

# GENNIALLS

LA GENERACIÓN SIN EDAD | CREE | CREA | TRANSFORMA

## SEGMENTOS

1. EDUCACIÓN
2. LIDERAZGO Y COACHING
3. SALUD Y BIENESTAR
4. NEGOCIOS Y EMPRENDIMIENTO



"UN GRUPO NO ES UN GRUPO DE PERSONAS QUE TRABAJAN JUNTAS. UN EQUIPO ES UN GRUPO DE PERSONAS QUE CONFÍAN ENTRE SÍ". ~ SIMON SINEK

## **DIRECTORA EJECUTIVA**

*Evelyn Rivera Zegarra*  
*evelyn.rivera.zegarra@gmail.com*  
*WhatsApp: +51 954 179 269*

## **DIRECTOR EDITORIAL**

*Josué Alejandro Ríos Maya*  
*alex.rios\_19@outlook.com*  
*WhatsApp: +52 55 7976 5327*

**EDICIÓN 10**  
**JULIO 2023.**

*GENNIALLS es una publicación dirigida a miembros, empresarios, emprendedores y al público en general.*

*Derechos reservados 2023.*

*Todo material publicado se acepta con criterio ético. El contenido aquí expresado es responsabilidad de quien lo escribe.*

*La revista es distribuida en formato PDF y en nuestras redes sociales.*



*Carta editorial* **02**

## **Educación**

- *La ruta crítica en el trabajo con medios y recursos Web* **04**
- *Educación: clave fundamental para el desarrollo del capital humano* **07**
- *La Importancia de la selección informada: Combatiendo las Fake News en la era digital* **10**
- *Los profesores emocionalmente inteligentes dejan huella* **13**

## **Liderazgo y coaching**

- *Happytalismo. Un nuevo sistema para un mundo feliz* **16**
- *Recuerda: El esfuerzo es momentáneo, el triunfo es para siempre* **19**
- *Liderando desde la honestidad* **22**
- *Técnicas altamente efectivas para terminar en el ojo de la tormenta* **23**

## **Salud y bienestar**

- *Ejercicio práctico para mejorar la autoestima* **25**
- *¿Cómo empoderarte, para empoderar a tu descendencia desde las neurociencias aplicadas?* **31**
- *El poder de la inteligencia emocional* **34**

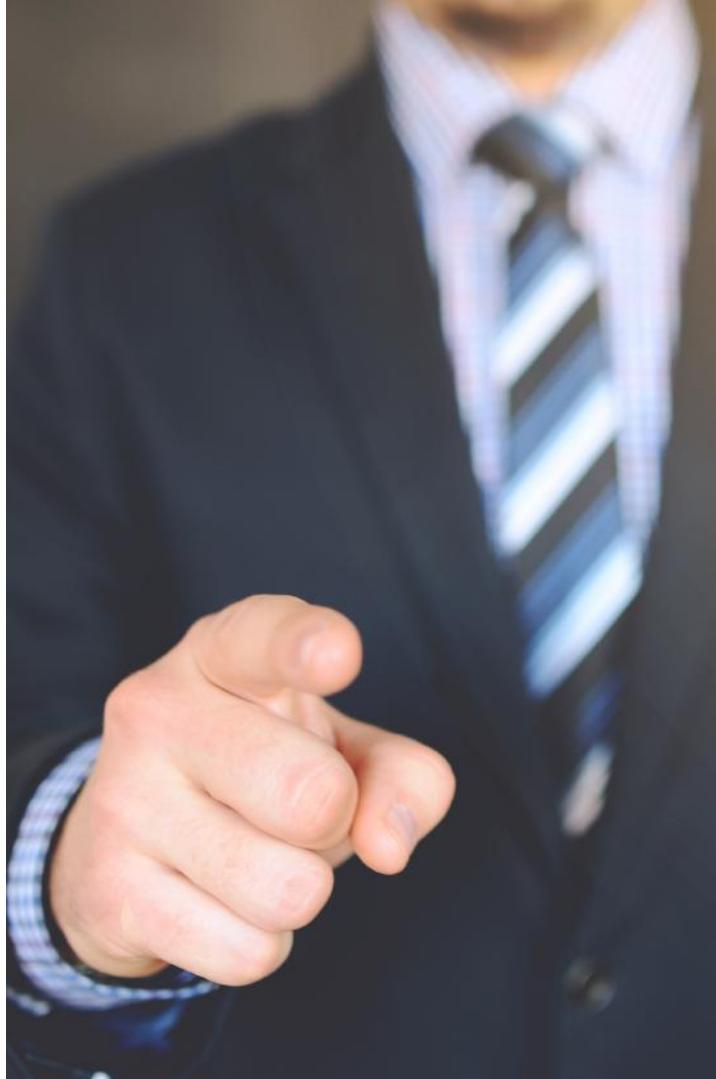
## **Negocios y emprendimiento**

- *¿Cuál es tu propósito?* **36**
- *El emprendimiento* **39**
- *El Product Market Fit para negocios sociales y OSC* **40**

**Alejandro Ríos**



**Da clic aquí para escuchar el podcast**



**Evelyn Rivera**



**Da clic aquí para escuchar el podcast**

**CARTA EDITORIAL**

**02**



# ***EDUCACIÓN***

**03**



# La ruta crítica en el trabajo con medios y recursos Web

***Carlos Bravo Reyes***

Lic en Educación. Doctor en Ciencias pedagógicas  
Profesor Titular de Tecnología educativa de la Universidad  
Autónoma Gabriel René Moreno  
Director del Observatorio de Tecnología e Innovación educativa  
de la UAGRM  
Coordinador académico de la Maestría en Tecnología e  
Innovación educativa de la Universidad Andina Simón Bolívar  
Coordinador de la Red Académica Verano Tic

Es permanente el empleo de medios y recursos en todas las actividades educativas, estos dentro de la estructura didáctica de cualquier clase tienen una relación directa con los métodos, últimamente llamados estrategias. Esta relación está cada día más comprometida, pues la proliferación de medios y la variedad de sus funciones, provoca que la selección se haga más por la experiencia y gusto del docente. En otras palabras, prima la idea de que la determinación de los medios se haga por aquel más fácil de emplear, el más conocido, el que está de moda y se deje de lado su verdadera esencia de ser el soporte del método.

En esta dirección es que comparto la idea de la ruta crítica, que es un guía científica, metodológica y práctica para el trabajo con medios y recursos Web, independientemente del tipo de medio. Para entender la utilidad de esta ruta es necesario comprender que cualquier medio o recurso, que se emplee en una actividad de aprendizaje tiene un fuerte componente didáctico. Tomando en cuenta la ruta crítica, el trabajo con los medios se inicia en un primer nodo que es la selección, le sigue el diseño y elaboración del medio y concluye con el empleo y su evaluación.

El concepto de ruta significa que solo se puede pasar de un nodo al otro y en el orden antes expresado. No es posible elaborar un medio, si antes no se tomó en cuenta el porqué de su selección. El primer nodo corresponde a la selección del medio o recurso y es el más complejo. En este es necesario analizar las necesidades de aprendizaje del estudiante, tomando en cuenta la edad, la capacidad de comprensión del contenido, el nivel de abstracción, la motivación, sus intereses, entre otros componentes de la actividad. Unido a este primer paso se requiere determinar el objetivo de la clase, el que a su vez establece el contenido y ambos los métodos o estrategias a desarrollar. Es en este momento donde empezamos a pensar qué medios debemos seleccionar y la respuesta está en la relación estudiante-objetivo-contenido-método.

