



Prensa Acuario

hablando de

HIPNOSIS

con **Ana María**

MENSAJE DE LA DIRECTORA

TENEMOS PARA USTEDES TEMAS DE INTERÉS DONDE PUEDEN CONOCER Y DE CIERTOS TEMAS, ABSORBER DIFERENTE INFORMACIÓN Y ADEMÁS CONOCER A NUEVOS TALENTOS EN EL ÁMBITO ARTÍSTICO.

ESTAMOS MUY CONTENTOS CON LO QUE HEMOS LOGRADO, YA QUE LE BRINDAMOS ESPACIO A TALENTOS REALMENTE INCREÍBLES COMO ARTISTAS Y PROFESIONISTAS QUE NOS COMPARTEN DE SU HISTORIA Y/O CONOCIMIENTO.

LAS PÁGINAS DE PRENSA ACUARIO ESTÁN DISPONIBLES PARA NUEVOS COLABORADORES QUE DESEEN APORTAR INFORMACIÓN EN SUS ARTÍCULOS.

ELIZABETH ORTIZ

DIRECTORA GENERAL

ELIZABETH ORTIZ

RELACIONES PÚBLICAS

EDNA DINORA RODRÍGUEZ

DIRECTORA CREATIVA / DISEÑO

Y. ADRIANA PÉREZ HAM

PORTADA

JESÚS ÁBREGO

COLABORADORES

MARCELA J. AGUIRRE
KARINA LINARES AGUIRRE
JESSICA LINARES AGUIRRE
IGNACIO MORALES
JONATHAN MUNDO
MAYRA GAESPAR

CONTACTO

 [+52 812 652 6825](tel:+528126526825)

 PUBLICIDAD@PRENSAACUARIO.COM

 PRENSAACUARIO@OUTLOOK.COM



Síguenos

 @prensaacuario

 Prensa Acuario

 Prensa Acuario Tv

INDEX

**Reconoce los links interactivo con este icono →*



5*SABÍAS QUE*

7*TIPS PARA UNA VIDA SEXUAL PLENA*

11*ENTREVISTA ANA MARÍA BENAVIDES*

13*GRAFOSELECCION*

17*RUIDO; UN FALLO EN EL JUICIO HUMANO*

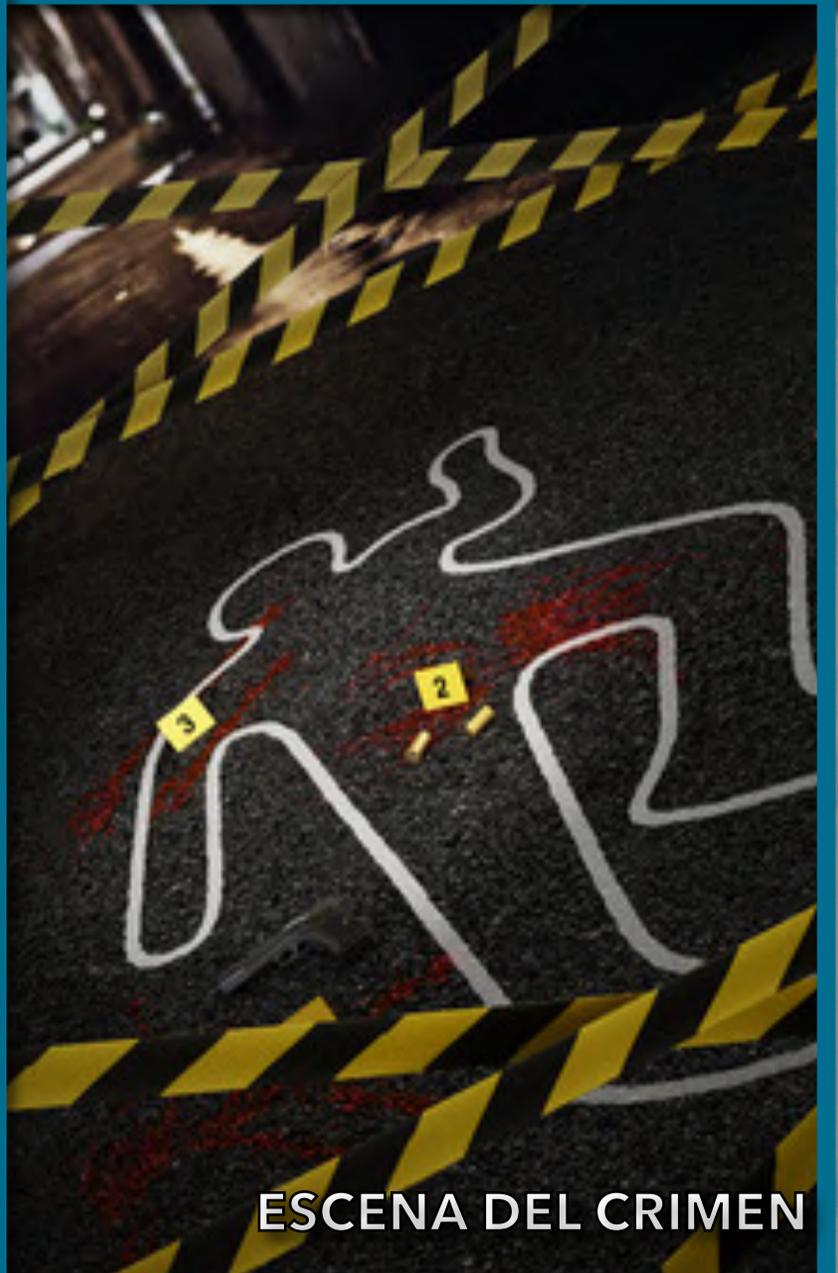
20*ESCENA DEL CRIMEN Y CADENA DE CUSTODIA*

