

Tú Revista

EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

Cultura de la desigualdad

y agotamiento de las mujeres
en un entorno patriarcal.

¿Enfermedad del Alzheimer

de qué nos estamos olvidando?

Cuando el dolor agota

tanto que terminamos muertos
en vida.

**V Congreso
Mundial de
Mujeres Líderes.**



Yamy Rodríguez

02

Somos almas usando un vehículo humano

Por: Evolucionando para el éxito.

03

Transformando el **marketing** digital para emprendedores

Por: Yamy Rodríguez

04

Anuncios

Por: Evolucionando para el éxito.

05

Líderes con síndrome de **burnout**, ¿Cuándo dejar de ser héroe, para ser humano?

Por: Lina María García Orozco

06

El **burnout**: ¿Me consumo o apago?

Por: Sandra Arritola Fernández

07

El enemigo silencioso de todo emprendedor

Por: Raquel Tandi

08

El **burnout** no es solo estrés: la falta de comunicación está matando a tu equipo.

Por: Paola Vivas

10

Un Plan contra el agotamiento

Por: Christofer Flores

11

El bien común y los derechos humanos ante el **burnout**

Por: Raúl Sánchez Aguirre

12

Cultura de la desigualdad y agotamiento de las mujeres en un entorno patriarcal

Por: Dra. Biella Castellanos Yángulova

13

V Congreso Mundial de Mujeres Líderes.

Por: Evolucionando para el Éxito

14

Cuando el dolor agota tanto que terminamos muertos en vida

Por: María Emma Martínez Méndez

15

Síndrome del **Burnout**: Causas comunes y cómo enfrentarlo

Por: Ricardo Villegas

16

¿Enfermedad del **Alzheimer**, de qué nos estamos olvidando?

Por: Dra. Laura Graterol

17

Cuando las redes sociales agotan: Hablemos del **burnout** digital

Por: Diana Delgado

18

50+1 Una plataforma para fortalecer el empoderamiento de las mujeres

Por: Mtra. María Elena Orantes

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

Tú Revista EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

Cultura de la desigualdad y agotamiento de las mujeres en un entorno patriarcal.
¿Enfermedad del Alzheimer de qué nos estamos olvidando?
Cuando el dolor agota tanto que terminamos muertos en vida.
V Congreso Mundial de Mujeres Líderes.



Yamy Rodríguez

*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.

evolucionandoparaelexito

evolucionandoparaelexito

Somos almas usando un vehículo humano

Revisaba hace unos días estas reflexiones que, en su momento, hicieron que mi ser se silencie y sienta, que sepa que hay algo mucho más grande que nos sustenta. Ver más allá de lo cotidiano se hace fundamental en estos tiempos, la humanidad está explorando el Universo desde lo nano hasta la vastedad del espacio, y, **¿nuestra esencia?**, en qué momento nos animamos a ver dentro. Les comparto algo enriquecedor, dando inicio a una nueva entrega, desde la sala editorial de, Tu Revista, bienvenidos.



- **Recibirás un cuerpo:** Puede ser que te guste o que lo odies, pero será tuyo durante todo el tiempo que pases aquí.
- **Aprenderás lecciones:** Estás inscrito a tiempo completo en una escuela informal que se llama vida. Cada día que pases en ella tendrás oportunidad de aprender lecciones. Puede ser que las lecciones te gusten como que te parezca que no vienen al caso.
- **No hay errores, solo aprendizaje:** El crecimiento es un proceso de ensayo y error, la experimentación. Los experimentos fallidos son parte del proceso en igual medida que los que, en última instancia, funcionan.
- **Una lección se repite hasta que está aprendida:** Cada lección se te presentará en diversas formas hasta que la hayas aprendido. Cuando eso suceda podrás pasar a la lección siguiente.
- **El aprendizaje no tiene fin:** No hay en la vida ninguna parte que no contenga lecciones. Si estás vivo, aún te quedan lecciones que aprender.
- **«Allí» no es mejor que «aquí»:** Cuando tu «allí» se ha convertido en un «aquí», simplemente habrás obtenido otro «allí» que te parecerá nuevamente mejor que «aquí».
- **Los demás no son más que espejos que te reflejan:** No puedes amar ni odiar nada de otra persona a menos que refleje algo que tú amas u odias en ti mismo.
- **Lo que hagas de tu vida es cosa tuya:** Tienes todas las herramientas y recursos que necesitas, lo que hagas con ellos es cosa tuya. La elección es tuya.
- **Tus respuestas están dentro de ti:** Las respuestas a las cuestiones de la vida están dentro de ti. Sólo tienes que mirar, escuchar y confiar.
- Te olvidarás de todo esto...pero, podrás recordarlo siempre que quieras.

Transformando el *marketing digital* para *Emprendedores*

Por: Yamy Rodríguez



Yamy Rodríguez, líder en el mundo del emprendimiento y el **marketing** de membresías, identificó una necesidad crucial en el mercado, el de herramientas digitales accesibles, intuitivas y efectivas, diseñadas para facilitar la conexión entre emprendedores y clientes.

Una Líder con Propósito:

Yamy Rodríguez, nacida en Tovar, Venezuela, es una mujer que ha superado grandes desafíos para construir una vida de liderazgo, crecimiento personal y servicio a los demás. Economista de formación, emigró a Colombia en 2015, donde reconstruyó su vida, encontrando en el emprendimiento digital, la transformación de su realidad y la de miles de personas. Hoy, radica en Los Ángeles, California, junto a su esposo, lidera una organización de más de 13,000 personas en la empresa **LiveGood**, alcanzando el rango de Diamante.

