunque se recomienda una exposición diaria a niveles bajos-moderados de rayos ultravioleta (UV), no se conoce hasta qué punto puede llegar a estimular el fotoenvejecimiento de la piel, producir cambios celulares benignos o finalmente cáncer, también, con el paso del tiempo el daño a la capa de ozono limita su capacidad de filtrar los rayos UV, que en la actualidad son más intensos y obliga a crear una consciencia sobre sus consecuencias a largo plazo.

La piel, reconoce la luz UV, la cual es absorbida por los melanocitos, células que dan la coloración oscura de la piel, siendo más sensibles de sufrir quemaduras aquellas personas de piel blanca, las cuales suelen tener poca melanina o una distribución irregular de estas células, haciéndolas más propensas a formar lunares y pecas, así mismo, se puede engrosar la piel, producir lesiones benignas, como las manchas de la edad (léntigos solares), tez amarilla, arrugas y queratosis actínica (lesiones ásperas precancerosas), por todo esto es necesario tomar en cuenta algunas recomendaciones.

- **Evite exposición prolongada** en horas de radiación UV alta, (10:00am a 16:00 horas).
- Aplicar cada día, antes de salir de casa, **protector solar con un FPS alto (50 +)**.
- **Ser generoso en la aplicación del protector**, ya que la cantidad sí importa. Conozca su tipo de piel, si por alguna razón mantiene un alto riesgo de exposición UV (por razones geográficas, trabajos en lugares abiertos, u alguna condición específica), use gorro, sombrero, gafas y ropa que cubra zonas de escote, además,  **aumente el uso de protección solar**.
- Sí nota cambios en la coloración, textura y tamaño de un lunar, así como la aparición de una nueva lesión, **consulte a su médico de manera oportuna**.

**Finalmente, la piel es el órgano más grande del cuerpo humano, es el lienzo que refleja nuestra salud, si nos hidratamos, si tenemos una alimentación saludable, si cuidamos nuestros hábitos diarios, podremos disfrutar de una piel saludable.**



**Medico Cirujano  
Residente Mfyc,  
Vigo, España.**

Referencias  
1.- Los beneficios de tomar sol para el corazón, el ánimo y el sistema inmune (y durante cuánto tiempo se recomienda hacerlo), <https://www.bbc.com/mundo/noticias-59929094#:~:text=La%20luz%20solar%20puede%20mejorar,para%20consechar%20todos%20estos%20beneficios.>  
2.- Introducción a la radiación solar y sus lesiones en la piel, <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-lapiel/radiaci%C3%B3n-solar-y-lesiones-de-la-piel/introducci%C3%B3n-a-la-radiaci%C3%B3n-solar-y-las-lesiones-de-la-piel>  
3.- Lesiones provocadas por el sol, <https://www.ibanezfarmacia.com/blog/cuidado-de-la-piel/lesiones-provocadas-por-el-sol/queratosis-actinica?srsltid=AfmBOqBPhdbSe0wMX8t57GRBpk11eHgeroxNDmGTXc8aQGfRgtGvW>

# ¿QUÉ HACE QUE LAS PERSONAS QUIERAN COMPRAR?

¿Sabías que el 95 % de las decisiones que tomamos los seres humanos son procesos que se dan en forma involuntaria, inconsciente y automática?

POR: CARLOS GONZÁLEZ.



## ¿Te gustaría explorar más sobre este apasionante tema?

Te invito a sumergirte en mi reciente libro:

**La cara humana de la venta. De, Editorial Temas.**

Si eres como yo, probablemente recuerdes alguna ocasión en la que decidiste ir a un centro comercial a pasear, ver qué hay de nuevo y sentarte a tomar un rico café, y solo ibas a eso. Sin embargo, de repente te ves saliendo de allí con unas cuantas bolsas llenas de ropa, perfumes y cosas que acabas de comprar. **¿Qué sucedió?**

**¿Acaso no estabas siendo sincero en que no ibas a comprar nada?** Estoy seguro de que sí, lo que sucedió es que tu cerebro te ha engañado.

Cuando una persona forma en su mente la expectativa de cierto beneficio o recompensa, se activa una estructura cerebral conocida como núcleo accumbens y esto desencadena que se libere una hormona conocida como dopamina. Seguramente podrás recordar alguna compra que hayas realizado y en la que obtuviste un importante beneficio, o quizás lograste comprar algo que deseabas hace tiempo, y al realizar esta compra has experimentado una inmensa sensación de logro, placer y bienestar.

