

NO. 18

EDICIÓN MARZO - ABRIL

# JUNTO

REVISTA

MÉXICO



# RENUNCIA

SOMOS RECURSOS HUMANOS

CONOCE A LAS NUEVAS  
MENTES MAESTRAS

EDITORIAL **mentes**<sup>®</sup>  
**m-aestras**

DESCARGA GRATUITA

# REVISTA JUNTO

Publicación bimestral gratuita de  
Emprende Chingón

## Staff Revista Junto

Humberto Carosilva | Director Editorial

Emily González | Director de Arte

Mildreth Martínez | Editor

Hanna Martínez | Contenidos

Mateo González | Asistente

Angelica Carosilva | Publicidad

Zohay Padilla | Distribución

Oswaldo Calva | Diseños

Portada: Humberto

## Contacto

[contacto@revistajunto.com](mailto:contacto@revistajunto.com)

## Distribución y publicidad

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

Si estás interesado en anunciarte envíanos un correo o un mensaje a nuestras redes sociales y nos comunicaremos contigo.



Revista Junto



Revista Junto



Revista Junto



442 428 0465

# editorial

NÚMERO 18 / MARZO - ABRIL

*inspira*  
PARA CAMBIAR EL MUNDO

La vida, en su intrincada danza de luces y sombras, nos confronta con momentos que nos exigen soltar, dejar ir y, en ocasiones, renunciar. Renunciar no es un acto de derrota, ni una señal de debilidad; es, en esencia, un reconocimiento profundo de nuestra humanidad. Es aceptar que no podemos controlarlo todo, que hay batallas que no están destinadas a ser ganadas y que, a veces, el mayor acto de valentía consiste en dar un paso atrás para poder avanzar con mayor claridad.

En este número, dedicado al tema de la renuncia, exploramos esa delicada línea entre el aferrarse y el soltar. Renunciar no es sinónimo de abandonar; es, más bien, una forma de honrar nuestras limitaciones, de entender que no somos seres omnipotentes y que, en nuestra fragilidad, reside también nuestra grandeza. Renunciar es, en muchos sentidos, un acto de amor propio, una manera de decir: "esto ya no me sirve, esto ya no me define".

En un mundo que nos exige constantemente más —más productividad, más éxito, más resistencia—, la renuncia se convierte en un acto revolucionario. Es un recordatorio de que no estamos aquí para cumplir expectativas ajenas, sino para vivir una vida auténtica, alineada con nuestros valores y nuestras verdades más profundas. Renunciar a lo que nos agota, a lo que nos lastima o a lo que simplemente ya no tiene sentido, es un paso necesario para abrir espacio a lo nuevo, a lo que realmente nos nutre y nos inspira.

Renuncia es liberación. A veces, cargamos con pesos que no nos pertenecen: relaciones tóxicas, trabajos que nos consumen, ideales que ya no resuenan con quienes somos. Soltar esas cargas no es fácil; duele, asusta y, en ocasiones, nos deja frente al vacío. Pero es en ese vacío donde encontramos la oportunidad de reinventarnos, de redescubrirnos y de construir algo más auténtico.

Renuncia es humildad. Implica reconocer que no tenemos todas las respuestas, que no podemos con todo y que está bien pedir ayuda. Es entender que, como humanos, estamos diseñados para conectar, para apoyarnos mutuamente y para encontrar fuerza en la vulnerabilidad compartida. Renunciar a la idea de que debemos hacerlo todo solos es un acto de coraje que nos permite abrirnos a la comunidad, al amor y a la compasión.

Renuncia es crecimiento. Cada vez que soltamos algo que ya no nos sirve, damos un paso hacia una versión más sabia y más consciente de nosotros mismos. Es un proceso que duele, pero que también nos transforma. Porque, al renunciar, no solo dejamos ir lo viejo, sino que también abrazamos la posibilidad de lo nuevo: nuevas oportunidades, nuevas formas de ser y nuevas maneras de relacionarnos con el mundo.

En este número, queremos invitarte a reflexionar sobre las renuncias que has enfrentado en tu vida. ¿Qué has tenido que soltar para seguir adelante? ¿Qué has aprendido en el proceso? Y, sobre todo, ¿cómo has encontrado la fuerza para renunciar cuando era necesario? Porque, al final, renunciar no es el final del camino; es el comienzo de uno nuevo.

Gracias por ser parte de esta comunidad que, a través de cada página de nuestra revista, celebra la belleza de ser humanos: frágiles, imperfectos, pero siempre en constante evolución. Renunciar no es rendirse; es elegir vivir con autenticidad y con el corazón abierto. Y eso, querido lector, es un acto de valentía que merece ser celebrado. Sigue adelante, incluso cuando eso signifique soltar. Porque, al final, renunciar es también una forma de renacer.

Lic. Humberto Carosilva  
[www.humbertocarosilva.com](http://www.humbertocarosilva.com)

Se otorga permiso para reproducir el contenido de la revista para usarlo en materiales didácticos siempre y cuando se precisen la fuente y los derechos de autor. Para cualquier uso, deberá solicitarse autorización al Director Editorial de esta publicación. L.R.J agradece a los autores que participan en esta revista ya que su aportación es honorífica. La opinión expresada por ellos refleja su postura personal y no necesariamente de la Revista Junto. Autorizaciones: Revista Junto es una publicación bimestral de la empresa Emprende Chingón, Ciudad de Querétaro. Editor responsable: Lic. Humberto Carosilva.

# LA Disrupción

COMIENZA AQUÍ

BRANDING    MARKETING    WEB    COMUNIDAD  
LANDING    PROTECCIÓN    PUBLICIDAD



RESERVA TU CITA 442 557 3552

MADMONKEY STUDIOS

**JUNTO**

# Únete mujer

Descubre cómo construir tu red y alcanzar el éxito personal y empresarial

  
**Chingonas**  
Y PODEROSAS

En nuestro compromiso por apoyar a las mujeres en su camino empresarial, te invitamos a unirse a nuestro grupo de mujeres empresarias y emprendedoras en México. En nuestro grupo, encontrarás una comunidad acogedora de mujeres que comparten tu pasión por el emprendimiento y te ofrecemos información y recursos valiosos para ayudarte en tu camino empresarial.

¡Bienvenida al mundo de las Emprendedoras en México! Sabemos que emprender no es tarea fácil, pero estamos aquí para apoyarte en el camino hacia el éxito empresarial.

En este mundo de emprendedoras, nos enfocamos en empoderar a las mujeres a través de la información y herramientas necesarias para alcanzar sus objetivos empresariales y personales. Y una de las mejores maneras de lograrlo es unirse a un grupo de mujeres empresarias y emprendedoras que sea para ustedes y por ustedes.

En Junto y Emprende Chingón, existe una amplia red de grupos de mujeres empresarias y emprendedoras que se dedican a apoyar y fomentar el éxito empresarial entre las mujeres. Estos grupos ofrecen una plataforma para compartir experiencias, consejos y recursos valiosos que pueden ayudarte en el camino hacia el éxito.

Además, unirse a un grupo de mujeres empresarias y emprendedoras te brinda la oportunidad de ampliar tu red de contactos y establecer alianzas estratégicas con otras empresarias y emprendedoras exitosas.



## ¡Únete al cambio!

Si estás interesada en unirse a nuestro grupo, haz clic en el siguiente enlace y comienza a conectarte con otras mujeres empresarias y emprendedoras en México: [enlace del grupo]. ¡Te esperamos!