Su pasión profesional la ha llevado a desarrollar proyectos innovadores, como la implementación de herramientas digitales, que permiten a los emprendedores, mejorar su presencia en línea y maximizar resultados. Para ello creó su empresa, **DigitalYamy.com**.

Ha participado en eventos internacionales, como el Congreso de Mujeres Líderes en Harvard, y forma parte de la fundación Educación Efectiva, donde apoya a niños con problemas de nutrición y aprendizaje.

Herramientas que Impulsan el Crecimiento:

Las **tarjetas de presentación digital** han revolucionado la forma en que los profesionales comparten su información, permiten un alcance global en redes sociales y mensajería con opciones de personalización que reflejan la identidad de cada marca. Su integración con herramientas digitales como CRM y redes sociales, optimiza la conexión con clientes potenciales.

Las **páginas de promoción**, diseñadas para captar la atención del usuario, incluyen: llamadas a la acción efectivas y métricas de rendimiento para evaluar su impacto. Su adaptabilidad a dispositivos móviles y compatibilidad con campañas publicitarias, garantizan que el mensaje llegue de manera clara y efectiva.

Los **embudos de marketing**, permiten a los emprendedores automatizar y optimizar el proceso de conversión de clientes. Gracias a la segmentación precisa y la medición de resultados, cada estrategia puede ser ajustada para maximizar su rendimiento.

Innovación y Sostenibilidad en el Networking:

Las **tarjetas de contacto digital** representan una solución moderna y ecológica para intercambiar información, eliminan la necesidad de tarjetas físicas, reducen costos y cuidan del medio ambiente. Su capacidad de actualización en tiempo real y funcionalidades interactivas, las hacen **la herramienta indispensable** para cualquier profesional.

Una Visión de Crecimiento y Liderazgo:

Con una trayectoria marcada por el liderazgo y la innovación, Yamy, se posiciona como referente en el mundo del **marketing digital**. Su misión es empoderar a emprendedores con herramientas efectivas. La visión es clara: transformar la manera en que se crean y comparten experiencias digitales.

Si eres emprendedor y buscas llevar tu negocio al siguiente nivel, estas herramientas digitales son la clave para lograrlo. ¡El futuro del marketing digital está en tus manos!



Yammy Rodriguez
Economista, Escritora
Gerente General



Tú Revista EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

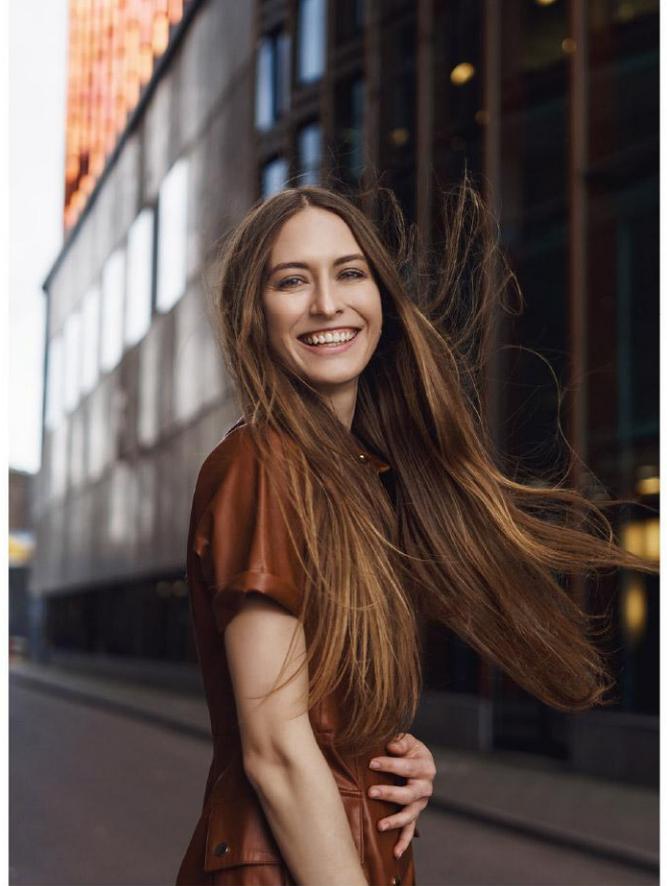
¡Anúnciate con nosotros!

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.*



Líderes con síndrome *de burnout,* ¿Cuándo dejar de ser héroe, para ser humano?

Por: *Lina María García Orozco*



Para nadie es un secreto el papel tan importante de los líderes en las organizaciones, son piezas fundamentales para el buen funcionamiento de los equipos, la sinergia de estos y la búsqueda constante de los mejores resultados, convirtiéndose así en los héroes organizacionales. Aquellos que buscan las soluciones, que se anticipan a los problemas, que resuelven con los recursos disponibles, quienes siempre tienen una respuesta, y además, inspiran a los otros, acumulando un peso que finalmente, se vuelve extremadamente agotador.