De acuerdo con las neurociencias aplicadas a las ventas, el 95% de las decisiones que tomamos los seres humanos son procesos que se dan en forma involuntaria, inconsciente y automática.

Entonces; **¿qué hace que las personas quieran comprar?**

Es fácil observar cuando una persona decide comprar algo o no hacerlo; sin embargo, lo que no vemos es lo que subyace a esta decisión. Precisamente allí se encuentra la motivación, y por ende, la activación del sistema de recompensas.

La motivación es el combustible para la venta. **¿Has pensado en ello?**

**Las empresas que tienen éxito en las ventas no están ofreciéndote productos o servicios; en lugar de ello, apelan a tus motivaciones.**



Carlos González  
Coach, Mentor & Consultor



info@carlosgonzalezconsultoria.com  
<https://carlosgonzalezconsultoria.com>



Cel.: +549 3541 220963 | WhatsApp

# ¡SIEMPRE QUISE SER CHEF!



POR: AMALIA FLORES

La comida es quizás la única cosa universal que tiene el poder de unir a las personas. No importa qué cultura, creencias o nacionalidad tengamos.

Mi nombre es Amalia Flores, y soy Chef privado. ¡Siempre quise ser Chef! pero para mí era un sueño muy lejano y difícil de cumplir. Cuando era niña, la carrera de Chef era principalmente para hombres, y los chefs más conocidos eran franceses. Se hablaba muy poco de chef mujeres.

Estar en la cocina experimentando con sabores, olores y texturas, era una de mis aventuras favoritas. Creo que toda mi vida he cocinado.

Nací en Guadalajara, México, la tierra del mariachi y del tequila. Siempre estuve expuesta a este mundo maravilloso que nos ofrece México, en cuanto a su cultura, comida, la amabilidad de su gente, y su música. Y eso siempre trato de plasmarlo en mis platillos.

Mi papá fue sin duda la persona que me enseñó lo increíble que es nuestra gastronomía e introdujo en mi dieta elementos o ingredientes que un niño de mi edad jamás comería. Cosas como: ostiones recién sacados del mar, pulpo, iguana, tripas, menudo, mole, sushi (cuando todavía no estaba de moda), deliciosa comida en los mercados, etc.

Pasaron los años y fui a la universidad, me gradué de Licenciada en diseño gráfico por la Universidad autónoma de Guadalajara. Cuatro años después de mi graduación me casé y nos mudamos a la Ciudad de México.

Una mañana, mientras leía el periódico, me enteré que el Culinary Institute of America, estaba trayendo la carrera de Chef a México. Sin pensarlo dos veces, ¡Me inscribí! ¡Era mi oportunidad! Y así lo hice, graduándome como Chef Profesional.

En el 2018 viví una de las experiencias mas lindas de mi vida, fui concursante en el primer MasterChef Latino en Estados Unidos.

En el año 2020, abrí mi negocio; **Chef Amalia Private Chef, ubicado en Sarasota, Florida, en donde vivo felizmente desde hace 22 años.**

**Disfruto enormemente cocinar para mis clientes, es muy lindo ser parte de sus momentos o celebraciones especiales.**

La comida y el gusto por el buen comer siempre me han acompañado a lo largo de mi vida.



Amalia Flores  
Chef privado



[www.chefamalia.com](http://www.chefamalia.com)

# VERÓNICA MARISOL SAÁ LÓPEZ

## Artista y Locutora



Artista y locutora, nace en la ciudad de Ibarra, Ecuador, desde muy temprana edad recibió clases de canto.

Impulsada por sus sueños participó en varios concursos de canto a nivel nacional, ganando de manera exitosa.

Su destacada labor artística le ha hecho merecedora de diversos reconocimientos como: El premio, LATIN IBARRA, ARTISTA GLOBAL MUSIC, MEJOR TALENTO NACIONAL. Templo Producciones, ARTISTA DEL RETORNO, MEJOR TALENTO IBARREÑO, RECONOCIMIENTO DE GUERREROS POR LA VIDA, DIPLOMA AL MERITO GPI y más.

Fue nominada a: **PREMIOS UNIDAD ECUADORIAN MUSIC AWARDS 2015, 2016, 2107 en EEUU.**

Como compositora, su carisma y versatilidad artística le permitieron abrirse campo en los diferentes medios de comunicación con su primer corte promocional AYER TE VI, interpretando canciones inéditas como: PORQUE SOY MUJER, POR SIEMPRE, ME MENTISTE ME ENGAÑASTE, CORAZÓN DE HIERRO, SOLO EN SUEÑOS, y más.