23*SALUD MENTAL*

26*SI VAS A EMPRENDER*



ANA MARÍA BENAVIDES



ESCENA DEL CRIMEN



sigiLabs

web design, e-commerce & apps

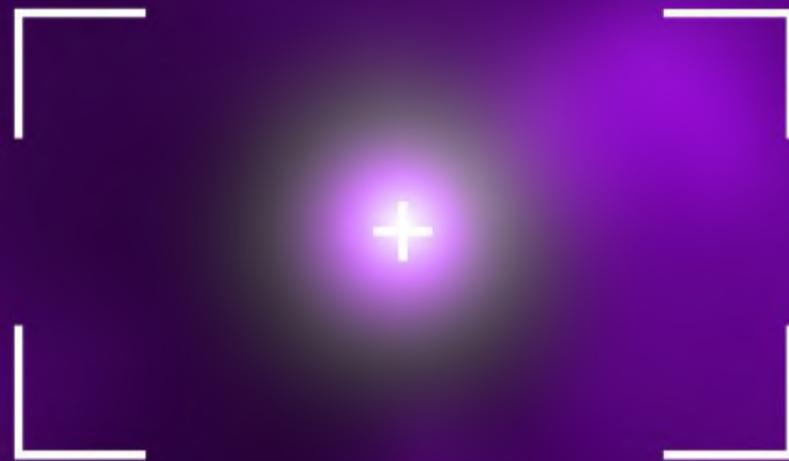
 @sigilabs

 contacto@sigilabs.com

EVENTOS VIRTUALES

Transmisiones EN VIVO de tú evento

- Talleres
- Seminarios
- Capacitaciones
- Entregas de reconocimietntos
- Congresos
- Cursos
- Lanzamiento de productos



elizabeth.ordz@live.it +52 81 2652 6825

● REC

00:00:20:05

HD 4K 25FPS  99%

Que tipo de inteligencia tiene tu hijo(a)



EDNA DINORA

 @edna_dinora



DISEÑO ADRIANA HAM

Inteligencia natural;

Es la forma en que los niños se relacionan con su alrededor y el rol que cada parte juega.

Esta inteligencia es la habilidad del niño de identificar y clasificar los patrones en la naturaleza.

Inteligencia verbal;

No te sorprendas de la forma de hablar o de expresarse de tu hijo o hija, Seguramente poseen una inteligencia verbal elevada.

Inteligencia Interpersonales;

Aquí entran los niños líderes que poseen una alta inteligencia interpersonal, que les permite comunicarse bien con otros niños, comprenderlos y ser su guía.

Si el niño está consciente de quien es, que puede enojarlo o hacerlo feliz, esto también es inteligencia Interpersonal alta, que determina la confianza, autoestima y la fuerza de carácter. Es relativo.



Inteligencia musical;

Si te pide le compres un instrumento, o quiere tomar clases de música, pone atención a las canciones y le gusta cantar, tiene desarrollada su inteligencia musical.

Inteligencia corporal;

Este tipo de inteligencia se relaciona con la habilidad del niño de controlar sus movimientos, balance, agilidad y gracia.

Inteligencia lógico-matemática;

La facilidad de establecer el sentido lógico de las cosas. Estos niños pueden resolver rápidamente problemas platicados y lógicos.



TIPS PARA UNA VIDA SEXUAL PLENA



MARCELA J. AGUIRRE FUENTES

Psicóloga y Sexóloga Clínica

 5528993853  @psic_sexologa_janik

 Doctoralia 

DISEÑO ADRIANA HAM



Todos merecemos vivir una sexualidad satisfactoria y disfrutar nuestra intimidad con la libertad de mostrarnos como somos y gozar al dar y recibir placer y afecto.

La sexualidad es una parte fundamental de nuestra identidad, es una manifestación de que estamos vivos, a través de ella atendemos necesidades humanas básicas como el placer, el amor y el deseo de contacto; está presente en toda nuestra vida ya que desde la concepción somos seres sexuados y su expresión va cambiando en las diferentes etapas de la vida, podríamos englobar las siguientes:

Infancia: En esta etapa predominan las sensaciones corporales y el contacto con los padres y pares.

Pubertad y adolescencia: Hay cambios fisiológicos

importantes, surgen las experiencias en solitario y el entrenamiento con los pares.

Juventud y madurez: Se encuentran ya integrados todos los elementos de la sexualidad, en la mayoría de las personas se gestan vínculos con parejas.

Vejez: Declinan algunas manifestaciones sexuales pero prevalece el interés y disfrute de la sexualidad.

De esta forma la sexualidad abarca distintas dimensiones: el sexo, las relaciones sexuales, la reproducción, los estereotipos de género, etc., está relacionada directamente con un bienestar físico, emocional, mental y social. Experimentarla en su plenitud nos permite a nivel fisiológico estimular el sistema inmunológico, reducir el estrés y el dolor, mejorar nuestra respuesta cognitiva, tener más energía y mejor condición física; en nuestro estado

anímico, se liberan hormonas de felicidad y placer como la endorfina y la serotonina, se aumenta nuestra autoestima y la sensación de bienestar... ¿Quién no ha sonreído recordando momentos placenteros vividos en la intimidad? Pues bien, aquí van unos *tips* para más experiencias de este tipo o para que comiences a tenerlas:

-Conócete, reconócete y ámate:

Primeramente, conoce todo tu cuerpo, no basta con asearlo, obsérvate, acaríciate; reconoce tus propias características y formas, identifica que sensaciones se despiertan, como te gusta tocarte. Aprecia y valora cada parte de ti, date cuenta lo hermoso que es cada centímetro que te conforma, acéptate como eres, como luces y ámate por ser quien y como eres: un ser humano único, especial y maravilloso.



-Explora tu sexualidad con todos tus sentidos:

-En solitario o en pareja, la experiencia sexual placentera implica dejarse llevar por los sentidos, fluir con las sensaciones, así que satisface tu gusto, tu vista, tus oídos, tacto y olfato. Seduce y déjate seducir a través de la sensualidad. Recuerda que los órganos sexuales más grandes son el cerebro y la piel. El cerebro interpreta una estimulación como excitante y placentera generando descargas que producen dopamina, que es el neurotransmisor relacionado con el placer y la recompensa y cualquier parte de nuestro cuerpo y nuestra piel puede ser una zona erógena, por lo tanto, explora.