Culturalmente, al ir posicionando a los líderes como esos héroes que todo lo pueden y a todo le dicen SI en busca de soluciones y oportunidades, este comportamiento hace que los demás miembros de la organización, y en especial, el mismo líder, olviden algo tan elemental, y es que, aunque se vista de héroe, sigue siendo en su esencia, un simple ser humano.

A veces es escasa la percepción misma de la necesidad de un bienestar propio para así ofrecerlo a los demás. Por eso, si eres de esos líderes que está a punto de tirar la toalla, ten en cuenta estos sencillos elementos para que tu fortaleza se siga manteniendo primero para ti.

Mejorar la comunicación en tus diferentes entornos, conocer a tu equipo, saber delegar con responsabilidad para generar confianza, priorizar entre los miles de asuntos, que finalmente no son ni cientos, te permitirá ir haciendo ajustes sencillos pero significativos en tu día a día. Ten presente que, antes de ser líder, eres un ser humano que en la medida que se atosiga con tanta responsabilidad, va perdiendo el sencillo y valioso sentido de VIVIR.

Priorízate, pide ayuda cuando la necesites, reconoce tu valor como persona, no necesariamente debes ser importante para los demás, piensa primero en ser importante para ti, sigue lo elemental para sobrevivir y vivir mejor. Cuando sea necesario, simplemente di NO o establece tiempos acordes para cumplir, rodeate de personas que te valoren, apoyen y que te recuerden, si es que lo necesitas, que hasta los super héroes necesitan pausas y que tú, no eres la excepción.

Lina María García Orozco
Magister – Máster Coach
Colombia



@linagarciacoach



Lina María García Orozco

El burnout:

¿Me consumo o apago?

Por: Sandra Arritola Fernández



¿Qué trabajador no ha sentido alguna vez el burnout?

El síndrome silencioso que te desgasta como profesional, te consume, te quema como el fuego, y te fatiga en el proceso de trabajo. El **burnout** es consecuencia del exceso de trabajo, y no solo eso, es también, hacer mucho trabajo en poco tiempo; trabajar sin ergonomía (lugares pocos saludables); trabajar con acoso laboral; con jefes que son abusivos, prepotentes o no les importa el valor que tienes como capital humano.

¿Sabes cómo te sientes?

Desvalorizado, sin realización personal. Sentirse así ¡es fatal! Tienes que abrir tu mente y tu corazón para luchar contra ese estrés, la impotencia de sentirte inútil, porque de esta manera puedes ser menos negativo, aumentar tu eficiencia, eficacia profesional, y dejar de poner en riesgo tu vida.

¿Cómo lo haces?

El **burnout** no es algo que puedas tirar a la basura, y ya, pero, con buena estrategia puedes prevenirlo y bajar las cifras que son declaradas cada año por la OMS como riesgo laboral. Por ejemplo, puedes realizar actividades físicas, tener conciencia de las actividades que haces en cada momento (aquí y ahora), disfrutar del tiempo en familia, evitar sobrecargas en el horario laboral, y mantener un sistema de trabajo flexible y saludable.

Recuerda:

«El burnout no es irreversible, tú eres el responsable de prevenir o reducir los riesgos que influyen en tu calidad de vida.»

Te invito a jugar, colorea las palabras en el cuadro siguiente para evitar el **burnout**.

F				D				I	R	R	E	A	L	I	Z	A	D	O				
A	N	S	I	E	D	A	D		S	E	N	T	I	R	S	E						A
T				P									F	A	T	A	L				G	
I	S	O	B	R	E	C	A	R	G	A		O									I	
G			D	E	S	G	A	S	T	E		N	E	G	A	T	I	V	O			
A		D	E	S	P	E	R	S	O	N	A	L	I	Z	A	C	I	O	N			
			S	I		N	M	O	T	I	V	O	S	F	B							
			A	C	O	S	O							I	N	U	T	I	L			
			E	T	N	E	I	C	N	O	C					S						
M	U	C	H	A	S	H	O	R	A	S					O							

Sandra Arritola Fernández.

Doctora en Administración de Negocios Internacionales,
Máster en PNL y
Máster en Recursos Humanos 4.0.



sandraarritola



sandraarritola@gmail.com



www.bestcoachingsaf.com

El enemigo silencioso de todo emprendedor

Por: Raquel Tandi



A diario, conversando con emprendedores, dueños de negocios emergentes, o quizás ya con una trayectoria importante, me he dado cuenta de un factor común en todos ellos, un factor que a pesar de ser tan importante, no muchos les están dando la importancia que requiere.

Este factor se ha convertido en un enemigo de cualquier emprendedor que aún no ha logrado tener un equilibrio entre su vida personal y su vida laboral.

Este enemigo es el agotamiento extremo. Si, ese agotamiento que te impide rendir al 100% todos los días, ese agotamiento que mantiene tu energía muy por debajo de lo que se necesita para pensar con claridad, para tomar decisiones acertadas y buscar las soluciones más adecuadas a cada inconveniente que se presenta día tras día.

Es muy común ver a emprendedores que se han convertido en «TODÓLOGOS» haciendo un sin fin de cosas, todos los días, y hasta altas horas de la noche. La carga de responsabilidad de todo emprendimiento recae sobre el propietario, y esta es una de las mayores causas de llegar a tener un agotamiento extremo que está impidiendo, que como emprendedor, pases a un siguiente nivel en tu proyecto y vayas avanzando en una línea ascendente hacia el logro de metas, y al contrario de eso, tu avance se mantiene en una recta lineal, con poco crecimiento.