Contacto: Revista Junto  
@revistajunto

442 428 0465 - 442 557 3552

**JUNTO**

# ÍNDICE

PAG 2  
EDITORIAL  
JUNTO

PAG 9  
RENUNCIA, ES HORA  
DE SEGUIR

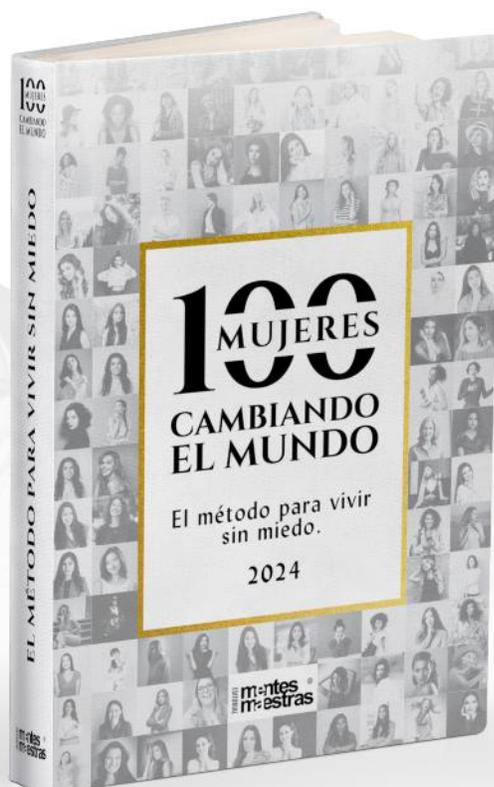
PAG 16  
CÁLLATE Y TRABAJA

PAG 21  
EL PODER DE LA  
RESILIENCIA

PAG 26  
RENUNCIA, SOMOS  
RECURSOS HUMANOS

PAG 37  
QUERÉTARO, QUE  
CHULADA

PAG 47  
CLUB JUNTO  
ALIADOS



¿Quieres ser una de las cien mujeres cambiando el mundo?

TIENES UNA HISTORIA QUE SEGURO AYUDARÁ A ALGUIEN MÁS, COMPARTE TU PROCESO COMPARTE COMO ESTÁS CAMBIANDO AL MUNDO.

**QUIERO SER COAUTORA  
¿CÓMO ME REGISTRO?**

**VUÉLVETE UNA LÍDER DE AUTORIDAD**

**REGISTRATE AQUÍ**





**MONARCA**  
CAPITAL

# LA MEJOR FORMA INVERTIR



¿BUSCAS UNA INVERSIÓN SEGURA Y RENTABLE?

MONARCA CAPITAL TE OFRECE LA OPORTUNIDAD DE INVERTIR EN PROPIEDADES DE ALTA CALIDAD Y GENERAR INGRESOS PASIVOS.

SEGURIDAD

RENTABILIDAD

EXPERIENCIA

DIVERSIFICACIÓN

## ¿ESTÁS LISTO PARA INVERTIR?

[WWW.MONARCACAPITAL.CLICK](http://WWW.MONARCACAPITAL.CLICK)



**Si algún día sientes un vacío en el cuerpo... come, porque es hambre.**



*inspira*  
PARA CAMBIAR EL MUNDO

# RENUNCIA ES HORA DE SEGUIR



*hc*  
HUMBERTO CAROSILVA

## ¡Renuncia, es hora de seguir!

La vida tiene una manera curiosa de ponernos a prueba. Un día, todo parece ir bien, y al siguiente, nos encontramos atrapados en un torbellino de problemas, errores y decisiones que nos hacen caer. Es en esos momentos, cuando el suelo parece el único lugar seguro, que enfrentamos una elección: quedarnos allí o levantarnos y seguir adelante.

La vida tiene una manera curiosa —y a veces cruel— de ponernos a prueba. Todo puede parecer estable, incluso perfecto, un día; pero al siguiente, nos encontramos atrapados en un torbellino de problemas, errores y decisiones que parecen desmoronar lo que habíamos construido. Ese momento, cuando el suelo parece ser el único lugar seguro, nos enfrenta a una elección crucial: quedarnos allí, sumidos en la derrota, o levantarnos y seguir adelante.

Pero aquí está la verdad incómoda: levantarse no es tan sencillo como suena. Decirle a alguien "tú puedes", "ánimo" o "sigue adelante" puede ser bienintencionado, pero muchas veces esas palabras suenan huecas cuando quien escucha siente que no tiene más fuerzas, que las ganas se han esfumado y que cada intento de levantarse solo lleva a una nueva caída.

Levantarse no es un acto mágico ni instantáneo. No se trata de un simple deseo ni de una decisión fugaz. Requiere algo más profundo: un proceso consciente, un plan claro y, sobre todo, una razón poderosa para seguir adelante.

Cuando caemos, el suelo no solo representa un lugar físico; también es un espacio emocional. Es ese sitio donde el miedo, la frustración y la desesperanza convergen para susurrarte al oído: "Es más fácil quedarte aquí". Y, seamos honestos, a veces parece la opción más sensata.

¿Por qué levantarse? ¿Por qué intentarlo de nuevo cuando las probabilidades parecen estar en contra? Porque quedarse en el suelo tiene un costo aún mayor. Permanecer allí no solo te impide avanzar; te va consumiendo lentamente, robándote la oportunidad de descubrir lo que podrías llegar a ser.



**“ ”**

# **UNA PERSONA SIN UN PLAN, PLANEA FRACASAR.**

**BENJAMIN FRANKLIN**

Pensemos en J.K. Rowling, la autora de Harry Potter, quien hoy es una de las escritoras más reconocidas del mundo. Pero antes de alcanzar el éxito, enfrentó una serie de caídas que habrían derrotado a cualquiera.

Rowling estaba en sus treintas, divorciada, criando sola a su hija y viviendo de los beneficios sociales en Reino Unido. Había perdido a su madre, sufría de depresión severa y, según sus propias palabras, se sentía como "el mayor fracaso que había conocido". Sin embargo, en medio de esa oscuridad, tomó una decisión crucial: usar su amor por la escritura como una salida.

Comenzó a escribir Harry Potter y la piedra filosofal en cafeterías, con su hija pequeña dormida a su lado. Cuando terminó el manuscrito, fue rechazado por múltiples editoriales. Pero ella no se detuvo. Siguió intentando hasta que una pequeña editorial decidió darle una oportunidad. El resto es historia.

¿Qué hizo que Rowling pudiera levantarse? Más allá de las ganas, tuvo una razón clara: darle a su hija una vida mejor. Y con esa razón en mente, creó un plan y lo ejecutó, paso a paso, sin rendirse ante los rechazos ni las dificultades.

Como Rowling, todos enfrentamos momentos de caída. Puede ser la pérdida de un empleo, una relación que no funcionó o una decisión que nos salió mal. Es en esos momentos cuando más necesitamos detenernos, respirar y observar.

**Detente:** Tómate un momento para pausar el caos. No intentes resolver todo de inmediato. Este es el tiempo para recargar energías y pensar con claridad.

**Respira:** La respiración consciente es una herramienta poderosa. Cuando respiras profundamente, no solo oxigenas tu cuerpo, sino también tu mente. Esto te ayuda a calmar la ansiedad y a centrarte en el presente.

Observa: Mira tu vida con una nueva perspectiva. Pregúntate: ¿Cuál es mi propósito? ¿Qué vine a hacer aquí? Encontrar esa respuesta puede ser un proceso largo, pero es esencial para darle sentido a tus acciones.