Actualmente tiene una banda musical llamada, KONTRATIEMPO, con quienes hace música del recuerdo en todo su esplendor.

Persevera en lo que ama, es así como también logró ser locutora de radio, Exa FM, en el programa top show, Los Hijos de la Madre Tierra, donde resaltan su voz, buen humor, ocurrencias y vivencias personales.

 contratiempo

 veronicamarisolartista

 @veronicamarisolartista



JHON FREDY TRUJILLO MENDOZA

# TRAYECTORIA DE UN VISIONARIO EN LA NASA

Actualmente trabajo para National Aeronautics and Space Administration, NASA, en el cargo de Facility Safety and Occupational Health officer. ¿Y muchos me preguntan cómo llegue hasta aquí?

Bueno, les contaré la travesía que tuve que pasar, pero siempre sintiendo el amor y respaldo de Dios. En el año 2019 una empresa de hidrocarburos, que era nuestro cliente por más de 3 años en Colombia, me ofreció viajar a los Estados Unidos y dar a conocer mi modelo en Salud Ocupacional para la empresa Google. Desconociendo la ola invernal que tendríamos a nivel mundial por el COVID 19, fui afectado saliendo positivo a este virus mortal, muy temeroso de qué iría a pasar con mi salud, solo, en este país, sin trabajo, por que cerraron cientos de empresas, sin recursos económicos, ni comida, pero siempre confiando en la misericordia de Dios y su inmenso poder.

La idea que nunca se borró de mi mente fue la de seguir mejorando y buscando la satisfacción de las empresas, reorganizando su misión, esquemas y estrategias operacionales, cuando menos pensé, me volvieron a llamar de Google, pero no para trabajar con ellos, sino para trabajar con la empresa Apple en Cupertino CA, y claro acepté la oferta, esta deferencia se ha dado, porque, siempre me he rodeado de personas que se parezcan a mí, que aprecien la importancia de tener modelos de conducta y liderazgo que ayuden a las personas y a los procesos de las empresas, que haya integridad en todo.

Le sumé la importancia de la salud dentro y fuera de las empresas, en Estados Unidos se puede tener la mejor ciencia del mundo, pero si no llega a las personas que más lo necesitan y se enseña diariamente de manera preventiva y autocuidado, será lejanamente útil.

Logré en poco tiempo unir personas encargadas de áreas, en las diferentes empresas como Google, Apple, Microsoft y laboratorios científicos, Miltenyi Biotec.

A menudo hablamos de lo importante que es el trabajo interdisciplinario en el que personas con distintas formaciones académicas, colaboran entre sí para pensar de forma innovadora y desarrollar ideas nuevas, este modelo fue el detonante y trampolín, lo llamo yo, para llegar a trabajar en la NASA.

Agradezco a las empresas anteriormente mencionadas, y con todo mi aprecio a la Revista virtual, Evolucionando para el Éxito, de la carismática profesional y talentosa DHC, Paola Vivas, que impulsa de una forma admirable el talento, el emprendimiento y la trayectoria de miles de personas en el mundo, sin duda es un eslabón importante para llegar a la evolución del éxito total.



**Jhon Fredy Trujillo Mendoza.**  
Facility Safety and Occupational Health officer.



Inlenet



inlenet\_yont

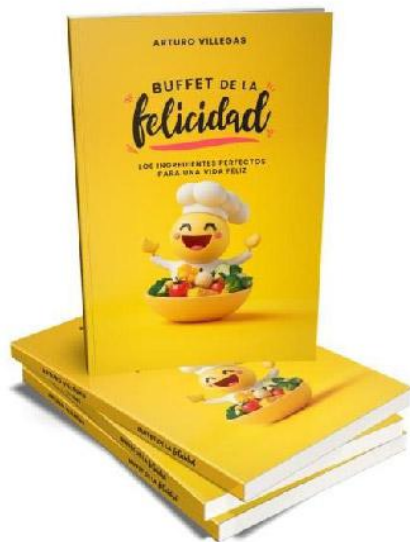
# EL BUFFET DE LA FELICIDAD

LOS INGREDIENTES PERFECTOS PARA UNA VIDA FELIZ.

POR: ARTURO VILLEGAS

¿Cansado de que te receten la misma receta de felicidad de siempre?, prepárate para un festín que revolucionará tu paladar emocional.

