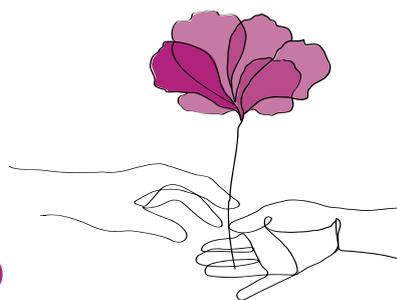


3<sup>a</sup> Edición  
Revista

ERES

PROTAGONISTA



DIAMANTINA  
CENTENO

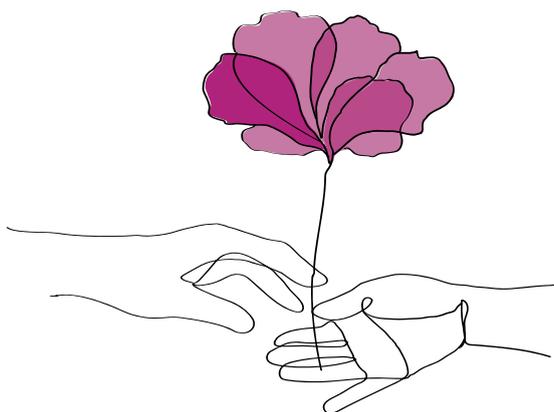


## Tú eres **PROTAGONISTA**

*De tu vida,  
de tu historia.*

*De proyectos como éste,  
donde compartir, colaborar,  
crear nuevas oportunidades...*

*Porque donde hay sueños hay camino,  
y aquí, ¡hay muchos!*





## EQUIPO ERES PROTAGONISTA

Diamantina Centeno  
**DIRECTORA**  
hola@diamantinacenteno.com

Mónica Pérez  
**EDITORA Y DIRECTORA DE ARTE**  
info@lacrisalidapurpura.es

Dave Cassanova  
**FOTOGRAFÍA**  
casanovaestudio.com

## Agradecimientos

En el último **Encuentro de Mujeres Protagonistas**, ya en adelante **Eres Protagonista**, contamos con la presencia de algunas profesionales que vinieron a compartir su sabiduría y experiencia con nosotras de manera incondicional a quienes agradezco todo el apoyo, cariño e implicación para que el evento fuera un éxito, ellas son:

Mónica Pérez, directora fundadora de La Crisálida Púrpura. Agencia de marketing digital especializada en branding de marca, estrategia, creatividad, contenidos y diseño y desarrollo web.

Organizadora, diseñadora, comunicadora de la marca **Mujeres Protagonistas /Eres Protagonista**.

Miren Lu es conferenciante y Formadora de desarrollo humano, experta en Sexualidad consciente para la mujer (con y sin pareja).

Miriam Bravo, Comunicadora transformacional. Experta en Liderazgo emocional. Risoterapeuta. Sembradora de Solrisas. Artista.

Begoña Bueno, Instructora de Bienestar desde más de 21 años ayudando a más de 1000 mujeres a cuidarse de forma divertida y consciente.

Esther Nieto Comunicación Periodista especializada en comunicación corporativa y online.

Elvira Solana, que nos invita a disfrutar la vida viajando.

Sílvia Dolores. empresaria del sector inmobiliario, presidenta de Ficasa y creadora del blog inmobiliarias con tacones.

Una mención especial para Ana Suárez, a todas las asistentes y patrocinadores por Concejala de Igualdad del Ayuntamiento de Salamanca y para Cristina, nuestra guía por la ciudad.

A Mamen de la Abadía Plaza, por la extraordinaria comida y atención.

A María José de Eventos Salamanca, por la decoración del salón.

A nuestro fotógrafo, Dave Casanova.

A Noticias Salamanca, por apoyarnos y dar difusión a todos los eventos que organizamos.

A Diana Escalona, nuestra presentadora, por compartir escenario con todas las Protagonistas.

A Eduardo, Tomas, Mónica, Esther, Kiara y Eva, por su apoyo en el evento.

A todas las asistentes y patrocinadores por hacerlo posible.

A todas/os... ¡infinitas Gracias!

Una iniciativa de:



**HAN COLABORADO EN ESTA EDICIÓN**



## NUESTROS PATROCINADORES



Clínica Dr. Alaejos  
fisioterapia & rehabilitación



**VOSOTR@S SOIS  
PROTAGONISTAS**



## ÍNDICE ERES PROTAGONISTA

Agradecimientos.....	2
Paso a paso avanzando juntas.....	6
La Red de Eres Protagonista.....	8
Todas nosotras somos emprendedoras Sólo hay que saber cómo canalizar nuestras energías y superar los miedos que nos limitan.....	10
Cuando el diálogo interno te impide conseguir los resultados que deseas con tu negocio.....	12
El precio de la libertad, el precio de ser tu propia jefa.....	15
Haz posible lo imposible.....	16
Ser autónoma, NO significa estar sola; evita la “trampa de la independencia”.....	18
¿Cómo se puede vivir con sensibilidad auditiva acompañada de acúfenos?.....	21
La inspiración de Santa Teresa.....	23
Lo más humano de los números.....	25
Eres una diosa.....	28
Desafiando al tiempo.....	29
Lo que me acercó al yoga.....	31
Cuando nos tenemos que enfrentar a temas catastrales nos sentimos perdidos.....	34
El camino al bienestar.....	36
Las emociones y la Medicina Tradicional China.....	38
La revolución de las marcas conscientes.....	41
Planes de desarrollo personal y profesional.....	43

# Paso a paso **avanzando juntas**

*“A veces los sueños se hacen realidad,  
sobre todo si trabajas para conseguirlos”.*

En nuestra **tercera edición de la Revista Digital Eres Protagonista**, estamos muy contentas de contar con cada día más autoras, patrocinadores y participantes en los eventos presenciales que hemos realizado en Salamanca, y que pronto se extenderán más allá de nuestras fronteras.

La iniciativa **Eres Protagonista** ha sido creada para **dar visibilidad a todas las mujeres que cada día aportan su energía, sabiduría y buen hacer para ayudar a construir un mundo mejor.**

Sin embargo, ser Protagonista, es un compromiso contigo misma y con los demás. Tendrás que salir del anonimato y atreverte a brillar para iluminar con esa luz única a otras personas que aún no se han dado cuenta de todo lo que pueden lograr.

Ser protagonista no es solo ser el centro de atracción, sino también ser ejemplo a seguir.

En nuestro último encuentro, tuvimos el honor de recibir a compañeras de toda España, que vinieron a compartir sus conocimientos con nosotras en forma de charlas de mucho valor, en el encuentro del día posterior, las **Jornadas Protagoniza tu Historia.**

Acto seguido, fuimos recibidas en el Salón Principal del Ayuntamiento, visitamos la ciudad para aprender su historia y descubrir sus monumentos y cada mágico rincón de Salamanca, además de disfrutar de la gastronomía charra y de pasar momentos inolvidables.



En esta edición de la **Revista Eres Protagonista** podrás aprender de todas ellas, y de algunas más que no pudieron estar en el encuentro presencial y que se han unido para compartir con nosotras su expertise y conocimientos para que los usemos en el camino de ser cada día más dueñas y señoras de nuestras vidas.

Gracias por ser estar aquí y acompañarnos al gran proyecto de ser “la persona más importante de tu vida”, la única protagonista de tu historia.

## ERES PROTAGONISTA

¡Vamos juntas!

*Diamantina Centeno*



## LA RED ERES PROTAGONISTA

La Red **ERES PROTAGONISTAS** es un espacio exclusivo de apoyo mutuo donde, periódicamente, nos reuniremos para hacer “Master Mind” o grupos de pensamiento en relación a los temas que nos preocupan.

Invitaremos a cada reunión mensual a expertas en cada una de las especialidades y podremos aprender unas de otras. Esto nos permitirá:

- Ampliar nuestro grado de conciencia para ampliar nuestra visión de futuro.
- Inspirarnos y comprobar que somos capaces de lo que nos propongamos.
- Abandonar el miedo a ser Protagonistas y disfrutar de aportar al mundo nuestro valor, cada una desde su expertise.

Tendremos reuniones online y presenciales en distintos puntos de España en 2.022 y más allá de nuestras fronteras en los próximos años.

Además, en esta, nuestra revista digital **“ERES PROTAGONISTAS”** recogeremos los servicios y productos de todas las empresas pertenecientes a la Red para darles mayor difusión y alcance.

Haremos negocios y fomentaremos la abundancia de manera holística, teniendo en cuenta todos los roles que, como mujeres, tenemos en la sociedad.





# Todas nosotras **somos emprendedoras**

## Sólo hay que saber cómo canalizar nuestras energías y superar los miedos que nos limitan.

Por **Cristina Revilla Sánchez**

Somos energía, pero hay que canalizarla y estimularla: el 93% de nuestros pensamientos son generados por el subconsciente y el 7% por nuestra parte consciente, de ahí la necesidad de crear hábitos positivos. Los pensamientos negativos nos arrastran al fondo, a la oscuridad, como plomos pesados; mientras que los pensamientos positivos nos hacen crecer e irradiar una luz que se transmite a los demás.

¿Quién de vosotras no ha experimentado alguna vez la sensación de no saber cómo ha llegado a un sitio o haber realizado algo sin ser consciente de ello? Vamos por la vida en modo automático, ahogándonos en remolinos que nos envuelven, rodeadas de negatividad... ¿por qué pedimos tantas veces perdón al cabo del día?, o... ¿por qué reaccionamos con agresividad ante cualquier contradicción?, o ¿por qué, a menudo, parecemos enfadas y no sonreímos?, o ¿por qué hemos perdido la costumbre de dar las gracias? Las personas que nos rodean perciben nuestro estado emocional, o nuestra aura, de forma que el rechazo genera más rechazo, la agresividad despierta más agresividad, el miedo genera más temor... Nosotras mismas somos las que generamos la reacción de los demás.

Cuando esto ocurre, y nos ocurre a todos en diferentes etapas de nuestra vida, **en particular a las mujeres**, es necesario emprender un proceso de crecimiento personal, retornar a nuestra esencia. Pensamos que estamos bien y que somos estupendas, proyectamos a nuestro ser la imagen que nos gustaría dar, pero lo que yo pienso de mí no coincide con lo que los demás piensan de mí, y cuando somos conscientes de esta realidad sentimos una gran frustración.

Para disfrutar del regalo de la vida es importante desarrollar un entrenamiento personal, que nos guíe en el proceso de superación personal y que nos permita cambiar nuestra forma de pensar y, por consiguiente, nuestros comportamientos. Hay que tener en cuenta que nuestros problemas se gestan en nuestros pensamientos, por lo que es importante darse cuenta del poder que tienen las palabras sobre nuestras actitudes y actuaciones.

Necesitamos crear hábitos saludables en el jardín de nuestra mente, **guiados por una especialista que nos acompañe en nuestra etapa de crecimiento**, pero también es necesario regarlo y cuidarlo a través de técnicas de entrenamiento personal como son: Hipnosis, Psicología de la personalidad con eneagrama, la programación neurolingüística (PNL), la liberación emocional, las terapias energéticas... sanando a tu niño interior; entre otras.

Mi experiencia personal y profesional como *Coach especializada en Duelos Emocionales, Autoestima y gestión de emociones*, me ha enseñado que **cada mujer tiene, no solo unas necesidades distintas, sino también tiempos y técnicas diferentes**. Por ello es necesario tener al lado una asesora que pueda ayudar y acompañar en el proceso de desarrollo personal, eso sí, siempre que tú misma estés dispuesta a aceptar los retos personales y liberarte de los pesos pesados que lastran tu vida. El objetivo de este aprendizaje es **gestionar tus emociones, el estrés y la ansiedad**; superar obstáculos que se repiten a menudo en tu vida; sentirte mejor contigo misma y con los demás; conocer más y comprender a tu entorno; descubrir estrategias y claves para empezar a transformar tu vida desde ahora mismo. En síntesis, recuperar la confianza y la seguridad en ti misma, de forma que disfrutes con las experiencias vitales de cada día.

Lo primero de todo, y lo más importante, es recordarte **lo valiosa que eres como mujer**, las cualidades que tienes y las herramientas de que dispones, y que hacen que seas una persona única dentro de la inmensidad del universo. Por eso, contar con un coach que te acompañe en tu camino de evolución y que te proporcione las herramientas adecuadas, hará posible que llegues a conocerte y que seas capaz de crecer y superarte. Es importante que recuerdes que **¡no estás sola, que otra mujer te va a acompañar en tu transformación!** y que mi único propósito es que tengas una vida plena, llena de bienestar físico, mental y emocional.

Para ello es importante elegir adecuadamente a esa persona que te va a acompañar, de forma que transmita la paz, la confianza, la empatía y



la positividad que necesitas, que te transfiera energía y que se implique totalmente en tu proceso de crecimiento personal. En definitiva, que te ayude desde la acción y contribuya a descubrir **la magia que hay en el interior de ti.**

Por último, quiero daros las gracias a todas por dedicar vuestro valioso tiempo a leer este comentario. Mi más sincera gratitud. Gracias, Gracias, Gracias.

Ahora tú eliges vivir desde el miedo o el amor.



**Cristina Revilla Sánchez**

*“Soltar y Volar todo es comenzar”*

Coach y Mentora Experta en Duelos Emocionales, Autoestima y Gestión de emociones.-  
Co-Fundadora de Mejor es Posible  
Creadora del método MEP (Mentalidad, Emociones y Recupera tu poder personal)

Instagram: [@Cristina\\_coachvida](https://www.instagram.com/Cristina_coachvida)

# Cuando el **diálogo interno** te impide conseguir los **resultados que deseas con tu negocio**

Por **Jesica Bonnet**

Hablemos de **la importancia de las historias que nos contamos**, ya no sólo a nivel personal, sino también a nivel profesional, y cómo afectan en nuestra relación con nosotras mismas y nuestros negocios.