-Comunícate:

Habla con tu pareja libremente de sexualidad, libérate de los prejuicios, dile que te gusta y que no te gusta, como te gusta, tus fantasías y deseos así como tus inquietudes y recibe y escucha con atención y empatía lo que te comenta. En ocasiones se espera que la pareja adivine lo que queremos y no es así, hay que abrir los canales de comunicación y confianza.

-Vuélvete creativo:

Usa tu imaginación y tu fantasía para crear nuevos momentos en la intimidad, no te limites ni te reprimas, en las relaciones sexuales hay que divertirse, se vale jugar e innovar. Los pequeños detalles hacen la diferencia así que toma la iniciativa y actúa propositiva y abiertamente, idea un ambiente erótico,

prueba nuevos lugares, otras posiciones, indaga sobre los juguetes sexuales, sorprende a tu pareja.

-Si lo necesitas, busca ayuda especializada:

No temas en buscar asesoría o atención de un especialista, podemos brindarte educación sexual, realizar una intervención sexoterapéutica y guiarte y acompañarte para que seas feliz en tu vida sexual.

UNA NOVELA EXCITANTE

“Jimena luchó por su felicidad en cuanto se enamoró de Mariana”



Para adquirirla, escríbenos a prensaacuario@outlook.com



Novela Lésbica

ANA MARÍA

nos habla sobre la

HIPNOSIS

EDNA DINORA  @edna_dinora 

Ana María Benavides es una distinguida hipnoterapeuta certificada y Master Trainer fundadora de Hypnosis Health Center en la ciudad de Nueva York. Comenzó en la Ciudad de Monterrey en La Universidad Autónoma de Nuevo León donde estudió Psicología para después graduarse de Cum Laude de Hunter College en Nueva York con una Maestría en Psicología.

Entrenó extensivamente con Jeff Cohen en el Centro de Hipnosis de Nueva York donde su trabajo incluyó la experiencia práctica, clínica y observacional. También es especialista en Regresiones a Vidas Pasadas entrenando con el Dr. Brian Weiss, autor de "Muchas Vidas Muchos Maestros".

Actualmente, imparte seminarios de certificación en Hipnosis Clínica en Español e Inglés, en línea y presenciales en la ciudad de Nueva York creando hipnoterapeutas muy competitivos.

Su centro fue galardonado como "El Círculo de Excelencia 2011" reconocida por clientes y otros expertos respetados. Fue invitada por Univisión Radio NY, en el proyecto "Rena-Ser" donde la hipnosis jugó un papel importante en el mundo holístico. Participó en el Primer Congreso Nacional de Hipnosis Clínica en Monterrey, México dando una conferencia y un taller sobre "Regresiones a Vidas Pasadas".





En el 2012 se convierte en Health Coach a través Institute for Integrative Nutrition (IIN), la escuela más grande de Nutrición en el mundo al saber combinar la hipnosis con otras técnicas.

Gracias a sus conocimientos en la materia, es instructora certificada por asociaciones de renombre como la Asociación Internacional de Consejeros y Terapeutas (IACT), International Medical y Dental Association (IMDHA). También es Consejera Hipnotista por National Guild of Hypnotists (NGH) Instructora Certificada

de Oradores (American Association of Professional Speakers and Trainers) Profesional hipnotista clínica avanzada (Instituto for Advanced Neuro - Investigación y Educación), miembro del Academia Internacional de la Conciencia (IAC), todo esto en la ciudad de Nueva York.

Durante los años de 2011 y 2012 condujo con gran éxito el programa de radio "Hypnosis with Ana Maria" a través de la cadena Dreamvisions 7 Radio con sede en Boston MA, donde tuvo como invitados a

destacadas personalidades del campo de la salud holística de diferentes partes del mundo.

Combina la hipnosis con técnicas de PNL (Programación Neuro-Lingüística) siendo certificada en esta materia por el Instituto for Advanced Neuro - Research and Education, en la ciudad de Nueva York, donde estudió con el Dr. George Bien, es miembro del Instituto Omega en Rhinebeck , Nueva York y Nacional Asociación de Mujeres Profesionales , en Garden City, Nueva York.



Grafología

Grafo selección

Como hemos platicado en otras ocasiones, la grafología permite conocer a alguien profundamente a través de su letra, descubrir sus anhelos, frustraciones, actitudes y aptitudes. De esta manera, se convierte en una poderosa herramienta que nos da mucha información sobre los demás y que por lo tanto, tiene múltiples aplicaciones.

Una de éstas es la grafoselección, área de la grafología que se enfoca en optimizar los procesos de

reclutamiento y selección de personal, esto se logra a partir de analizar las grafías de los postulantes a las vacantes con el propósito de identificar si cuentan o no con las competencias requeridas para el puesto. También es posible notar si existirá afinidad con los demás colaboradores e incluso contemplar si sus aspiraciones, actitudes y ambiciones se alinean con los planes de carrera disponibles en la empresa, y, por último pero no menos importante, reconocer niveles de honestidad en los candidatos.



Describe-Grafologia



@describete_grafologia
@karina_linares_aguirre

KARINA LINARES AGUIRRE
Psicóloga Grafóloga



Entre las ventajas que ofrece la grafoselección, se encuentra su fácil aplicación y rápida evaluación que permiten reducir costos y rotación laboral, además, los resultados no pueden ser alterados por los grafoanalizados y es aplicable a todos los niveles y perfiles.

Hasta el momento hemos hablado de cómo funciona para una empresa, sin embargo esto lo podemos escalar tan grande o pequeño como se requiera. Por ejemplo, supongamos que necesitas a alguien que te ayude a cuidar a tus hijos o que te asista en la administración de tu negocio, también para estos casos la grafología es de gran

utilidad, especialmente cuando identificas qué es lo que buscas y valoras en tus futuros colaboradores.