«El Buffet de la Felicidad: Ingredientes Perfectos para una Vida Feliz», el nuevo libro de Arturo Villegas, estará disponible a nivel mundial en Amazon, a partir del 13 de septiembre, listo para saciar tu hambre de una vida plena y satisfactoria.



Olvídate de contar calorías emocionales y prepárate para una comilona que promete nutrir tu alma y saciar tu apetito de alegría.

Visita la cocina de, Luis Arturo, en línea:

Como primer Happiness Developer de México y chef estrella en la cocina de la alegría, Arturo, te invita a dejar de lado los menús preestablecidos de felicidad y empezar a servirte por ti mismo.

**¿Por qué conformarte con un solo plato cuando puedes tener un buffet?**

En «El Buffet de la Felicidad», no encontrarás recetas mágicas ni soluciones instantáneas. En cambio, Arturo, propone un enfoque personalizado para cocinar tu propia felicidad, teniendo en cuenta que cada quien prefiere distintos condimentos y guarniciones emocionales. ¿Te gusta la alegría al pesto, la paz bien sazonada, realización a la mantequilla, plenitud al vapor, una rebanada de prosperidad o un poco de trascendencia aderezada?, ¡Aquí hay opciones para todos!

No se trata solo de los dulces sabores de la vida; el libro también reconoce la importancia de saborear las emociones más amargas, permitiéndonos apreciar la complejidad de nuestra experiencia humana.

**¿Dificultades?, ¿Desafíos?, ¡Son solo especias que intensifican el gusto!**

Arturo ha servido de inspiración a más de 500,000 comensales en su carrera, compartiendo conferencias en siete países y publicado diez bestsellers en 20 años de trayectoria. No es solo un autor; es un maestro culinario en el arte de la felicidad, listo para enseñarte cómo disfrutar de cada bocado de la vida.

Arturo, desea compartir contigo secretos de su cocina y tal vez, si tienes suerte, el secreto detrás de su salsa especial de bienestar.

Arturo Villegas



@ArturoVillegasMx



ArturoVillegas.com.mx

¡Ven con hambre de felicidad y prepárate para llenar tu plato hasta los bordes!

# WOMEN ECONOMIC FORUM



## HOUSTON - TEXAS

POR: EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

El próximo 14 de noviembre, el **Women Economic Forum, Houston, Texas se convertirá en un hito para el empoderamiento económico y la visibilidad de las mujeres en el ámbito empresarial.**

Bajo la conducción de, Paola Vivas, una destacada empresaria y presentadora de TV, el evento promete resaltar el papel crucial de las mujeres en los negocios y el liderazgo.

Organizado por la empresaria e innovadora, Dra. Roselin Cabrales, este foro se erige como una plataforma esencial para la celebración y el fortalecimiento del liderazgo femenino en búsqueda del empoderamiento financiero. La Universidad de Houston, Texas, será la sede del Women Economic Forum y será un espacio dedicado a la equidad y la inclusión.

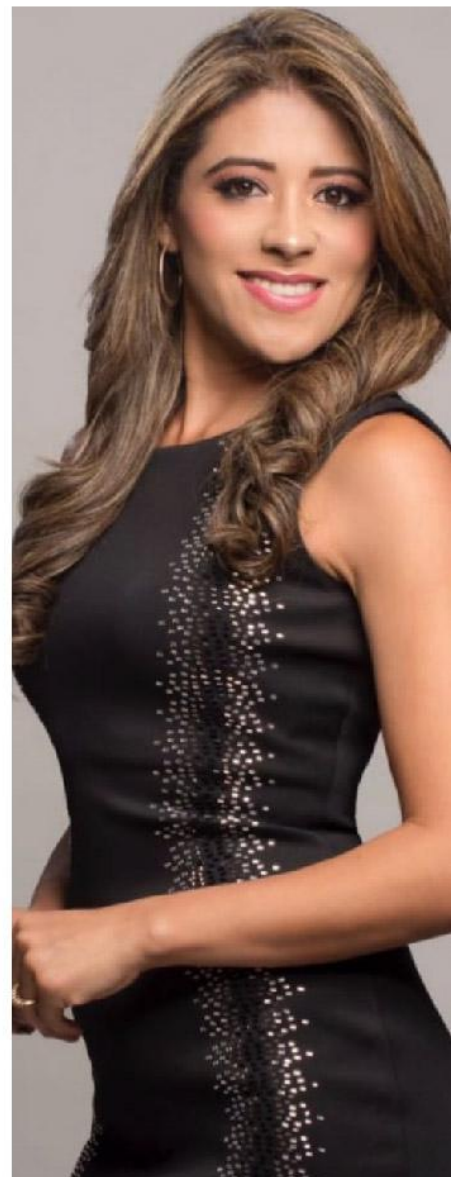
Cabrales, con su firme compromiso con la igualdad de oportunidades, ha diseñado un programa que no solo reconoce los logros de las mujeres, sino que también, fomenta el diálogo y el intercambio de ideas para derribar las barreras persistentes en el mundo de los negocios.