Ahora bien, como prioridad, debemos entender que todas las personas necesitamos de un espacio y tiempo dedicado al descanso y a la pausa. Es sumamente importante que te detengas y tomes un tiempo en la semana que sea de desconexión y de recreación, a solas y con tus seres queridos, amigos y/o familia.

Eso es indispensable para un crecimiento sano y para despojarte del síndrome de agotamiento laboral.

¡Disfruta más! No te ahogues con tanto trabajo. Mereces, así como todo trabajador, de un tiempo en donde puedas conectar de nuevo contigo mismo, con tus sueños y con las personas que amas.

Tu salud física, mental y emocional te necesitan bien, y los tuyos también.

Con amor,

Raquel Tandi

Autora, Coach especialista en
Liderazgo y Desarrollo Personal



@raquel_tandi



Raquel Tandi Coaching & Desarrollo Personal



El Burnout
no es solo estrés:
la falta de comunicación
está matando a tu equipo.

Por: Paola Vivas



El **burnout** no es solo el resultado de largas jornadas laborales, de la presión constante o de la sobrecarga de tareas. En muchos casos, el verdadero origen del agotamiento se encuentra en un problema mucho más profundo y a menudo invisible: la falta de comunicación. Con más de 20 años de experiencia en el mundo de la comunicación, he tenido la oportunidad de capacitar a personas de diversas industrias, y una de las causas más recurrentes que encuentro en los equipos sobrecargados de trabajo, no es la cantidad de tareas, sino la confusión, la falta de claridad y la desconexión interna.

La comunicación deficiente dentro de una empresa o equipo de trabajo crea incertidumbre e incrementa el estrés y la frustración. Cuando los colaboradores no tienen claro qué se espera de ellos, cómo impactan sus acciones en el objetivo común o cuáles son las prioridades reales, la ansiedad crece, y con ello el desgaste emocional. La sensación de estar trabajando en vano o de no estar alineado con la visión del equipo genera un profundo malestar que, con el tiempo, se traduce en agotamiento físico y emocional.

Las personas se queman por trabajar más y por tener la sensación de no ser escuchadas, entendidas ni apoyadas. La falta de comunicación y la ausencia de retroalimentación clara y oportuna hacen que los equipos se sientan aislados, lo que incrementa la frustración y la sensación de estar atrapados en un ciclo sin salida.

A medida que las expectativas cambian sin ser comunicadas adecuadamente, los colaboradores pierden el rumbo y la motivación.

La clave para evitar este agotamiento colectivo es implementar una **comunicación abierta, transparente y constante**. Los líderes deben generar un espacio donde se escuche activamente a los equipos, y en el que las expectativas estén claras y el **feedback** sea continuo. Esto permite reducir el estrés, mejorar la productividad y fomenta un ambiente de trabajo más saludable. Es fundamental que las empresas comprendan que la comunicación es un proceso informativo, una herramienta estratégica para preservar el bienestar emocional de los colaboradores.

Es hora de actuar. Si eres líder, **haz de la comunicación tu herramienta más poderosa**. No dejes que la falta de claridad siga siendo la causa principal de **burnout** en tu equipo. **Escucha, da dirección y crea un espacio donde todos se sientan valorados.** Evita que el agotamiento sea irreversible: el momento de cambiar es ahora.



Paola Vivas
Empresaria
Presentadora de televisión.



paolavivastv



paolavivastv



Paola Vivas

www.paolavivastv.com

Un plan contra el agotamiento

Por: Christofer Flores

El trabajo se ha convertido en un segundo hogar para muchas personas, especialmente con el auge del **home office**. Sin embargo, esta nueva realidad laboral ha traído consigo nuevos desafíos para la salud mental de los trabajadores. Según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2019, el 15% de los trabajadores ya padecían algún trastorno mental, siendo el estrés laboral, la ansiedad y la depresión los más comunes.

El síndrome de **Burnout** es consecuencia directa de la sobrecarga de trabajo, el estrés crónico y la insatisfacción laboral. Se caracteriza por el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del rendimiento, generalmente como consecuencia de:

· Exceso de horas laborales

· Entorno laboral negativo

· Mala remuneración

El ejercicio físico se ha demostrado como una herramienta eficaz para combatir el síndrome de **Burnout**. A través de la actividad física se obtienen los siguientes beneficios:

Reducción del estrés: El ejercicio ayuda a liberar tensiones y reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Mejora del estado de ánimo: La liberación de endorfinas durante el ejercicio produce una sensación de bienestar y euforia.

Aumento de la energía: Aunque pueda parecer contradictorio, el ejercicio regular, ayuda a combatir la fatiga y a aumentar los niveles de energía.

Mejora del sueño: El ejercicio puede promover un sueño más reparador y mejorar la calidad del descanso.

Recomendaciones

Entrenamiento en comunidad: Participar en actividades grupales fomenta el sentido de pertenencia y el apoyo social.

Gimnasio personalizado: Buscar un espacio de entrenamiento que sea cómodo y agradable.

Selectividad: Rodearse de personas positivas influye en el estado de ánimo y la motivación.

Contacto con la naturaleza: Pasar tiempo al aire libre, ayuda a reducir el estrés y a mejorar el bienestar emocional.