Los métodos expresan las vías o formas que profesores y estudiantes utilizan para el desarrollo del contenido. Sin embargo, el método se soporta en el o los medios seleccionados. Por ejemplo, profesor que solo habla en su clase, que no utiliza ningún otro recurso, está empleando su voz como medio y como método la exposición oral, que puede combinarlo con la elaboración conjunta mediante preguntas a los estudiantes. Es decir, la voz, que es el medio se apoya en los dos métodos mencionados.



Para la selección del medio, además de la relación antes mencionada se debe tomar en cuenta el tipo de forma de organización de la clase, el local o la red virtual donde se trabajará. En ocasiones vemos que el mismo medio que se emplea para la clase presencial se utiliza sin modificaciones para la reunión virtual con los estudiantes. Esto genera, en no pocas ocasiones dificultades en la concentración de la atención del receptor, así como la disminución del interés y la motivación.



Una vez considerado todos los elementos anteriores y se decide la selección de uno o varios medios y recursos, es necesario seguir al siguiente nodo, que es el diseño del medio. Este se caracteriza por realizar un esbozo o bosquejo del medio. Por ejemplo antes de crear una presentación o una infografía se requiere un bosquejo de los mismos. Puede suceder que el medio esté elaborado, como es el caso de un video, un podcast u otros recursos. En este caso el profesor debe valorar el contenido, su calidad visual, el tiempo en el caso de un video y decida si es adecuado para el empleo en la clase. En el diseño se necesita tomar en cuenta el tipo de clase. El medio que se emplea en la clase presencial debe ser modificado cuando esta ocurre en ambientes virtuales, y este es un punto que pocas veces se toma en cuenta.

En el diseño del medio intervienen numerosos elementos, que van desde la interpretación adecuada de los signos, símbolos, colores, imágenes, la composición de los elementos, la simplicidad, hasta el orden de la secuencia en la interpretación de los mensajes, entre otros más. Es importante revisar los principios generales del diseño para lograr una armonía entre todos y una mejor comprensión por parte del estudiante. Con todos estos pasos procedemos a la elaboración del medio.

El último nodo en la ruta crítica es la utilización del medio, donde también intervienen otros factores, entre ellos la correspondencia con la secuencia didáctica previamente establecida. Este es el momento adecuado para que el profesor evalúe si el medio seleccionado puede ser modificado, tal vez con un diseño diferente, con otro estilo de presentación o debe mantenerse para otros momentos.



Como puede apreciarse la ruta crítica es más que una ruta o camino, es una secuencia necesaria para trabajar con cualquier medio o recurso, no importa lo sencillo o sofisticado del mismo. De su seguimiento radica el éxito en el aprendizaje.

# **Educación: clave fundamental para el desarrollo del capital humano**

## **David Auris Villegas**

*(Perú - 1975) Escritor, pedagogo, ensayista, divulgador y profesor universitario. Licenciado en educación por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y máster en educación por la Universidad de La Habana. Ha publicado poemas, cuentos y ensayos y, ha sido antologado en libros y revistas. Creador del Aprendizaje basado en el diálogo interactivo vivencial (ABDIV) y es columnistas en diarios y revistas nacionales e internacionales.*



En el presente contexto, caracterizado por vertiginosos progresos tecnológicos y desafíos globales, la educación ha adquirido un estatus poderoso en el desarrollo del capital humano. El capital humano, conocido como el conjunto de saberes, actitudes y aptitudes de los individuos, para su progreso sostenido, como diría Herbert Moore Phillips, respaldada por la Unesco, en ese afán de llevar educación a cada rincón del planeta, pues todos tenemos el derecho fundamental de desarrollar todas nuestras potencialidades en la búsqueda de la realización personal.

Son embargo, vemos con asombro que, en diversos espacios del planeta, como en el Perú y en toda Latinoamérica, el acceso a una educación de calidad continúa siendo un privilegio para algunos, en lugar de ser un derecho universal. La carencia de recursos, la inequidad en la distribución de oportunidades educativas, la exclusión social y la disparidad digital son solo algunos de los obstáculos que frena el desarrollo del capital humano que, de continuar así, perpetuaremos la pobreza e inequidad humana que puede ser caldo de cultivo de un estallido social.



En esta línea, para revertir este aprieto social, la educación es la herramienta más efectiva para estimular el empoderamiento del capital humano con el objetivo de lograr sociedades más justas y prósperas, contribuyendo así, al desarrollo sostenido y enfrentar con éxitos los desafíos del mundo contemporáneo colmado de incertidumbre, por lo que, además de los conocimientos, se debe desarrollar las habilidades socioemocionales y aptitudes como el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la cooperación en red y la creatividad, como siempre reclamaba Ken Robinson. Pues, la capacidad de adaptarse, aprender y desaprender de manera constante, resulta fundamental para el éxito personal, de lo contrario la frustración irá apoderándose de muchas personas.

Con el fin de asegurar que la educación sea realmente la fuente esencial del desarrollo del capital humano, resulta imperioso adoptar medidas concretas, sobre todo en países subdesarrollados como el nuestro. En primer lugar, es imperativo invertir recursos suficientes en el ámbito educativo, tanto a nivel nacional como global, con el fin de asegurar infraestructuras adecuadas, docentes altamente capacitados, programas educativos actualizados y un compromiso de la sociedad y el empresariado como lo vienen haciendo con éxito los países asiáticos.

Asimismo, ahora con la maravilla de la internet, aprovechemos impulsar la inclusión y la equidad en la educación, eliminando las barreras económicas, geográficas y culturales, teniendo como socio directo a la Unesco. Para consolidar esta labor, implica que los gobiernos promuevan becas y asistencias económicas a los más desfavorecidos e implementen programas de educación virtual, utilizando tecnología innovadora para alcanzar comunidades remotas y alejadas como nuestra realidad peruana.

Finalmente, en un entorno, cada vez más interconectado y competitivo, la inversión en la educación de las personas y en el acceso masivo a ella, no solo constituye un requisito moral, sino también una estrategia inteligente, para desarrollar el capital humano y así garantizar nuestra exitosa presencia en cada espacio del planeta.





# ***La Importancia de la selección informada: Combatiendo las Fake News en la era digital***

***Karen Fredes Quiroz***

Nací y vivo en Santiago de Chile. En el 2010 comencé a ir por el camino de la Educación Online.

Soy Bibliotecaria Documentalista, Licenciada en Gestión de Información, Diplomada en Liderazgo Transformacional, Magister en Educación mención Currículum y Evaluación, y actualmente estoy terminando mi tesis doctoral. Me dedico a hacer mentorías para docentes, soy infoproductora de cursos y conferencista.

**10**

¡Mejor dicho, amo emprender y apoyar a quienes aprenden!

### **Introducción:**

En la era digital, estamos expuestos a una avalancha constante de información proveniente de diversas fuentes y plataformas. Recibimos estos datos a través de las redes sociales, los motores de búsqueda o los medios de comunicación en línea, la información está al alcance de nuestras manos en un abrir y cerrar de ojos. Sin embargo, en medio de esta cantidad inmensa de datos, surge un gran desafío: diferenciar entre lo verdadero y lo falso. Las fake news, o noticias falsas, han proliferado en nuestra sociedad y se han convertido en una preocupación apremiante. Por lo tanto, es fundamental comprender y practicar la importancia de seleccionar cuidadosamente las fuentes de información para garantizar la veracidad y la confiabilidad de lo que consumimos.

