



Prensa Acuario

Diana

F E N O C H I O

DECIDIDA A LLAMAR A LAS PUERTAS DEL ÉXITO



IGNACIO MORALES
CONSIENTE-MENTE



MC. LUIS GERARDO ANDRADE
10 MOTIVOS PARA TOMAR PSICOTERAPIA



NUEVA FECHA: 27 DE MARZO
 28 DE MARZO / 9 PM **ULTIMOS BOLETOS**

3 DE 3

FORO DiDi



✓ PACOTILLA



✓ LOS TRES TRISTES TIGRES



✓ EL MARIACHILLO



AUDITORIO PABELLÓN M

Boletos en [ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx)



MARZO 04



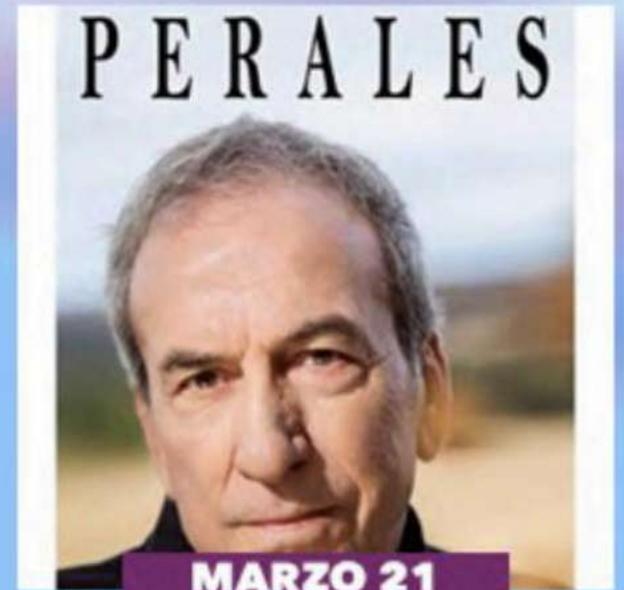
MARZO 05



MARZO 07



MARZO 18



MARZO 21



MARZO 24



MARZO 27



MARZO 28



XV



A & J

\$750

CADA LETRA SOLAMENTE PINTADA

\$1500

CADA LETRA PINTADA CON LUZ LED

\$1800 CORAZON Y (&)

0%
DESCUENTO

A PARTIR DE

10 PIEZAS

RENTA

dependiendo la cantidad de letras es el costo un ejemplo 5 letras por **\$1500** en todas las rentas se cobra un costo extra de flete, dependiendo el de tu evento. **se solicita un 50% de deposito para poder agendar tu evento.**