Alimentación saludable: Mantener una dieta equilibrada, baja en azúcares, es fundamental para la salud física y mental.



Christofer Flores
Coach Fitness





El bien común y los derechos humanos ante el *burnout*

Por: Raúl Sánchez Aguirre

El síndrome de *burnout* se traduce como síndrome de 'estar quemado' por el trabajo; el concepto descrito por Herbert Freudenberger, en 1974, hace referencia al síndrome que provoca una sensación de fracaso y una experiencia agotadora como resultado de una sobrecarga de trabajo.

Resulta importante precisar que quienes sufren este padecimiento suelen incurrir en acciones que les perjudican laboralmente agravando su situación emocional, y la interrogante es: **¿Jurídicamente quién es responsable y quién debe asumir las consecuencias perjudiciales? ¿El trabajador o el patrón?**

El síndrome de *burnout*, es consecuencia directa del estrés laboral crónico que se presenta con malestar y sentimientos negativos hacia el trabajo. Consecuentemente, es inexorablemente necesario acudir con dos especialistas; primero, un psicólogo para canalizar de manera positiva el estrés y reforzar la seguridad personal; y segundo, con un abogado especializado en materia laboral para recibir orientación estratégica para elevar la inconformidad al área correspondiente.

Como tercera recomendación: La persona con los síntomas del *burnout*, deberá reconocer que se encuentra confundido al confrontar al superior jerárquico o a quien lo haya sumergido en esta situación y que primero deberá tratar su salud, y cuando se encuentre estable, podrá apoyarse en un experto para encontrar la solución de una mejora en el ambiente laboral.

Dentro del denominado Estado de Derecho, cada individuo como parte de una población estructurada que da forma a normas escritas y no escritas, mismas que en conjunto establecen parámetros de comportamiento socialmente aceptados que dan vida a un sistema vigente que regula sus conductas para propiciar una sana convivencia en sociedad, es factible afirmar que: «sin derecho, no puede haber sociedad y si no hay sociedad tampoco hay bien común». Señalamiento que parte de un deber ser, con tintes filosóficos, porque en la actualidad observamos núcleos sociales con pluralidad de derechos que, aunque se encuentran contrapuestos, prevalece la lucha con matiz de bien común.

Por ello, no hagamos del síndrome de *burnout* una actividad cotidiana que afecte a los individuos, sino, por conducto de un equipo de psicólogos y abogados, se deban realizar las quejas y denuncias ante las autoridades laborales correspondientes.



Raúl Sánchez Aguirre
Dr. en Derecho Penal
Conferencista internacional



Cultura de la desigualdad y agotamiento de las mujeres en un entorno patriarcal

Por: Dra. Biella Castellanos Yángulova



La cultura patriarcal ha creado un entorno en el que los hombres, al ocupar predominantemente posiciones de poder, han relegado a las mujeres a roles subordinados, situación que afecta a la distribución de responsabilidades en el hogar, en el ámbito laboral, e impacta profundamente la vida cotidiana de muchas mujeres, que desde una edad temprana, son educadas para valorar su rol como cuidadoras, asumiendo tareas domésticas y el cuidado de los hijos, sin reconocimiento ni remuneración, lo cual perpetúa la idea de que su contribución es menos valiosa.

Al respecto, las estadísticas indican que las mujeres dedican, en promedio, seis horas diarias a trabajo no remunerado en el hogar, mientras que los hombres solo invierten alrededor de dos horas y media, carga desigual que resulta injusta, afectando negativamente el bienestar emocional y mental de las mujeres, generando un agotamiento cada vez más difícil de manejar, y en el ámbito laboral, la situación es igualmente preocupante, ya que las mujeres suelen ocupar puestos menos valorados, ganando, en promedio, un 20% menos que sus colegas hombres por realizar el mismo trabajo (1), en un ciclo de desvalorización que contribuye a un impacto psicológico considerable (2). El agotamiento, conocido como **burnout**, se convierte en una realidad para muchas mujeres que enfrentan la presión constante de cumplir con múltiples roles. Este problema de estrés puede llevar a problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, con consecuencias a

mediano y largo plazo. Además, las mujeres enfrentan presiones adicionales, derivadas de expectativas sociales y familiares que afectan significativamente su autoestima y bienestar emocional (3).

Las desigualdades de género en la distribución de responsabilidades laborales y domésticas, agravan esta situación y contribuyen a problemas de salud mental, por lo que resulta esencial abordar estas desigualdades y reconocer el impacto psicológico que tienen en la vida de las mujeres.

Para construir este futuro, es primordial educar a las nuevas generaciones sobre la importancia de compartir responsabilidades, fomentar un entorno donde todos y todas colaboren y se reconozca el valor del trabajo no remunerado.

Solo así podremos vislumbrar un futuro más equitativo y saludable para todos, avancemos hacia una sociedad más justa y solidaria, donde cada persona, sin importar su género, tenga la oportunidad de florecer y alcanzar su máximo potencial.

1 Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2023). Cuenta Satélite del Trabajo No Remunerado en los Hogares.

2 Organización Internacional del Trabajo (OIT) (2020). La autonomía de las mujeres en escenarios económicos cambiantes.

3 Coalición CHW. (2021). El rol de la mujer moderna y su salud mental. <https://www.chwcoalition.org/post/el-rol-de-la-mujer-moderna-y-su-saludmental>

Biella Castellanos Yángulova

Abogada y académica mexicana con más de 30 años de experiencia enfocándose en Derecho Civil, Derecho Constitucional, Derechos, Humanos y Género.