Sabemos que nuestro diálogo interno determina nuestra realidad y, a corto plazo, las emociones que despertamos al representarnos, de una u otra forma, ese reto o situación que tenemos enfrente.

Esa persona que parecía interesada, pero finalmente nos dice que no puede adquirir nuestro servicio por una u otra razón, el haber organizado una masterclass o un reto y que hayan venido sólo dos personas y sientas que has fracasado..., todas hemos pasado por ello. Todas hemos decidido emprender para ayudar a otras personas con nuestros servicios y obtener ganancias que nos permita vivir como deseamos.

Pero si en general, la vida nos trae retos, ¿no podíamos esperar algo diferente con nuestro negocio? En ese momento, el miedo, las dudas y la impaciencia desean su protagonismo y es clave que nuestra mentalidad esté fortalecida por un diálogo que nos permita gestionarlos. Porque asumamos que identificarnos con esas emociones, dándoles la carga como si fuesen nuestra única realidad, nos llevaría a resignarnos y abandonar.

Y sin duda, pueden darse muchas circunstancias que lleven a abandonar un proyecto, pero estas palabras van dirigidas para aquellas que hoy sienten que no avanzan con sus negocios, sienten que están estancadas y no saben cuál es el siguiente paso.

Yo he estado en ese momento en el que te frustras y te enfadas contigo, porque consideras que lo hiciste todo y más, pero parece no haber sido suficiente porque no llegaron esos resultados que esperabas.

Empiezas a decirte, entonces, que es una señal de que esto no es para ti, que tampoco puedes estar de caprichosa insistiendo en algo que está lejos para ti. ¿Te suena esta discusión contigo misma?

Porque créeme que podemos discutir con nuestros padres, amigos, nuestra pareja, pero la que tenemos con nosotras mismas pueden llegar a ser la más dañina... y es que sabemos bien hacernos daño.

¿Qué necesidad tenemos de tratarnos así cuando ya nos encontraremos con retos y personas molestas en el camino de las que aprender? ¿Por qué no ser nuestras amigas y aliadas?

Yo recuerdo cuando hice un lanzamiento con una estrategia estudiada al dedillo y no llegue a manifestar una venta. Para ser sincera, al principio me enfadé, y luego fue cuando quise comprender qué estaba pasando si todos me habían dicho que la planificación era perfecta.

En ocasiones, parecemos el Coyote y el Correcaminos persiguiendo esos objetivos profesionales, olvidándonos de la importancia de estar presentes en el proceso y del diálogo interno que estas manteniendo mientras tanto.

Porque el "HACER" tiene el protagonismo en nuestra vida y le damos mucho de nuestro tiempo, olvidándonos de que el "SER" es igual de importante.

Escuchar qué historias nos estamos contando es clave para determinar lo que atraemos y creamos en nuestra realidad. Y es que el famoso diálogo interno va más allá de ser sólo palabras y pensamientos..., éstos tienen un gran poder en nuestra vida y ahí radica la importancia de reconocer qué nos estamos diciendo.

En esas historias que escribimos en nuestra mente nos podemos encontrar con multitud de creencias a través de las cuales nos sabotamos, bien sea sobre las posibilidades de conseguir algo, sobre nuestra capacidad para hacerlo nuestra realidad, o si merecemos ir a por ello u obtenerlo.

*"Está fuera de mi alcance obtener un beneficio de 5 cifras con mi negocio".*

*"Conseguir tener un negocio exitoso es para unos pocos afortunados".*

*"Yo no soy capaz de avanzar con mi negocio".*

*"No voy a poder vivir de este negocio".*

*"No merezco gastar tiempo en mi sueño".  
"No puedo permitirme teniendo una familia ir a por lo que yo deseo".*

¿Te suena alguna? Puede que sea con otras palabras, pero implica negarte tu sueño de tener tu negocio y tu independencia económica.

Y puede que me digas, que "lo piensas pero que continúas intentándolo". Pero no se trata de intentar, sino de identificar si hay algún bloqueo que te está impidiendo conseguirlo y hoy frena tu avance, para así sanarlo y romper con él.

Te invito a indagar en cómo te hablas, que relación tienes contigo, qué concepto tienes de ti como profesional o empresaria, qué te dices o piensas sobre tu capacidad de conseguir resultados, comunicar, visibilidad, ventas....

*¿Crees firmemente en ti? ¿Crees en tu producto o servicio?*

*¿Valoras lo que has avanzado hasta día de hoy?*

*¿Te reprochas no haber conseguido determinados resultados?*

Como fan N°1 de la escritura terapéutica, te invito a que te des el espacio a responderlas en escrito y sin distracciones, porque realmente te ayudarán a reconocer si el diálogo interno que hoy mantienes te está ayudando, o por contrario te está bloqueando.

Te confieso que yo la utilizo, tanto a nivel personal como profesional, a través de la Método C.R.E. (Cambio Real con escritura), y podrás comprobar su multitud de beneficios en cuanto empieces su práctica.

Tras esta recomendación, te cuento que yo tengo frases que son como slogan que me repito constantemente, e incluso que me quiero hacer en camisetas y tazas..., y una de ellas es "Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, tienes razón" de Henry Ford, habla de que es fundamental creer en ti y en tu negocio para conseguir con éste lo que deseas porque de caso contrario, de forma inconsciente, te lo estas negando en tu vida, ¡y no es justo!

Descubre si lo que te cuentas sobre ti y tu negocio refuerza tu autoestima o, por el contrario abre la puerta al miedo, a las dudas y al molesto síndrome del impostor, del que seguramente habrás escuchado hablar.

Te cuento que yo siempre estudié, me saque un master tras otro, un curso tras otro, carrera e

incluso tuve varios emprendimientos, todo para perseguir una "supuesta necesidad" que me llevara a ser considerada por fin suficiente, preparada y aprobada por otros, pero nunca llegaba..., así es. Terminaba una cosa... y me decía: "no espera, tienes que estudiar ahora esto..., aún no estas preparada".

*¿Has tenido esa duda sobre tu capacidad de ayudar con tu servicio?*

*¿Consideras que estas realmente preparada para desarrollar tu negocio?*

El otro día en una reunión de networking, preguntaron quién había tenido el síndrome del impostor y todas/os levantamos la mano, (incluso algunos las dos). Debemos reconocer que forma parte del proceso y no somos malas por haberlo vivido. Ahora..., quedarnos con los brazos cruzados frente a él, ya no es justo ni para ti ni para todas las personas que están esperando por tu servicio, ¿no crees?

Antes de acabar con este artículo me gustaría dejarte unos tips:

**Confía en ti y en tu capacidad de conseguir lo que deseas. Visualízalo y siéntelo como real.**

**Identifica en escrito los obstáculos en tu diálogo interno, para sanarlos y transformarlos.**

**Ámate, porque desde ahí no tienes límites para crear y conseguir sacar adelante tu negocio.**

**Rodéate de profesionales que entiendan lo que implica emprender y tener un negocio, porque serán los mejores compañeros de camino.**



**Jessica Gonnet**

*"Recupera tu autoestima para vivir con mayor bienestar y liderar tu vida personal y profesional".*

Coach de Vida  
Master-Experta en PNL  
Master en Coaching y Psicología personal  
Creadora del Método C.R.E. (Cambio Real con Escritura)

Colaboradora en radio como coach.

Instagram: [@jesicagonnetcoach](https://www.instagram.com/jesicagonnetcoach)



# El precio de la **libertad**, el precio de ser **tu propia jefa**

Por **María Teresa Alaejos**

A las 10 de la noche y frente al ordenador..., fines de semana ocupados..., renuncias a disponer de tiempo libre..., esta es la vida de tantas mujeres protagonistas para tener libertad, para tener su propio negocio e independencia. **Mucho sacrificio, mucha dedicación, pero somos nuestras propias jefas, y esa libertad define nuestro día a día.**

Allá por los años 80, cuando yo era una niña, hace la friolera de 40 años, mi abuelo me decía: "procura no tener jefes, eso vale mucho porque no tienes que rendir cuentas a nadie". Lo que me decía, caló en mí y siempre he buscado ese objetivo.

Recuerdo que me ponía el ejemplo de una tía mía que tenía un negocio propio y me decía: "mira, lo lleva ella, no su marido, ella sabe llevarlo". Siempre he pensado que mi abuelo era muy inteligente y adelantado para su época.

Me llamaban la atención las mujeres que trabajaban fuera de casa, que no era lo más habitual fuera de maestras o enfermeras... Me llamaba la atención Valentina, la dueña de una gestoría donde mi padre iba a que le hicieran la declaración de la renta. Siempre vi que mi padre confiaba en ella, no observé ninguna duda a su profesionalidad por ser mujer.

Para temas laborales, los hombres de mi casa no eran machistas. Para otros temas... ¡la niña era la niña!

En el año 94, al terminar mi carrera de derecho, pensé: "¿Y ahora qué?" Y después de atravesar varios años duros preparando oposiciones, decidí dejar el mundo jurídico y coger, junto con mi hermano, el traspaso de una clínica de fisioterapia y rehabilitación, a la que llamamos: CLÍNICA DR ALAEJOS. Eso era por el año 2005, ¡hace 17 años!

En ese momento éramos tres personas en el equipo: el médico, una fisioterapeuta y yo, que me encargaba de las funciones administrativas y de gestión. Ahora hay 8 fisioterapeutas, 6 médicos, psicóloga y neuropsicóloga.

Mi ilusión desde hace un año es el centro nuevo que hemos abierto en calle Ronda del

del Corpus 16, Salamanca, y las NUEVAS ESPECIALIDADES DE MEDICINA ESTÉTICA E IMPLANTES CAPILARES, con lo que siento que se está cumpliendo un reto personal deseado desde hace tiempo.

Según la OMS, «la salud es el estado de completo bienestar físico, psíquico y social de un individuo y no sólo la ausencia de enfermedad».

Para lograr ese estado, muchas veces necesitamos hacer algún retoque a nuestra imagen: fortalecer el cabello o hacernos un implante capilar para volver a vernos jóvenes o detener esas arruguillas... y **si nos vemos bien, nos sentimos bien con nosotras/os mismas/os y en nuestro ámbito social y laboral.**

El porcentaje de población que acude a estos profesionales se ha incrementado notablemente en los últimos años. Implantes capilares, bótox, ácido hialurónico, blefaroplastia..., ya son tratamientos que están a la orden del día, a pie de calle, en cualquier conversación entre amigas, ¡ya no es cosa de las famosas que salen en las revistas!

Nuestros médicos de estética estarán encantados de escucharte, captarán qué necesitas y te aconsejarán bien porque son muy buenos profesionales, que buscarán tu mejor imagen, huyendo de artificios.



**María Teresa Alaejos**

"Ser libre es decidir y apostar por ti!"

Licenciada en derecho  
Directora de Clínica Dr. Alaejos

Instagram: [@clinica\\_doctoralaejos](https://www.instagram.com/clinica_doctoralaejos)

# Haz posible lo imposible

Por *Marta Borobio*

**Toda historia merece ser contada y cada una de nosotras tenemos una historia, una historia que viene marcada por nuestras experiencias, por nuestras emociones, por nuestra vida.**

La mía comienza en Zaragoza, vengo de una familia numerosa (9 hermanos) y desde muy pequeña mis padres me inculcaron, al igual que al resto de mis hermanos, una pasión por viajar, por conocer más allá de nuestra ciudad, por abrirnos a otras culturas. Mis padres fueron pioneros en el intercambio de casas. Intercambiaban nuestra casa en España por una en Europa y así una familia como la nuestra podía viajar donde quisiera. Yo creo que mi pasión por viajar, los idiomas y diferentes culturas me ha venido de nacimiento.

La semilla fue plantada, creciendo y dando sus frutos.

La curiosidad por aprender otros idiomas, por otras culturas, por quizá lo que ahora identifico como **“salir de la caja”** (think out of the box), hizo que bastante jovencita me fuera de casa de mis padres para vivir en Bruselas. Una estancia que originalmente duraba 7 meses, duró 7 años... después estuve 11 años más viviendo en Italia y Estados Unidos. Durante los 18 años que viví fuera de mi país, trabajé en multinacionales como Price Waterhouse Brussels, en organismos europeos, Comisión Europea, emprendí junto con otros socios creando una empresa de servicios de limpieza...; me abrí a las posibilidades y oportunidades de cada momento, siempre con un objetivo que era desarrollarme personal y profesionalmente, adaptándome al entorno en cada momento.

En mi estancia en Estados Unidos fue cuando empecé a hacer mis pinitos con el emprendimiento. La “empresa familiar” creció... Tuve dos hijos y me nacieron las ganas de hacer algo diferente. Para ello busqué caminos que me permitieran compaginar mi nueva labor de madre con mi desarrollo profesional. Me dediqué a traducir textos para distintas compañías y más tarde monté, junto con dos personas más, una empresa de servicios. Fue apasionante aunque no duró mucho, **es importante tener los mismos valores con tus socios y sobre todo actuar de acuerdo a ellos.**

En 2012 volvimos a España y dejé en EEUU los emprendimientos, sin embargo no soy de estar quieta y como soy una apasionada de las personas, del trabajo en equipo, de las conexiones, del disfrute, **decidí poner al servicio de los demás mi experiencia** y, por qué no, **mis talentos** y las herramientas que yo tenía y que había desarrollado durante toda mi vida, especialmente viviendo fuera de mi país.