CONTÁCTANOS 8126685637 / 8110363763

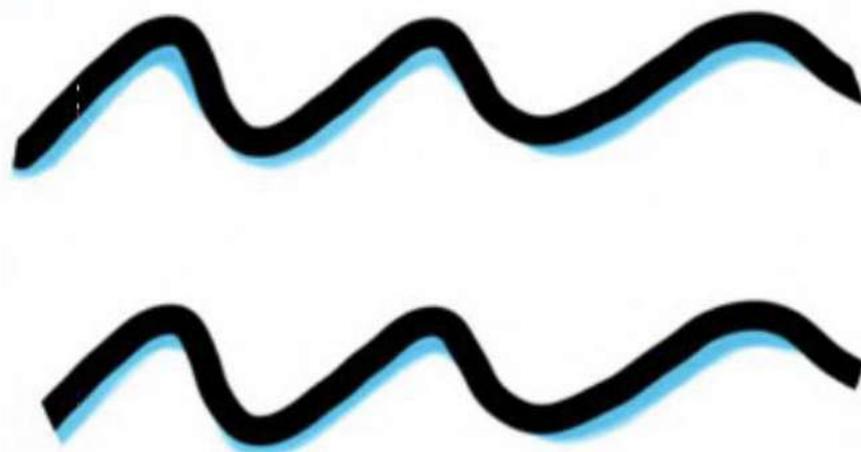


DISEÑO & ILUMINACIÓN

MENSAJE DE LA DIRECTORA

EN ESTE MES DE LA MUJER, QUIERO CITAR A DOS MUJERES QUE VINIERON DE DIFERENTES MUNDOS, ESTÁ PRIMER QUINCENA DEL MES HABLARÉ DE LA QUE VINO DE LA ALTA SOCIEDAD, ESA MUJER ES MARÍA CAROLINA JOSEFINA PACANINS NIÑO, MEJOR CONOCIDA EN EL MUNDO DE LA ALTA COSTURA COMO CAROLINA HERRERA, PARA LA MAYORÍA ESTÁ MUJER LLEGÓ LEJOS POR LA FAMILIA DE DONDE VENÍA, PERO A DECIR VERDAD NO IMPORTA CUANTO DINERO SE TIENE EN UN PAÍS EXTRANJERO, COMENZAR EN UN LUGAR QUE NO ES EL TUYO SIEMPRE ES DIFÍCIL, PERO CAROLINA PUDO PONER EL NOMBRE DE LOS VENEZOLANOS Y LATINOS EN ALTO AL TRIUNFAR EN ESTADOS UNIDOS, QUE AUNQUE NO FUE FÁCIL SUPO SALIR ADELANTE CON SUS CREACIONES Y UNA DE SUS FRASES MÁS ICÓNICA, ES; "NO HAY NADA IMPOSIBLE PARA UNA MUJER, SOLO LE TOMA TIEMPO CONSEGUIRLO" CAROLINA HERRERA.

ELIZABETH ORTIZ



Síguenos



DIRECTORA GENERAL
ELIZABETH ORTIZ

RELACIONES PÚBLICAS
EDNA DINORA RODRÍGUEZ

**DIRECTORA CREATIVA/
EDITOR EN JEFE**
Y. ADRIANA PÉREZ HAM

GERENTE DE VENTAS
ROSA MARÍA MÍRELES

DISEÑO

JESÚS ABREGO PARRA

COLABORADORES
IGNACIO MORALES
LUIS GERARDO ANDRADE

CONTACTO

PUBLICIDAD@PRENSAACUARIO.COM
Y/O
PRENSAACUARIO@OUTLOOK.COM

5¿SABÍAS QUE...?

10EL BURKINI DE LA MUJER MUSULMANA

11ENTREVISTA A DIANA FENOCHIO



PÁG. 11

INDEX



PÁG. 21

CONSIENTE-MENTE..... 15

10 MOTIVOS PARA TOMAR PSICOTERAPIA... 17

LILIANA AGUIRRE "LA CHUPITOS"..... 21

*¿Sabías
qué?*



*Dedicado
al mes de la mujer.*

Por: Edna Dinora



En 1910, durante la Segunda Conferencia Internacional de Mujeres Trabajadoras, Clara Zetkin —del partido socialdemócrata alemán—, planteó la idea de crear un día internacional para la mujer. Con 100 mujeres de 17 países, se votó y aprobó la idea.

El primer Día Internacional de la Mujer se celebró en realidad un 19 de marzo, siguiendo las indicaciones de la conferencia donde se había aprobado. Se manifestó mucha gente por la votación para la mujer, el fin de la discriminación y la igualdad de derechos laborales.



Pocos días después, el 25 de marzo, sucedió un hecho trágicamente histórico: 140 mujeres murieron quemadas en el incendio de una fábrica donde trabajaban en New York. Ese fue el puntapié en las luchas por mejores condiciones laborales en los años siguientes.

La fecha actual la determinó Rusia en 1913 y permaneció invariable. En 1917, las mujeres hicieron una huelga el 8 de marzo, como protesta por los miles de soldados muertos en la guerra.



En 1975 las Naciones Unidas tomaron la fecha y comenzaron a promocionarla. Desde entonces presta especial atención a las consignas anuales sobre los derechos de la mujer.

Para tener presentes algunos problemas actuales, debes saber que de todas las personas viviendo en extrema pobreza, un 75 % son mujeres y niñas. Del total de niños que no asisten a la escuela, un 60 % son niñas. Y aunque las mujeres producen la mitad de la comida que existe, solamente poseen un 1 % de las tierras cultivadas.



Hasta la próxima.

UNA NOVELA EXCITANTE

"Jimena luchó por su felicidad en cuanto se enamoró de Mariana"



ADQUIÉRELO:



elizabeth ordz
@ordz.elizabeth



sigiLabs

web design, e-commerce & apps

 @sigilabs

 contacto@sigilabs.com

Yulline
Animation & Design

DISEÑO GRÁFICO &

e-Learning
PARA TU NEGOCIO

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

CONÓCENOS

818 023 0810



EL BURKINI, TRAJE DE BAÑO QUE PROTEGE LA PUREZA DE LA MUJER MUSULMANA.