Entre las características más apreciadas por los reclutadores se encuentran honestidad, capacidad de organización, responsabilidad, proactividad, trabajo en equipo y creatividad, sin embargo cada puesto laboral tiene necesidades diferentes y es por ello que encontrar al candidato ideal no se puede dejar al azar.

Espero que este artículo haya sido de tu agrado y sobre todo que te sea de utilidad, encontrando una nueva herramienta para tu vida y para tus negocios.

Gra foselección





DISEÑO GRÁFICO &

e-Learning PARA TU NEGOCIO

Implementa experiencias de diseño y aprendizaje
con soluciones e-learning personalizadas.

CONÓCENOS

818 023 0810

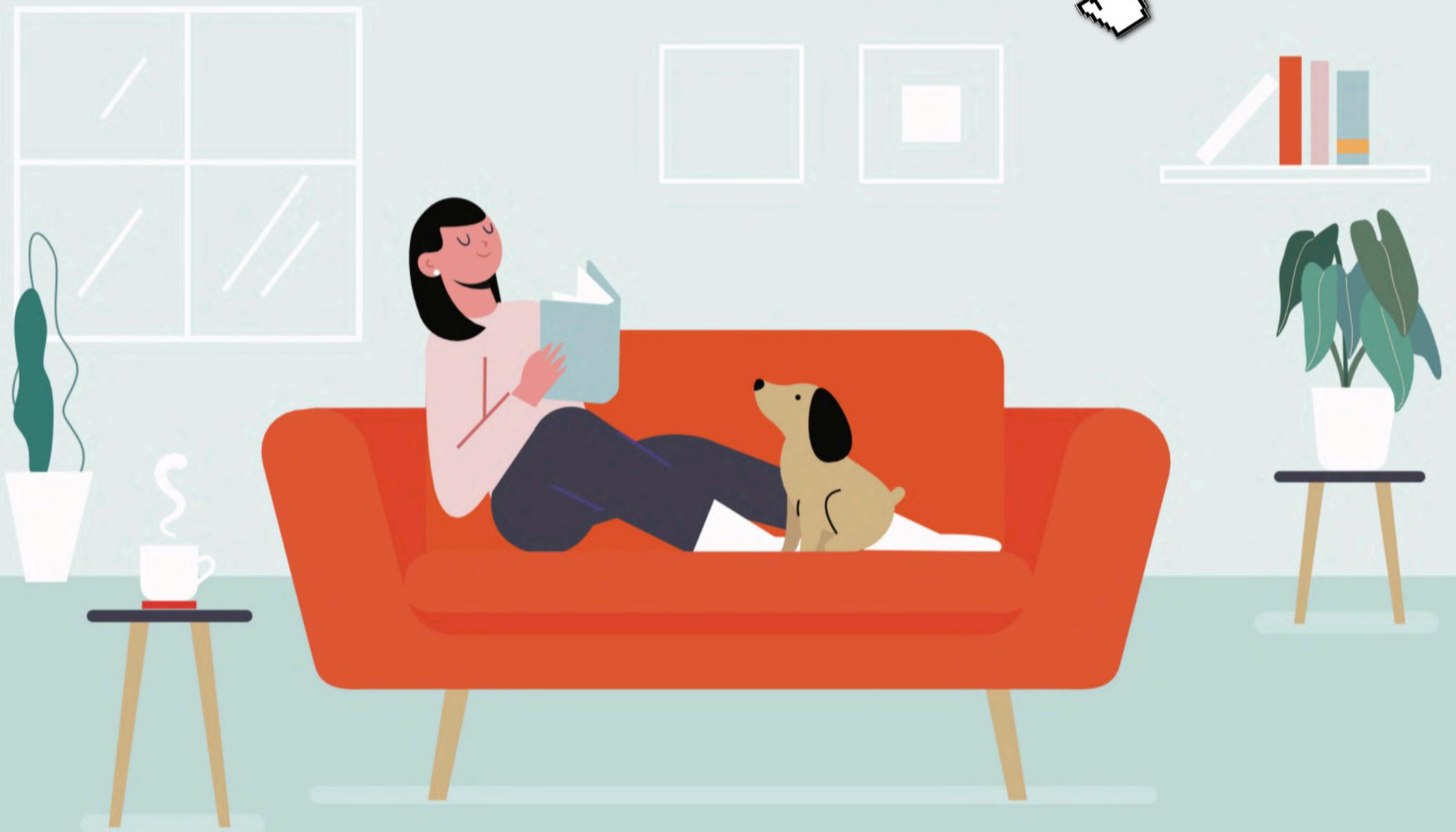


Vende en línea sin preocupaciones.

Publica tus productos. Las entregas a domicilio, fotografías y publicidad van por nuestra cuenta.



Ingresa a <https://storefront.mx/mitienda>



StoreFront.mx



Ruido: un fallo en el juicio humano

Ignacio Morales  @sigi_24 

Diez años después de su bestseller y producto de sus años de estudios acerca de los sesgos cognitivos en el ser humano, Daniel Kahneman, autor de "Pensar rápido, pensar lento" y premio nobel de la economía, está de vuelta con su más reciente libro titulado "Ruido: un fallo en el juicio humano". Una vez más, se adentra a lo más profundo de la mente humana para descubrir e intentar explicar qué hace que por ejemplo, el mismo juez sentencie a una persona a 2 años de prisión mientras que a otra, con los mismos cargos, a 10 años de prisión. ¿qué sucedió? ¿qué es lo que causa tales inconsistencias en la mente humana?

En "Ruido: un fallo en el juicio humano" Daniel Kahneman no sólo nos presenta de nuevo el término sesgo cognitivo, sino que ahora nos habla de otro factor que afecta nuestra toma de decisiones: El ruido.