Me forme en coaching, programación neurolingüística (PNL), inteligencia emocional y fue ahí donde nació una parte de mi emprendimiento, que era acompañar a aquellas personas que se sienten desubicadas, fuera de lugar... A encontrar su **HOGAR Interior**, algo por lo que yo había pasado en varias ocasiones.

Un poco más tarde llegaron a mi vida las **Dinámicas de Alto Impacto, Firewalking**, y decidí incorporarlas y hacer de ellas una herramienta poderosa de autoconocimiento y transformación aplicándola tanto a particulares como a equipos, formadores y otros coaches que quieran dar un paso más en su crecimiento y desarrollo y **“Marcar la Diferencia”**.

El firewalking y las DAI (dinámicas de alto impacto) son un conjunto de dinámicas que se utilizan como metáforas de lo que afrontamos en la vida personal y profesional, situaciones donde las personas se enfrentan a situaciones complejas y difíciles que pueden, y en general, generan miedo y dudas. Mi misión es acompañar a las personas, equipos y organizaciones a ganar mayor confianza en sí mismas, conectar entre sí y, sobre todo, con ellas mismas y a potenciar y fortalecer las relaciones inter e intrapersonales generando un cambio de mentalidad, **“haciendo posible aquello que pensaban y creían imposible”**.

Cada una de nosotras, mujeres emprendedoras, tenemos dentro un gran potencial. Tenemos luces y también sombras, y eso es lo que nos hace únicas, auténticas e imprescindibles en nuestra historia. Todas somos **Protagonistas de nuestra vida**, una vida que está llena de experiencias y aprendizajes que son nuestra mayor fuente de sabiduría.

Reconocer esas experiencias, integrar esos aprendizajes, supone un gran ejercicio de **autoconocimiento**, de introspección, es un

trabajo que va desde el interior al exterior, una labor realmente de **alto impacto**: reconocerse, aceptarse, amarse, para reconocer, aceptar y amar a los demás. Ser el CEO de tu propia vida, liderar tu vida para poder liderar a otros.

Y lo más importante, no estamos solas, este camino del emprendimiento, de crecimiento, es más fácil cuando lo haces acompañada, cuando te sientes arropada, cuando tienes una mano amiga a la que agarrarte para cuando te toque transitar por arenas movedizas.

Yo he estado ahí, como mujer y como emprendedora, y aún me queda camino por recorrer, pero me llena de satisfacción y disfruto acompañado a las personas, equipos y organizaciones que quieran recorrer el camino de autoconocimiento, de desarrollo, de crecimiento, traspasando límites y haciendo posible lo imposible.



**Marta Borobio**

*"Marca la diferencia. Haz posible lo imposible".*

Coach Ejecutivo  
Máster Instructora de Alto Impacto,  
Firewalking

Instagram: [@marta\\_borobio](https://www.instagram.com/marta_borobio)



# Ser autónoma, NO significa estar sola; evita la “trampa de la independencia”

Por **Diamantina Centeno**

Ser autónoma no es un camino de flores, eso es algo que saben incluso aquellos que nunca han dado el paso de emprender.

Cuando se habla de los principales problemas de las personas que emprenden por su cuenta hablamos de la dificultad para encontrar financiación, el elevado importe de las cuotas a la Seguridad Social, la falta de planificación estratégica, estrés y agobio porque los resultados no llegan o no son los esperados, etc.

Sin embargo, hay un factor emocional que pocas veces se tiene en cuenta pero que está ahí y puede afectar a la actividad diaria y sobre todo el ánimo y la energía para mantenerte en pie. Se trata de la soledad de las autónomas y autónomos (sin distinción de género); aunque es verdad que por la propia idiosincrasia femenina a las mujeres nos afecta más que a nuestros compañeros masculinos.

## ¿Qué es la soledad de las autónomas?

Aunque depende mucho de a que te dediques, en la mayoría de los casos trabajamos solas en nuestras casas u oficinas, sobre todo si lo hacemos en empresas de Network marketing, consultoría, asesoría, tareas administrativas, etc. Esto implica no solo soledad a nivel físico, sino un mayor agotamiento a nivel emocional, ya que nos afecta el no tener nadie con quien compartir responsabilidades, riesgos, tareas y, a veces, hasta salir a tomar un café y conversar de la moda o el último cotilleo de la prensa rosa.

Ser tu propia jefa, disponer de tus propios horarios laborales, establecer tu forma de trabajo, dar vida a una idea de negocio propia o, incluso, conciliar mejor tu vida profesional y personal... son muchas o algunas de las razones que, sin duda, surgen en la mente de aquellas que, como la gran mayoría de mis clientas, deciden un día darse de alta como autónoma e iniciar una nueva etapa laboral.

Según los datos, las mujeres autónomas han crecido desde 2010 a 2021 un 14,6% frente al 3,5% de los varones. De los 224.773 autónomos que sumaron al RETA desde diciembre de 2010, 153.822 han sido mujeres, frente a únicamente 70.951 autónomos varones.

## ¿Por qué queremos ser Autónomas?

Trabajar desde casa, jornadas laborales que se alargan más de lo deseado y de forma continua, desempeñar distintos roles, no tener suficiente capital para establecer una empresa mayor, atender a los niños simultáneamente en horas laborales, no relacionarse con compañeros... en definitiva, son muchas las razones que nos impulsan a trabajar de esta manera. Sin embargo, este esquema de trabajo hace que las autónomas, de repente, un día se sientan agotadas y solas, en la “trampa de la independencia”, una realidad que además puede llegar a acarrear una situación de estrés complicada.

Solo el 18% de los trabajadores autónomos cotiza por accidente o enfermedad laboral, según los datos del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Un escenario que hace que los autónomos sientan una mayor presión respecto a la situación que le acarrearía sufrir una enfermedad o un accidente laboral, y motivo más que justificado para que el estrés de estas personas se incremente.

Pero, además, según el perfil sociodemográfico, siniestralidad laboral y condiciones de trabajo promovido por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social, los trabajadores por cuenta propia trabajan una media de 8,2 horas más a la semana que los empleados asalariados.

## ¿Cuántas horas trabajas tú?

Esto hace que el número de trabajadores autónomos que declaraban en ese momento sentirse exhaustos al final de la jornada rozase el 44%. Y más aún en el caso de las mujeres que compatibilizan el trabajo doméstico con el profesional, lo que hace que suframos jornadas interminables, de esas que cuando pones la cabeza en la almohada no sabes cómo has superado.

Un caldo de cultivo al que, si añadimos la inestabilidad económica que, desgraciadamente, suele ir asociada al colectivo de los profesionales autónomos, hace que a la tarea de sacar adelante su empresa o negocio y la necesidad de hacerlo solas, se convierta en una situación inabordable para muchas.

Esa situación de soledad es prácticamente inherente a las trabajadoras por cuenta propia, pero existen formas de aminorarla y, sobre todo, sobrellevarla.

## ¿Cómo podemos poner en marcha el antídoto a la Soledad de la Autónoma?

Afortunadamente, no estamos ante una situación irreversible, hay medidas que podemos tomar para lidiar con este problema, e incluso para evitar que aparezca. Esto es lo que te propongo:

**1.- Organiza tus horarios y levántate del escritorio a una hora determinada.** Tener una jornada laboral consecuente y coherente que deje espacio para realizar actividades de ocio, ejercicio, compartir con tus amigas, descansar y, tan importante como el resto, desconectar. La pasión y esfuerzo que se deposita en hacer crecer su negocio debe estar acompañado de momentos de desconexión, que te permitirán ser más creativa.

**2.- Deja el pijama en la cama.** Como es obvio, aunque trabajes desde casa, haz la misma rutina que si tuvieras que salir a una oficina: dúchate, quítate el pijama, maquíllate y échate un poco de colonia; no hace falta vestirse de fiesta, pero al menos este cambio te hará marcar la diferencia entre estar trabajando o estar descansando, y si la reunión es por Zoom no te pillara desprevenida.

**3.- Come acompañada y celebra un éxito todas las semanas.** Si has logrado establecer bien tus horarios de trabajo, habrás dejado una o dos horas para comer, romper un poco con el trabajo y desconectar. Es bueno aprovechar este momento del día para relacionarse con más personas. Queda a comer con alguien, cliente, amigo o compañero autónomo... pero sin hablar de trabajo. Esto te ayudará a aliviar la tensión.

**4.- Realiza actividades "after work".** Si tus responsabilidades familiares te lo permiten, haz planes 1 o 2 tardes a la semana, bien sea con amigos, ir al cine, pasear, hacer deporte o mejor todavía, apuntarte a alguna actividad en grupo, de esa forma conocerás gente nueva y podrás hacer lazos de amistad.

**5.- Ten reuniones físicas.** El teletrabajo está fenomenal, pero a nivel subconsciente es muy importante cultivar y alimentar el contacto con otras personas, intenta realizar las reuniones en persona, asiste a los eventos presenciales como el Networking y Gastro encuentros de Mujeres Protagonistas, donde podrás relacionarte en un ambiente distendido e iniciar nuevas relaciones comerciales...y por qué no, personales.

**6.- Aprende cosas nuevas.** En este mundo de hoy, "el que no avanza, retrocede a pasos agigantados", y nada mejor para avanzar que

aprender esas habilidades y herramientas que te hacen falta para evolucionar en la vida. Puedes hacerlo de manera presencial u online, como lo han hecho cientos de personas con el Programa de Crecimiento personal Lidérate -Libérate LILI que pongo a tu disposición. [www.https://www.diamantinacenteno.com/planlili/](https://www.diamantinacenteno.com/planlili/)

**7.-Buscar el apoyo de profesionales.** Que seas autónoma no significa que tengas que saber y hacer todo tu sola. Busca profesionales de confianza a los que puedas consultar, para ampliar "tu mapa" y tomar las mejores decisiones. Dedicar una hora a la semana a hablar con tu Coach es una buena forma de desprenderse de las preocupaciones e incluso contestarte a preguntas que nunca te harías tu misma (en algunas ocasiones me han nombrado "consejera delegada externa"). Celebrar los éxitos y compartir los fracasos con aquellos que nos importan nos ayuda a manejar situaciones de estrés y a disminuir su impacto en nuestra salud.

Acompañarte en todas estas acciones es mi misión como Business Coach de Mujeres Protagonistas, que quieren hacer crecer sus negocios sin sacrificar sus vidas. Comparte tus inquietudes, busca apoyo en tu entorno cercano, habla de tu día a día con amigas o familiares.

Es cierto que tú eres la única al frente de tu empresa o negocio, pero no por ello tienes que ser también la única que sufra sus inestabilidades o posibles malos momentos. ¡Déjate ayudar!

Ser autónoma NO significa estar sola, para ello nos tienes a tu disposición en la Red de Mujeres Protagonistas. Únete a través de este [enlace](#), ¡vamos juntas!



**Diamantina Centeno**

*"Acompaño a mujeres extraordinarias a ser las protagonistas de sus vidas".*

Business Coach, mentora de empresarias protagonistas.  
Creadora del Plan de Crecimiento Personal LILI: Lidérate-Libérate (gestión de tiempo, relaciones y abundancia).  
Escritora de "Actívate y Triunfa" (3era edición).

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



# ¿Cómo se puede **vivir con sensibilidad auditiva** acompañada de acúfenos?

Por **Begoña Martín**

En un mundo lleno de sonidos, tienes una vida normal en la cual realizas tus actividades con atención y concentración, lees cosas que te gustan y aprendes, viajas, y sobre todo eres capaz de disfrutar de la vida en silencio. Un día por la noche estás durmiendo, te viene un dolor en el oído y empiezas a escuchar sonidos extraños en su interior. A los pocos días comienzas a notar que te molestan los sonidos produciéndote dolores de cabeza.

Te sientes perdida, desesperada, sin saber qué hacer diciéndote: “¿qué me pasa, no lo entiendo?”.

Decides que necesitas comprender y acudes al otorrino. Allí te hacen pruebas como audiometrías y observan que tienes un poco de pérdida auditiva. Curioso, porque si sientes una sensibilidad a los sonidos tu pregunta es **¿cómo es posible que sea sensible a determinados sonidos y otros me cueste discriminarlos?** Tu otorrino dice que es algo natural y te recomienda que busques terapia de sonido para que vuelvas a acostumbrarte a él, e incluso, que aprendas a manejar tus emociones.

Cuando sales de la consulta y vas por la calle paseando encuentras un cartel que pone **“Mindfulness y atención plena a sonidos”** y pasas a informarte. Allí te explican que consiste en que prestes atención a los sonidos a través de la observación sin juzgarlos, trabajando tus pensamientos y reconociendo qué sientes. Y comentas que tienes acúfenos, explicando que escuchas sonidos en el oído de forma constante. Te dicen que es posible hacerlo porque curiosamente la persona que te atiende también los tiene llevando ya doce años con ellos y desde que tiene el centro, desde 2015, lo practica. Decides probar.

Al principio, cuando empiezas a hacerlo, quieres escapar tanto del sonido que escuchas como de los ambientales, te cuesta concentrarte. Va pasando el tiempo y notas que puedes dejar de dar importancia al acúfeno y **concentrarte en la respiración**, sientes cómo tu cuerpo se relaja con los sonidos ambientales y manejas la ansiedad, y el estrés que tienes.