ELIZABETH ORTIZ

Estás fotos fueron tomadas en South Beach en Miami Beach a una mujer Musulmana vistiendo su burkini con su respectivo hijab para el mar. Pero, ¿Por qué las mujeres musulmanas tienen que vestir así para poder entrar al mar?.

Según el informe de la universidad musulmana, las fatwas emitidas por ambos grupos Hermanos Musulmanes y salafistas, consideran a las mujeres como criaturas extrañas que se crean exclusivamente para el sexo. Consideraron las voces de las mujeres, sus miradas y su presencia fuera de las paredes de sus casas un "delito". Algunos incluso llegaron tan lejos como para considerar a las mujeres como ofensivas por si mismas.

Las mujeres que se bañan en el mar, se convierten en adúlteras y merecen ser lapidadas, así lo dice la jurisprudencia islamista, y es una fatwa de los Hermanos Musulmanes y Salafistas de Egipto.

"Cuando una mujer va a nadar en el mar, ya que la palabra para el mar es masculino, el agua toca las partes íntimas de la mujer, entonces ella se convierte en una "adúltera" y ella debe ser castigada."

El castigo que determina la Shari'a para las adúlteras es la lapidación, método antiguo que sigue estando en funcionamiento por los musulmanes y consiste en lanzar piedras a la persona la cual ha cometido un delito hasta matarlo.



FOTOGRAFÍAS ELIZABETH ORTIZ



DIANA FENOCHIO

ELIZABETH ORTIZ

Esta chica de excelente voz, nacida en Oaxaca, actualmente radica en la CDMX debido a su pasión por la carrera musical. Fenochoio comenzó en el mundo artístico desde los seis años gracias a un karaoke que su padre le regaló, así mismo, la pasión por escribir sus propias letras fue inculcado por la madre de la artista quien la ponía a leer. Ambas pasiones las realizó por hobby hasta la edad de 15 años, cuando se decidió a hacerlo de forma profesional poco a poco.

Aunque su padre, al creerlo un hobby la apoyaba en su gusto por la música, hasta el momento en que Diana decidió dedicarse a esto de forma seria, su padre le pidió tener una carrera que la respaldara; "Cuando le dije que sí quería la música de forma profesional, mi papá me pidió hacerlo a la par de una licenciatura como Derecho o Contabilidad, que es como lo único que le gusta a él". Diana por su parte, tratando de complacer a su papá, se metió a estudiar la carrera de comunicación, y aunque cambió de carrera en tres ocasiones para finalmente graduarse de Derecho; "Si me gustaba Derecho desde un principio, pero fui un poco caprichosa por inmadura, porque como mi papá no quería que estudiara música, yo no le quise dar el gusto de estudiar derecho a pesar de que a mi sí me gustaba, pero mi papá y yo tenemos un carácter muy parecido entonces si chocamos. El haber estudiado derecho me ayuda mucho porque aunque no



conozco muchas cosas, me he vuelto más cuidadosa en lo que leo y firmó” agrega Diana.

Con el paso del tiempo, y aunque le costara mucho, su papá terminó aceptando la carrera musical de Diana, aún y cuando había escuchado muchas cosas que sucedían dentro de la industria, inclusive el miedo que sentía de que a su hija le sucediera algo malo dentro de ese mundo, pero nunca dejó de creer en el talento y madurez de su hija.

Finalmente en el 2018, sacó su disco llamado “Azul” con 11 temas balada pop, todos ellos de su autoría. Actualmente ha lanzado su más reciente material llamado “Si decides llamarme”, sencillo que vio la luz el pasado 14 de febrero del 2020 y podrás encontrar en plataformas digitales, “Si decides llamarme” ha recibido una excelente respuesta de los fans de Fenocho, sin embargo a pesar de su más reciente lanzamiento, Diana se está preparando con su siguiente sencillo “NI UN PASO ATRÁS”

“Tenemos programado otro lanzamiento para abril, que sería el segundo sencillo con su video también, nuestra idea es estar lanzando cada dos meses para que el público que logramos atraer con el sencillo de SI DECIDES LLAMAR, no se pierda sino que siga interesado, incluso estamos ya con la producción de un tercer y cuatro sencillo y ya seguido de eso queremos planear giras, presentaciones, por ahora no tenemos ninguna fija, ya cantamos el 15 y 16 en el



FOTO ELIZABETH ORTIZ

palacio de los deportes, pero de ahí no tenemos más fechas.” Agrega Diana.