Levantarse no se trata solo de voluntad; se trata de estrategia. Si no tienes un plan, es muy probable que vuelvas a caer en los mismos errores. Como dice el dicho: "Una persona sin un plan está planeando fracasar."

Define qué quieres lograr y cómo vas a hacerlo. Divide tus objetivos en pasos pequeños y alcanzables. Celebra cada avance, por más mínimo que sea, porque cada paso te acerca a tus metas. Recuerda que no tienes que hacerlo todo de una vez, pero sí tienes que avanzar todos los días.

### Wake Up: El mejor año de mi vida

Si sientes que necesitas ayuda para levantarte y trazar tu camino, no estás solo. A veces, lo que necesitamos es una guía, una estructura que nos ayude a ver las cosas con claridad. Por eso existe Wake Up: El mejor año de mi vida.

Este programa está diseñado para que te reconstruyas desde adentro hacia afuera. No importa cuántas veces hayas caído, lo importante es cómo decides levantarte. En Wake Up trabajaremos juntos para:

1. Descubrir tu propósito y metas: ¿Qué es lo que realmente quieres lograr?
2. Crear un plan de acción sólido: Diseña el mapa que te llevará a donde quieres estar.
3. Fortalecer tu mentalidad: Aprende a ver las caídas como oportunidades de crecimiento.
4. Construir una nueva versión de ti mismo: Una versión más fuerte, más segura y más decidida.

Hoy te invito a que te levantes, pero no de cualquier manera. Levántate con un propósito claro, con un plan que te dé dirección y con la confianza de que dentro de ti tienes todo lo necesario para lograrlo.

Piensa en esto: Cada caída es una lección. Cada error es una oportunidad de aprendizaje. Y cada día es una nueva oportunidad de intentarlo.

Es hora de construir a la persona que el próximo año conquistará el mundo. Si estás listo para dar ese paso, únete a Wake Up y comienza a trabajar en el mejor año de tu vida. Porque no importa cuántas veces caigas, lo importante es siempre levantarte mejor y más fuerte.



JUNTO

# WAKE

EL MEJOR AÑO DE MI VIDA



¿Cuántas oportunidades se han escapado mientras pasa el tiempo y no entras en acción?

ES MOMENTO DE DESCUBRIR TU POTENCIAL Y HACER DE ESTE EL MEJOR AÑO DE TU VIDA.



Descubre Wake Up el programa que impulsará tu éxito personal y profesional.

**CIERRE DE INSCRIPCIONES**  
**INICA EL 12 DE JULIO**

**Desde \$297 al mes**  
RESERVA AQUÍ

**TEL. 442 638 45 58**

HUMBERTO CAROSILVA





EN EMPRENDE CHINGÓN TE AYUDAMOS

# Lleva tu empresa o emprendimiento al siguiente nivel

En Emprende Chingón contamos con un programa especializado para ayudarte. Elige el que mejor se adapte a tus necesidades.

FORTALECIMIENTO DE NEGOCIOS

EXPANSIÓN DE MERCADOS

IA PARA TU NEGOCIO

EMPRENDE DE CERO A CIENTO

INICIA AQUÍ O AL WHATSAPP  
TEL. 442 638 45 58

*juntos*  
**DESPEGUEMOS**  
FORTALECIMIENTO DE NEGOCIOS

POWERED BY 



Deberíamos de comer  
fresas con crema y luego  
besarnos.



# ¡CÁLLATE Y TRABAJA!

HASTA QUE EL BORNOUT TE COBRE FACTURA



IVONNET VEGA

Carlos entró a la oficina con el ceño fruncido y los hombros tensos. No había dormido bien y la reunión con su jefe le recordaba que otro día de presión lo esperaba. Nada más entrar, escuchó su nombre a gritos: —¡Carlos, necesito ese informe ahora mismo!—. Su jefe, con la cara roja de frustración, le exigía resultados inmediatos sin haber dado instrucciones claras el día anterior. Carlos sintió cómo un nudo le apretaba el estómago. La ansiedad le nubló la mente, y en lugar de responder con calma, reaccionó con enojo. Minutos después, el ambiente en la oficina era un polvorín: estrés, reproches y cero soluciones.

### **¿Te suena familiar?**

La falta de gestión emocional en el trabajo es un problema silencioso pero letal. No solo mina la productividad, sino que convierte los espacios laborales en campos de batalla donde nadie gana. Jefes que explotan y empleados que se frustran generan un círculo vicioso que ahoga la creatividad, la motivación y el rendimiento. Pero, ¿qué pasaría si en lugar de reaccionar con ira o ansiedad, tanto líderes como empleados supieran gestionar sus emociones con inteligencia?

### **La gestión emocional: el eslabón perdido en la productividad.**

Las empresas invierten millones en capacitaciones técnicas, nuevas tecnologías y estrategias de mercado, pero olvidan lo más importante: las personas que ejecutan esas estrategias. La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras emociones y las de los demás. En el ámbito laboral, esto se traduce en un liderazgo consciente, empleados comprometidos y un ambiente donde la productividad fluye sin el desgaste emocional constante.

Los costos ocultos de una mala gestión emocional

Si crees que las emociones no tienen lugar en la oficina, piénsalo dos veces. Una mala gestión emocional tiene efectos devastadores en cualquier empresa:

- Altos niveles de estrés y agotamiento. Un ambiente tenso reduce la energía y la creatividad de los empleados.
- Conflictos innecesarios. Un equipo sin inteligencia emocional se desgasta en peleas y malentendidos en lugar de enfocarse en soluciones.
- Falta de compromiso y rotación de personal. Los empleados no renuncian a las empresas, renuncian a los malos líderes.
- Baja productividad. La desmotivación y el miedo a cometer errores paralizan la toma de decisiones y la iniciativa.

El rol de los jefes: de tiranos a líderes emocionales.

La gestión emocional no es un lujo ni un extra opcional. Es una herramienta esencial para cualquier líder que aspire a tener un equipo eficiente y motivado. Un buen jefe no solo dicta órdenes, sino que sabe leer el estado de ánimo de su equipo y actuar en consecuencia.



Un supervisor que comprende y maneja sus propias emociones logra:

- Generar confianza y respeto en su equipo.
- Comunicar con claridad, reduciendo malentendidos.
- Motivar a su equipo sin recurrir al miedo.

Por otro lado, un líder sin control emocional crea un ambiente tóxico donde los empleados trabajan con miedo, estrés y resentimiento.

Los empleados también tienen responsabilidad. No solo los jefes deben aprender a gestionar sus emociones. Los empleados que saben manejar el estrés, la frustración y la presión tienen más probabilidades de crecer profesionalmente.

Un trabajador con inteligencia emocional:

- Responde en lugar de reaccionar ante situaciones estresantes.
- Se comunica de manera asertiva con sus compañeros y superiores.
- Maneja mejor la presión y mantiene la concentración.
- Encuentra soluciones en lugar de solo quejarse.

Cuando tanto líderes como empleados trabajan su inteligencia emocional, la empresa entera se transforma.

### **Cómo implementar la gestión emocional en la empresa.**

Si las emociones afectan directamente el rendimiento y la productividad, ¿cómo pueden las empresas fomentar un ambiente donde la inteligencia emocional sea una norma y no una excepción?

Aquí algunas estrategias clave:

#### 1. Formación en inteligencia emocional

Capacitar a los empleados y jefes en habilidades como el autocontrol, la empatía y la comunicación efectiva puede marcar una diferencia enorme. No se trata de convertir a todos en terapeutas, sino de dotarlos con herramientas para gestionar mejor sus emociones.