Pero ¿qué es precisamente el ruido? (no, no es el ruido que hace tu mamá en las mañanas por los sábados que quieres dormir hasta tarde y que pareciera que está tumbando toda la casa) Explica Kahneman, que en las matemáticas existen dos tipos de errores: están los errores de promedio (los que nos indican que existe un sesgo en la información) y están los

errores de variabilidad, estos segundos son precisamente los errores considerados como: ruido.

Es exactamente este concepto que utiliza Kahneman para referirse al **Ruido** que nos hace tomar decisiones muchas veces equivocadas.

CONSIENTE 
MENTE



¿Y cuales son las diferencias entre el ruido y los sesgos cognitivos?

Daniel Kahneman nos lo explica de la siguiente manera:

Los sesgos cognitivos: este tipo de error sistemático que influye en nuestra toma de decisiones es más un mecanismo psicológico con su observación psicológica incluida. Es decir, este tipo de errores son eventos que suceden dentro de las mentes de los individuos que están tomando una decisión, razón por la cual al final (una vez tomada la decisión) es normal ver que exista cierta inclinación a cierto tipo de errores.

Ruido: por otro lado, el ruido no viene del interior del pensamiento de los individuos que están tomando alguna decisión, sino que el ruido es aquella variabilidad en cada uno de los individuos

que los hace únicos. Por definición, el ruido es un fenómeno estadístico.

Entonces ¿cómo funcionan el ruido y los sesgos cognitivos?

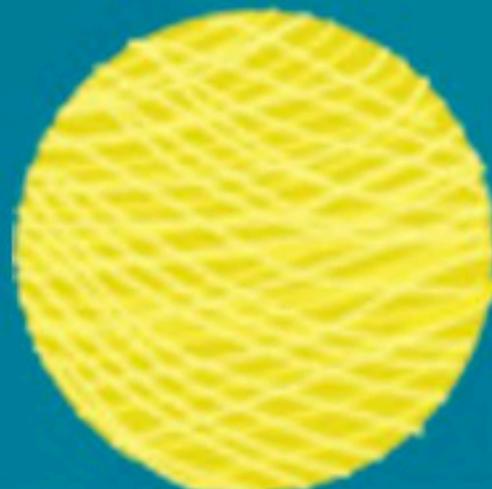
Un ejemplo muy claro y directo es el test de valoración Apgar. Todos pasamos por ese y puedo apostarte que no lo sabes. El test de Apgar es una serie de valoraciones que hacen todos los doctores a los bebés recién nacidos al momento de extraerlos del vientre de sus madres. Este test evalúa 5 aspectos:

- Coloración
- Respiración
- Frecuencia cardiaca
- Respuesta a estímulos
- Tono muscular

Cada uno recibe de 0 a 2 puntos. La calificación perfecta es 10. Este test deberán hacerlos los doctores durante el primer minuto del nacimiento, para poder actuar correctamente en caso de que alguno de los parámetros no esté bien y poder salvar la vida del bebé.

Claramente no hay espacio a la "opinión" porque el bebé respira o no respira, su color indica correcta irrigación de la sangre oxigenada o no y así sucesivamente. Por ende,

CONSIENTE  MENTE



se puede decir que este test de Apgar, no da espacio a que exista **ruido** ni **sesgos** en la evaluación del bebé.

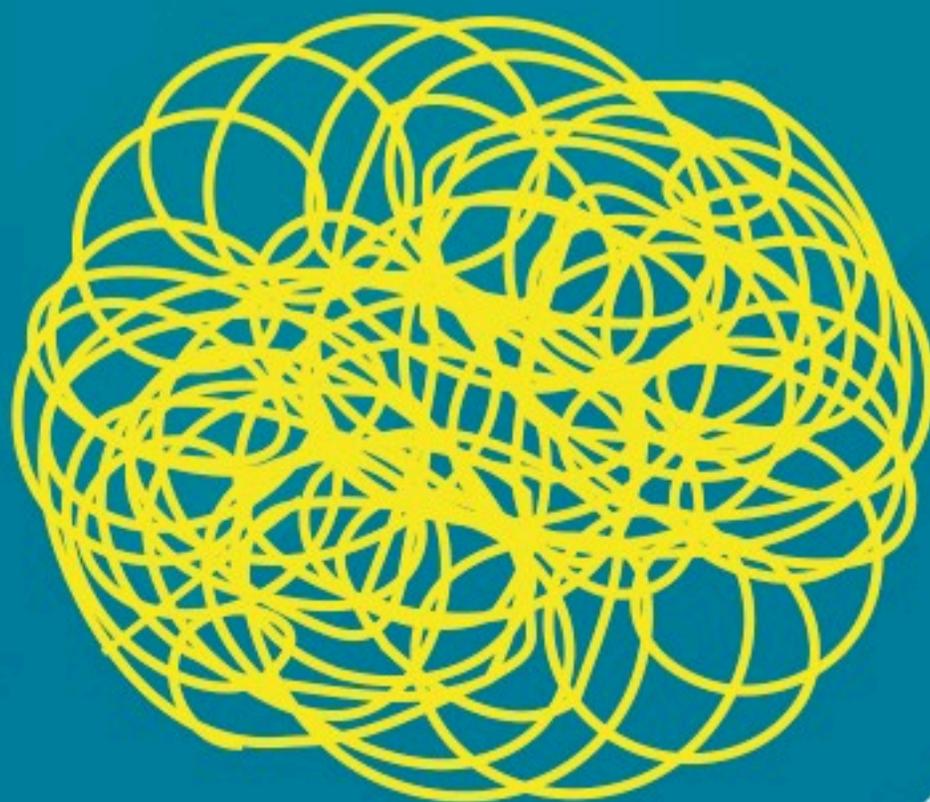
En cambio, no podemos decir lo mismo de un grupo de jueces dictando una sentencia, ya que algunos serán más duros que otros incurriendo en **ruido** gracias a la variabilidad de sus sentencias, aún y cuando el delito sea el mismo. Esto sin mencionar los sesgos cognitivos que podrían todavía influenciar aún más su decisión, como el sexo del acusado, raza, el delito mismo etc.