Para futuros proyectos, Diana realizará algunas colaboraciones para sorprender a sus fans, por otra parte existen artistas con los cuales a Diana le fascinaría trabajar; “ Me gusta Ana Torroja, la Oreja de Van Gogh me gusta muchísimo, Matisse estaría padre, Paty Cantú, Ángela Dávalos, más que colaborar con hombres, me gustaría colaborar con puras mujeres, y más con las mujeres que admiro, en lo urbano con Sofía Reyes, me encanta ella y podría trabajar con ella en ese género por que en la industria siento que como en muchas otras cosas, a las mujeres las subestiman un poco en el alcance que pueden llegar a tener y la verdad es que las mujeres logramos cosas muy padres”. Mencionó Fenocho.

A pesar de dedicarse a su género balada-pop, Diana no descarta la posibilidad de probar en otro género: “Creo que sería posible pero poco a poco, que se de la transición o en colaboraciones, porque siento que aunque si está bien hacer diferentes cosas e ir probando, tampoco quiero que mi concepto no esté definido ni tampoco se pierda por estar probando tantas cosas diferentes, balada-pop es lo mío pero estaría bien mezclarlo con otros tintes pero tal vez algo más movido, no deseo irme tanto al lado del regueton pero si algo más urbano-pop”. Dice Diana.

A pesar de que los realty de canto son meta para algunos jóvenes cantantes debido a que les ayuda a que más gente reconozcan su talento y obtener proyección, no es algo en lo que piensa mucho Diana Fenochio aunque tampoco es algo que descarte en su totalidad; "No sé, alguna vez lo llegue a considerar pero también me han comentado muchas veces amigos, que igual no está tan padre, ya estando dentro si te da mucha proyección pero qué hay. más control legal con tu carrera, no tienes la libertad de cuantos sencillos sacas, o con quien o sobre qué, entonces la verdad es que ahorita, si me saliera la oportunidad no se que haría pero por este momento que estoy viviendo creo que prefiero que no, estoy bien así como lo hemos estado manejando, de forma independiente aunque si es cubo más trabajo, porque como te digo, el programa te da mucha proyección y al final de cuentas lo que necesitamos es que nos vean, que nos conozcan porque sin público y sin fans, nuestro trabajo no llega a ningún lado, supero

ahorita el trabajo que hemos hecho con la promoción del sencillo "SI DECIDES LLAMAR" ha sido Bueno y la respuesta de la gente ha estado padre, la gente se ha interesado mucho" agrega Diana.

En una proyección a 5 años, Diana se visualiza realizando tanto colaboraciones musicales como componiendo algunas canciones en inglés, a la par de poder realizar otra gran pasión de Diana como lo es el teatro musical; " me encanta, lo llegue a estudiar en la CDMX y en la Academia de Artes Dramáticas en Nueva York, de hecho es lo que yo creo que es lo que en un principio me llamó la atención de la música, Broadway, donde mis musicales favoritos son Waitress, y Mamá Mia, de México Hoy No Me Puedo Levantar, y estuve en un montaje pequeño de Más de 100 Mentiras, que son canciones de Joaquín Sabina, no llegó a salir pero estaba divino el musical. Me encanta el teatro musical, si me dieran a elegir escogería el teatro, estaría increíble hacerlo a la par pero el teatro me fascina, me gusta bailar,

actuar y obvio cantar, entonces el teatro es juntar todas mis pasiones en uno."

A sus 27 años, Diana ha podido abrirse paso en el camino de la música de la mano de las personas que se ha encontrado en su camino y con quienes ha formado su equipo de trabajo y ha encontrado amistades como a su Manager Andy Leal.

Actualmente Diana Fenochio es una joven promesa dedicada cien por ciento a su carrera, las relaciones sentimentales las ha dejado un poco de lado para poder consolidarse como cantante, dejando así que los hombres que deseen acercarse a ella maduren un poco más y así poder encontrar a alguien que le acepte el hecho de que Diana ya es una artista y que está decidida a seguir creciendo en el medio, sin alguien que le desee cortar las alas en pleno vuelo.