Con estos cambios empiezas a cambiar tus pensamientos negativos del tipo “este acúfeno

me incomoda”; “leer sin silencio es fastidioso”; “con un acúfeno mis relaciones empeoran”; “ya no disfruto de lo que hago con alegría”. Te das cuenta que percibirlo de esa forma hace que aumentes tu ansiedad y quieres hacer un camino a positivo: “mi acúfeno es mi compañero de viaje”; “acepto el silencio que tengo sin que el sonido me moleste”; “me lo paso bien con mi sonido y **soy capaz de concentrarme en las actividades de mi vida diaria**”...

Al hacer el cambio a positivo, desde el amor y la calma, te sientes mucho mejor contigo misma. Dejas que los sonidos entren en ti de forma relajada, practicando la siguiente visualización:

Te sientas en meditación, o te tumbas, colocándote en una posición cómoda, con la espalda recta.

Exploras tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies, conectas con él, si encuentras alguna zona donde tengas tensión muscular lo relajas a través de la respiración.

Escuchas ese sonido o sonidos que percibes en tu entorno, puede ser interno (acufenos, sonido de mi corazón, mis arterias, cualquier sonido que pueda aparecer, etc.), o externo (platos, llantos, coches, cláxones, globos, secador, teléfono, etc.), acompañándote en la respiración. Estás unos segundos escuchando el sonido o sonidos.

Cuando INSPIRAS, imaginas como ese/os sonido/s entra/n en tu cuerpo en paz, te hace/n un masaje por todo tu cuerpo dándome tranquilidad. Notas el encanto y la maravilla de este sonido que escuchas. Eres consciente que estás inspirando y espirando.

En la EXPIRACIÓN dejas que ese/os sonido/s se marchen, sientes como disminuyen su intensidad dejando de sonar o permitiendo que esté alto o bajo, en el caso del acúfeno. Sueltas esas sensaciones que te produce sin apegarme a ese sonido o sonidos.

Finalmente, vuelves a la **conexión con tu cuerpo**, te das cuenta del espacio que te rodea, y poco a poco, cuando estas preparada, abres los ojos con una paz **en tu interior**.

A lo largo de esta visualización pueden venir



pensamientos positivos o negativos, les dejas que vengan, sin engancharte a ellos, los ves en la distancia.

Forman parte del proceso mientras continúas centrada en la escucha del sonido o sonidos. Si te distraen demasiado, puedes dejar de escuchar el sonido unos segundos, sientes tu respiración y vuelves a concentrarte en la escucha de este sonido o sonidos.

En este ejercicio de visualización trabajas por un lado el acufeno y por otro los sonidos ambientales.

Hacerlo por separado ayuda a que el sistema nervioso y sistema límbico se acostumbren mejor; en cambio, si lo hacemos conjuntamente, acufeno y sonidos ambientales, el sistema nervioso se sobrecarga y nos agotamos auditivamente, además de emocionalmente.

Lo adaptas a la parte que, en ese momento, quieras gestionar, el acufeno o sonidos ambientales y según tus necesidades personales: por ejemplo, si el sonido de los platos te produce molestia puedes centrarte en ese sonido y hacer esta visualización.

Puedes darte cuenta de los sonidos que toleras, con los cuales practicas primero, después con los sonidos que te molestan. Realizas la práctica con ellos, después de conseguirlo con los más fáciles.

Cuando llevas tres años con estos ejercicios, descubres que el azúcar te produce inflamaciones, produciendo exceso de mucosidad y de cera, junto con tos por la cantidad de moco que tu cuerpo forma.

Un día casi te quedas sorda/o por tardar en ir a quitarte la cera, y eso que tu otorrino te dice que

vayas enseguida. Eso te enseña a ser más consciente de cómo están tus oídos para ser más rápida.

Para mejorar lo que te sucede, comienzas un cambio de alimentación liberándote de esa carga que llevas durante muchos años. Es maravilloso que veas cómo tus oídos vuelven a sentir los sonidos de forma normal, e incluso la pérdida auditiva desaparece.

Sabes que **cuando tus emociones están altas puedes ser un poco más sensible**. Ahora lo miras como una **oportunidad para conocerte y quererte desde lo que eres en compañía de tus sonidos, la sensibilidad y tus emociones**.

Te deseo que hayas disfrutado de esta lectura y puedas darte cuenta que es posible cambiar tu forma de percibir los sonidos por muy molestos que sean.



**Begoña Martín**

*“Los sonidos llenos de amor podemos escucharlos desde la calma. Somos dueños/as de poder cambiar cómo los recibimos.”*

Coach emocional auditiva.  
Máster en Coaching e inteligencia emocional,  
Programación Neurolingüística.  
Experta en Audiología.

Instagram: [@begomartinsonidosdeamor](https://www.instagram.com/begomartinsonidosdeamor)

# La inspiración de Santa Teresa

Por **María Ángeles Hernández**

Hoy quiero compartir con vosotras parte de mi historia personal, ya que pienso que cada mujer ha tenido una vida digna de ser conocida por las demás personas, de manera que esto sirva de inspiración a muchas otras.

Nací en Alba de Tormes, un pueblo cercano a Salamanca, cuya historia está marcada por la vida y obra de una mujer excepcional y muy avanzada para sus tiempos, estoy hablando de Santa Teresa de Jesús, que nació en Ávila en 1.515.

Uno de los motivos que hacen de Alba de Tormes un destino apreciado por los amantes del arte sacro, es que fue el lugar donde murió Santa Teresa de Jesús en 1582. No estaba planeado, ella quería morir en Salamanca, pero hizo parada en Alba de Tormes, donde ya era conocida por su labor fundadora y donde descansó eternamente.

De entre todas las santas que celebra la Iglesia Católica, Santa Teresa de Jesús es quizás una de las más populares, no solo por su entrega y amor a Dios, sino también porque fue una mujer dedicada a la literatura. De hecho es la patrona de los escritores y se ganó su patronazgo gracias a sus obras, y también a algunas de sus frases más celebres, algunas de ellas vigentes en nuestros días:

*«Pocos son los que se tienen por desgraciados, si no es comparándose con los más dichosos».*

*«El amor perfecto tiene esta fuerza: que olvidamos nuestro contento para contentar a quienes amamos».*

*«Tengo experiencia en lo que son muchas mujeres juntas. ¡Dios nos libre!».*

*«Aunque las mujeres no somos buenas para el consejo, algunas veces acertamos».*

Quizás inspirada en estas frases, crecí admirando el trabajo de mi familia en el obrador de Alba, aunque no estaba en mis planes dedicarme a ello de mayor. Los años fueron pasando y me incorpore en el negocio familiar muy joven, y como Santa Teresa... yo tenía **un sueño, tener una pastelería en Salamanca.**

Mi sueño se cumplió, pero 32 años después... ha

pasado algo impensable para mí, se ha multiplicado por tres, ¡increíble. Mis hermanos y yo somos los responsables tanto del obrador en Alba de Tormes, como de las 4 tiendas de Pastelería la Madrileña, ubicadas en la Plaza Mayor de Alba y otras distribuidas en puntos céntricos de Salamanca, donde miles de turistas y vecinos de la ciudad acuden a disfrutar de nuestras elaboraciones.

Llegar aquí no ha sido fácil, personalmente he tenido que renunciar a pasar tiempo con mi familia, amigos, y sobre todo a disfrutar de muchas celebraciones.

Sin embargo, me siento muy querida debido a que, como mujer, siempre me he sentido apoyada y considero que ha sido compensado con el reconocimiento profesional.

Mi padre, que heredó la empresa de mi abuelo, que la fundó en 1936 en plena guerra civil, nunca dudó de mi capacidad para llevar las riendas de su empresa; y mis hermanos, Tobías y Marcos, trabajan en equipo conmigo y nuestros trabajadores para que Pastelerías La Madrileña sea un sitio emblemático de Salamanca, cuidando la calidad, el detalle y el servicio en cada elaboración artesanal que sale del obrador a cualquier parte de España.

Aunque también **hay ocasiones en la vida en las cuales perdemos la fuerza y la confianza en nosotras mismas.** Hace más de dos años estuve a punto de tirar la toalla: ya no me hacía feliz trabajar, estaba enfadada, apática y todo me parecía mal.

Mi salud se estaba resintiendo; había llegado el momento de pensar en mí, de pedir ayuda.

En ese momento, se cruzó en mi vida una persona que me ayudó a remontar y **ver la vida desde otra perspectiva, y sobre todo a trabajar con tiempo de calidad.**

En este momento de mi vida soy mucho más feliz, más empática, mejor líder con mi equipo y, una cosa muy importante: **no me juzgo, ni juzgo tan duramente a los demás.** He cambiado mi forma de pensar porque he comprendido que "el mapa no es el territorio" y eso hace que sea tolerante.

Soy más feliz, me quiero más a mí misma y los demás, me siento **la protagonista de mi historia...**, y ese estado hace que desee seguir aprendiendo y emprendiendo, para colaborar con mi ciudad en todo lo que pueda.

Por ello quiero agradecer a todas las personas que me acompañan en esta aventura que es mi vida: mi marido, familia y amigos y especialmente a Diamantina, por hacerme más fácil este camino.



**María Ángeles Hernández**

*"Tradición y Calidad desde 1936".*

Gerente de Pastelerías La Madrileña.  
Miembro de la Junta Directiva de AESAL.

Instagram: [@pasteleriaslamadrilena](https://www.instagram.com/pasteleriaslamadrilena)



# Lo más humano de los números

Por **Marta Quirantes**

Mi nombre es Marta, soy consultora financiera y lejos de lo abstracto que suena esa palabra, lo cierto es que mi trabajo impacta en la vida de mis clientes desde el minuto uno. Les ayudo a entender sus finanzas y dominarlas para que pasen de ser un motivo de preocupación a una herramienta para alcanzar sus objetivos. Es decir, mi labor es que mis clientes tengan una buena relación con su dinero. Que sean buenos amigos y aliados.

**El para qué de montar mi negocio** lo conocí con 12 años. Aunque en ese momento no sabía que iba a ser un motivo para emprender. En ese año, mis padres se divorciaron, y como la mayoría de las familias que se separan, no fue un buen trago. El caso es que el dinero empezó a ser un tema de conversación habitual.

Todas las decisiones se tomaban pensando en el dinero, había preocupaciones por dinero y había discusiones por dinero. Esto aumentó la tensión y la ansiedad dentro de la familia.

Ahí entendí que **siempre hemos pensado que el dinero es algo material sin darnos cuenta que también afecta a lo emocional y mental**. Puede ser una bonita herramienta que da la posibilidad de hacer realidad objetivos y sueños de una familia, o puede ser un cuchillo que va destruyendo relaciones personales a su paso. Es más, un estudio del programa Paying with our Health de la American Psychological Association afirma que **la primera causa de estrés en estados unidos es la preocupación por el dinero**.

Recordemos que el estrés tiene efectos negativos en nuestra salud: depresión, aumento presión arterial y obesidad entre otros. Por eso decidí especializarme en las finanzas personales y **cuidar de la tranquilidad financiera de otras familias**. Y quiero contarte que adoro la manera en la que lo consigo.

Mis sesiones las empiezo escuchando a la persona que tengo en frente. Es lo que más me gusta, conocer a mi cliente como si fuera una/un amiga/a y compartir sus preocupaciones como si fueran mías. Porque para poder analizar los números también hay que conocer a las personas que los generan y lo utilizan. Y ese es mi punto diferenciador, poner en valor a

la persona en un sector donde no suele estar, el financiero. Y termino por poner sobre la mesa la estrategia que hará cumplir sus metas.

Así que decidí aplicar mi conocimiento en matemáticas (por cierto 5 durísimos años de universidad con muchas frustraciones por delante), a las finanzas, impulsada por mi gran para qué que ya estaba saliendo a la luz.

Tenía 22 años cuando decidí montar por mi propia cuenta y, como te puedes imaginar, no recibí muchos apoyos.

Todo mi entorno desaconsejaba iniciar mis andaduras como empresaria. Que mal está vista la palabra “autónoma” hoy en día...

Me enfrenté a **los temidos “deberías ...”** Estoy segura de que tu también lo has sufrido.

*“Deberías hacer el máster de profesorado.”*  
*“Deberías hacer oposiciones.”*  
*“Deberías coger el trabajo que te da sueldo fijo y vivir una buena vida.”*  
*“Con lo lista que eres, deberías optar por algo mejor”*

Muchas frases que te pueden calar hondo y hacer plantearte tu “para qué”. Dejarlo de lado y elegir el camino fácil.

Decidí apostar por mí, hacerme la mejor en mi campo y **rodearme de gente que me hiciera crecer con ese mismo rumbo**.

Respecto a este último tuve mis problemas... Tan joven y verde en el sector tenía cero contactos empresariales, no encontraba las personas que podían ayudarme a crecer, alimentando mi mentalidad de empresaria y conectándome con futuros clientes.

Y por todo esto, cree la **Asociación Almería en Acción**. Una asociación sin ánimo de lucro que busca nutrir el ecosistema empresarial de Almería. Por cierto, ahí es donde nací y donde me encanta vivir. Soy una enamorada de mi ciudad.

**Almería en Acción** tiene como objetivo juntar al empresario y al emprendedor para proporcionar nuevos contactos profesionales y dar un empujón a los nuevos emprendedores.



Somos una comunidad que hace networking a través de eventos mensuales y busca generar sinergias entre profesionales.

Un buen mentor me enseñó que **para impulsar un negocio hay que centrar tus recursos de tiempo, energía y dinero en impactar positivamente a tus clientes, socios y equipo.**

Y en resumen, eso es lo que hago, centrarme en el cómo puedo hacer la vida mejor de mi entorno en el ámbito de las finanzas personales y en las relaciones profesionales.