Biella.Castellanos.Yangulova





V Congreso Mundial de Mujeres

LÍDERES 2025

Por: Evolucionando para el Éxito

Los próximos **24 y 25 de abril**, la prestigiosa Universidad de **Harvard** será el escenario de uno de los eventos más esperados en el ámbito del liderazgo femenino: el **V Congreso Mundial de Mujeres Líderes**, organizado por la empresaria y visionaria, la **Dra. Roselin Cabrales**, y la Escuela de **Negocios Entre Líderes Business Strategy School**. Durante dos días, líderes empresariales, emprendedoras y visionarias de todo el mundo se reunirán para debatir y compartir enfoques innovadores sobre la equidad y la **igualdad de género**, en un evento alineado con la Agenda 2030 de las Naciones Unidas y los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**.

Este congreso busca reflexionar sobre los avances alcanzados en la promoción de la igualdad de género y generar propuestas concretas para superar los obstáculos que aún enfrentan las mujeres en su camino hacia el liderazgo. A través de conferencias de alto nivel, se explorarán estrategias para fomentar la inclusión y el empoderamiento de las mujeres en el ámbito empresarial, político y social, creando entornos más equitativos que favorezcan su desarrollo y participación activa en la toma de decisiones.

Una de las figuras más destacadas de este evento será **Paola Vivas**, reconocida empresaria y presentadora de televisión, quien se encargará de guiar las jornadas como **maestra de ceremonias**.

El **V Congreso Mundial de Mujeres Líderes** se presenta como una plataforma invaluable para el **networking**, donde las participantes tendrán la oportunidad de establecer alianzas estratégicas, aprender de las mejores prácticas y generar propuestas que impulsen la igualdad de género en todos los sectores. Este evento es una oportunidad para aprender y compartir conocimientos mientras se unen esfuerzos para avanzar hacia un futuro más justo y equitativo.

Con la participación de líderes globales y ponentes de renombre, este congreso se perfila como un hito en la construcción de un mundo en el que la igualdad de género no sea solo un ideal, sino una realidad concreta para todas las mujeres. Un evento transformador que dejará una huella duradera en la promoción del liderazgo femenino a nivel mundial.



Cuando el dolor agota

tanto que terminamos muertos en vida

Por: María Emma Martínez Méndez

El duelo por la muerte de un ser querido es una de las experiencias más desgarradoras que podemos vivir, lo sé, he vivido 7 duelos, incluido el suicidio de mi hijo. No solo enfrentamos la ausencia, sino también nos vemos arrastrados por una montaña rusa emocional que nos desgasta energética, física y mentalmente. En medio de este proceso, muchas personas experimentan lo que llamamos **burnout** del duelo: un agotamiento profundo que surge cuando intentamos sobrellevar el dolor sin permitirnos pausas ni cuidados. Sobre todo cuando sentimos que debemos ser fuertes o que no podemos permitirnos descansar y recorrer nuestro duelo. Nos exigimos seguir adelante, mientras el cuerpo y la mente nos gritan, un respiro. El insomnio, la fatiga constante, la falta de concentración y la sensación de estar emocionalmente drenados son señales de alerta de que el duelo nos está agotando.

Para evitar este desgaste, es fundamental validar nuestras emociones y darnos permiso para sentir. No existe una 'única' forma de vivir el duelo. Es necesario equilibrar los momentos de conexión con el dolor y los espacios de descanso. El autocuidado no es un lujo, es una necesidad: dormir bien, alimentarnos adecuadamente, descansar, espacios para NO hacer, y permitir que las emociones salgan a través del llanto, son acciones de autoprotección necesarias para que el duelo siga su curso natural. Para lograrlo, debemos soltar la falsa idea de «ser fuertes».

En el duelo no se requiere fuerza, sino fortaleza. La fuerza es la capacidad del cuerpo para soportar pesos, mientras que la fortaleza implica asertividad, inteligencia emocional y resiliencia. El duelo no es una carrera ni un proceso lineal; es el tiempo necesario para aceptar una nueva realidad en la vida, con sus altibajos emocionales. Escucharnos y atendernos, evita el **burnout** y ayuda a transitar este camino con mayor compasión y aceptación. Si sientes que el duelo te está agotando, busca apoyo. No estás solo. El amor por quien hemos perdido no se mide en cuánto sufrimos, sino en cómo honramos su recuerdo, mientras seguimos adelante con nuestra propia vida.



**María Emma
Martínez Méndez**
Psicóloga
Mentora
Escritora **Best Seller**

 [mariaemmamartinezm](https://www.instagram.com/mariaemmamartinezm)



Síndrome del Burnout: Causas comunes y cómo enfrentarlo

Por: Ricardo Villegas

Las cifras del número de personas que han sufrido **burnout** en Latinoamérica son alarmantes. De acuerdo con una encuesta llevada a cabo por diversas plataformas de búsqueda laboral en el 2023, casi el 80% de las personas encuestadas respondieron que sufrían o habían sufrido recientemente de este síndrome.

Entendiendo el **burnout** De acuerdo con la OMS, la causa principal del **burnout** es, el exceso de estrés laboral dado por la sobrecarga de trabajo.