ENCUÉTRALA EN SUS REDES SOCIALES COMO:



@DIANAFENOCHIO



FOTO ELIZABETH ORTIZ

Robin Torres

INTERPRETA A

MECANANO

EN SU ESPECTÁCULO

Hija de la Luna



28 DE MARZO
AUDITORIO RÍO 70



Venta de boletos en arema.mx



Ignacio Morales

Consciente, del latín **consciens**, participio del presente activo de **conscire**. "saber perfectamente" Una palabra que solemos usar (irónicamente) Inconscientemente.

Bienvenidos nuevamente a esta sección llamada consciente-Mente, donde espero consentir su mente, a través de conocimiento acerca de cómo funciona y cómo puedes jugar con ella para explotar tu capacidad mental al máximo y por supuesto, aprender a tomar mejores decisiones.

En esta ocasión, hablaremos específicamente sobre los **sesgos cognitivos** que nos ayudan a tomar decisiones, precisamente de los sesgos cognitivos que jugaron con tu mente en la publicación pasada. (si te la perdiste consúltala en nuestro número de febrero).

Comencemos por ¿qué es un sesgo? Según la Real Academia Española, el significado de Sesgo es el siguiente:

m. (de la estadística). Error sistemático en el que se puede incurrir cuando al hacer muestreos o ensayos se seleccionan o favorecen unas respuestas frente a otras.

Es decir, cuando por ejemplo: si le preguntas a un jugador de fútbol cuál es el mejor deporte, este (obviamente) dirá "el fútbol".

Pero todos sabemos que esta opinión está sesgada ya que hay una preferencia pre-existente (es decir que el jugador es de fútbol y

le gusta el fútbol) lo cual lo inclinará a decir que el fútbol.

Ahora bien ¿qué es un sesgo cognitivo? Si tomamos la definición anterior y la unimos al "cognitivo", un sesgo cognitivo es : un error sistemático en el pensamiento de una persona que afecta las decisiones y juicios que esta misma hace.

En otras palabras más simples, los sesgos cognitivos son atajos que tu mente utiliza para ahorrarse tiempo y energía (vaya que utiliza mucha energía).

Pero, por qué hace estos atajos nuestro cerebro, si en teoría nuestro cerebro es súper poderoso. Bien, si nuestro cerebro tuviera que tomar conscientemente cada una de las decisiones que tomamos inconscientemente a diario, una: nos tomaría mucho tiempo, esfuerzo y energía y dos: terminaríamos con fatiga mental (tema que veremos en futuras publicaciones).

El misterio sigue ahí, si ya entendemos un poco mejor qué son los sesgos cognitivos y para qué nos sirven, seguimos sin saber (100%) qué los causa.

Los sesgos cognitivos o esos atajos mentales, conocidos como "heurística", según los psicólogos son el resultado de nuestra evolución y adaptación a nuestro entorno. Estos atajos mentales nos permiten alcanzar/tomar decisiones más rápido sin tanto esfuerzo. Estos atajos pueden ser sorprendentemente precisos o imprecisos, la mayoría de las veces es un volado .

Estos atajos mentales no siempre tienen que ser malos. Imagina que vas de regreso a tu casa por la

noche y debes cruzar por un callejón oscuro, sin iluminación de algún tipo, definitivamente pasarás con algo de miedo por ese callejón.

Ahora imagina que a tus espaldas percibes un bulto oscuro moverse. El atajo mental de tu cerebro te dirá que lo más probable es que sea alguien que quiere despojarte de tus pertenencias, motivo por el cual saldrás corriendo lo más rápido posible de ese callejón.



Sin embargo resulta que el bulto era una bolsa de basura mal acomodada que casualmente resbaló cuando ibas pasando.

En este ejemplo, ese sesgo cognitivo o atajo mental te salvó del peligro, es decir, fungió como tu mecanismo de defensa: ¡corre!

A continuación veremos cuales son los tipos de sesgos cognitivos más comunes:

Sesgo de confirmación : este sesgo es aquel que favorece información que conforma creencias, opiniones tuyas ya pre-existentes. Ejemplo: Las personas que creen en la teoría de conspiración que la tierra es plana, pasarán el resto de su vida buscando evidencias, información, noticias e investigaciones que comprueben (o al menos intenten...) que la tierra es plana.