Espero haberte impactado positivamente a ti también que me lees, ya sea porque te inspire o te sientas identificado con algo de mi historia o simplemente porque te has parado a leer y salir de tu día a día lleno de estrés.



**Marta Quirantes**

*"Dedica una hora a pensar sobre tu dinero en vez de trabajar toda una vida para conseguirlo"*

Graduada en Matemáticas  
Consultora Financiera.  
Experta y mediadora en crédito hipotecario.  
Presidenta y fundadora de la asociación sin ánimo de lucro Almería en Acción

Instagram: [@marta\\_asesora](https://www.instagram.com/marta_asesora)



# Eres una Diosa

Por **Zahira Martínez**

El día que comprendes la típica frase de “eres la persona con la que vas a pasar el resto de tu vida”, ese día todo cambia. Y es así, estarás contigo siempre, entonces ¿por qué no convertirte en tu mejor amiga?

Pero para conseguir eso, al menos desde mi experiencia, es necesario parar, respirar y repetirte el mantra “soy feliz”.

Pero ¿por qué elegí este mantra y no cualquier otro?

Después de divagar por varias frases, aspectos de mí que quería o necesitaba cambiar y emplearlas como mantras, me di cuenta de que no funcionaba, de que era más sencillo que todo eso.

Desperté entonces una mañana, a eso de las siete, y como cada día me senté en mi zafu, en ayunas, y comencé mis ejercicios de pranayamas. Al terminar, permanecí unos instantes con los ojos cerrados, adentrándome en ese camino del autoconocimiento, de la honestidad, de la integridad, del ser completo...

Fue entonces cuando me descubrí meditando en “soy feliz” como afirmación, después de todo **¿no es con lo que anhela todo ser humano, la felicidad?**

Pero la felicidad no como un concepto utópico, sino como una forma de estar, de ser, de vibrar con el Universo.

Fue ese día cuando encontré mi mantra, El Mantra. Desde entonces me lo repito cada mañana, tres veces: “soy feliz, soy feliz, soy feliz”. Al cabo de poco tiempo, se produce la magia. Te crees plena, llena de vida, de felicidad y dispuesta a todo. Miras atrás y observas desde la lejanía todos aquellos episodios en los que la oscuridad formó parte de tu normalidad. Esa falsa normalidad que de alguna manera contribuyó al cambio. Al cambio que hoy eres. Pues **no hay mayor cambio que el darse cuenta de que te has convertido en tu mejor amiga.**

Esa es la magia, **ser feliz estando a solas contigo, ser feliz cuidándote, ser feliz expresando aquello que está dentro, aquello que nunca conseguiste compartir antes por miedo a sentirte vulnerable.**

Ser feliz regalándote algo, ser feliz sabiendo que tú, mujer empoderada, tienes la capacidad de crear, de dar vida, de ser feliz rodeada de otras mujeres, ser feliz amándolas, respetándolas, ser feliz sin prejuicios, ser feliz sin esperar nada a cambio...

Entonces, una vez que descubres que **nunca vas a estar sola**, que no estás a la sombra de nadie, que tu amor y poder son invencibles, que no vas a salvar a nadie y que **te eliges a ti**, es en ese preciso instante cuando **se produce la conexión**. Te acabas de convertir en una diosa. Y ¿sabes?, como creadoras, confeccionamos nuestro camino, nuestro cuerpo, nuestras experiencias, nuestro conocimiento, nuestro arte.

**Siéntete diosa, poderosa, capaz, porque eso es lo que eres.** La Diosa está encarnada en ti, mujer. Como la diosa Sarasvati, que según la mitología hindú es la del conocimiento, las artes y las ciencias. Es la erudita, la que aporta la sabiduría correcta, no sólo desde los datos sino también desde el discernimiento, la que clarifica la intuición. Intuición que tú, querida mujer, tienes dentro y te guía.

Sarasvati es, la que ayuda al creador del universo a confeccionarlo a través del sonido y la palabra, completando la obra, el Universo. Siéntete Sarasvati y crea tu mundo, tu realidad.

A veces pensamos demasiado las cosas, y nos olvidamos de que el momento es ahora. **Atrévete a ser y te darás cuenta que eres capaz de todo.**

¿A qué esperas para **convertirte en tu mejor amiga?**



**Zahira Martínez**

*“Eduquemos con humor y con amor”*

Maestra especialista en Educación Musical y Lengua Extranjera Francés.  
Profesora de Hatha Yoga

Instagram: [@zahiramaestra](https://www.instagram.com/zahiramaestra)

# Desafiando al tiempo

Por **Silvina Aloero**

El reloj nos corre, **el tiempo es todo y no es nada a la vez**. Lo sentimos, pero en el instante que transcurre, ese aquí y ahora, ese efímero presente, lo ignoramos. **Pasamos la vida en automático**.

El tiempo nos atraviesa y nos transforma, y nos vuelve a atravesar y nos vuelve a transformar, algunas veces nos expande, otras, en cambio nos encoge. Nos obliga a crecer y nos envejece, lentamente nos envejece.

Sabemos que vamos a envejecer, no hay duda. Pero de qué manera lo vamos a hacer, depende de la actitud de cada uno...

Nuestro cerebro tiene un rol muy importante en este tema, precisamente porque gran parte de nuestro bienestar proviene de la forma en la que nos tomamos las cosas, y aquí entra en juego nuestra **flexibilidad cognitiva**.

Lo bueno, es que la neurociencia ya sabe que el cerebro cambia hasta el último de nuestros días, por lo cual, con los ejercicios adecuados, podemos aumentar nuestra flexibilidad cognitiva, que es la base de la creatividad. La buena noticia es que todavía estamos a tiempo.

Si no entrenamos nuestro cerebro, cuando caminemos hacia una edad más avanzada... 50, 60... 70, nuestras ideas se vuelven cada vez más rígidas, pero no solo eso, te enojas demasiado, no puedes cambiar tus rutinas, es difícil que se te ocurran ideas originales, se te vuelve más difícil entusiasmartte con cosas nuevas... ; por lo que es más fácil que entres en depresión y el deterioro cognitivo sea cada vez más alarmante. Esto obviamente afecta tus relaciones, porque vas perdiendo tu capacidad para entender y aceptar diferentes puntos de vista, ponerte en el lugar del otro y disfrutar genuinamente de compartir nuevas experiencias.

¿Quién quiere llegar a la vejez como una persona etiquetada de amargada y poco flexible?

Hay muchos ejercicios que puedes hacer para mantener tu mente ágil y desafiar el paso del tiempo **haciéndole frente al deterioro cognitivo**.

Te voy a contar algunos de los que hago casi a diario, pero sin que se transformen en rutina,

porque la rutina muchas veces es una causante de los bloqueos creativos.

Ver imágenes en las manchas es una de mis preferidas. Cuando ves una mancha, y encuentras, por ejemplo... un gladiador... estás ejercitando la parte del cerebro que controla la visión, y haces conexiones neuronales entre ideas antiguas, recuerdos, apelas a la imaginación, etc. Esto de por sí ya es un ejercicio muy potente, pero si decimos que, después de ver eso, queremos visualizar otra cosa totalmente diferente, lo que estas haciendo es inhibir una respuesta ya creada para dar paso a formar otra. Y generas un nuevo camino, y así abres otro, y otro....

Entonces, si luego te encuentras con otro problema o dificultad, **tu cerebro ya está entrenado en crear nuevos caminos por donde ir**, no sólo uno como fue en un principio. Claro que esto no es tan simple, requiere de un esfuerzo. Esfuerzo que cada vez será menor.

¿Y que tal si luego ampliamos el campo y empezamos a ver cómo es el entorno de esa nueva figura? ¿Está en una cueva? ¿En un ambiente hostil? ¿Por qué está allí? ¿Hasta cuándo?

Otro ejercicio es pensar palabras al azar y asociarlas por fonética, por significado, por apariencia, por utilidad, etc. Esto nos lleva a actuar en un campo donde la creación de nuevas y mejores ideas será cada vez más propicia.

Leer, dibujar, pintar, cantar, aprender cosas nuevas. Improvisar un baile. Utilizar tu mano no dominante para hacer algunas cosas como por ejemplo, cepillarte los dientes, usar el control remoto, o escribir tu nombre en un papel.

**Estimular nuestra creatividad** nos permite, entre otras cosas, **mejorar nuestra memoria**, abrir nuestra mente a puntos de vista diferentes, activar conexiones neuronales y, por ende, mejorar nuestro rendimiento cognitivo, aumentar la confianza en uno mismo, desarrollar la imaginación, volvernos más curiosas intelectualmente, lograr generar ideas más valiosas... y la lista se nos vuelve interminable.

En el fondo, lo sabemos. A veces decimos que

lo vamos a hacer, pero luego lo dejamos para después, no nos damos cuenta de lo verdaderamente importante que es. Nuestro cerebro quiere quedarse en la zona de confort, preocupado, muchas veces agobiado, encallado en la rutina.

Hasta que un día, conscientes de que si siempre hacemos lo mismo no podemos obtener resultados diferentes, decidimos cambiar. Y nos damos la oportunidad de descubrir nuestro potencial. Nos volvemos a conectar con nosotras mismas y dejamos fluir eso que nos hace únicas y nos diferencia de los demás.

Le hacemos frente al deterioro cognitivo que produce el paso del tiempo, cuando entendemos que **la solución está en las acciones que tomamos para mejorar nuestra calidad de vida.**

Siempre hay una manera de hacer mejor las cosas, y a todos nos conviene encontrarla.

Ahora que conoces esta dinámica, **¿estás dispuesta a desafiar el deterioro cognitivo y atreverte a desarrollar todo tu potencial creativo?**



**Silvia Aloero**

“El tiempo nos atraviesa y nos transforma, y nos vuelve a atravesar y nos vuelve a transformar, algunas veces nos expande, otras, en cambio nos encoge”

Diseñadora gráfica especialista en  
Imagen de Marca  
Entrenadora creativa.

Instagram: [@silvina.aloero](https://www.instagram.com/silvina.aloero)



# Lo que me acercó al **yoga**

Por **Ana Serrano**

Mi amistad con el yoga viene desde hace mucho y, a decir verdad, nunca pensé que se iba a convertir en una relación tan estrecha, y mucho menos que se convertiría incluso en mi forma de vida en cierto sentido.

Hace unos cuantos años, yo era una persona muy joven, insegura y demasiado confiada. Voy a explicar esto mejor.

Mi vida era la de cualquier persona joven con veintipocos. Recién salida de la carrera, con trabajo, viviendo en una ciudad sola y con muchos amigos para salir los fines de semana, y entre semana, también.

Desde hacía algún tiempo me venían sucediendo episodios de desmayos pero que se alargaban en el tiempo. Digamos uno cada muchos meses. Hasta que esto se volvió demasiado frecuente, ahí me asusté verdaderamente.

No sabía que hacer, mi vida se daba la vuelta porque literalmente perdía el control y terminaba en el suelo en cualquier parte, en cualquier lugar, en cualquier momento.

Con el tiempo esto desembocó en una ansiedad muy potente que incluso me llevaba a tener mareos. Esto me hizo comenzar a tener fobia social y miedo hasta de salir sola a la calle por si me daba un desmayo en plena calle. Por aquella época las crisis eran frecuentes, era un día a día de estado de alerta continuo.

Después de varios años visitando a médicos, sin ningún diagnóstico, bueno un cardiólogo sí que me dijo que eran simples lipotimias y que cuando me pasase pues que me acostase en el suelo y elevase las piernas, me pillase donde me pillase; igual que los militares cuando van a un desfile y están de sol a sol, sí, me puso ese ejemplo. No sin terminar diciendo que "hombre, eso sí, si te pasa en el medio del mar (señalando un póster que tenía detrás donde había mar), eso ya es otra cosa ". Todo eso a una cría de 24 años que no sabía gestionarse emocionalmente, agüita.

En resumen, salí de allí con más miedo del que entré.

La cosa fue a peor, desmayos cada dos sema-

nas y ansiedad elevada por 100, y todo lo que eso conlleva. Tuve que empezar a tomar ansiolíticos (aguanté tiempo sin tomarlos hasta que no pude más), que es lo primero que te dan cuando vas al médico de cabecera, porque claro, "es que los desmayos te los provocas tú", ¡venga, más carga encima!

A los 4 años de estar viviendo todo esto llamé a mis padres angustiada y llorando después de una noche entera de no poder dormir, diciéndoles que no podía más y que necesitaba que me llevaran a un médico que me pudiera ayudar de verdad, porque sabía que algo no iba bien y no era yo (en cierto sentido).

Acabé en urgencias, llorando, desesperada, decepcionada y contándole todo a una enfermera maravillosa. Ella, me dijo mirándome con pena "*lo que te sucede, es que estás agobiada, voy a intentar ayudarte*".

Me envió a dos residentes de neurología, y cuál fue mi sorpresa cuando, en 5 minutos tras contarles mi historia, se miraron entendiéndose entre ellos y dijeron "epilepsia".

Yo quedé extrañada, no había pensado en eso, igual había que confirmarlo, así que, me enviaron a una Neuróloga, me hicieron pruebas, ingreso y sí, mis desmayos se debían a una epilepsia de síntomas vegetativos, en los que la persona pierde la consciencia y puede sufrir desmayos, o incluso relajación de esfínteres, como me sucedió en un par de ocasiones. Todo un trauma para como yo era en aquel momento.