El síndrome afecta a tres áreas principales: laboral, física y emocional. La primera, la parte laboral es, de cierta forma, la causante de este problema. En este aspecto, hace que las personas se sientan estresadas en extremo por lo que pierden el interés en llevar a cabo sus labores cotidianas.

En la parte física, las personas mencionan diversos síntomas que pueden ser: dolor de cabeza, problemas estomacales, insomnio, entre otros.

Finalmente, los expertos mencionan diversos síntomas emocionales que presentan las personas que sufren de **burnout**, estos van desde, la falta de motivación y de concentración hasta el efecto de despersonalización, que es cuando las personas se sienten desconectadas de todo. Además, el **burnout** puede causar síntomas más severos como depresión, si los demás síntomas no son atendidos oportunamente.

¿Cómo puedo enfrentar el burnout?

Considerando las tres áreas que puede afectar, encontramos formas de reducir los efectos de este.

En el aspecto laboral, aplicamos, poner límites a la carga de trabajo que podemos manejar, sin caer en el estrés. Por otra parte, debemos entender que hay aspectos de las actividades que están fuera de nuestro control, por lo que, es mejor enfocarse en los aspectos que sí podemos controlar y hacerlos lo mejor posible.

En la parte física, hacer ejercicios de respiración y de mindfulness, durante periodos breves, dentro de lo que nuestras actividades lo permitan. De igual manera, el levantarnos del lugar de trabajo y estirarnos o caminar por 5 minutos nos va a ayudar a despejar la mente. Si es posible, los expertos aconsejan, tener una sesión de masaje profundo y descontracturante, al menos, dos veces al año.

Y, en la parte emocional, lo primordial es trabajar en algo que realmente nos guste y que represente un reto lo suficientemente difícil para que no nos aburramos ni que caigamos en el estrés. Así también, conversar con compañeros de trabajo, ayuda a liberar un poco la tensión, que a veces se guarda. Por último, lo ideal sería, acercarse a un terapeuta experto en el tema para que nos brinde ayuda profesional.



Ricardo Villegas

Presidente Internacional de ICLT & Fundador de Top Level English



Ricardo Villegas



Ricardo Villegas



@richvillemx

¿Enfermedad del Alzheimer, de qué nos estamos olvidando?

Por: Dra. Laura Graterol

El deterioro cognitivo por enfermedad de **Alzheimer**, afecta, según la Organización Mundial de la Salud, a 55 millones de personas a nivel mundial, corresponde al 60% de las demencias en adultos mayores. La demencia es el deterioro de las funciones cognitivas, como la memoria, el pensamiento, y la capacidad de realizar actividades cotidianas, que genera discapacidad, por lo tanto, dependencia a otra persona.

La enfermedad de **Alzheimer** se desarrolla a nivel cerebral, años antes de debutar con síntomas, se cree que existe una acumulación errónea de proteínas conocidas como: 'amiloides' y 'p-Tau' que terminan afectando la capacidad de almacenar información (amnesia), así como de regular los sentimientos, con cambios de humor de forma frecuente, siendo notorios para familiares pero no para el paciente. La predisposición genética solo se presenta en 1% de todos los casos, siendo la mayoría de origen «esporádico».

Los síntomas más frecuentes son: olvidar acontecimiento reciente, extraviar cosas, desorientarse, caminando o manejando en lugares cotidianos, problemas para seguir conversaciones, dificultades para realizar las actividades habituales; lo que genera, sensación de ansiedad y tristeza en la persona. Pueden llegar al extremo de aislarse del entorno y renuncian a sus actividades laborales o recreativas.

Todos estos síntomas se desarrollan de forma lenta y progresiva, siendo difícil un diagnóstico temprano, el debut de la enfermedad ocurre, en su mayoría, después de los 60 años, pero en un 10% de los casos puede aparecer antes de esta edad. Es fundamental entender que los síntomas pueden variar en cada persona y en muchos casos puede deberse a otra causa.

Actualmente, los avances médicos han logrado determinar en sangre, biomarcadores tempranos de la enfermedad, que podrían predecir o reflejar procesos patológicos en el cerebro, asociados con la enfermedad de **Alzheimer**. Un ejemplo importante de estos avances fue el descubrimiento de proteínas como el p-tau (tau fosforilada) y A β 42/ A β 40 (los péptidos de amiloide) que, a niveles alterados en la sangre, mostraban una relación con la acumulación de placas amiloides en el cerebro, uno de los signos más característicos de la enfermedad.

Por lo tanto, si identificamos estos síntomas, es importante acudir al médico, quien hará pruebas de memoria y en caso de ser necesario, podría solicitar los biomarcadores, así como también, descartará causas alternativas de los síntomas.



Dra. Laura Graterol
Médico familiar y comunitario



lauragraterolr@gmail.com

Cuando las redes sociales agotan: Hablemos del *Burnout digital*

Por: Diana Delgado



¿Cómo saber si te está afectando?

Si después de pasar horas en redes, sientes que te drenan la energía, es una señal. Otros síntomas comunes son:

Te sientes agotado después de estar saltando entre redes sociales.

La ansiedad te invade porque sientes que debes estar siempre publicando, respondiendo mensajes o simplemente viendo qué están haciendo los demás.

Ya no te motiva crear contenidos o interactuar como antes.