¿se te ocurre algún otro ejemplo donde la toma de decisiones esté influenciada por ruido?

¿ya identificaste algún caso de tu vida donde detectes ruido o sesgos en la toma de decisiones?

Escríbeme por instagram a [sigi_24](#) para que me cuentes y manténte al pendiente de mi siguiente publicación donde hablaremos más sobre cómo disminuir ese **ruido**.

CONSIENTE 
MENTE



ESCENA DEL CRIMEN Y CADENA DE CUSTODIA

JESSICA LINARES AGUIRRE



En esta ocasión hablaremos de dos conceptos que seguramente has escuchado múltiples veces en noticieros y programas de T.V. Estos son "escena del crimen" y "cadena de custodia".

En cuanto al primer término, puede que también lo hayas escuchado como "lugar de los hechos" pero, ¿acaso se refieren a cosas diferentes?

Pues bien; me gustaría aclararles que se trata de lo mismo, la variabilidad en la nomenclatura se debe a que en diferentes lugares o países se les nombra de diversa manera, por ejemplo, actualmente en la Ciudad de México se le denomina lugar de intervención, el cual, según el Protocolo Nacional de Actuación es el sitio en el que se ha cometido un hecho presuntamente delictivo o en el que se localizan o aportan indicios relacionados con el mismo, pero ¿Sabías que no sólo existe el lugar de intervención?



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



jessica.linares.ag@hotmail.com



También podemos encontrarnos con un lugar de hallazgo y un lugar de enlace.

Ahora bien, cuando hablemos de un lugar del hallazgo nos referimos a un espacio en el cual podremos encontrar indicios, los cuales pueden estar relacionados con un hecho delictivo, un ejemplo sería el hallazgo de un arma de fuego, sin embargo, este sitio en el que lo localizamos no va a corresponder al lugar donde sucedió el presunto hecho delictivo.

Cuando nos refiramos a un lugar de enlace, podremos aludirlo a un lugar o lugares físicos, en los cuales podremos encontrar indicios que se encuentren relacionados con algún presunto hecho delictivo, estos mismos indicios pueden ser dejados por la víctima o el victimario con motivo de desplazamiento dinámico, un ejemplo sería un vehículo.

Así mismo, podremos contar con lugares abiertos; espacio físico que no se encuentre delimitado por una barrera o muro y sin protección a los factores ambientales, un ejemplo sería un parque, avenida o cualquier superficie al aire libre.

También con lugares cerrados; espacio físico que se encuentre delimitado por una barrera, muros o techo, contando con una vía de entrada y una de salida, un ejemplo sería una casa, una oficina o una habitación. Y lugares mixtos; el cual presenta las características del lugar abierto y cerrado.

El criminalista de campo; quien será el encargado de procesar el lugar de intervención, es decir, el que realizará la búsqueda de elementos materiales probatorios (indicios) desde su localización, descubrimiento o aportación, hasta su entrega a la autoridad

responsable de su traslado deberá tomar en cuenta las características de conservación que requiera cada indicio para garantizar la intangibilidad de los elementos, a modo de evitar cualquier pérdida, alteración o contaminación.

Como parte importante de tal acción se deberá cumplir con el protocolo de cadena de custodia, realizada por La Dirección General de Coordinación de Servicios Periciales, donde se establecen los lineamientos básicos para la preservación y el procesamiento de los indicios o evidencias que se encuentren relacionados con un presunto hecho delictivo.

Estos lineamientos serán aplicados por la policía, los peritos y otros servidores públicos que, en ejercicio de sus atribuciones preservarán el lugar de intervención, así como el procesamiento de los indicios.



La cadena de custodia comienza desde la denuncia ante el Ministerio Público y en el momento de la investigación, una vez recibida la solicitud y formado el grupo interdisciplinario que actuará en la investigación, este se trasladará al lugar de intervención.

En el lugar se procederá a llenar el número de carpeta de investigación, unidad administrativa responsable, número de llamado, ubicación e identificación del lugar con croquis, nombre, cargo y firma de los servidores públicos de los que intervinieron en la preservación del lugar.

En el Procesamiento de indicios o evidencias se debe de considerar la: Búsqueda, fijación, Identificación, levantamiento, embalaje, traslado y entrega a recepción en el área de servicios periciales.

Es así, que por medio del cumplimiento de la Cadena de Custodia se podrá garantizar que el procedimiento empleado a los indicios fue el correcto, garantizando la integridad del mismo, obteniendo resultados que sean fiables para lograr generar un mayor grado de convicción en el tribunal o para el juzgador a cargo.