Uno de estos episodios fue en una reunión familiar de un amigo. Por aquel entonces ya estaba con mucha ansiedad y llena de fobias. **Nunca dejé de trabajar y esforzarme por vivir de forma aparentemente natural**, porque sabía que si dejaba de trabajar y tener una rutina la cosa iría a peor.

Decidí visitar a un psicólogo de la seguridad social de mi pueblo y me intentó ayudar, estoy muy agradecida. Lamentablemente el sistema sanitario no va bien y me podía ver solo cada dos meses. Así que empecé a ir a un privado y estuve un año. Sentía me que ayudaba, pero llegó un momento en el que me di cuenta que era dar rodeos sin encontrar la solución, de hecho caí en

depresión y estuve unos meses medicándome, porque literalmente no podía más con mi vida y no sabía que más hacer. Se me quitaron las ganas de vivir, fue muy duro.

Un amigo una noche me dijo "tía, eres súper buena cría pero me da la sensación de que te falta coger las riendas de tu vida". Y que razón tenía, pero en ese momento no lo supe ver. Mi inseguridad afloraba por todos los poros.

Así que, viendo que lo que hacía no daba resultados, empecé a cambiar de sistema.

Me apunté a un gimnasio, en el que en cada clase lo pasaba mal por miedo a si me desmayaba en medio de tanta gente que no conocía, típico de la ansiedad, intentando estar cerca de una puerta por si tenía que salir pitando. Nunca pasó, la ansiedad es así, estás pensando en los posibles "y sis" todo el tiempo. Cuando terminaba la sesión me sentía bien y tenía ganas de volver, ¡maravillosas endorfinas!

Y así durante unos años, dejé de salir tanto por la noche y centrarme más en mí y en mi interior, ver solo a mis amigos reales, muchos se quedaron por el camino y ahora doy gracias también por eso, ya sabéis, en las buenas está todo el mundo pero cuando alguien no está bien...ya la cosa cambia. De verdad, gracias igualmente, ahora y desde hace años dedico mi tiempo a las personas que de verdad quieren estar conmigo y yo con ellas, y esto ha sido un **gran aprendizaje**.

El yoga llegó como un complemento a todo el deporte que hacía (o así lo pensaba yo). Iba al gimnasio, corría, hacía bici y necesitaba estirar un poco. Para ese entonces la ansiedad había bajado el nivel gracias a comer bien, el deporte, mejorar mis relaciones sociales con personas más conscientes y una relación de pareja que entendía mi situación, ya que él también tuvo una época con ansiedad que le enseñó bastante.

Acabé mudándome a un pueblo donde actualmente vivo, mi empresa de aquel momento hizo un ERE y estaba sin trabajo. En casa de mis padres no me encontraba cómoda y fui liándome un poco la manta a la cabeza pensando que prefería que las cosas con mi chico salieran bien desde el principio, no quería perder el tiempo, la verdad, y me fui a vivir con él, la convivencia es maravillosa para demostrar esto como sabéis.

Empecé a practicar yoga de forma autónoma, no tenía clases cerca y lo que había no me gustaba. Más tarde nos mudamos a una ciudad

por trabajo, Murcia. Y allí estuve haciendo yoga con una amiga que daba clases un día en semana y yo seguía practicando también de forma autónoma.

Al cabo de un tiempo, decidí formarme como profe. Los beneficios eran increíbles. Lograba estar más tranquila, disfrutaba de esos momentos solo para mí, para indagar dentro... La meditación fue la mejor herramienta de todas. Me da cuenta que esto era mucho más, era un estilo de vida. Tanto bien me aportó que al final lo hice mi forma de vivir.

Desde hace años vivo de nuevo en el pueblo (al que me mudé con mi pareja), tengo mi estudio y comparto yoga con una comunidad increíble. No puedo estar más agradecida por todo lo que me ha traído esta decisión. Bienestar físico, emocional, aprender a conocerme, a parar antes de proceder, ganar coherencia y equilibrio.

Eso sí, todo eso acompañado de una buena alimentación, meditar mucho, rodearme de personas buenas, equilibradas, sanar relaciones familiares, sociales, conmigo misma...en definitiva...El Yoga no es magia, pero sí que es una filosofía de vida increíble.

Cada vez somos más yoguis por algo.

Solo puedo agradecer al universo que me haya ido guiando por todos los baches del mundo que tenía para mí, para llegar a entender que es lo que tenía que cambiar y mejorar. Gracias ansiedad a ti también, me has ayudado mucho, ahora ella es un poco mi "brújula", cuando aparece... sé que hay algo que tengo que trabajar.

Espero que mi historia os inspire y sobre todo os pueda servir, si no para ti que la lees, para entender a alguien que tengas cerca que puede estar pasando por algo parecido. Las personas con ansiedad se sienten incomprendidas en muchos momentos, y necesitan apoyo.

Gracias a todos mis apoyos, ya de paso, que no habéis sido pocos.

Ahora acompaño y guío a otras personas que necesitan un empujón, examinando cuáles son sus bloqueos, también con mucho yoga, meditación y herramientas que sé que funcionan, con mi propio método. En definitiva, ayudo a generar consciencia y a que te des cuenta de lo poderosa que eres.

Estoy alineada con mi propósito de ayudar a los demás y no hay nada mejor para alejarte de la ansiedad o el estrés que estar enfocada haciendo lo que realmente te gusta.



Gracias por darme este espacio para poder expresarme y que esto pueda servir para otras personas.

Lokah Samastah sukhino Bhavantu

"Que todos los seres, en todas partes, sean felices y libres, y puedan los pensamientos, palabras y acciones de mi propia vida, contribuir de alguna manera a la felicidad y la libertad de todos."



**Ana Serrano**

*"No somos un cuerpo sin una mente, una mente sin un alma, absolutamente todo está conectado".*

Profesora de Yoga especializada en Meditación por la Organización Internacional de Yoga, Yogaterapia y Ayurveda y en Biomecánica aplicada al Yoga por el IBY. Terapeuta emocional, acompaño a personas de forma reducida y privada para indagar en emociones reprimidas y que de alguna manera se reflejan en el cuerpo, en la forma de ser y que condicionan su forma de vivir.

Nivel II de Registros Akáshicos.  
Apasionada del movimiento, crecimiento personal, desarrollo espiritual y del poder interno que todos tenemos.

Instagram: [@anaserranoyoga](https://www.instagram.com/anaserranoyoga)

# Cuando nos tenemos que enfrentar a **temas catastrales** nos sentimos perdidos

Por **María José Lorenzo**

Cuando nos tenemos que enfrentar a temas catastrales nos sentimos perdidos. Todas/os pensamos que ese tema no nos afecta, pero ... ¿quién no paga impuestos? El valor catastral es el valor oficial por el que se tributan los impuestos inmobiliarios. Con una disminución del mismo, se consigue una disminución directa en los siguientes:

- El Impuesto de Bienes e Inmuebles (IBI).
- El Impuesto de Actos Jurídicos Documentados y Transmisiones Patrimoniales que se tributan tras una compra.
- El impuesto de PLUSVALÍAS que se tributa en una venta, herencia o donación.
- El impuesto de Sucesiones o Donaciones.
- El IRPF.

Pensamos que, como todos los datos los tienen Administraciones Públicas, éstos estarán correctos... ¡Nada más lejos de la realidad!, y si los damos por buenos, tributaremos bastante más de lo que nos correspondería o incluso por otras propiedades que no son nuestras.

**Nuestra entidad surgió por la necesidad de resolver estas discrepancias entre los “datos oficiales con algún error” y “lo verdaderamente existente en realidad”, con el consiguiente ahorro impositivo.**

Soy titulada en Ciencias Empresariales. Al haber desarrollado toda mi vida profesional, desde 1.990, en torno a este mundo Catastral y saber su trayectoria, soy conocedora de la gran cantidad de errores que se arrastran y cuál es su procedencia, hecho que avala al equipo técnico de la entidad que formo parte, CATASTROS Y SERVICIOS SL, a brindar a los clientes, públicos y privados, las soluciones más apropiadas para cada caso, en la actualidad:

- Ayuntamientos: Actualización de callejeros.
- Ámbito privado: Detección de errores en valoraciones catastrales (destino de la edificación, superficies, delimitaciones, identificación de propiedades, titularidades incorrectas ...), con el consiguiente ahorro fiscal que ello

supone, así como estudio y solución de cualquier problema relacionado (alta de obras nuevas y reformas, bajas de edificaciones, segregaciones, identificación geográfica de propiedades...).

**Pioneros en el desarrollo de nuevas metodologías de trabajo para el Catastro, tomamos parte en la migración del trabajo, dentro de un entorno tradicional en el que se funcionaba con fichas en papel y planos en poliéster, al entorno digital.**

Así, en la trayectoria de la empresa, se han efectuado trabajos de muy diversa índole catastral, para Administraciones Públicas (Gerencias Territoriales del Catastro de Castilla y León y Extremadura, Organismos Autónomos de Recaudación, Ayuntamientos, Ministerio de Agricultura, Segipisa); y para particulares, entre los que podemos mencionar los siguientes:

- Procesos de Digitalización de Cartografías Rústicas y Urbanas.
- Actualización y Renovación del Catastro Urbano y Rústico.
- Trabajos de asistencia técnica a nuevas ponencias de valores y estudios de mercado.
- Revisión Masiva de Valores Catastrales en municipios completos, con notificación de los mismos a los particulares y posterior asistencia al público.
- Archivos Catastrales.
- Proceso de regularización Catastral realizado por SEGISPSA.
- Resolución de recursos catastrales.

Actualmente, al encontrarse el tratamiento de datos catastrales distribuido por varios Organismos Públicos, en el que cada uno cumple una función concreta, (Catastro, Ayuntamientos, Organismos de Recaudación, Registro de la Propiedad, Urbanismo, Archivos Históricos, Notarios y Junta de Castilla y León), para el titular de bienes inmuebles, se convierte en una difícil tarea el intentar resolver algún problema, esa es nuestra gran misión:

Recopilar todos los datos del caso en concreto, analizarlos y compararlos, para ofrecer a nuestros clientes toda la información procesada y clara, con las conclusiones finales de las cifras que tendrá que pagar por su propiedad o propiedades.

Porque ser propietario o heredar tierras y/o inmuebles, no debe ser un problema, todo lo contrario, tiene que mejorarnos la vida.



**María José Lorenzo**

*“Revisa tus impuestos y paga solo lo justo”*

Administradora. Empresaria.  
Directora de Cayse: la solución a tus problemas catastrales.

*Catastros y Servicios S.L.*



# El camino del bienestar

Por **Beatriz Rodero**

Si me pidieran que definiera la vida, te diría que es un camino, uno en el que **sólo se puede ir en una dirección: hacia adelante.**

Este camino para nada es aburrido. A veces se parece a un sendero, otras más a una autopista, en otras ocasiones tenemos que subir una cuesta empinada, y otras parece que vamos cuesta abajo y sin freno. Incluso a veces, en un cruce de caminos, nos equivocamos y elegimos el que nos aleja de nuestro destino. Y, por cierto, ¿cuál es nuestro destino?

El mío es, como el de muchos, **ser feliz.** Pero más que un destino, es mi camino. Sí, elijo el camino del bienestar para mi vida. Felicidad y bienestar van de la mano. ¿Cómo podría ser feliz cualquiera si le falla continuamente la salud? ¿O si tu economía es constantemente tu preocupación? ¿O si no te gusta tu trabajo? ¿Y si tus relaciones sociales (familia, amigos) son un desastre? ¿Serías feliz? ¿Se podría decir que disfrutas de bienestar?



## La importancia del equilibrio

Si has hecho senderismo alguna vez conoces la importancia del equilibrio. Cuando el camino se estrecha, y tienes que sortear un riachuelo, o saltar desde una altura, es fundamental guar-

dar el equilibrio si no nos queremos caer. Pero ¿y si te caes? Te levantas, te sacudes el polvo y sigues caminando, quizá, un poco más despacio.

**Al hablar de bienestar también hablamos de equilibrio.** No se trata de no caer enfermos, sino de recuperarnos pronto. No se trata de poder comprarlo todo, sino de saber generar los ingresos que necesitas. No se trata de mantener eternamente las relaciones, sino de saber quién sigue formando parte de nuestro camino y quién sólo nos ha ayudado en una etapa. Y así podríamos seguir con todos los factores.

¿Cómo conseguir este equilibrio y convertirlo en bienestar? Para mí han sido fundamentales estas tres cosas:

1. **Conocimiento.**
2. **Herramientas.**
3. **Acompañamiento.**

En mi camino de vida he tenido que adquirir conocimientos, más allá de los académicos. Esos en los que he tenido que desnudarme ante mí misma, sentir quién soy y cómo funciona: qué cosas me afectan, cómo manejar mis emociones, etc.

También he aprendido a manejar mis propias herramientas: he descubierto mis talentos y la forma de usarlos, y mis debilidades, que me indican cuál es el ritmo que le doy a mis pasos. Y he contado con acompañamiento adecuado.

A todas las personas que han estado o están en mi vida, gracias por lo que me habéis enseñado. Y a los que de una u otra manera me acompañáis, gracias por estar ahí.

En los últimos años todo este trayecto se ha visto plasmado en mi vida a través de una de las personas más importantes para mí, mi hermano pequeño y creador del **Sistema TGC (Te Gusta Cuidarte)**, en el que he podido ampliar, afianzar y experimentar lo que ya te he contado.