#### 2. Promover una cultura de retroalimentación positiva

Muchas empresas solo se enfocan en lo que se hace mal. Pero el reconocimiento y la retroalimentación positiva aumentan la moral y la motivación. Un simple "buen trabajo" puede cambiar el estado de ánimo de un empleado y fortalecer su compromiso.

#### 3. Fomentar el bienestar emocional

Ofrecer sesiones de mindfulness, pausas activas o incluso asesoramiento psicológico dentro de la empresa puede ser una inversión poderosa para reducir el estrés y mejorar el rendimiento general del equipo.

#### 4. Implementar liderazgo consciente

Un jefe con inteligencia emocional entiende que su estado de ánimo impacta en todo el equipo. Empresas exitosas entrenan a sus líderes para que sepan manejar su propio estrés y sean una fuente de motivación, no de toxicidad.

Conclusión: El futuro pertenece a los emocionalmente inteligentes

El mundo laboral está cambiando. Las empresas que entienden que la gestión emocional es tan importante como las habilidades técnicas están un paso adelante. Un equipo que trabaja con seguridad, motivación y control emocional no solo es más productivo, sino también más fiel a la empresa. Volviendo a Carlos, imagina que su jefe, en lugar de gritarle, le hubiera dicho: "Carlos, sé que tenemos mucha carga de trabajo. ¿Cómo podemos organizarnos mejor para sacar esto adelante?". ¿El resultado? Menos tensión, más colaboración y, sobre todo, mejores resultados. El futuro del trabajo no es frío ni impersonal. Es emocionalmente inteligente. ¡Y el cambio empieza hoy!

**Experta en psicología, Comandante del batallón de los invencibles, con un arsenal de especialidades que abarcan desde la psicología jurídica hasta la planificación estratégica y la atención a la violencia contra las mujeres. Con una trayectoria de 25 años, Ivonnet ha sido el faro que guía a aquellos que creen que el fracaso es solo una opción para los débiles**



IVONNET VEGA

Laboratorio

# DEMENTES

NO ERES EL ÚNICO LOCO

LOADING...





SHADAI COLLECTION

# TUS REGLAS, TU ESTILO

"Descubre las últimas tendencias y encuentra tu nuevo look favorito."



 Shadai\_Collection

**OBTÉN UN 10% DE DESCUENTO EN TU PRIMERA COMPRA**

¡Visítanos!

Boutique Polanco

Av. Presidente Masarik 295, Polanco,  
Polanco IV Sección, Miguel Hidalgo, 11550  
Ciudad de México, CDMX

Boutique Plaza Antigua

Av. Dr. Jorge Jiménez Cantú S/N Complejo  
la Antigua 2, Hacienda de Valle Escondido,  
52938 Cdad. López Mateos, Mex, México

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

# EL PODER de la Resiliencia



CARLA LORENA BAUCHE

Somos seres en reconstrucción y me apasiona la capacidad que tenemos de superar "lo insuperable". La resiliencia es auténtica, real, tangible y profundamente verdadera. Al mismo tiempo que es espiritual es científicamente comprobable.

Es una de las cosas más honestas que posee el ser humano porque no usa máscaras, no nace para quedar bien, no necesita aprobación ni permiso y no quiere mostrar ni demostrar nada.

¡Su único objetivo es que sobrevivas y que lo hagas de la mejor manera! Se siente como una luz interior; como un fuego que brota desde adentro. Es un diálogo interno muy personal ¡de ti contigo! Es "eso" que no sabes que es, pero que te mantiene en pie, firme y confiando en un futuro mejor. No trata de convencer o de tener la razón. No quiere enseñar, hacer pensar, inspirar ni nada que se le parezca, pero en el proceso, lo hace. Dicen que hay quien la tiene y hay quien no. A esto le llamamos "RESILIENCIA", un enorme potencial de transformación y una oportunidad de hacer borrón y cuenta nueva, cuantas veces sea necesario y resurgir de entre las cenizas como el Ave Fénix ¡sin morir en el intento! Y lo más mágico es que la Resiliencia es intrínseca de todo ser humano.

No hace distinción de raza, color, clase ni credo. No hay diferencia en la geografía ni en las latitudes. Ser resiliente es un regalo de nuestra máquina perfecta, un lujo que no se compra en la tienda, una bendición que nos han otorgado por el simple hecho de haber nacido.

**La hélice es la definición de resiliencia por excelencia, pues cuando una planta se topa con una barrera durante su crecimiento, convoca aún más energía, flexibilidad y trabajo para crear ese diseño de hélice. Cuando se enfrenta a un desafío, la respuesta de la raíz es encontrar una manera para ver ¡como sí puede seguir existiendo! Hoy es un símbolo de evolución y crecimiento y su diseño circular nos evoca el infinito.**

Químicamente hablando, la resiliencia, es esa capacidad que tiene un cuerpo de regresar a su forma original en un tiempo determinado, después de haber sido expuesto al estrés de una contrafuerza. Lo interesante es que las nuevas investigaciones, comprueban que un cuerpo que es capaz de resistir la presión y superar la tensión, no solo regresa a la forma habitual, sino que se fortalece ante la exposición de ese estímulo externo. Un ejemplo de esto es el hierro, que ante el fuego se vuelve tan firme y fuerte como el acero.

Lo verdaderamente apasionante ¡es que neurológicamente sucede lo mismo con nuestro cerebro! Los estudios más avanzados de psiquiatría y neurología de España y Estados Unidos, afirman que hay una transformación de las redes.



Todos admiramos a quien logra sus objetivos sin entender el gran esfuerzo que cuesta alcanzar una meta determinada. La inteligencia emocional y la paz interior, por ejemplo, son valores fundamentales de evolución y crecimiento, que tristemente no son para todos. Esto sucede porque la gran mayoría quiere resultados inmediatos y no todos estamos dispuestos a pagar el precio que implica ser una mejor persona. Lo entiendo porque no es rápido ni fácil, ni si quiera es cien por ciento posible. No lograremos la perfección que deseamos. Entender que el error y la equivocación, así como los problemas y los obstáculos son parte del proceso de crecimiento nos dará claridad en el camino.

Llevar acabo nuevas acciones, tomar mejores decisiones y atrevernos a experimentar diferentes estrategias nos hará más resilientes. Este conocimiento es un privilegio que ¡nos hará libres y sin duda más felices! Libres de juicios y prejuicios. Libres de la historia que nos contaron acerca de nosotros. Libres de nuestros grandes miedos aprendidos o heredados. Libres de pensamiento y de acción. Felices bajo nuestras propias reglas, felices como nosotros queramos, felices y agradecidos siendo capaces de ver todo lo que sí tenemos porque fuimos creados para enfrentar, resistir, superar y sanar.

Entender que cada proceso lleva su tiempo sin adelantarse ni brincarse pasos, será fundamental para ser cada vez más resiliente, pues el proceso suele ser más enriquecedor que el resultado final. ¿Qué mejor regalo que disfrutar lo que tenemos que es el día de hoy? La naturaleza humana ¡es sorprendente!

El Hombre es curioso, terco, obstinado y resiliente ¡por suerte! ¿O acaso conoces algún bebé que diga: "Madre, esto de estarme cayendo cada vez que intento caminar no es para mí"? Afortunadamente no, ¿verdad? ¿Pero, entonces cuándo empezamos a limitarnos? ¿Cuándo lo dejamos de intentar? ¿Cuál será la clave o dónde está la palabra mágica para nuestra recuperación? Ojalá la tuviera, no existe la fórmula perfecta... y al mismo tiempo sí. La respuesta proviene de tu interior, tú eres SIEMPRE la solución, porque TU ACTITUD LO ES TODO.