### **La epidemia de las fake news:**

En la actualidad, las noticias falsas se han vuelto muy comunes y pueden causar daños significativos en diversos ámbitos de la sociedad. Se propagan a través de las redes sociales y otros canales en línea de manera muy rápida, a menudo presentándose de forma convincente y aparentemente legítima. Las noticias falsas pueden influir en procesos electorales, difamar a individuos o grupos, sembrar el miedo y la desinformación, y fomentar la polarización y la división en la sociedad. Estos efectos perjudiciales nos llaman a abordar este problema y promover una cultura de selección informada de información.

Uno de los pasos más cruciales para evitar las fake news es evaluar la credibilidad de las fuentes de información. Donde cualquiera puede publicar y difundir información, es fundamental tener en cuenta la reputación, la imparcialidad y la experiencia de una fuente antes de considerarla veraz. Las organizaciones de noticias bien establecidas y reconocidas suelen seguir estándares rigurosos de verificación de hechos y emplear periodistas profesionales que se adhieren a principios éticos. Además, es valioso consultar múltiples fuentes para obtener una visualización más completa y precisa de los acontecimientos. La diversidad de perspectivas puede ayudarnos a evitar sesgos y obtener una comprensión más equilibrada de los hechos.



La verificación de la información es una habilidad fundamental para combatir las noticias falsas. Antes de compartir una noticia o aceptarla como verdadera, debemos tomarnos el tiempo para verificar los hechos. Existen varios enfoques para verificar la información, como comprobar la fecha de publicación para asegurarnos de que sea actual, buscar evidencia adicional en otras fuentes confiables y analizar el tono y la objetividad del contenido. Además, es importante prestar atención a los detalles y estar atentos a las señales de alarma, como la falta de citas, la ausencia de fuentes reconocidas o la presencia de lenguaje sensacionalista o exagerado.

### **Educación y alfabetización mediática:**

Promover la educación y la alfabetización mediática es esencial para luchar contra las fake news. Debemos desarrollar habilidades críticas que nos permitan evaluar y seleccionar fuentes confiables. La educación mediática promueve habilidades de investigación, pensamiento crítico y análisis de fuentes. Además, es fundamental fomentar el escepticismo saludable y la capacidad de cuestionar la información que se nos presenta. Al mejorar nuestra alfabetización mediática, nos volvemos menos propensos a ser manipulados por las noticias falsas y más capaces de tomar decisiones informadas.

La responsabilidad individual y colectiva desempeña un papel crucial en la lucha contra las fake news. Como consumidores de información, debemos asumir la responsabilidad de verificar la veracidad de las noticias antes de compartirlas o difundirlas. Debemos evaluar críticamente la fuente y considerar la posibilidad de que estemos contribuyendo a la propagación de información falsa. Además, debemos ser conscientes del impacto que nuestras acciones pueden tener en la sociedad en general. Compartir noticias sin verificar puede contribuir a la difusión de rumores y desinformación, lo que socava la confianza pública y afecta negativamente la toma de decisiones informadas.



### **Conclusión:**

En la era de la información instantánea y abundante, la selección informada de fuentes y la verificación de la información se han vuelto esenciales para evitar la propagación de noticias falsas. Al evaluar cuidadosamente la credibilidad de las fuentes, verificar los hechos y promover la educación mediática, podemos contribuir a la construcción de una sociedad más informada y resistente a la desinformación. Es nuestra responsabilidad individual y colectiva garantizar que la verdad prevalezca en el vasto océano de la información digital. Con un enfoque consciente y crítico hacia la información que consumimos y compartimos, podemos contrarrestar el impacto negativo de las fake news y preservar la integridad de la esfera informativa.

# Los profesores emocionalmente inteligentes dejan huella



**Francisco Reyes**



*Verona, Italia*

*Co fundador de Create4you; desde mi empresa me gusta aunar conocimientos y pasión en una profesión llena de estímulos para hacer felices a mis clientes de seguir un camino educativo innovador y divertido. ¡Requisitos esenciales para el aprendizaje!*

*Re educando la Educación con las herramientas de la inteligencia emocional y la neuroeducación.*

*Bienestar Digital; formando docentes y profesionales para desarrollar una relación saludable con la tecnología.*

*Miembro del parlamento mundial de educación.*

*¿Recuerdas a algún profesor en particular de tu época escolar? ¡Seguro que sí! Todos tenemos en la memoria algún profesor que nos ha impactado especialmente, ¿verdad?*

*Sabemos que la educación no se trata únicamente de transmitir conocimientos, sino también de crear un ambiente de aprendizaje positivo y estimulante para nuestros estudiantes.*

*Los docentes emocionalmente inteligentes, se caracterizan por:*

- Estar conectados con la misión y vocación que tienen, al igual que con los valores en su vida cotidiana.*
- Su presencia en el aula no es solo física, sino que está en cuerpo, alma y emoción.*
- Reconoce sus emociones, es consciente de ellas y adicionalmente conoce cómo canalizarlas.*
- Durante nuestra estancia en la escuela crecemos y maduramos como personas. Adquirimos conocimientos de matemáticas, idiomas, ciencias, pero no sólo eso.*



*También aprendemos a relacionarnos con otras personas fuera de nuestra familia. Aprendemos a relacionarnos con los demás y a gestionar nuestras emociones.*

*Los docentes emocionalmente inteligentes son aquellos que no solo enseñan conocimientos académicos, sino que también se preocupan por el bienestar emocional de sus estudiantes.*

*Saben cómo manejar sus propias emociones y cómo ayudar a sus alumnos a hacer lo mismo, creando un ambiente de aprendizaje seguro y acogedor.*

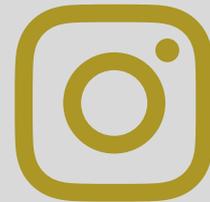
*La inteligencia emocional es una habilidad clave para el éxito en la vida, y los docentes que la practican están preparando a sus estudiantes para un futuro brillante.*

# 14

*Así que, colegas y no solo, les invito a desarrollar su inteligencia emocional y convertirse en modelos de compasión y empatía para sus estudiantes. Porque se trata de construir comunidades educativas saludables y de bienestar emocional para todos.*