El sesgo aquí se encuentra en que sólo buscan que la tierra es plana mas no que la tierra es redonda .

Heurística de disponibilidad: En este tipo de sesgo cognitivo, tu mente le atribuye mayor valor a aquellas ideas o pensamientos que vienen más rápido a tu mente



Un ejemplo muy claro es: imagínemos que una semana antes de semana santa (cuando estás por salir a esas tan deseadas vacaciones) ves que en la televisión es la semana del tiburón . Estar expuesto a esa información (ataques de tiburones) por una semana, hará que la disponibilidad de ese pensamiento o idea sea muy grande, causando que cuando estés de vacaciones en la playa, tu mayor temor sea: ser atacado por un tiburón.

Efecto halo: este sesgo podría llamarse el sesgo de la atracción física. Este se encuentra más relacionado a la apariencia física de las personas. Según psicólogos (entre ellos el premio nobel Daniel Kahneman) la apariencia física de las personas suele ser clave en la asociación de atributos, aptitudes de la persona, por ejemplo: imaginemos el siguiente escenario: abres la puerta principal de tu casa al pie de tu puerta está tu vecino del frente, vestido de traje negro y camisa blanca. A su lado está Brad Pitt, también vestido de traje camisa blanca. Ahora te pregunto: ¿cual de las dos personas paradas frente a ti es más inteligente? ¿Tu vecino o Brad Pitt? Ahora hagamos otro ejercicio: vas a tu cocina y encuentras a tu vecina de al lado junto con Angelina Jolie, ambas preparando la comida en tu cocina. Si te preguntara ¿quién de las dos mujeres es más amable, bondadosa e incluso filantrópica?

En ambos casos, el sesgo cognitivo conocido como efecto Halo, se encargará de asociar dichas cualidades positivas tanto a Brad Pitt como a Angelina Jolie, sólo porque ambos son actores de Hollywood, considerados por la mayoría de las personas del mundo como apuestos.

Por último veremos el efecto ancla . **Efecto ancla :** este es uno de los sesgos cognitivos a los que (normalmente) estamos más expuestos

Este sesgo nos dice que el primer dato de información que recibimos va a sesgar nuestras siguientes decisiones.

Por ejemplo: Llegas al supermercado y te topas con la siguiente oferta:

Televisores OLED 4k pantalla ultra plana con precios de remate:
Televisor A: 32" - \$5,999 mxn
Televisor B: 40" - \$6,999 mxn
Televisor C: 80" - \$18,999 mxn

¿Cual te llevas?
Sin duda alguna el televisor C no parece tener un precio de remate , motivo por el cual automáticamente queda descartado al ser comparado con los televisores A y B. Tu respuesta muy probablemente será que te llevas el televisor B por ser más grande y tan sólo tener una diferencia de \$1000 mxn.

Pero ahora qué pasaría si vas el día de mañana y te topas con el siguiente anuncio:

Televisores OLED 4k pantalla ultra plana con precios de remate:
Televisor A: 80" - \$18,999 mxn
Televisor B: 85" - \$22,999 mxn
Televisor C: 100" - \$25,999 mxn

¿Cuál te llevarías?
Vamos, del televisor B al C, 15 pulgadas de diferencia ¡de 80 a 100 por 3 mil pesos! ¡Pero esto es una ganga! Lo más probable es que tu cerebro sea presa (como el del 99% de la población) de esta trampa de publicidad (fundamentada en nuestros sesgos cognitivos) y compres el televisor C de 100"

Ahora hagamos un último ejercicio, pero tienes que responder rápido y sin pensarlo dos veces ;) :

1. Nombra una teoría conspirativa
2. Menciona un animal marino salvaje
3. Nombra un actor o actriz famoso de Hollywood
4. Menciona un electrodoméstico que tengas en tu casa

Déjame adivinar
¿Acaso pensaste en la teoría que la tierra es plana, el animal marino es un tiburón, los actores Brad Pitt y Angelina Jolie y el electrodoméstico de tu casa fue... la televisión?

Hasta la próxima

10 MOTIVOS

PARA TOMAR PSICOTERAPIA



Luis Andrade

Ya estamos en marzo de 2020 y si aún no te has animado a ir a psicoterapia quizás es porque todavía no has encontrado los suficientes motivos, ¿cierto?