**El foro será una oportunidad invaluable para que líderes y emprendedores se conecten, compartan experiencias y amplíen sus redes de contacto.**

El evento promete ser una experiencia enriquecedora y transformadora, subrayando la fuerza y el impacto de las mujeres en el liderazgo empresarial en un momento crítico para la equidad de género en los negocios.



**Ph. D Roselin Cabrales**  
CEO Entrelideres  
Business Strategy School  
Organizadora del  
Evento



**Paola Vivas**  
Empresaria y  
Presentadora de TV



@entrelideres @congresomujereslideres @roselincabrales

# LA SOMBRA DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

POR: EDUARDO CUBERO

Cuando, Albert Einstein, expresó: «El mundo se puede ver de dos formas, como un mundo bondadoso o como un mundo hostil», planteó un pilar de la psicología positiva.

En la actualidad, existe mucha divergencia de criterio entre psicólogos con respecto a la efectividad de esta terapia iniciada por, Martin Seligman, hace más de 20 años, la cual plantea que las emociones 'positivas', favorecen una vida plena y feliz. En ambos conceptos, se encuentra la dificultad de su aplicación, en primer lugar, no existen emociones positivas o negativas, todas las emociones son importantes dentro del crecimiento humano y el concepto de felicidad, se asocia con alegría permanente, lo que también es erróneo.

El efecto neurológico del llamado pensamiento positivo, implica inhibir los mecanismos de defensa del cerebro, aquellos que se activan ante peligros reales y no reales, por el contrario, estimular mecanismos de sobrevivencia como la creatividad y la iniciativa, mediante nuevas conexiones neuronales y mayor irrigación sanguínea de esas zonas, lo cual nos permite ver el mundo bondadoso, ver las oportunidades.

## ¿Qué no es la Psicología Positiva?

No es, creer que, por solo pensar positivo, las metas se cumplirán.

No es, la desaparición de circunstancias negativas o de eventos adversos, por el pensamiento negativo.

No es, una existencia sin dolor y mucho menos su negación.

La psicología positiva es tener una actitud proactiva ante las dificultades, es ser resiliente, buscar soluciones con una visión de oportunidad ante las dificultades, entendiendo que existe siempre la posibilidad de que las circunstancias nos superen.

Marco Aurelio dijo: «La calidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos», significa que, los pensamientos impulsan o limitan el progreso individual, generando sentimientos y emociones.

## ¿Qué es el positivismo tóxico?

El positivismo tóxico es la visión extrema e infundada de negar la realidad con la esperanza de que las circunstancias cambien o no afecte a quien lo practica, deteriorando la salud física y mental, ante la frustración de no realización de las expectativas.

Esta actitud patológica activa los mecanismos de defensa, bloqueando cualquier posibilidad de salir adelante.



Coach Eduardo Cubero  
Médico  
Coach de vida  
Master en Coaching Directivo





# EDUARDO CUBERO



Coach Eduardo Cubero

Médico

Coach de vida

Master en Coaching Directivo

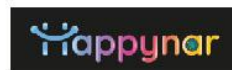


COLABORADORES EDICIÓN  
OCTUBRE - NOVIEMBRE



SAJIDXA MARIÑO, MARÍACRIS CAICEDO, NANA Y ÁNGEL, GASPAR CONTRERAS, ANDREA VERGARA RIVERA, HENRY PSICÓLOGO, CARLOS GONZÁLEZ, DR. PEDRO FUENTES ÁVILA, DRA. LAURA GRATEROL, CARLOS GONZÁLEZ, AMALIA FLORES, JHON FREDY TRUJILLO MENDOZA, ARTURO VILLEGAS, EDUARDO CUBERO.

## AUSPICIAN:



Follow us on

Instagram



Tú revista  
EVOLUCIONANDO  
PARA EL ÉXITO



Arturo Villegas  
HAPPINESS DEVELOPER



@evolucionandoparaelexito.com