SALUD MENTAL



DRA. MAYRA GAESPAR



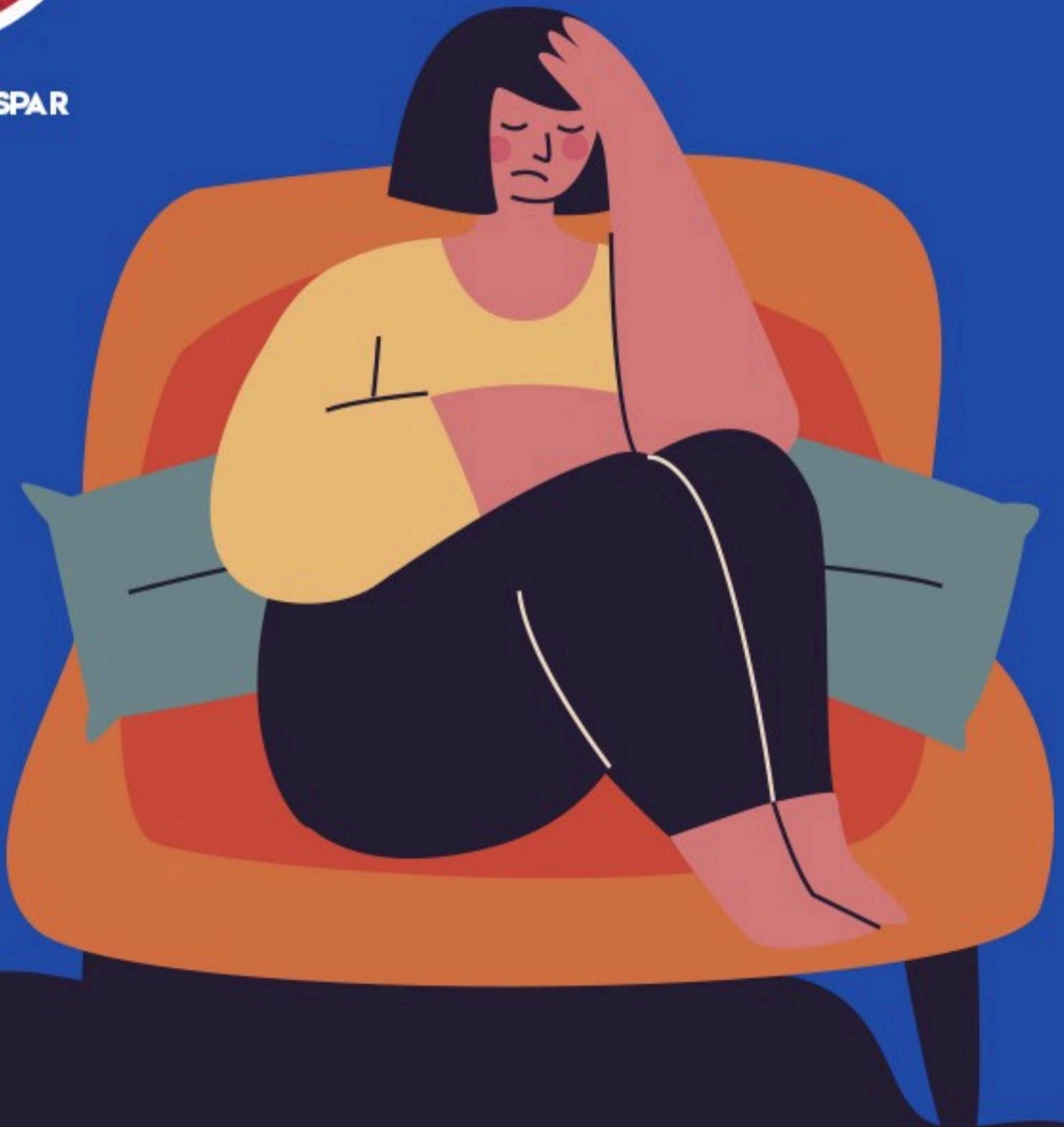
Mayra Gaespar



Gilberta G. Esparza
/ Mayra Gaespar



mayra gaespar





¿Te has sentido cansado, frustrado, desmotivado y lleno de enojo? ¿Te cuesta trabajo conciliar el sueño o te despiertas repetidamente por las noches? ¿Sientes que ninguna sensación te llena por completo e incluso le has perdido el sentido a la vida?

Hola, Soy la Dra. Mayra Anaid García Esparza, especialista en Medicina Familiar y vengo a decirte el secreto para renovar tu vida, sentirte lleno de energía y poner al máximo tu salud mental.

Antes que nada ¿qué es la salud mental?

La salud mental es la condición de **equilibrio** entre las acciones y emociones de una persona, lo cual trae como resultado el bienestar emocional, psíquico y social de un individuo, es decir, que una buena salud mental nos trae beneficios en todos los aspectos de nuestra vida y viceversa.

La salud mental rige todo en nuestro día a día y afecta la vida de las personas más cercanas a nosotros. Es por

eso que tenemos que ser muy cuidadosos, ya que podemos estar haciendo algo mal que nos perjudique a corto o largo plazo en el trabajo, en nuestro ambiente social, o en nuestra vida familiar.

Así como el exceso de sal puede subir nuestra presión arterial, el exceso de ciertas circunstancias puede estar afectando nuestra salud mental. Las situaciones más frecuentes son según la Asociación Psiquiátrica Mexicana (APM) son: Baja autoestima, sobrepensar las cosas "overthinking" y duelo no resuelto por alguna pérdida (material o humana).

Estas son las más frecuentes entre una gama inmensa de razones. Sin embargo estas tres causas, diferentes entre sí, tienen un mismo origen: La indecisión.

El Dr. Victor Frankl, psiquiatra judío sobreviviente del holocausto nazi, decía que "la vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino solo por falta de significado y propósito". Y es que si lo

pensamos un minuto, podremos encontrar que en realidad sea cual sea la razón por la que te sientas mal, si no tienes una motivo valioso, algo grande en tu vida que te de impulso día con día, difícilmente podrás soportar hasta el más mínimo desatino.

Ahora, ¿motivación? ¿Qué es y cómo la encuentro?

Bueno, la definición de motivación según google es: "un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia **METAS O FINES DETERMINADOS**, es el impulso que mueve a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación." y que mejor forma de encontrar la "meta o fin determinado" que eligiéndolas. Si, así de simple, solo eligiéndolas.

El escritor y orador motivacional Anthony Robbins sostiene que: "Son las decisiones y no las condiciones las que determinan quienes somos".



Y qué mejor manera de encontrar motivación que eligiendo la razón por la cual estar siempre motivado.

Si te pasa como a mí y a veces te encuentras perdido en el universo de inmensas opciones que hay hoy en día, detente un momento, piensa con calma y toma tu decisión. No te dejes llevar por la corriente. No importa lo simple o tonta que pienses que pueda ser la razón de tu motivación.

Está comprobado que tomar decisiones ayuda enormemente a mejorar la salud mental.

Dejar de tomar decisiones por miedo a equivocarnos o miedo a fracasar es como dejar de comer por miedo a engordar y aun así terminar engordando por no habernos animado a llevar un plan de alimentación correctamente.