# LIDERAZGO Y COACHING





# Happytalismo. Un nuevo sistema para un mundo feliz

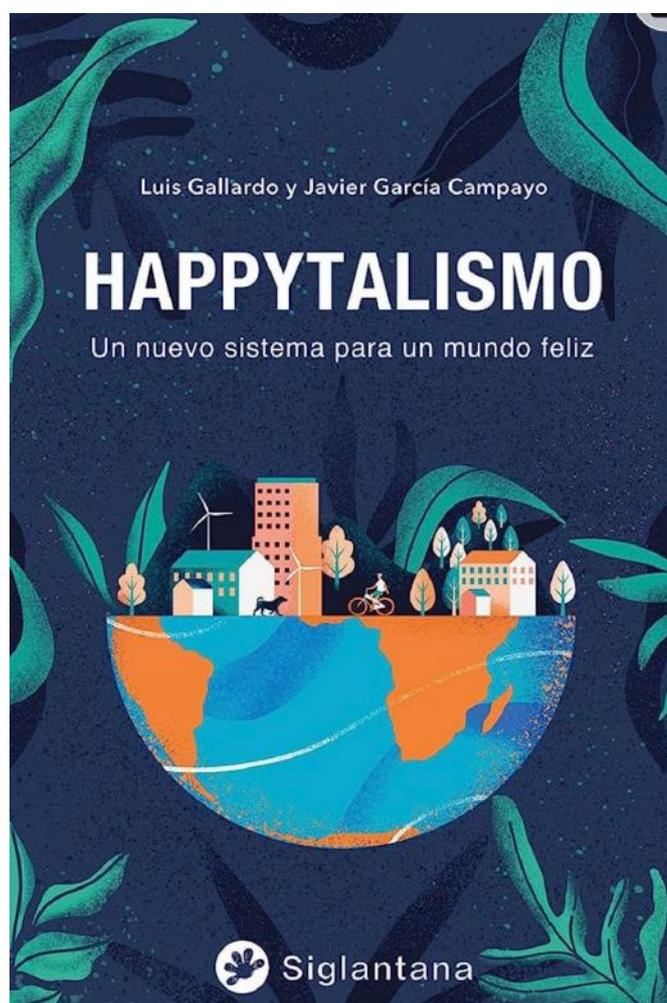
**Ester Egea**

*Embajadora de la Felicidad . Lda. Ciencias del Trabajo. Certificado de Aptitud Pedagógica. Master en RRHH. Especialista en Coaching, con Inteligencia Emocional y Programación Neurolingüística, acreditada por ICF. Master en PNL. Capacitación Docente en Neurociencias. Maestro Superior en Psicología Positiva. Conferencista Internacional, profesora del Curso de Coaching Personal y Profesional de la Universidad de Murcia desde el 2015. Formadora del Programa Educar con Ciencia en colegios y otros. NeuroCoach experta en liderazgo personal, bienestar emocional, relaciones personales y profesionales.*

*El fin último del ser humano es ser feliz; por ello hacemos todo lo que hacemos, aunque la mayoría de las veces el vehículo que utilizamos para lograrlo no sea el más adecuado para tal fin.*

*El mundo, erróneamente a mi entender, está centrado en el capitalismo financiero, utilizando a los seres humanos como instrumento para aumentar la producción, el consumo y las ganancias de empresa y a la naturaleza como un medio para mantener el crecimiento económico del capitalismo.*

*Como consecuencia de ello los seres humanos no somos felices y la naturaleza que es el medio que nos sustenta no está salvaguardada. El mundo está en peligro por las acciones del hombre (con las guerras, el cambio climático y el deseo de acumular riqueza) quedando la dignidad humana en entredicho y la integridad del planeta.*



*Es la lucha de poder que el capitalismo económico genera. El foco de la vida está afuera de ser humano; la producción, el consumo y el crecimiento económico no deben ser los medios para un fin, el fin debe ser la felicidad y el bienestar del planeta tierra.*

*Poner el foco adentro del ser humano, en la conciencia social y en el profundo respeto hacia la tierra es el ensayo que nos propone el Happytalismo.*

*De adentro afuera. Del capitalismo al happytalismo. Un cambio de paradigma con un nuevo enfoque sobre el mundo actual basado en cambios estructurales y en la interconexión de los seres humanos a través del mindfuness. Del ego al alma.*

*La riqueza de la humanidad debe medirse no solamente a través del PIB (producto interior bruto de cada país, sino en función de la calidad de vida de cada ser humano. La felicidad es un derecho fundamental reconocido por la Organización de las Naciones Unidas (ONU).*

Este nuevo concepto, happytalismo, ha surgido para quedarse y está dando mucho que pensar en todos los continentes del mundo para llevarlo a la práctica y hacer un mundo más feliz para todos y un lugar donde habitar en paz.

Particularmente me siento entusiasmada y conectada. Yo ¡soy happytalista! Es por ello que quiero invitar a cada ser humano, como agente de cambio a leer este libro y reflexionar sobre esta nueva filosofía de vida.

Hapytalismo, un nuevo sistema para un mundo feliz, contiene todos y cada uno de los ingredientes para lograr la felicidad en todo el planeta.

Hace un recorrido por la historia de la búsqueda de la felicidad por parte del ser humano a lo largo de la historia y hasta nuestros días. No deja nada en el aire y abarca todos los ámbitos en los que se puede actuar para lograr un mundo más feliz, desde el ser humano hasta la tierra, pasando por las políticas públicas, la educación, la ciencia, las nuevas tecnologías, la inteligencia artificial... Y la compasión entre otros importantes factores.

Es el libro que nos da motivos, esperanza y razones para aprender a ser y él cómo podemos lograr la felicidad para todos.

Te aseguro que no te dejará indiferente y que te motivará para actuar y desear querer contribuir a que la felicidad sea una prioridad en la vida de todos y cada uno de nosotros.

Este libro ha sido escrito por Luis Gallardo es director del programa Gross Global Happiness en la Universidad para la Paz de las Naciones Unidas en Costa Rica y fundador de Word Happiness Foundation y por Javier García Campayo, doctor en Psiquiatría, médico psiquiatra en el Hospital Universitario Miguel Servet, profesor titular en la facultad de medicina de la Universidad de Zaragoza en España y especialista en mindfulness.

Me gustaría también invitarte a sumarte a este movimiento como agente de cambio:

<https://es.worldhappiness.foundation/>

Ojalá y sientas la felicidad que siento yo por el camino encontrado para contribuir a un mundo más humano donde todos podamos ser más conscientes, más felices y más libres.



# **Recuerda: El esfuerzo es momentáneo, el triunfo es para siempre**

**Roberto Celaya**



Doctor en Ciencias; Consultor Certificado/Acreditado, Premio Nacional a la Investigación (IMCP, 2002-2003 y 2004-2005); Magister en Gestión Educativa, Honorable Educador Iberoamericano, y Doctor Honoris Causa (CIHCE, 2004); Reconocimiento ANFECA al Mérito Académico "Arturo Elizundia Charles", Profesionista del Año 2018 (Gob. Edo. Son.); escritor con más de 90 libros, más 670 artículos, más de 960 videos, tallerista y conferencista, todo lo anterior todos en las áreas de consultoría empresarial, liderazgo emprendedor, gestión universitaria, y cristianismo.



Todo en esta vida requiere esfuerzo, de la misma forma todo esfuerzo por su misma naturaleza es desgastante; puede llegar incluso ese momento de quiebre donde nuestra decisión sea lo único que haga la diferencia entre lograr nuestra meta o desistir de ello.

Imagínate que hubiera sido de la historia si Edmund Hillary hubiera desistido de conquistar el Everest, o Roald Amundsen en llegar al Polo Sur, o Neil Armstrong en poner su pie en la luna, necesariamente la historia hubiera sido diferente, otros se hubieran colgado esos logros, pero no ellos. Así como estos ejemplos, todos los grandes logros de la humanidad, tanto en su forma individual como colectiva, han implicado esfuerzo, esfuerzo que es proporcional en cuanto magnitud al de la meta que se desea alcanzar; de la misma forma, esfuerzo que por su naturaleza puede llegar a desgastar a cualquiera en el camino hacia la meta.

Este desgaste no solo es físico o emocional sino también puede ser intelectual e incluso espiritual. Desgastarse implica que la energía motivadora llega a niveles mínimos poniendo en riesgo nuestra lucha por conquistar la meta.