Ser resiliente es aceptar la vida como es, la tuya, ¡la que te tocó! Consiste en vivir la experiencia tal cual es y no caprichosamente como tú esperabas que fuera. Aprender lo que esa vivencia te quiere enseñar y salir más sabio de como entraste en esa crisis. Sí es posible superar una situación adversa en la que estamos inmersos nos guste o no. Bendecir una tragedia ¡es posible! Crecer con el dolor ¡es posible! Ser una mejor persona es difícil, pero no imposible. Ya lo dijo Lao Tse: "Quien vence a los demás es fuerte, quien se vence a sí mismo es poderoso".



¡Ojo!, no nos confundamos. Estoy diciendo que es muy sabio por nuestra salud física y mental optar por aceptar que las cosas son perfectas como son, pero no lo digo yo eh, lo dice Buda. De eso a que debamos "aguantar vara", o como dicen "cargar nuestra cruz" ¡no! Una cosa es la resignación que tiene un ingrediente de apatía, impotencia y darse por vencido, y otra muy poderosa es la ACEPTACIÓN. Cuantas veces peleas con la realidad ¡vas a perder! No gastes tu energía en lo inevitable ¡úsala para reconstruirte! Cuantas veces te quedes relamiéndote las heridas estarás perdiendo tiempo valioso para tu recuperación.

El otro día escuché una plática de un científico que ¡me voló la cabeza! Tiene más de treinta años hablando de la Ciencia de la resiliencia y está dedicado a darle sentido a la espiritualidad.

"Estamos en una era de EXTREMOS, en donde todo se extrapola, el clima, las opiniones, las posturas políticas, las normas sociales, todo está en contraposición. Nuestra humanidad está asustada y está viviendo un momento de VULNERABILIDAD, lo que nos hace más reactivos. Por eso estamos tan violentos.

Entenderse a sí mismo, así como al otro, es tan importante como comprender y aceptar el mundo cambiante en el que estamos viviendo, para poder ser mejores a pesar de las circunstancias. Si la resiliencia es entender, aceptar y adaptarse a los problemas que la vida nos da, ser resiliente es una responsabilidad que va más allá de uno mismo. Es entender el mundo como es en lugar de resistirse a sus cambios y sufrirlos. De esa manera seremos mejores personas con mejores actitudes y transformaremos al mundo vibrando en una nueva y más elevada frecuencia que impactará a todo el planeta". Gregg Braden Esto lo explica de forma científica mostrando la curva de estrés en la que estamos sumergidos desde las capas más profundas de la Tierra ¡súper interesante!

¿No te parece increíble la falta de conocimiento de valor, que recibimos durante toda nuestra educación? Por suerte cada vez hay más información y ha aumentado la preocupación por estos temas tan importantes como la salud mental y el desarrollo humano. Medios como LA REVISTA JUNTO nos invitan a seguir creciendo. Espero que este artículo te haya parecido interesante para seguir compartiendo contigo EL PODER DE LA RESILIENCIA en diferentes áreas de tu vida.

Carla Lorena Bauche es una apasionada de los micrófonos, los escenarios y las cámaras desde 1970. Locutora, conferencista, maestra, directora, productora, actriz y maestra de ceremonias para Premios Cinés, Federación Internacional de Coaching, Cámara Mundial de Conferencistas, Colegio de líderes de Alta Dirección Miguel Ángel Cornejo y Cámara de Turismo y Comercio entre otras empresas y escuelas en México y Brasil. Es Comunicóloga y Coach Certificada por SEP, CONOCER y AXON ARGENTINA, especializada en Habilidades Blandas. Imparte acompañamiento ontológico y clases presenciales y en línea, de imagen empresarial, oratoria, expresión actoral, Técnica Alexander entre otras.

*Carla Lorena Bauche*  
SPEAKER & COACH



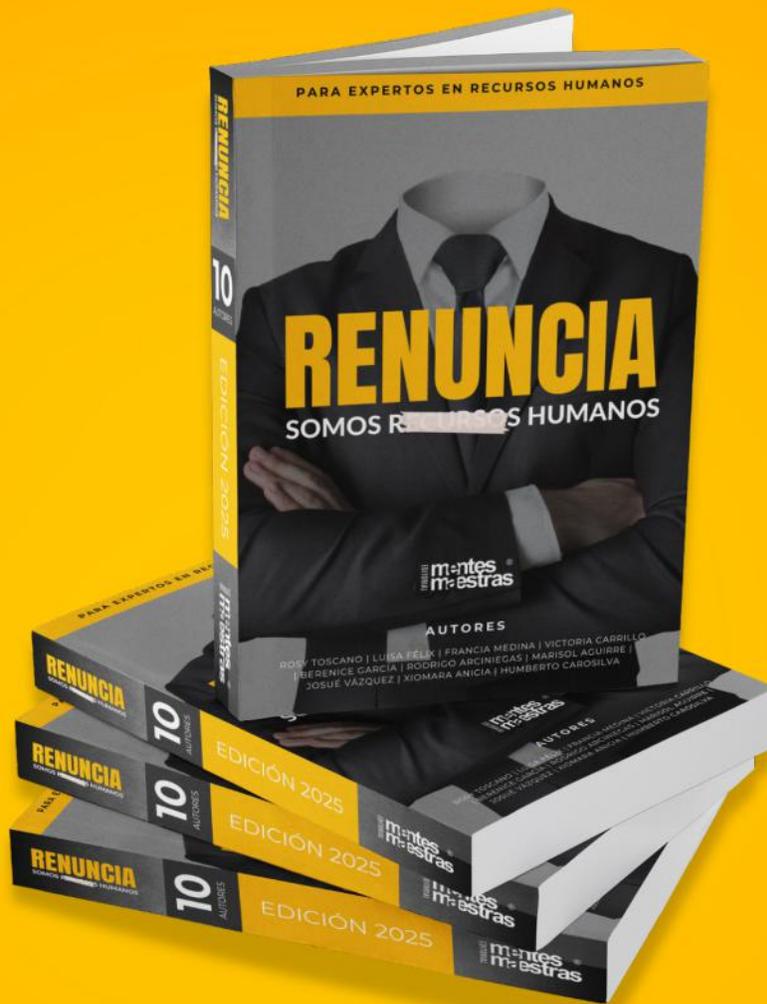


Aquí somos expertos en  
exprimir lo mejor de la  
vida.



# RENUNCIA

SOMOS ~~RECURSOS~~ HUMANOS



**OBTÉN EL  
TUYO AQUÍ**



EDITORIAL **mentes  
maestras**®

**JUNTO**

PARA EXPERTOS EN RECURSOS HUMANOS



# RENUNCIA

SOMOS RECURSO HUMANOS

## AUTORES

ROSY TOSCANO | LUISA FÉLIX | FRANCIA MEDINA | VICTORIA CARRILLO  
| BERENICE GARCÍA | RODRIGO ARCINIEGAS | MARISOL AGUIRRE |  
JOSUÉ VAZQUEZ | XIOMARA ANICIA | HUMBERTO CAROSILVA

mentes<sup>®</sup>  
maestras  
EDITORIAL

DESCARGA



ESCANEA AQUÍ



*Victoria Carrillo*

**VICTORIA CARRILLO**

Victoria Eloísa Carrillo Granados es una entusiasta del desarrollo humano y una firme defensora del aprendizaje continuo. Posee una maestría en Capital Humano y acumula 10 años de experiencia en diversas áreas de Recursos Humanos. A lo largo de su carrera, ha trabajado en empresas del sector automotriz, donde ha impactado positivamente en la vida de colaboradores y colegas. Como coach personal y organizacional, ha tenido la oportunidad de guiar a otros en su crecimiento, ayudándolos a alcanzar su máximo potencial y a desarrollarse plenamente.