Intentas no entrar a las redes, pero al mismo tiempo, sientes que te pierdes de algo si no lo haces, el famoso FOMO, miedo de perderte algo.

¿Cómo salir de este ciclo?

Tranquilo, no tienes que desaparecer de las redes, solo aprender a manejarlas mejor:

Ponte límites: Decide a qué horas del día usarlas y evita la sobreexposición.

Cuida de ti mismo: Encuentra actividades fuera de la pantalla que realmente disfrutes.

Desconéctate cuando lo necesites: Un respiro nunca viene mal.

Haz limpieza en tus redes: Sigue cuentas que te inspiren y te ayuden a dejar de seguir, cuentas, que no te aportan nada.

En un mundo híper conectado, en el cual vivimos pegados al celular, ¿verdad?, Redes sociales para todo: trabajo, entretenimiento, noticias... Pero, ¿qué pasa cuando en lugar de disfrutarlo, nos sentimos agotados? Ahí es donde aparece el temido '**burnout digital**'. Básicamente, es ese cansancio mental que surge cuando nos saturamos de información y de la presión constante por estar conectados.

¿Por qué te pasa esto?

No es casualidad. Hay varias razones por las que las redes pueden terminar agotándote:

Buscas validación constante: quieres muchos likes, comentarios y visualizaciones para sentirte bien.

Demasiada exposición: Compartir cada aspecto, cada momento o cada evento de tu vida, puede generar mucha presión y ser algo agotador.

Información y más información: Noticias, tendencias, viajes, opiniones, etc., llega a un punto en el que tu cabeza no da más y te sientes completamente abrumado.

Comparación constante: Vemos vidas «perfectas» y nos frustramos porque sentimos que, la nuestra, no es suficiente.

Un último consejo

Las redes sociales deben servirte a ti, no al revés. Si empiezas a notar que te afectan más de lo que te benefician, quizás sea momento de hacer ajustes. Usa la tecnología con intención y no dejes que ella te use a ti.

Diana Delgado

Estratego de contenido digital



@dianadelgadodigital



@dianadelgadodigital7171



@dianadelgadodigital



www.dianadelgadodigital.com



Una plataforma para fortalecer el empoderamiento de las mujeres

Por: Mtra. María Elena Orantes

El empoderamiento de las mujeres es un tema crucial en la búsqueda de la igualdad de género y el desarrollo de sociedades más justas y equitativas. Por esa razón, en el año 2019, un grupo de mujeres políticas, académicas y empresarias conformamos el Colectivo 50+1, una organización con el objetivo de poner en el centro de la agenda a las mujeres para así empoderarlas y visibilizar sus talentos e inteligencias. Entre otros objetivos, 50+1 ha creado una enorme red de sororidad que cuenta con más de 7000 integrantes, pero ha sido tal el éxito, que la organización, bajo el esquema, Colectivo 50+1 Internacional, se encuentra presente en 20 países del mundo.

Es cierto que hemos logrado avances en materia de equidad e igualdad de género en el mundo, pero aún son exiguas. Por ejemplo: el reporte, El Progreso en el Cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible - Programa de Género 2024, estima que, a este paso, las acciones globales encaminadas a lograr el objetivo 5: «igualdad de género», serán insuficientes debido a las barreras estructurales que impiden a las mujeres estudiar o ejercer sus derechos políticos, y que no pueden decidir acerca de su salud reproductiva.

En ese sentido, el Colectivo 50+1, tiene una estructura basada en 10 comisiones que contemplan, entre otros temas, la salud, la violencia política en razón de género, derechos humanos y la vida libre de violencia. A partir de aquí trata de detectar, a nivel local, temas de interés para las mujeres con el fin de diseñar reformas, iniciativas de ley o políticas públicas para incidir en la agenda legislativa.

Se debe recordar que el empoderamiento femenino es para beneficio de las mujeres e impacta favorablemente a todos los sectores sociales de un país, ya que la economía se beneficia. En el caso de México, por ejemplo, si logramos incorporar a 18 millones de mujeres en la economía formal en un plazo de 10 años -entre 2025 y 2035-, se sumarían 7 billones de pesos adicionales al PIB mexicano, es decir, aumentaría un 4%, de acuerdo al Instituto Mexicano para la Competitividad (IMCO). Esta estimación es prueba contundente que la inclusión de las mujeres en la economía y lo que esto implica, oportunidades educativas y la eliminación de prejuicios sociales, lejos de arrebatar oportunidades a los hombres como negativamente se piensa, genera más beneficios para todos.



Mtra. María Elena Orantes

Cónsul general de México en Houston
Empresaria mexicana
Presidenta internacional de 50+1



mariaelena.orantes



maria-elena-orantes



mariaelena.orantes



naorantes



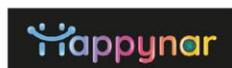


Mtra.
**María Elena
Orantes**

 COLABORADORES EDICIÓN ABRIL - MAYO

Yamy Rodríguez, Lina María García Orozco, Sandra Arritola Fernández, Raquel Tandi, Paola Vivas, Christofer Flores, Raúl Sánchez Aguirre, Dra. Biella Castellanos Yángulova, Dra. Laura Graterol, María Emma Martínez Méndez, Diana Delgado, Mtra. María Elena Orantes, Ricardo Villegas, Evolucionando para el Éxito.

AUSPICIAN:



Síguenos en:

Instagram



@evolucionandoparaelexito.com