En otras ocasiones he señalado que, en estos momentos de desgaste, igual que cuando uno toma una siesta reparadora, es válido, y no solo válido sino incluso necesario, el tomarse un breve respiro para recuperar nuestras energías sin pretender con ello el desistir de conquistar nuestra meta. Aun así, el riesgo tanto del desgaste como del descanso, es que en el primero no encontremos fuerzas para continuar nuestro andar mientras que en el segundo por comodidad no queramos reiniciar la lucha. Ese momento llegará. A todos nos llega en alguna ocasión. Y la diferencia entre desistir y continuar forma parte del milagro de ser humano: nuestra voluntad. Cuando tenemos una reserva de motivación para avanzar podemos continuar nuestro andar ya que esa reserva funciona como el combustible en un vehículo, pero cuando esa reserva ha desaparecido, lo único que queda es continuar el camino solo porque así lo deseamos, es decir, por que ejercemos nuestra voluntad para ello.



*Volvamos a los ejemplos anteriores, o incluso trae a tu mente cualquier ejemplo de logro que quieras; date cuenta de cómo es que todos los logros permanecen en el tiempo, incluso cuando las personas que los obtuvieron ya se han ido. De la misma forma reflexiona como es que el esfuerzo que ellas imprimieron en conseguir esa meta ya ceso, no sigue existiendo en la actualidad. Ahora compara ambas situaciones: esfuerzo-logro.*

*Si hiciéramos una analogía pensaríamos en ese binomio esfuerzo-logro como el de una moneda y un producto; el esfuerzo es la moneda y el logro es el producto, pero si vemos que el esfuerzo es de un instante y que el logro es para siempre, podemos imaginar ese producto que es el logro como algo que excede con mucho el valor de la moneda que es el esfuerzo. Luego entonces si desistimos de conseguir nuestra meta por que el esfuerzo nos parece demasiado pesado, pensemos que estaríamos pagando un costo demasiado alto ya que el producto valiosísimo que es el logro lo estaríamos cambiando por la moneda de mucho menor valor que es nuestro esfuerzo.*

*En esos momentos de cansancio piensa que no hay esfuerzo que dure para siempre, pero que la meta que conquistes te pertenecerá para toda la vida; así que recuerda: El esfuerzo es momentáneo, el triunfo es para siempre.*





**Da clic aquí para  
escuchar el podcast**



# **Liderando desde la honestidad**

**Evelyn Rivera**

*Doctora Honoris Causa.*

*Abogada.*

*Master Coach de Vida y Corporativo,  
Mentor de Emprendimientos.*

*Estratega de Vida, Gestora de  
Talentos.*

*Experta en Inteligencia Emocional,  
Neuroeducación e Inteligencias  
Múltiples.*

*Líder disruptiva, Eduinfluencer.*

*Empresaria, emprendedora y  
visionaria*





**María Pizarro**

# ***Técnicas altamente efectivas para terminar en el ojo de la tormenta***



**Da clic aquí para  
escuchar el podcast**

Directora y fundadora de Mary Coach. | Interventora Psicosocial. Coach Ontológica Profesional – PNL. | International Speaker. Presidenta de la Confederación Global de Desarrollo y Liderazgo. Capacitadora del talento humano en inteligencia emocional, en Fundación el Viento Blanco. | Formadora y entrenadora en desarrollo personal, autoliderazgo y liderazgo humanizado, orientado a un bienestar integral para una vida próspera.

# ***SALUD Y BIENESTAR***



# Ejercicio práctico para mejorar la autoestima



## **Tere Besfer**

*Me considero una persona aprendiz de todo y me encanta enseñar lo poco que tengo la certeza de saber. Soy emprendedora, soñadora, investigadora nata y exploradora. Vivo en Galicia (España), tengo 41 años y soy madre de 2 hijos. Ahora mismo me dedico al Coaching de Bienestar Nutricional y Dermoestético y soy escritora por vocación. Te ayudo a mejorar tu alimentación y el estado de tu piel desde tu interior hasta el exterior con mi método de Alimentación consciente para que luzcas cada día la mejor versión de ti.*



*Como te comenté en el artículo anterior, voy a compartir contigo ejercicios prácticos que realizan mis clientes/as de Alimentación Consciente. En este caso, un test de autoestima para evaluarla y poder mejorarla siendo consciente de los resultados.*

*Vas a imaginar que tú eres un vehículo (tu auto), dentro están el motor y el/la conductor/a, todo eso es tu propio ser y ahí se encuentra tu verdadera esencia. Eres la suma de todas todas tus experiencias, tú conduces tu propia vida. Vivimos tan deprisa que la mayoría de las personas no se dan cuenta de que la única persona con la que van a convivir toda su vida sí o sí es ella misma. De ahí la importancia de cuidarse un@ mism@ y vivir la vida de la mejor manera posible. Uno de los principales problemas que tienen las personas que se someten a dietas para adelgazar, es que tienen muy baja autoestima.*

### **¿Qué es la autoestima?**

*La autoestima es el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia un@ mism@, hacia nuestra manera de ser, hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. La autoestima se trata de la opinión que tenemos de nosotr@s mism@s, de una apreciación subjetiva acerca de nuestra valía. La principal característica de la autoestima es que NO es innata, es decir, que se va formando, desarrollando y modificando con la experiencia y a lo largo de nuestra vida.*



Componentes de la autoestima:

1. Componente Cognitivo: Lo que pensamos acerca de nosotr@s mism@s. Incluye la opinión, ideas y creencias que se tiene de la propia personalidad de la conducta y de un@ mism@.
2. Componente Afectivo: Juicio elaborado sobre lo que sentimos, cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de un@ mism@.
3. Componente Conductual: Lo que hacemos, nuestra decisión e intención de actuar.

¿Es lo mismo autoestima que amor propio? Pues la verdad es que muchas personas piensan que son lo mismo, pero no es así. La autoestima se refiere a nuestra percepción sobre nosotr@s mism@s y se nutre del valor que le damos a todas las dimensiones de nuestra vida, mientras que el amor propio es la aceptación incondicional de nuestro ser. El amor propio, a diferencia de la autoestima, no depende de quién somos o qué hacemos.

Lo que sí es cierto, es que si careces de ambos, trabajar la autoestima te llevará inevitablemente a tener amor propio y viceversa. Aunque hay que decir que cada persona tiene un concepto diferente en estos dos aspectos y es totalmente respetable, pero el fin es el mismo: quererse a un@ mism@.

Algunos síntomas de tener un bajo nivel de autoestima son: dudar de ti mism@, tener miedo de las opiniones de los demás y de dar tu opinión, tener pensamientos negativos recurrentes, juzgar y criticar de forma destructiva constantemente tanto a ti mism@ como a los demás, tener miedo al fracaso, tener una sensación de falta de autocontrol y control del entorno inmediato, dificultad en las relaciones interpersonales, tener sentimientos de inferioridad y de culpabilidad, tener miedo a los cambios, demasiada autoexigencia buscando la perfección, dificultad para poner límites y decir NO, desconfianza hacia ti mism@ y hacia los demás, malos hábitos, celos o envidia y dificultad para gestionar las emociones.





Esto puede llevarte a vivir con inseguridad, estrés, ansiedad, bajo estado de ánimo o incluso depresión, lo cual te hace tremendamente vulnerable, influenciado y dependiente. La autoestima se empieza a construir en nuestra infancia y durante el transcurso de los años se va a ir viendo modulada según las experiencias internas y externas. Es importante apuntar que la autoestima nunca va a depender de lo que tienes, de lo que sabes o de lo que eres, va a depender siempre de la aceptación personal. Las causas más comunes por las que una persona tiene baja autoestima son: haber tenido experiencias traumáticas, haberse desarrollado en un entorno crítico e invalidante, haber tenido vínculos desadaptativos con personas de referencia y su estilo de crianza y haber interiorizado expectativas ajenas.