*Josué Vázquez*

**JOSUÉ VÁZQUEZ**

Un hombre, un alter ego- DR. MOÑO encarna una mente creativa y disruptiva, su esencia es pensar fuera de la caja, gustoso del cambio y los nuevos retos. Tiene una gran pasión el desarrollo y el capital humano, 25 años de Expertis lo acompañan desarrollando, implementando y ejecutando proyectos.



*Rodrigo Arciniegas*

**RODRIGO ARCINIEGAS**

Rodrigo Arciniegas es un experto en Recursos Humanos con más de 20 años de experiencia, radicado en Guanajuato, México. Con una formación en Relaciones Industriales, posgrados en Desarrollo Organizacional y Derecho Laboral, ha sido un líder clave en el desarrollo del talento humano en sectores como automotriz, alimenticio, farmacéutico y de servicios. Actualmente, es socio fundador de Catch Consulting, una firma con presencia en México, Colombia y Canadá, que brinda asesoría estratégica en Capital Humano a más de 1,500 compañías multinacionales. Su enfoque en el talento humano y su visión empresarial lo han consolidado como referente en su campo.



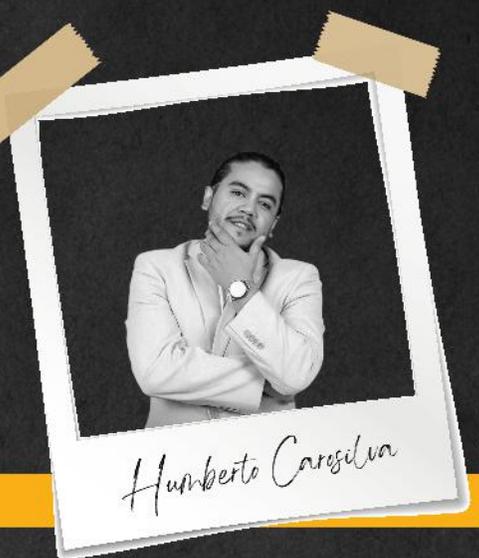
**FRANCIA MEDINA**

Francia Medina es Licenciada en Gestión del Capital Humano, especializada en atracción de talento, egresada de la Universidad Tecnológica Emiliano Zapata. Nacida en Cuernavaca, Morelos, es la mayor de tres hermanos. Con más de 6 años de experiencia en las industrias automotriz y metalúrgica, Francia ha sobresalido como especialista en la atracción de talento y ha sido reconocida como Top Voice en LinkedIn por sus aportaciones en recursos humanos. Su capacidad para diseñar estrategias que fomentan la permanencia y el bienestar organizacional la ha consolidado como una referente en su campo. Actualmente, complementa su carrera con estudios en tanatología, lo que le permite integrar una visión integral en la gestión del talento, combinando su experiencia con un enfoque emocional y empático hacia el bienestar de los colaboradores. Esta formación le permite abordar los desafíos laborales con sensibilidad y enfoque humano.



**XIOMARA ANICIA**

Xiomara Anicia Cardoso Rodríguez cuenta con 18 años de experiencia en Recursos Humanos, desarrollándose en sectores como el comercial y el manufacturero. A lo largo de su trayectoria, ha liderado estrategias enfocadas en el desarrollo del talento, la optimización de procesos y el fortalecimiento de la cultura organizacional. Con una visión estratégica y un compromiso genuino hacia las personas, ha logrado equilibrar las necesidades empresariales con el bienestar de los colaboradores. Entre sus logros destacan la digitalización de procesos de RH, proyectos de transformación cultural, desarrollo de liderazgo y estrategias de retención, los cuales han generado resultados tangibles en productividad y clima laboral. Su capacidad para gestionar entornos dinámicos y complejos le ha permitido construir equipos resilientes y altamente comprometidos. Su propósito es potenciar el talento humano y transformar procesos organizacionales, creando empresas competitivas, sostenibles y centradas en las personas.



**HUMBERTO CAROSILVA**

Humberto Carosilva más que un abogado, es un apasionado emprendedor serial y un especialista en IA aplicada. Su experiencia de más de una década en la creación y gestión de empresas ha tejido un universo empresarial único, y su compromiso es claro: llevarte más allá de tus límites. Además, es speaker internacional certificado por Speaker Talent International y la ICSF, lo que lo convierte en un líder innato. Humberto es un apasionado creador de contenido. Sus podcasts, Locos y Emprende Chingón, han construido comunidades crecientes como Chingonas y Poderosas y Mentes Maestras, que están dejando una huella significativa y con el Método Eureka ayuda a las personas a entender la IA en sus organizaciones.



*Berenice García*



*Rosy Toscano*



*Marisol Aguirre*

**BERENICE GARCÍA**

Berenice García nació en la Ciudad de México en 1986. Su interés por los entornos organizacionales la llevó a estudiar Administración Industrial en la UPIICSA. Actualmente, es directora de Nóminas y Recursos Humanos, acumulando una sólida experiencia en gestión de equipos y procesos organizacionales. Complementa su formación con diplomados en Mercadotecnia, Cultura Organizacional, Desarrollo Humano y Coaching Oncológico, además de talleres en Pruebas Psicométricas y Nómina. Su enfoque integral y humano le ha permitido enfrentar desafíos laborales con éxito. Además de su trayectoria profesional, es escritora, especializada en toma de decisiones y autoconocimiento. A través de sus obras, busca proporcionar herramientas prácticas y reflexivas para transformar los ambientes laborales con conocimiento y empatía.

**ROSY TOSCANO**

Rosy con más de 25 años de experiencia en la Administración del Recurso Humano, dentro de la industria maquiladora principalmente, es una orgullosa promotora de la excelencia en el servicio y atención al personal de la empresas, su sello particular es tener un trato cordial y sencillo logrando una comunicación abierta, buscando siempre que el empleado se sienta feliz realizando su trabajo; hábilmente combina los recursos económicos, recreativos y emocionales para lograr un ambiente laboral sano.

La experiencia de Rosy va desde el arranque de plantas de más de 3000 empleados hasta los complicados cierres de operaciones, en este último proceso ha logrado menos de un punto porcentual de demandas. El lema de Rosy: "el que no vive para servir, no sirve para vivir", por lo que en su trabajo siempre va implícito el involucrar al personal en actividades de ayuda comunitaria fomentando la unión y solidaridad entre los empleados.

**MARISOL AGUIRRE**

Marisol tiene más de 25 años de experiencia trabajando con personas, tanto en la industria automotriz, en el área de recursos humanos, como en el área de capacitación y desarrollo personal, es maestra en el arte de desarrollar talento y fortalecer equipos, ha sido líder en diversas organizaciones, orientando a sus colaboradores a lograr el éxito personal y organizacional.