Es por eso que en esta ocasión te compartiré algunos motivos por los que a toda persona se le recomienda empezar un proceso terapéutico para mejorar su vida en general.

Recuerda que no siempre es necesario que una persona tenga problemas psicológicos pesados para hacer cita con un psicólogo, si no que a cualquier persona, sea cual sea su situación, la psicoterapia le puede ser de gran ayuda.

Así que, a continuación te contaré 10 de los diversos motivos por los que puedes empezar un proceso de terapia y por supuesto, cada uno de estos explicados de forma breve.

Habra algunos motivos con los que te identifiques más que otros. De verdad me encantaría que los leyeras y nos compartas tu opinión en nuestras redes sociales. Y ya sin más preámbulos, comenzamos.

1 Las sesiones de psicoterapia son confidenciales.

Proteger la información de los pacientes es de lo más importante para cumplir con la ética del psicólogo y para el éxito de una psicoterapia.

2 Se te proporcionará un espacio libre de juicios.

Y toda la información confiada por los pacientes es observada desde un lente de neutralidad para poderles ofrecer de forma objetiva la ayuda que necesitan.

3 Contarás con un espacio seguro para el desahogo.

Expresar abiertamente tus pensamientos, sentimientos y emociones es ampliamente recomendado por los profesionales de la salud. Sin embargo, esto no se puede hacer en cualquier lugar o con cualquier persona. En psicoterapia, puedes estar tranquilo (a) de que siempre tendrás ese espacio disponible para ti.

4 Recibirás información valiosa y orientación psicológica.

La catarsis es clave pero resulta insuficiente para llevar a los pacientes a un mejoramiento de sus vidas. También es indispensable que reciban la orientación e información adecuada para que puedan ir realizando sus propios cambios.

5 Desarrollarás herramientas para resolver tus problemas.

Siempre habrá una mejor manera de ver las cosas y una mejor manera de actuar. Incluso siempre habrá otras personas que hayan tenido tu problema y ya lo hayan resuelto. El psicoterapeuta puede ayudarte a encontrar estas soluciones y guiarte para que tú también puedas salir adelante.

6 Te conocerás más a ti mismo y te entenderás mejor.

7 Mejorará tu salud en general.

Se dice que "mente sana en cuerpo sano". Entonces, cada vez que aprendas a pensar mejor, a encontrar perspectivas más sanas y tomar posturas más benéficas, naturalmente tus decisiones cotidianas van a ir mejorando. Lo que puede llevarte no solo a mejorar tu estado mental, sino también el físico. Algunas acciones como manejar adecuadamente tus emociones, hasta hacer acertadas elecciones de consumo por autovaloración, propician la salud de tu cuerpo.

8 Mejorará tu salud en general.

Cuando no tienes un espacio para desahogar tus sentimientos, es fácil desbordarse en cualquier momento y con cualquier persona. Cuando no sabes manejar tus emociones, es fácil desquitarse con los demás.



Cuando estas desorientado o no eres consciente de ti mismo, es fácil cometer los mismos errores una y otra vez. Desafortunadamente, esto a veces nos cuesta nuestras relaciones... En psicoterapia puedes evitarlo y buscar la manera de relacionarnos más satisfactoriamente con todas las personas.

9 Existe una variedad de horarios y costos.

¡No te quedes sin preguntar! Es muy probable que exista una opción de psicoterapia que se ajuste a tu posibilidad de horarios o de costos. Llama, pregunta y pide informes. Con algo de constancia seguramente encontrarás al psicoterapeuta más adecuado para ti.

10 Puedes llevar tu proceso de psicoterapia en modalidad presencial o En Línea.

Asistir al consultorio y hablar con tu psicólogo cara a cara, definitivamente tiene ventajas que favorecen al proceso de terapia. Sin embargo, a veces no se tiene el tiempo o los recursos para salir de casa. Es sabido que cada vez hay menos tiempo disponible por el tráfico vial y el transporte es cada vez más costoso.

O a veces la persona vive en otro estado o incluso en otro país, lejos del psicólogo. En estos casos se recomienda que no se detengan las ganas de salir adelante, sino que igualmente se puede trabajar en la salud mental desde casa u oficina. Así es, en la actualidad el Internet y los medios de comunicación son tan eficientes que aportan todo lo necesario para sostener todo un proceso de psicoterapia. Por estos motivos, mucha gente ya está aprovechando la modalidad presencial y En Línea para recibir la atención psicológica que necesitan.