Según Walter Riso, experto en el tema y autor de varios libros sobre dependencia emocional, los cuatro pilares y componentes que forman la autoestima son el autoconcepto, la autoimagen, el autoreforzamiento y la autoeficacia.

¿Cómo mejorar la autoestima? Evalúa tu autoestima.

Para trabajar la autoestima es importante saber en qué nivel se encuentra en este momento, si tienes alguno de los síntomas que te he comentado, un buen ejercicio es hacer un test de autoestima con cada una de esas cuestiones teniendo en cuenta las siguientes respuestas:

1. Siempre es cierto o Totalmente de acuerdo.
2. A menudo es cierto o De acuerdo.
3. Algunas veces es cierto o Más o menos de acuerdo.
4. Raramente es cierto o En desacuerdo.
5. Nunca es cierto o Totalmente en desacuerdo.



Evalúa estas afirmaciones hacia ti mism@:

- Me acepto tal y como soy.
- Confío en mis decisiones.
- Creo en mis habilidades y capacidades.
- Demuestro compasión y comprensión hacia mí mism@.
- Me doy crédito por mis logros y éxitos.
- No me comparo con l@s demás.
- Me perdono a mí mism@ por mis errores y fracasos.
- Me siento segur@ con mi valor con mi persona.
- Me respeto a mí mism@.
- No me juzgo ni me critico destructivamente a mí mism@.
- Me cuesta expresar lo que pienso o siento por temor a lo que puedan pensar de mí.
- Mis relaciones con otras personas son buenas y sanas.
- Suelo estar pendiente de complacer a otras personas.
- Me autoexijo tanto que creo que nunca es suficiente.
- Cuando las cosas van mal, me presiono mucho.
- Priorizo el bienestar y las necesidades de otras personas a mi propio bienestar y necesidades.
- Suelo quedarme en mi zona de confort por miedo al fracaso.
- Estoy muy pendiente del “¿qué dirán?”.
- Me cuesta poner límites y decir NO.
- No soy capaz de controlar mis emociones.
- Mi estado de ánimo depende del apoyo y la valoración de otras personas.
- Siento celos y envidia de otras personas cuando les pasa algo bueno.

Dependiendo de tus respuestas, tu nivel de autoestima será alto, medio o bajo en este momento.

Te dejo todas las posibles combinaciones de las respuestas para que puedas testarlo.

Resultados del Test:

Autoestima Baja: Si tus respuestas a estas afirmaciones han sido la 4 y/o la 5.

- Me acepto tal y como soy.
- Confío en mis decisiones.
- Creo en mis habilidades y capacidades.
- Demuestro compasión y comprensión hacia mí mism@.
- Me doy crédito por mis logros y éxitos.
- No me comparo con l@s demás.
- Me perdono a mí mism@ por mis errores y fracasos.
- Me siento segur@ con mi valor con mi persona.
- Me respeto a mí mism@.
- No me juzgo ni me critico destructivamente a mí mism@.
- Mis relaciones con otras personas son buenas y sanas.

Si tus respuestas a estas afirmaciones han sido la 1 y/o la 2:

- Me cuesta expresar lo que pienso o siento por temor a lo que puedan pensar de mí.
- Suelo estar pendiente de complacer a otras personas.
- Me autoexijo tanto que creo que nunca es suficiente.
- Cuando las cosas van mal, me presiono mucho.
- Priorizo el bienestar y las necesidades de otras personas a mi propio bienestar y necesidades.
- Suelo quedarme en mi zona de confort por miedo al fracaso.
- Estoy muy pendiente del “¿qué dirán?”.
- Me cuesta poner límites y decir NO.
- No soy capaz de controlar mis emociones.
- Mi estado de ánimo depende del apoyo y la valoración de otras personas.
- Siento celos y envidia de otras personas cuando les pasa algo bueno.

Si en alguna has puesto la respuesta 3, pero no es predominante, igualmente tu nivel de autoestima es bajo.

Si tus respuestas han sido totalmente al contrario, es decir, a éstas últimas le has puesto la 4 y/o la 5 y a las del principio la 1 y/o la 2, entonces tu nivel de autoestima será alto. En este caso, es contraproducente hacer ejercicios para elevarla aún más.

Si tus respuestas a todas las afirmaciones han sido la 3 o es la respuesta más predominante, entonces tienes un nivel de autoestima medio, por lo cual es conveniente trabajarlo también. Sea cual sea el resultado, realizar este ejercicio te hará ser consciente de ello y ese es el paso que te impulsará para seguir trabajando.

Analizar y corregir cómo te hablas a ti mism@ es fundamental para trabajar tu autoestima. Has de saber que la autoestima no es algo que cuando logras mejorarla y aumentarla ya poseas para toda la vida, sino que ha de trabajarse a diario, es un proceso que empieza y no termina, pero sin duda alguna, es la herramienta más poderosa para tu desarrollo y crecimiento personal.

Para ello, lo primero es conocerte a ti mism@, el autoconocimiento es clave para aumentar tu autoestima, el camino no es fácil y tendrás que pararte, pensar y reflexionar, pero te aseguro que merece la pena.

No se trata de que te conviertas en una persona narcisista y con el ego por las nubes, es importante que hagas esto desde la vulnerabilidad de cualquier ser humano y que mantengas la humildad para que tampoco seas todo lo contrario. Se trata de quererte a ti mism@ lo suficiente como para cuidarte.

Fragmento de mi libro ¡STOP DIETAS MILAGRO!. Todos los Derechos Reservados. Si te interesa cómo seguir trabajando en tu desarrollo personal para alcanzar un bienestar integral, no te pierdas el siguiente artículo.

# ¿Cómo empoderarte, para empoderar a tu descendencia desde las neurociencias aplicadas?

**Marisa Patiño**



Becada para Empoderamiento Femenino de Univ.Salamanca. 2022 / 23. Parlamentaria Mundial de Educación 2022 a la fecha. Mentora NeuroEmpoderARTE.2022 a la fecha. Autora Libro NeuroEmpoderHada Cuántica 2022. Conferencista Internacional, Certificada por Red Mundial de Conferencistas. 2017 a la fecha. Investigadora Neurociencias Aplicadas 2016 a la fecha. Escritora. Mbro. Honoraria Institucional Naciones Unidas de las Letras. 2015 a la fecha. Investigadora Mecánica Cuántica y Curación junto al Dr.Deepack Chopra 93. al 2003. Exmédica. Ex docente ayudante Catedra Patología UNR. Ex ayudante cirugía cardiovascular del equipo Dres.Markarin y Dr.Reynoso. Rosario 93.



En un mundo dónde la raza humana parece estar cada vez, más robotizada, la paradoja: ¿robots más creativos? Comparto un extracto de carta de Einstein a su hija, y que es el eje de mis investigaciones, acerca de la NEUROCUANTICA, AMOR y SALUS, del latín INTEGRO.” Cuando los científicos buscaban una teoría unificada del universo olvidaron la más invisible y poderosa de las fuerzas. El Amor es Luz, dado que ilumina a quien lo da y lo recibe. El Amor es gravedad, porque hace que unas personas se sientan atraídas por otras. El Amor es potencia, porque multiplica lo mejor que tenemos, y permite que la humanidad no se extinga en su ciego egoísmo. El amor revela y desvela. Por amor se vive y se muere. El Amor es Dios, y Dios es Amor.”Albert Einstein.