Además, me satisface enormemente formar parte de los mentores de **Te Gusta Cuidarte**, para acompañar a quien quiera transitar su **camino del bienestar.** Ofrecemos conocimiento a través de la formación, herramientas con aromaterapia, kinesiología, reiki y otras técnicas



, y acompañamiento personalizado y adaptado a cada persona.

De esta forma conseguimos que, quien elige el camino de bienestar con Te Gusta Cuidarte, no sólo vea claro su camino, sino que tome las riendas de su propio bienestar.

¿Te vienes conmigo?



**Jesús Carlos Rodero**

*Creador del Sistema Te gusta Cuidarte*



**Beatriz Rodero**

*"Encuentra tu equilibrio y disfruta del bienestar."*

Formación química con especialidad en análisis de laboratorio.  
Aromatóloga y alquimista.

Instagram: **beatriz\_tgc**

# Las emociones y la Medicina Tradicional China

Por *Mónica Martín*

Las emociones son herramientas de conocimiento y de vida. Existen por algo y para algo, y tenemos que aprender a usarlas. **Una emoción es algo en movimiento, es un estado en el que entras y sales, un lugar que se atraviesa.**

Cuando algo que está diseñado en nuestro cuerpo para moverse, se bloquea, se para, y deja de moverse es cuando decimos que una emoción se ha estancado, es decir, dejara de ser algo que nos ayuda a avanzar para ser algo que nos bloquea.

La Medicina Tradicional China (MTC) analiza cada uno de los 5 órganos principales, asociándolos a cada uno de sus elementos: agua, madera, tierra, fuego y metal. A su vez, cada uno de esos elementos se asocia también a diferentes emociones.

Te invito a dar un paseo por los 5 elementos, con sus 5 órganos y sus emociones.

## **RIÑONES: VIVIR SIN ESFUERZO Y EN CONEXIÓN CONTIGO**

**Los riñones pertenecen al elemento agua. Su emoción es el miedo,** pero tomado de forma positiva, de estar conectado con mi instinto, que preserva mi vida. El miedo es una emoción básica, vital. Cuando estoy en contacto con la vida para preservarla, también estoy en contacto con la fuerza para vivirla.

El elemento agua me enseña a vivir sin esfuerzo, a fluir como ese río que baja la montaña bajando por el camino fácil, pero sin perder su foco. Y cuando no lo hacemos, emergerá alguna de las emociones patológicas del miedo, que ocurre cuando una persona se deja de mover, se convierte en agua estancada: el Shock. El shock es el corte radical con el movimiento vital, hace que la persona entre en una parálisis que corta el flujo y el movimiento de su vida.

Otro estado emocional patológico es el estrés, que nos llevará a un lugar de vivir hacia fuera, sin foco, y a querer vivir más rápido de lo que nuestra naturaleza quiere.

Estas dos emociones consumen nuestra energía de riñón, que va a dejar de ser ese órgano

motor de voluntad, de responsabilidad y de vida. Ante esto, se hace necesario conectar con nuestro propio ritmo, cuidar nuestra energía y aprender a parar, de vez en cuando.

## **HÍGADO: CONEXIÓN CON NUESTRA FUERZA**

**El hígado es el órgano que se encarga de regular todo proceso emocional,** que nos conecta con nuestra fuerza para transitar y transmutar las emociones sin quedarnos atrapadas en ellas, a la vez que mantenemos nuestra dignidad y presencia para que podamos seguir caminando.

La emoción principal de este elemento es la rabia. Es esa fuerza que preserva tus límites, tu autonomía propia y tu individualidad para que puedas defender tu espacio. Por tanto, la rabia es necesaria para preservar el yo, el lugar desde que vas a expresarte. Es a través del no y del límite que puedo preservar la dignidad y la libertad. Y tengo que defenderla porque dentro de ella está la belleza interior, la sensibilidad, la ternura, lo bello e inocente, la pureza de tu alma.

Cuando la rabia no se usa para eso, se convierte en una emoción más dañina: la ira. Esta fuerza es una distorsión entendida de una manera destructiva, que empieza por esa intolerancia a la frustración. La ira se ha convertido en una energía agresiva para destruir al otro al que culpo de todo mi dolor.

La verdadera necesidad del hígado es tolerar la frustración para poder usar la rabia y defender a ese niño indefenso que llevas dentro.

## **CORAZÓN: LA ALEGRÍA**

El corazón pertenece al elemento fuego y nos habla de los sentimientos. Pero para ello, hemos de sentirnos previamente conectados con nosotros mismos. **Cuando te conectas con la vida, te conectas contigo porque estás preservando tu vida y sensibilidad.** Este gesto de apertura y conexión trae una emoción de alegría. Y esta emoción sostenida en el tiempo trae un sentimiento que es el amor.

Esto sucede de una manera sana cuando las emociones de rabia y miedo de los elementos anteriores están equilibrados, de lo contrario, la emoción de alegría y amor no se darán de una

manera sana y se convertirán en angustia y ansiedad, las dos emociones patológicas del elemento fuego.

**Cuando sientes amor, la alegría es un fuego que se siente dentro y que no quema porque se comparte.** Cuando sientes ansiedad, es como un fuego desbordado que se escapa fuera pero sí quema. Una persona angustiada es una persona que ha perdido su propia fuerza porque cree que la fuerza se la va a dar el otro. En la alegría te tienes, en la angustia, no.

Es importante que nos planteemos si eso que llamamos amor y entrega, te trae a ti contigo, o te aleja de ti en tu desbordamiento. Por tanto, tenemos que estar bien conectados con el miedo y la rabia para poder construir la alegría.

### **EL BAZO/ PÁNCREAS: LA AUTONOMÍA. VINCULARME CON EL OTRO SIN PERDERME**

Estos órganos pertenecen al elemento tierra y nos trae la mente práctica y reflexiva, que tiene un importante papel en el mundo emocional.

Es la mirada amorosa maternal que abraza el estado emotivo y se queda quieta mientras mira, sin juicio hacia nuestras emociones. El elemento tierra es el que te dice: respira, estamos atravesando una emoción, aprende, toma nota, decide, no pasa nada si te equivocas.

Tener este elemento en equilibrio nos hace sentirnos más conectados con el mundo. Y mientras la tierra y la vida se mueve, puedo mantener un lugar de quietud inamovible y agradecimiento profundo hacia la vida.

El bazo es el que se encarga de extraer lo necesario, lo verdaderamente nutritivo de la experiencia. Nos muestra la importancia de vincularte contigo misma desde el autocuidado y la autoescucha. Aprender a alimentarte, retirarte de los lugares hostiles. Saber lo que te sienta bien y lo que te sienta mal. Saber distinguir lo que te nutre de lo que te intoxica.

**La emoción asociada a este elemento es la reflexión, que es lo más parecido a la digestión.** Una persona reflexiva es aquella que recibe todo lo que viene del cuerpo, ya sean alimento o emociones. Y eso debe hacerse con calma y tiempo.

Los patrones de desequilibrio del elemento tierra tienen en común la pérdida de centro y de fuerza en tu presencia. No sabe estar en sí mismo, por lo tanto, no sabe construir una vida que le sea favorable porque se ha perdido esa falta de autonomía.

Si entramos en una reflexión, pero no salimos de

ella, eso se convierte en una emoción dañina, la obsesión. Es la búsqueda de una solución constante. Y es aquí cuando la emoción se come a la mente.

### **PULMONES / INTESTINO GRUESO. EL LUGAR AL QUE VAMOS**

**El pulmón está vinculado al elemento metal y su emoción es la tristeza.** Una tristeza bien entendida que nos conecta con la verdadera naturaleza mortal del ser humano y con su fragilidad, nos hace ver las cosas con un desapego y una certeza de que, aunque esto va a acabar, te acompaña una energía sutil, bella, para que vibres en ese todo, en ese sitio en el que todos somos uno. Esta tristeza es sublime, te ayuda a soltar, te enseña a vivir y a morir.

Si la tristeza que te sucede no es para abrirte a tu fragilidad, para abrir el corazón a la gran inmensidad y a desapegarte de todas esas pequeñas cosas que llamas problemas, entonces lo que sientes es la otra versión de tristeza, que está más cerca de la frustración y de la rabia desprovista de la fuerza. Esta tristeza se siente más como decepción, como dolor de separación que también engendra una rabia. Es la emoción que emerge al no haber podido preservar mi autonomía, mi dignidad y haberme dejado pisar por el otro o haberme entregado a que el otro me haga daño sin poner mis propios límites.

**La depresión, la melancolía, la apatía, es hablar de la tristeza y falta de conexión con tu parte espiritual, con la vida. Aprender a vivir es aprender a morir, es el mismo aprendizaje.**

Mi propuesta es: **levántate, arremángate, mira con cariño tus emociones y busca el camino para transformarlas o reconducirlas hacia una emoción pura, de la que vas a extraer vida y sabiduría. Reconoce tu fuerza o trabájala. Reconoce también tu fragilidad. Y desde ahí, vive.**

Mi gran impulso por vivir es mi vocación de terapeuta y dedicar mi vida a la salud propia y ajena, esto me hizo entregarme en cuerpo y alma al estudio y la clínica.

La Medicina Tradicional China me ha dado herramientas para aprender a cuidarme, no solo desde la alimentación, también desde la conciencia para acercarme poco a poco a la vida, a la salud, a estar plenamente en mi sitio. Y así lo enseñé en consulta. Yo te acompaño en tu proceso, abro un espacio de conciencia para que veas cómo estás funcionando y qué cosas no están bien en tu vida, alrededor de tus emociones o tus síntomas.

Pensemos en la Medicina China como herramienta para poder gestionar mejor las emociones y para aprender a hacer uso de ellas.

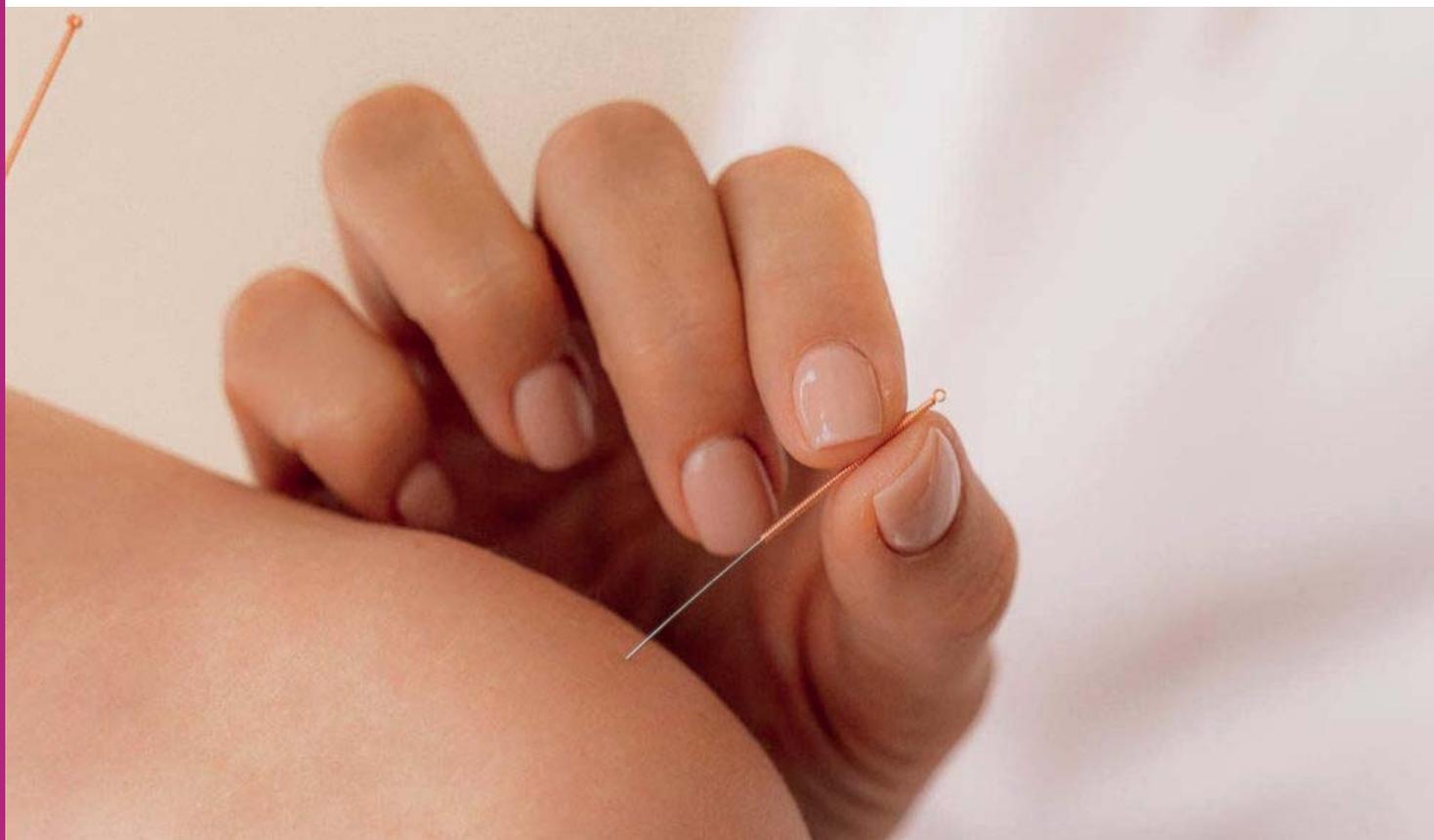


**Mónica Martín**

*“Porque lo natural es tener Salud”*

Terapeuta de Medicina Tradicional China  
especialista en la salud de la mujer:  
ginecología y fertilidad.  
Terapeuta Nutricional especializada en  
emociones.