Si tienes alguna duda específica sobre estos 10 puntos o quisieras sugerirme otro tema para próximos artículos, estaré encantado de escucharte. Puedes contactarme por mi página de Facebook (<http://www.facebook.com/psicologoclinicoydelasalud>) o mi WhatsApp (+52 1 8112301021) y contármelo.

¡Gracias por darte el tiempo de leerme y hasta la próxima!

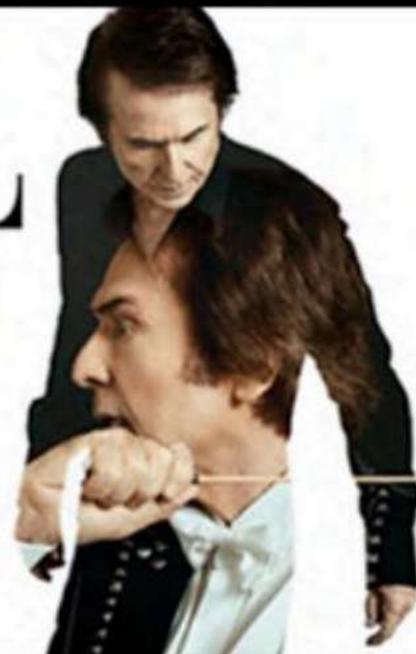


Auditorio
citi**banamex**

RAPHAEL

TOUR RE*Sinphónico* 2020

MARZO 05



MARZO 18

IL DIVO

PRESENTS

TIMELESS

15th Anniversary



2016

MÁS INNOVACIONES

MARZO 19

www.ticketmaster.com.mx

LILIANA ARRIAGA "LA CHUPITOS", UNA MUJER QUE REPRESENTA TOTALMENTE AL FEMINISMO.

ELIZABETH ORTIZ

Liliana Arriaga, mejor conocida como "La Chupitos", se presentará el próximo 6 de Marzo en la Ciudad de Monterrey con su show "STANDOPEDA", un show hecho para divertir a todos.

Liliana conversando con nosotros, nos ha dejado saber que su personaje, es totalmente basado en el feminismo, ambas apoyan el movimiento para alzar la voz de las mujeres diciendo "YA BASTA", cansadas de los gobernantes que no han sabido darnos un México seguro.



Un dato importante que muchos desconocíamos de "La Chupitos", es que este increíble personaje representa a toda esa gente marginada que vemos en las calles que no tienen las mismas oportunidades que muchos, también representa a las mujeres golpeadas con los moretones que se maquilla en el rostro algo que muchos pensábamos era simplemente tierra. Otra cosa representativa de "La Chupitos", es su ropa desgarrada, representa todos los momentos duros que ha enfrentado en su vida. Sin duda el personaje de Liliana Arriaga tiene unos mensajes increíbles de los cuales nunca nos imaginamos el trasfondo de cada uno de ellos, lo cual hace admirar aún más a la encantadora y borracha CHUPITOS.



SHOWCENTER COMPLEX

GET BACK!
THE BEATLES REUNION



06 MARZO

TDC RECORDS & MANAGEMENT PRESENTA

Jorge Lozano H.



CONFERENCIA
LA SUERTE
NO ES SUFICIENTE

11 MARZO

LEONEL GARCIA
AMOR PRESENTE TOUR



12 MARZO

PORTUGAL. THE MAN



18 MARZO

19 DE MARZO 2020

I LOVE DANCE

EN CONCIERTO



27 MARZO

#HAGAMOSCONTACTO

VICTOR TRUJILLO MAURICIO ISAAC



LA DESOBEDIENCIA DE
MARTE

DE JUAN VILLORO DIRECCIÓN ANTONIO CASTRO
EL ENCUENTRO BARRANQUILLA

28 MARZO

MÉXICO Y SU ENTORNO
LA CONFERENCIA



31 MARZO

CARLOS LORET DE MOLA ADELA MICHA

Compra tus boletos en
superboletos.com



Prensa Acuario

**ANÚNCIATE
CON NOSOTROS**

publicidad@prensaacuاريو.com