Cuando por fin te decides y te animas a hacer eso que te daba miedo, descubrirás que

realmente no era tan malo como se veía en tu mente.

El psicólogo Tal Ben - Shahr explica en su libro "en busca de la felicidad" que no tienes que ser perfecto para llevar una vida feliz, el secreto está en **aceptar la vida tal y como es**.

Las personas debemos darnos permiso de fracasar, de equivocarnos y de aceptar todas las emociones negativas que eso pueda traer. "Date permiso de imperfecto" como menciona en su libro.

Entonces ya lo sabes. El secreto para una verdadera vida feliz y llena de salud mental (que a su vez te llena de buena salud física) es: Tomar decisiones y afrontar las consecuencias de la forma más humana que te salga.

Si crees que esto es más difícil de lo que se lee, recuerda que siempre hay personas a tu alrededor dispuestas a ayudarte.

Desde familia, amigos y compañeros de trabajo hasta los profesionales de la salud física y mental (psiquiatras, psicólogos, médicos familiares, etc.

Si ya lo has intentado y no ha dado fruto te invito a que visites a tu médico familiar para platicar sobre algunas alternativas farmacológicas que pueden ayudarte a recuperar tu salud mental. Solo son una ayuda, el trabajo rudo lo haces tú.

Unos *hacks* que en lo personal me funcionan muy bien para mantener mi salud mental son: las caminatas largas, las duchas calientes, escribir sobre mis emociones y platicar con personas positivas, identifícalas, siempre hay personas positivas alrededor de ti.

Pero sobretodo y muy importante, recuerda que no es magia, es un proceso, y todo proceso tarda su tiempo.

SI VAS A EMPRENDER... TAMBIÉN DEBES PREOCUPARTE DE ESTO



Jonathan Mundo - Asesor
de seguros



81-1064-3174



jmundod@outlook.com



JONATHAN MUNDO



Cada vez son más los jóvenes que deciden emprender un negocio propio. Los tiempos en que se acostumbraba "ponerse la camiseta" y pasar años en una empresa hasta jubilarse ya quedaron atrás. La etiqueta de "Godinez" para algunos es motivo de memes y risas en redes sociales, pero para otros llega a calar tanto que deciden aventurarse y probar su suerte con el emprendimiento.

Emprender tu propio negocio tiene muchas bondades, una de las principales la de "ser tu propio jefe". En principio, esta idea puede parecer muy atractiva, porque de inmediato piensas en definir tus propios horarios de trabajo, decidir con qué personas quieres trabajar, no tener que pedir vacaciones o permisos, etc. Pero bueno, no es posible pensar en emprender enfocándose sólo en lo bonito, es importante recordar que, al ser tu propio jefe, hay muchas responsabilidades que llegan con este título.

En mi quehacer como asesor de seguros, frecuentemente me topo con jóvenes que han arrancado un emprendimiento o que están pensando seriamente en hacerlo. E invariablemente llegamos a un punto de la plática donde les pregunto cómo piensan sustituir las prestaciones que tenían o tienen como "Godinez", y en la mayoría de las veces, lo que obtengo como respuesta es un "¡no había pensado en eso!".

Así que con gusto te comparto en este artículo...

¿Qué onda con tu salud?

Como emprendedor, dejarás de tener acceso a las instituciones de salud públicas como el IMSS o el ISSSTE al ya no ser empleado. Si quieres seguir teniendo acceso a estas instituciones, deberás pensar en contratar el servicio de salud por tu cuenta.

Si en la empresa donde estabas te daban la prestación de Gastos Médicos Mayores, dejarás de gozar de este beneficio. Y lo más recomendable será contratar una póliza personal de Gastos Médicos Mayores en los primeros 30 días posteriores a tu fecha de baja de la empresa, para que puedas pedir que reconozcan la antigüedad que generaste en la póliza de la empresa (recuerda, hay enfermedades que sólo son cubiertas en los Gastos



Médicos Mayores después de tener cierta antigüedad con una póliza, indudablemente sería una pena empezar desde cero otra vez).

¿Qué onda con tu familia / seres queridos?

Normalmente, al ser empleado, gozas del beneficio de que, en caso de fallecer, tu familia reciba una cantidad de dinero como una indemnización para poder ajustarse a una nueva realidad. Al salir de

una empresa para emprender, será tu responsabilidad contratar un seguro de vida para que tu familia siga teniendo esta protección en caso de que tú faltes.

¿Qué onda con tus ingresos?

Si eras empleado y gozabas del servicio de IMSS o de ISSSTE, tenías la certeza de que, en caso de una incapacidad por accidente o enfermedad, recibirías cierto porcentaje de tu sueldo mientras no pudieras trabajar y generar ingresos para poder concentrarte en recuperar tu salud sin preocuparte por el aspecto económico. Al salir de una empresa para emprender, será tu responsabilidad contratar un seguro de vida que proteja tu ingreso (cobertura de invalidez) en caso de sufrir un accidente o enfermedad que no te permita trabajar (estar en cama, en silla de ruedas, perder alguna extremidad, perder la vista, etc.).

¿Qué onda con tu retiro?

Si bien sabemos que hoy en día el esquema de AFORES no será suficiente para tener tranquilidad en tu vejez, el hecho de trabajar en una empresa podía garantizar por lo menos un pequeño porcentaje de lo que necesitarás en ese momento de tu vida. Pero odio decirte que, si decides emprender, ya ninguna empresa le abonará a tu ahorro para el retiro, y será total responsabilidad tuya el generarte una pensión a través de un plan personal de retiro para disfrutar de tranquilidad económica en tu vejez.

Ahora que ya sabes todo lo que implica el emprendimiento, te invito a no asustarte y seguir persiguiendo tus sueños, pero considerando todos los puntos importantes para hacerlo con responsabilidad J.





Prensa Acuario

**ANÚNCIATE
CON NOSOTROS**

publicidad@prensaacuاريو.com