La ciencia, está en constante cambio y lo bueno, es ser cómo niñas/os CURIOSAS/OS para ir al ENCUENTRO. Se evidencia, lo que los sabios, hace miles de años enseñaban acerca de LEYES UNIVERSALES, cómo nos decía el Dr.Deepak Chopra, no vinimos a aprender, sino a RECORDAR.?

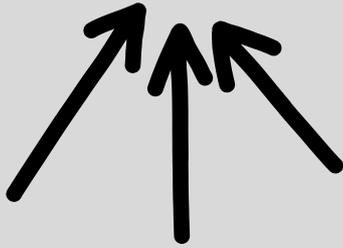
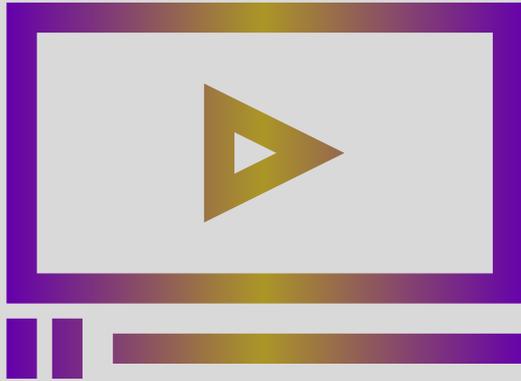
Funciones superiores del cerebro humano: EMPATÍA, CONCENTRACIÓN, CREATIVIDAD, INTUICION, DISRUPCIÓN, PENSAMIENTO CRÍTICO, INNOVACIÓN, están decreciendo porque la mayoría vive en piloto automático, supervivencia, y el secuestro amigdalino, ¿lo paraliza? Desde las Neurocuantica APLICADA, tal vez podamos ayudar a salir de la matrix, y reconectar con nuestra SALUS.?



Cómo Embajadora de Paz, Parlamentaria Mundial de Educación y Mentora Neurociencias Aplicadas, para EmpoderARTE, basada en resultados de más de 8 décadas de investigación de Univ. Harvard, dónde se evidenció: el común denominador de todo SER HUMANO, es SER FELIZ. ¿Será que, en nuestras redes neuronales, nuestras memorias ancestrales TENEMOS MEMORIAS de SER FELICES? Eso se logra con AMARSE A SI MISMO, para CONSTRUIR VINCULOS SANOS, primero con uno mismo/a y luego junto a UN PAR. Ya no basta con conocer intelectualmente, LO ESENCIAL es APLICAR el CONOCIMIENTO e INTEGRARLO, para VIVIR desde el AMOR PROPIO y sus consecuencias: HABITOS SALUDABLES. 1.-Hacer EJERCICIO físico. 2.-Estar AGRADECIDO/A. 3.-Percibir la vida con OPTIMISMO, ENTUSIASMO. 4.-Ser RESILIENTES. (RESIGNIFICAR episodios negativos y transformarlos en CONSTRUCTIVOS) 5.-EVITAR procrastinar. (evitar dejar para después lo importante) 6.-ELEGIR relaciones sanas: COHERENCIA CARDÍACA CEREBRAL sea el GPS con DIÁLOGO SINCERO y HONESTO, 7.-Entrenar ESCUCHAR la VOZ INTERIOR del AMOR INCONDICIONAL hacia si mismo/a. = comunicación interneuronal, intrapersonal con uno/a mismo/a CONSTRUCTIVA. Para la TRANSFORMACIÓN que será de INSPIRACIÓN para los descendientes.

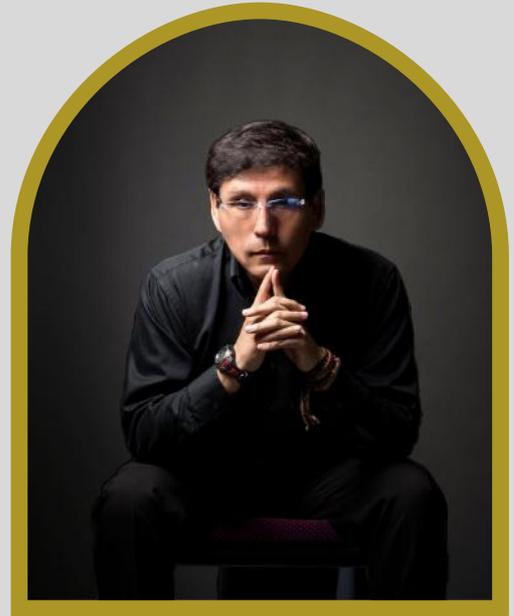
Hoy sabemos que la EPIGENETICA, es más importante que la misma genética para nuestra SALUS. Así la clave está en integrar leyes físicas, biológicas, y universales, para SER NUESTRA MEJOR VERSIÓN. Entonces cómo prepararnos para GENERAR FELICIDAD junto a NUESTRO AMOR VERDADERO, en LIBERTAD y AUTONOMÍA, ¿a LARGO PLAZO?

Nuestras NEURONAS, junto con la NEUROLOGIA son materia, en constante cambio. Ahí tenemos la NEUROGENESIS generación de nuevas neuronas, en el hipocampo, estimulada por el ejercicio físico y las NEUROTROFINAS, ej. BDNF, (Factor neurotrófico derivado del cerebro) se considera, además, importante para la memoria a largo plazo y la NEUROPLASTICIDAD, capacidad de CONECTAR con NUEVAS REDES NEURONALES, dependiendo de NUESTRO ESTADO de ATENCIÓN para PODER RESIGNIFICAR los recuerdos de circunstancias negativas en saldo constructivo cumpliendo la ley física de indeterminación de Heisenberg, que nos indica que EL OBSERVADOR, SE CONVIERTE en lo OBSERVADO. Las leyes biológicas, no escapan a las leyes de la mecánica cuántica: dónde lo invisible, la energía influye en la materia, y viceversa. La materia depende de lo no visible, de la CONCIENCIA, cómo indica MAX PLANCK, uno de los padres de la física cuántica, para que se materialice, depende del COLAPSO CUANTICO, y ahí entra la EMOCIÓN, el SENTIR ese AMOR para que se MANIFIESTE NUESTRA SALUS ¡EUREKA...! GRACIAS. ABRAZOTES de PAZ y DICHA.



**Da clic aquí para ver el video**

# ***El poder de la inteligencia emocional***



**Cesar Cohen**

*Magister en coach profesional - Lic. en Ciencias de la Comunicación - Ex oficial de la inteligencia de Argentina- Diplomado en Neurobiología de las emociones - Diplomado en Neurociencia y educación - Postítulo en Neuro-oratoria pedagógica - Diplomado en ciencias del interrogatorio y comunicación no verbal - Postítulo en Neuro emprendimiento emocional - Diplomado en oratoria política*

# NEGOCIOS Y EMPREENDIMIENTO



# ¿Cuál es tu propósito?

## Ana Rodríguez

Química de formación, dejó esta carrera tras 20 años en el sector. ¿Por qué? Porque en lugar de seguir trabajando por dinero, prefirió buscar una manera en la que el dinero trabajase para ella que, además, se adecuase a sus deseos y querencias y talentos naturales, cuyo desarrollo se hace más sencillo cuando se dispone de dinero y tiempo.



Empowered Supernova



A estas alturas de la película, habrás escuchado un montón de veces eso del propósito: vivir en propósito, el propósito de tu vida, el sentido de tu existencia...

Muchos confiesan haber encontrado su misión en la vida y refieren el estado de dicha del que disfrutaban. Por supuesto, con subidas y bajadas debidas al factor humano, pero en gracia.