Instagram: [@monicamartinmtc](https://www.instagram.com/monicamartinmtc)



# La revolución de las marcas conscientes

Por **Mónica Pérez**

Ser una Marca Sostenible no es una opción.

Muchas veces me preguntan... ¿haces deporte? Mi respuesta: *“¿tú comes? ¿duermes? Pues el deporte para mí es así de necesario.”*

¿Que qué te importa a ti si hago deporte o no? Pues absolutamente nada, simplemente es un ejemplo para explicarte que **ser sostenibles es hoy a las marcas**, a las empresas, a los negocios..., **como lo es obtener beneficios económicos por su actividad**. ¿Tan necesario? Rotundamente ¡Sí!

¿Te ha venido alguna vez esta frase a la cabeza? *“¡Que paren el mundo que yo me bajo!”*

A mi bastantes. Y es que el ritmo de consumo de nuestra sociedad se cae por su propio peso. **Vamos a mil revoluciones para llegar a ninguna parte. Gastamos en cosas que no necesitamos, en demasiadas; y hemos creado unos hábitos de consumo y unas comodidades que son insostenibles en el tiempo**. Hace muchos años que empezamos a ver las devastadoras consecuencias que todo esto tiene: destrucción del medio ambiente, cambio climático, agotamiento de materias primas naturales, pobreza extrema en algunos países: los ricos cada vez son más ricos, la clase media desaparece y los pobres son cada vez más y con menos recursos. Subida de precios en todos los sectores, pandemias, guerras... Una sociedad enferma a causa del estrés, la inestabilidad y la ambición, que dan como resultado depresiones, ansiedad, insomnio, y todo tipo de enfermedades físicas y mentales; hasta el suicidio, la llamada “muerte silenciosa”, que más vidas se lleva en el mundo, principalmente en la población joven.

Y bueno, podría seguir dando datos incómodos, pero la cuestión es ¿cómo hemos llegado hasta aquí? y, lo más importante, ¿cómo podemos resolverlo?

Para responder a estas preguntas podría escribir un libro bastante extenso fundamentando cada propuesta, y no sería nada fácil, pero en este caso voy a desviar el tema y me centraré en el papel que, como personas, marcas, empresas y entidades, ya sea públicas o privadas, tenemos en nuestra sociedad y en nuestro planeta.

**Ser sostenible en nuestros negocios es tomar consciencia, desde nuestra calidad de indivi-**

**duos y como entidades que juegan un papel importante en su ámbito de actuación, de cómo influimos en nuestro entorno, qué consecuencias negativas, y positivas también, tenemos para él y para todos los actores sociales con los que nos relacionamos.**

Este es el primer paso para ser una marca sostenible, tomando consciencia de este impacto que generamos, podremos tomar medidas para minimizar, en lo posible, nuestras consecuencias negativas, y contribuir de otro modo para paliarlas.

Por ejemplo, si soy una empresa que se dedica lavar vehículos de particulares, si soy consciente de que mis productos contaminan el medio ambiente y que el gasto de agua puede ser descontrolado si no pongo unos límites, podría llevar a cabo estas acciones para ser más sostenible:

1. Comprar productos de limpieza: jabones, abrillantadores, etc.; no contaminantes.
2. Poner un límite en el tiempo de gasto de agua y señalética explicativa para que mis clientes hagan un uso controlado de ella.
3. Reutilizar, en la medida de lo posible, envases, productos, agua desperdiciada...
4. Hacer acciones sociales que, de algún modo, contrarresten mi huella negativa: destinar un porcentaje de nuestras ganancias a acciones sociales, podría ser una opción.

Porque, como enfatizo al inicio, ser sostenible no es una opción, debería estar intrínseco en cada uno de nosotras/os y en todos los proyectos económicos que llevamos a cabo, como personas y como empresas.

Ahora está de moda ser sostenible, bueno... lleva ya unos cuantos años. Y... ¿a quién no le gusta estar a la última? A mí, personalmente, me importa una gran nada, pero quiero hacer un inciso: ¿qué pasa con las modas? Las modas se generan a partir de las tendencias.

Hay una tendencia en alza, en este caso ser una empresa eco, verde, sostenible, o cualquier calificativo que se te ocurra en esta línea; *“¡Ohh!”* Pensamos, *“¡yo tengo que ser una empresa verde! Eso hará que mis clientes, y mis potenciales clientes, confíen en mí, porque tengo en cuenta el medio ambiente, bla bla bla... y eso me da una reputación positiva que ensalza mi valor como marca...”*



*¡Voy a ser sostenible!"*

Cuando una tendencia se consolida en el tiempo durante un periodo largo, se convierte en moda y se da a conocer en toda la sociedad, como lo último, como lo que todo el mundo debería ser y por razones como las que he "blablableado" en el párrafo anterior.

Pero *"las modas pasan"*, como dice el refrán, *"solo el estilo permanece"*. No quedan los largos o los cortos, los estampados de animales o las rayas, **lo que perdura en el tiempo son los valores sólidos, la calidad de nuestros pensamientos, la correspondencia entre lo que pensamos, decimos y hacemos. Porque sin las acciones, las palabras sirven de muy poco.**

¿Y qué principios debería tener toda empresa sostenible, por definición, sin agregados ni "políticas de lavada de cara" para "parecer" más ética socialmente y más respetuosa con el medio ambiente sin que nadie se lo imponga, simplemente por su naturaleza y voluntad propia?

1. Lo he comentado ya: **CONSCIENCIA:** ser consciente de quién soy, como marca, dónde estoy, cómo me relaciono con mi entorno y qué consecuencias, tanto positivas como negativas, tengo para él.

2. **COHERENCIA.** Actuar en base a nuestros principios, transmitiendo confianza y calidad humana y profesional con los servicios y productos que ofrecemos.

3. **RESPONSABILIDAD.** Hacerme cargo de lo que hago como marca y de la repercusión que tiene en el mundo. Tomando las acciones necesarias para ser sostenible en el tiempo no solo a nivel de rentabilidad, sino también en las consecuencias que puedan tener mis acciones en el entorno a medio y largo plazo.

El mundo no es tuyo, ni mío, ni nuestro. El mundo que ves ahora tiene más hijos/as. **Nuestras generaciones futuras tienen el mismo derecho que tú y que yo a disfrutar de un planeta habitable, limpio, justo, lleno de vida.** Conservarlo y mejorarlo hoy debería ser gran parte nuestro trabajo, **¿te ayudo a ser más sostenible?**



**Mónica Pérez**

*"Siempre tiene que haber alguien que llegue hasta el final. Insiste, persiste y resiste".*

Consultora de Negocios digitales.  
Experta en Responsabilidad Social.  
Copywriter, editora, diseñadora, creativa,  
apasionada del conocimiento,  
del deporte y de la vida.  
CEO en La Crisálida Púrpura.

[www.lacrisalidapurpura.es](http://www.lacrisalidapurpura.es)



# FORMACIÓN 3,2,1...

A PARTIR DEL 11 DE JULIO

Impartida por Silvia Rodríguez  
(Ficasa / Inmobiliarias con tacones)

Aprende desde la mentalidad del propietario hasta el social media, pasando por el personal shopper inmobiliario... Te descubrimos todos los secretos del agente inmobiliario

**INCLUYE**

5 días de formación teórica (10 a 14 h)  
+  
2 Prácticas reales  
+  
6 meses de acompañamiento  
+  
**BOLSA DE TRABAJO**



¿Quieres saber más? LLáma al 651 84 69 97 y te contamos todos los detalles 43

¿Quieres asistir al próximo Encuentro

**ERES PROTAGONISTA**

**Salamanca?**

Reserva en tu agenda esta fecha:

**Jueves 10 de Noviembre 2022**

20:00 horas

Lugar: Agora Da2 de Salamanca

\*Promoción en preventa:

**25 euros**

**Comprar mi Entrada**

¿Quieres llevar el Encuentro

**ERES PROTAGONISTA**

a tu ciudad? ¡Escríbenos a

*[afiliados@diamantinacenteno.com!](mailto:afiliados@diamantinacenteno.com)*



# SISTEMA Y LIBRO

## “Actívate y Triunfa ©”

Un manual de vida:

10 historias de Mujeres Extraordinarias que comparten contigo sus estrategias de éxito y libertad.

Un cuaderno de trabajo para que tú escribas tu propia historia y tomes conciencia de dónde estas y a dónde quieres llegar.

Material de apoyo, recomendación de libros y biografía complementaria.

Videos con código QR para que conozcas a las coautoras y te inspires con ellas.

### OFERTA EXCLUSIVA

Libro Actívate y Triunfa

Oferta exclusiva con el cuaderno práctico

y envío a España: **19 euros**

Quiero conseguir  
mi libro



# PLAN DE CRECIMIENTO PERSONAL “LILI, Lidérate, Libérate”

Programa de Crecimiento Personal online exclusivo para mujeres que quieren tomar las decisiones correctas y oportunas en sus vidas.

- Un entrenamiento mental para potenciar tu vida.
- Más de 45 videos profesionales.
- Material de apoyo en cada módulo.
- Tutorías grupales para aclarar dudas y conocernos mejor.
- Entrenamiento mental para potenciar tu vida.
- Resultados 100% garantizados.



Plan Lili  
de Crecimiento Personal

Lidérate  
Libérate

DIAMANTINA  
CENTENO  
Time teacher

The graphic features a grid of nine small images: a woman in a white lab coat, a person walking on a beach, a woman at a desk, a woman smiling, a hand holding a yellow card that says 'DON'T WORRY', a woman in a blue shirt, a woman in a white top, a woman in a white top, and a woman in a white top.

Comprar  
Plan LILI

PROMOCIÓN ESPECIAL para  
**MUJERES PROTAGONISTAS**

Código de descuento 25%:

**MP2022**

Promoción disponible solo hasta el 1 de Agosto de 2022

# SESIONES MENTORING

## “Diseña tu futuro”

- Pack de 4, 8 y 15 horas de acompañamiento (mentoría) en exclusiva e individual (confidencial).
- El uso de la herramienta “Coaching x Valores” para trabajar on line.
- Diario de sesiones individual y material de apoyo: guías, test, hojas de trabajo, audios y videos complementarios para las sesiones.
- Activación mental y Creatividad.
- Herramientas de PNL para la gestión del tiempo, comunicación efectiva, liderazgo, productividad y toma de decisiones.
- Acompañamiento continuo durante todo el proceso. Flexibilidad de horarios.

**PROMOCIÓN ESPECIAL para  
MUJERES PROTAGONISTAS**

Reserva tu **Pack por solo 50 euros**

Comprar  
PACK

**Precio Verano 20% descuento**  
(Solo para las primeras 7 protagonistas)

Comprar  
Diseña Tu Futuro

Código de descuento:  
**PROTAGONISTA DTF**



# SESIÓN DIAGNÓSTICO

## “Bye Bye Estrés”

En 1 sola sesión determinaremos:

- Cuáles son los síntomas que te esta produciendo el estrés y como te afectan.
- Cuales son las causas y cómo impactan en todos los aspectos de tu vida.
- Cuales son esos aspectos que amplifican el estrés en tu día a día.



Quiero sesión de  
**BYE BYE ESTRÉS**

Te llevaras un plan de acción concreto para empezar a gestionar esta “pandemia invisible” que nos afecta continuamente.

QUE TU ESTRÉS SE QUEDE DE VACACIONES... ¡Y NO VUELVA!

¡Bye Bye Estrés!

Sesión 90 min.  
Análisis y ejecución  
**MAPA DE ESTRÉS**  
diagnóstico y plan de acción personalizado.

DIAMANTINA  
CENTENO  
Time teacher

# CURSOS DIRIGIDOS A EMPRESAS

## “A Medida”

TALLER INTENSIVO

### COMUNICA, CONVENCE Y CONQUISTA

Practica 3 acciones que multiplicarán el efecto de tu comunicación efectiva



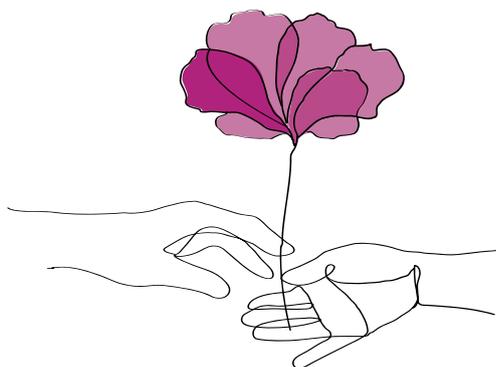
TALLER INTENSIVO

### SOMOS UN EQUIPO

### ¿JEFE, LÍDER O GEFE?

Practica el Neuroliderazgo con tu equipo comercial





Cualquier duda, sugerencia,  
o comentario, puedes contactar  
con el equipo de  
**ERES PROTAGONISTA**  
a través del:

**T. 677 006 815**

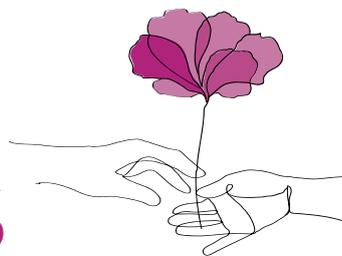
o escribiéndonos a:

**[hola@diamantinacenteno.com](mailto:hola@diamantinacenteno.com)**

Sigue nuestra  
**RED DE MUJERES PROTAGONISTAS** en

Linkedin | Instagram | Telegram





**ERES**  
**PROTAGONISTA**

*Gracias por formar parte*