Marisol es conferencista, coach ontológico, certificada en liderazgo, emprendedora y escritora del libro colaborativo LQI "Empleabilidad", es co-conductora del podcast "Chingonas al Mando" y conduce "Positive Influencer" podcast, donde rescata las características de líderes de RH en las organizaciones que los hacen ser una influencia positiva para su entorno. Participa como mentor en "Wake Up" mentory online para apoyar a otros a lograr sus objetivos.



# RENUNCIA

SOMOS ~~RECURSOS~~ HUMANOS



## LUISA FÉLIX

La historia de Luisa en el mundo laboral tuvo inicio en 1999 dentro de la industria maquiladora y desde entonces se enamoró de la oportunidad de aprender, hacer y dar lo mejor de sí misma; Su enfoque al inicio fue lograr ser una profesional de su área de responsabilidad, pero con el transcurso de los años se fue dando cuenta de que podía influir en las personas de su entorno laboral para bien y con ello también lograr objetivos de trabajo importantes.

Luisa ha tenido la oportunidad de estar en todas las áreas de recursos humanos durante su trayectoria profesional y en los últimos 10 años a nivel gerencial donde sus retos han ido de empresas con un grado de especialidad altamente técnico, hasta empresas con más de 4000 empleados. Actualmente continúa activa en la industria maquiladora y disfrutando de la oportunidad de crear equipos autodirigidos, confiables y que aprenden a amar su rol en recursos humanos, porque son quienes dirigen el verdadero corazón de las empresas.... la gente.

## DESCARGA AQUÍ



## ÓBTEN EL TUYO

# ¿Y TU CÓMO TE VAS A PENSIONAR?

**SI TU ERES  
LEY 73**

**DEBES SABER QUE TIENES  
ACCESO A MODALIDAD 40**

**PUEDES AUMENTAR TU  
PENSIÓN CON UN PPR**

**SI TU ERES  
LEY 97**

*Rolando*  
TALAMANTES

**AGENDA UNA CITA  
YO TE PUEDO AYUDAR**

Escanea aquí o llama al 81 1384 93 87



**¿COMO TE AYUDO?**

INVERSIONES

EDUCACIÓN  
FINANCIERA

PENSIONES  
IMSS

PLAN DE  
RETIRO

SEGUROS

ÚNETE A LA COMUNIDAD DE MUJERES  
EMPRENDEDORAS MÁS PODEROSAS

# Chingonas Y PODEROSAS

¿Eres una mujer emprendedora que lucha por encontrar el equilibrio entre la maternidad y el emprendimiento? ¿Te sientes sola en tu viaje empresarial? Entonces Chingonas y Poderosas es la comunidad para ti.

Chingonas y Poderosas es una comunidad de mujeres emprendedoras y empresarias que comparten sus experiencias, recursos y apoyo mutuo para ayudarse a crecer y tener éxito. En la comunidad, encontrarás herramientas y recursos prácticos para hacer crecer tu negocio, conexiones con otras mujeres emprendedoras y empresarias, y un ambiente de apoyo y motivación.

Únete a Chingonas y Poderosas hoy mismo y descubre todo lo que puedes lograr cuando te unes a una comunidad de mujeres empoderadas. Conéctate con mujeres como tú, comparte tus experiencias y recibe apoyo para lograr tus metas empresariales y personales.

*¡Haz que suceda!*



**ESCANEA  
UNETE A LA  
COMUNIDAD**

¿Estás lista para unirte a la comunidad de mujeres emprendedoras más poderosas? Visita nuestra página web y únete hoy mismo: [enlace a la página web de Chingonas y Poderosas]. ¡No te pierdas la oportunidad de ser parte de una comunidad de mujeres fuertes y apasionadas que te ayudarán a alcanzar tus metas empresariales y personales!



**ROPA**

**DEPORTIVA**

**SPORT  
CASUAL**



**ACIDE**  
**ACIDE**  
**ACIDE**

**Acide**

SPORTSWEAR

[ACIDE.COM.MX](http://ACIDE.COM.MX)



**ACIDEMX**





**¿Con quién te irías? con  
melón o con sandía...**



# ¿Quieres encontrar clientes potenciales?

ÚNETE A ESTE CÍRCULO DE EMPRESARIOS



LION'S LEAGUE  
LIGA DE LÍDERES

ESCANEA AQUÍ



JUNTO

# 3 LUGARES que visitar

QUERÉTARO  
que chubada

# VISITA

NO.1

## PUENTE DE DIOS

### La magia de Puente de Dios

Ubicado en la región de la Sierra Gorda de Querétaro, el Puente de Dios es un destino que parece salido de un sueño. Este mágico rincón natural, conocido por su impresionante formación rocosa, cascadas cristalinas y aguas de tonalidades turquesas, es un lugar ideal para los amantes de la naturaleza, el senderismo y la aventura.

El Puente de Dios se encuentra en el municipio de Jalpan de Serra, una zona declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO debido a su biodiversidad y riqueza cultural. Este santuario natural es famoso por el puente de piedra que conecta dos lados del río Escanela, creando un espectáculo único de luces y sombras que reflejan el agua.

#### Ruta para llegar

Desde Querétaro capital:

1. Toma la carretera federal 57 en dirección a San Luis Potosí.
2. A la altura de San Juan del Río, toma la desviación hacia la carretera federal 120 que te lleva a Jalpan de Serra.
3. Desde Jalpan, sigue las señales hacia el río Escanela, donde se encuentra el acceso al Puente de Dios.
4. Duración aproximada: 4 horas en auto desde la ciudad de Querétaro.

#### Recomendaciones para la visita

1. Ropa y calzado adecuado: Lleva ropa ligera, calzado antideslizante o para agua, y traje de baño si planeas nadar.
2. Equipo necesario: No olvides bloqueador solar biodegradable, repelente de insectos y una mochila pequeña para tus pertenencias.
3. Horario ideal: Planea tu visita temprano por la mañana para evitar multitudes y disfrutar de una experiencia más tranquila.
4. Costos aproximados: La entrada al Puente de Dios tiene un costo simbólico para apoyar el mantenimiento de la zona. Si contratas un guía local, considera un presupuesto adicional.

#### ¿Por qué visitar el Puente de Dios?

Además de su belleza escénica, este destino ofrece una conexión especial con la naturaleza. Las pozas naturales y el ambiente fresco de la Sierra Gorda convierten al Puente de Dios en un espacio perfecto para desconectarte del bullicio urbano y recargar energías.

Tip extra: Si tienes tiempo, complementa tu visita con un recorrido por las Misiones Franciscanas de Jalpan y Landa, dos joyas arquitectónicas cercanas que cuentan la historia de la región.

El Puente de Dios no es solo un lugar, sino una experiencia que te invita a explorar, admirar y conservar la riqueza natural de México. ¿Listo para la aventura?

# VISITA

NO.2

## CERVECERIA HÉRCULES

### Cervecería Hércules

Si buscas una experiencia única que combine historia, gastronomía y una selección inigualable de cervezas artesanales, la Cervecería Hércules en Querétaro es el lugar perfecto para ti. Ubicada en una antigua fábrica textil que data del siglo XIX, esta cervecería no solo deleita el paladar, sino que también cuenta con un ambiente encantador que mezcla lo industrial con lo acogedor.

Desde el momento en que cruzas sus puertas, te recibe una atmósfera vibrante, llena de vida. Sus amplios jardines, rincones decorados con arte contemporáneo y la imponente chimenea de la antigua fábrica crean un escenario ideal para disfrutar con amigos, familia o incluso en solitario. La estrella del lugar es, por supuesto, su cerveza. La Cervecería Hércules ofrece una amplia variedad de estilos, desde las refrescantes lagers hasta las complejas stouts. Cada cerveza es elaborada con pasión y respeto por los procesos tradicionales, lo que garantiza una experiencia auténtica.