Otros, por el contrario, aún no han encontrado ese algo que dé significado a su vida. Todavía deambulan por la vida busca que te busca ese santo grial que ilumine el día a día.

En mi humilde opinión, creo que alguno se piensa que el propósito de vida ha de ser algo tan enormemente remarcable que quedará recogido en las enciclopedias, o equivalentes virtuales, que recojan los grandes momentos de la humanidad. Discrepo. La grandeza o pequeñez está en nuestros ojos (¡más bien en nuestro ego!).

Permíteme que comparta unas cuantas claves que me han servido por si te pudieran resultar de utilidad.

### **Dónde buscar pistas**

En tu infancia, ¿hacia qué te sentías atraído? ¿Cómo se te pasaban las horas que ni te enterabas? ¿A qué jugabas? ¿Qué disfrutabas mucho?

Ya he compartido alguna vez que yo jugaba a ser la maestra de mis rotuladores, las muñecas no me atraían ni como público silente, leía entre dos y tres libros semanales en período escolar y uno al día en verano y siempre tenía un diccionario cerca, por mi gusto a las palabras en mi propio y bello idioma y en inglés, y es que una vocecita dentro me instaba a aprender esta lengua.

Piensa en tus querencias naturales y recuerda cómo te sentías. Date tu tiempo.

### **Une los puntos**

La vida pasa y, guiados por la mente, acabamos trabajando en esto o lo otro, llevando este tipo de vida que parece que se fue formando frente a tus narices sin que tuvieras nada que decir al respecto, llegan los cuarenta y te preguntas: ¿para qué? ¿Es esto vida? ¿Qué me espera más adelante, más de lo mismo? ¡Pues menuda! Tu sueño de pasar más tiempo con tus hijos, tu pareja, tus amigos, tu familia, contigo mismo; el irte de viaje, aprender a tocar la guitarra, tomar un curso de baile o clases de teatro... ¿Dónde quedaron? ¿Cuándo te vas a poner a ello? ¿A los 65?



Y de aquí a la jubilación, ¿qué? ¿Más días todos iguales llenos de actividades por las que pasas como un autómatas y que no te llenan gran cosa?

La buena noticia es que se le puede dar la vuelta a las situaciones, aunque, aparentemente, nada cambie por fuera.

Te cuento mi caso y tú extrapolas al tuyo. Me vi en la segunda mitad de los 50 en un proyecto que no sentía mío y del que pensé en salir, pero aprender algo nuevo me resultaba un esfuerzo enorme. Así pues, me hice la siguiente pregunta: ¿Cómo puedo continuar en esta ocupación a la vez que hago este proyecto, no parido por mí, más afín a mi ser?

### **Caminante no hay camino**

Se hace camino al andar, nos decía Antonio Machado.

Si en ti está el pintar bellísimos dibujos y de profesión eres contable, busca la manera de llevar ese arte a tus hojas Excel o a los libros de cuentas que presentes.

A mí me gusta enseñar. Y como cuento con un título universitario en una carrera científica, me creí, a saber, por qué, que era ciencia a lo que debía dirigir mis cualidades de maestra. ¡No! La vida me puso delante la inversión en bolsa y, qué mejor manera de emplear mi capacidad de enseñar conceptos alienígenas para muchos con palabras que puedan entender todos.

# 38



Aplica tus dones a lo que hagas ahora, sea lo que sea. Y verás cómo, sin duda, este paso te abrirá puertas y atraerás situaciones y personas que te irán acercando cada vez más a ese nirvana que te llena tanto, sea el que sea.

### **Comparte**

Es más sencillo alcanzar la maestría en aquello que nos atrae y para lo que tenemos dotes que aquello que solo hacemos por obligación o que no nos gusta pero que nada. De cajón.

Según progresas en tu maestría, te apetecerá, muy probablemente, compartirla con otros. O no... De hacerlo, ¿por qué? Dependerá de cuáles sean las necesidades humanas que tiren más de ti.

En el siguiente capítulo hablaremos de las seis necesidades básicas según Tony Robbins.

Muchas gracias.

# El emprendimiento

## Alejandro Ríos

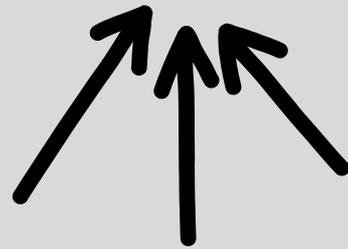
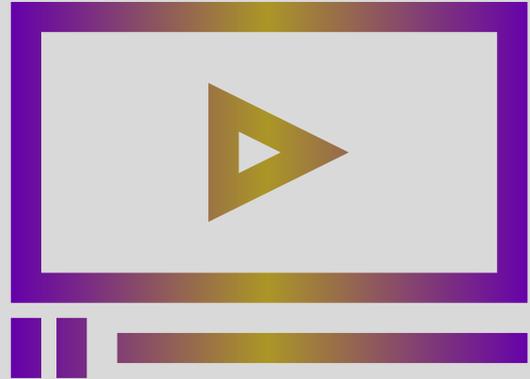
Consultor en emprendimiento y desarrollo de negocios, Evaluador de procesos, Diseñador y creador digital, Capacitación formativa  
Director Editorial de la revista digital Imperio Empresarial  
Director Editorial de la revista digital GENNIALLS  
Director Ejecutivo de la consultaría en desarrollo de empresas Imperium AR



**Da clic aquí para escuchar el podcast**



# El Product Market Fit para negocios sociales y OSC



**Da clic aquí para ver el video**

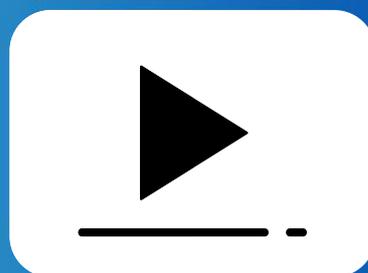
## **Fernando Rodríguez**

Mexicano egresado de Ciencias de la Comunicación y ha trabajado en radio, revistas y televisión. En el tercer sector, ha ocupado puestos de dirección en AMANC, International Alliance for Learning Latinoamericana y LIVESTRONG Foundation. Actualmente, es Director de Desarrollo Institucional en Fundación Mozcaltí, A.C. y socio fundador de FaseD.O.S.

También se destaca como consultor en comunicación, procuración de fondos y desarrollo institucional, y busca promover un cambio positivo en la cultura filantrópica de México a través de proyectos autogestivos y negocios sociales. Su trayectoria demuestra su compromiso con causas sociales y su capacidad para liderar en el ámbito sin fines de lucro.

# SOCIEDAD RÍOS - RIVERA

TARJETA DIGITAL DE  
PRESENTACIÓN CON QR



DALE CLIC EN EL ICONO PARA VER UN  
VIDEO CON MÁS INFORMACIÓN

**"SIEMPRE A LA  
MANO, FÁCIL DE  
COMPARTIR Y CON  
LOS MEJORES  
DISEÑOS"**



WHATSAPP



WHATSAPP



*JULIO DE 2023  
EDICIÓN 10  
GRATUITA*

# **GENNIALLS**

**LA GENERACIÓN SIN EDAD | CREE | CREA | TRANSFORMA**

**AHORA PUEDES SER UN  
PATROCINADOR DE  
GENNIALLS, CON UN ANUNCIO  
PARA TU NEGOCIO, TUS  
PRODUCTOS Y/O SERVICIOS**