Ruta para llegar desde el centro histórico de Querétaro:

1. Toma la Avenida Universidad hacia el norte.
2. Continúa hacia Av. Hércules Oriente.
3. Sigue las señales hacia la Fábrica Hércules, ubicada en Calle José María Hernández y No.

Duración aproximada: 15-20 minutos en auto o 30 minutos en transporte público desde el centro de Querétaro.

### Recomendaciones para tu visita

1. Prueba la variedad: Opta por una degustación de cervezas para conocer los diferentes estilos. Pregunta al personal, siempre dispuesto a recomendarte la opción perfecta según tus gustos.
2. Aprovecha la gastronomía: Su menú incluye opciones que van desde pizzas artesanales y hamburguesas hasta platillos más elaborados que maridan perfectamente con las cervezas.
3. Eventos y música en vivo: Consulta su calendario, ya que frecuentemente organizan presentaciones musicales, proyecciones de cine y eventos culturales.

La Cervecería Hércules no es solo un espacio para disfrutar cerveza, es un punto de encuentro donde la tradición cervecera mexicana se mezcla con un ambiente moderno y lleno de historia. Cada rincón de este lugar cuenta una historia: desde los muros que alguna vez albergaron telares hasta las barricas que hoy envejecen cervezas experimentales.

Déjate envolver por el carácter de este lugar que no solo se ha convertido en un ícono de Querétaro, sino también en una parada obligada para los amantes de la buena cerveza y las experiencias inolvidables. ¡Salud!

**QUERÉTARO**  
*que chubada*  
**VISÍTALO**

# VISITA

NO.3

## CASCADA AMEALCO

### Cascada Amealco

En el corazón del municipio de Amealco de Bonfil, Querétaro, se encuentra un destino que combina la majestuosidad de la naturaleza con la paz de los paisajes rurales: la Cascada de Amealco. Este lugar, conocido por su ambiente tranquilo y belleza escénica, es una parada obligatoria para los amantes de la naturaleza y los viajeros en busca de momentos únicos de conexión con el entorno.

La cascada, rodeada de frondosos bosques y formaciones rocosas, ofrece una caída de agua que, aunque no es muy alta, tiene un encanto especial por su entorno natural. Su sonido relajante y el aire fresco del lugar lo convierten en un escenario ideal para relajarse, hacer un picnic o simplemente disfrutar del paisaje.

Además, la zona cuenta con áreas perfectas para explorar a pie, tomar fotografías o simplemente sentarte a admirar la tranquilidad del agua cayendo entre las piedras.

Ruta para llegar desde la ciudad de Querétaro:

1. Toma la carretera federal 57 hacia San Juan del Río.
2. Desde San Juan del Río, sigue la carretera estatal 300 hacia Amealco de Bonfil.
3. Una vez en Amealco, pregunta por la ruta hacia la cascada, ya que está a pocos kilómetros del centro del municipio.

### Recomendaciones para tu visita

1. Visita en temporada de lluvias: De junio a septiembre, la cascada tiene su mayor flujo de agua, lo que la hace más espectacular.
2. Lleva lo esencial: Zapatos cómodos, una mochila con agua, bloqueador solar y repelente de insectos son indispensables.
3. Basura cero: Lleva una bolsa para recoger tus desechos y contribuir a la conservación del lugar.
4. Horarios ideales: Planea tu visita temprano por la mañana para aprovechar la luz natural y el clima fresco.

### ¿Por qué visitar la Cascada de Amealco?

Este rincón natural no solo es un lugar para disfrutar de la naturaleza, sino también una oportunidad para desconectar del ajetreo diario y sumergirte en la serenidad que ofrecen los paisajes queretanos. Ya sea que viajes con amigos, familia o en solitario, la Cascada de Amealco promete momentos inolvidables que te llenarán de energía y paz.

Tip extra: Si eres aficionado al senderismo, hay senderos cercanos que te permitirán explorar más de la región y descubrir vistas panorámicas del valle.

La Cascada de Amealco es una joya escondida que refleja la riqueza natural de Querétaro. ¡Atrévete a conocerla y vive la magia de este destino único!

**QUERÉTARO**  
*que chubada*  
**VISÍTALO**



**BALI**  
CARE CENTER

# CRIO LIPOLISIS

NUESTRO SERVICIO

ELIMINA HASTA 2 CM POR SESIÓN

**1 SESIÓN  
AL MES**

- MODELA TU CUERPO
- REAFIRMA TU PIEL
- REDUCE LA CELULITIS
- ELIMINA LA GRASA LOCALIZADA
- DESTRUYE LA GRASA SIN DOLOR

**RESERVA HOY MISMO  
55 7440 7313**

**VEN A TU VALORACIÓN GRATUITA**



8:00 pm Vía Zoom

**Precio \$247.00 al mes**

"Se la influencer de tu propio negocio"

**DIGITALIZA TU  
NEGOCIO**

- Marketing
- Marca personal
- Branding
- Creación de contenido
- Experiencia de usuario
- Redes sociales
- Alianzas y mucho más .

**¡Vamos de la mano contigo  
en todo el proceso!**

156 42 21

Vuélvete una  
**QUEEN'S  
INFLUENCER**

**Chingonas**  
Y PODEROSAS



Eres mi fruta favorita, te rompes en mi boca.





*juntos*  
**DESPEGUEMOS**  
FORTALECIMIENTO DE NEGOCIOS  
POWERED BY V.2.0

Ya no estas solo, no lo pienses más  
**ÚNETE A LA COMUNIDAD**

**CHARLAS**

**ALIANZAS**

**MUCHO  
MÁS**

**EVENTOS  
PRESENCIALES**

**EVENTOS  
EN LÍNEA**

**CURSOS**



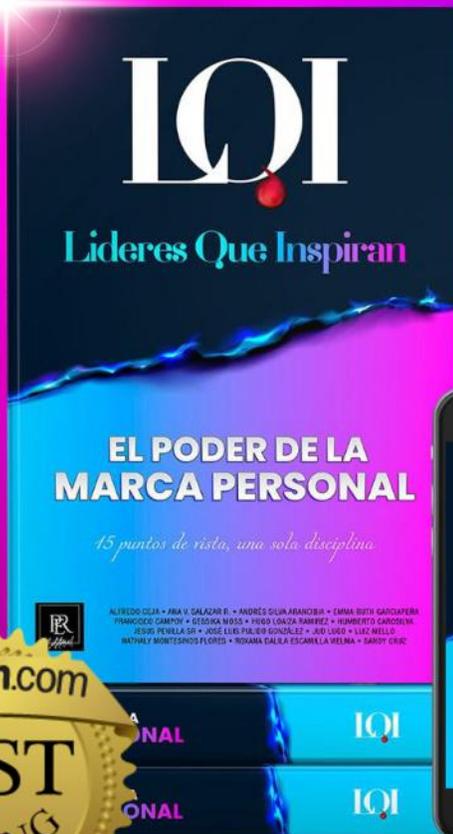
**ESCANEA**

**ÚNETE  
HOY MISMO**

# EL PODER DE LA MARCA PERSONAL

¡Descubre "El Poder de la Marca Personal"! Este libro es un tesoro que te lleva más allá de las palabras; es una conexión emocional con 15 maestros que comparten los secretos detrás de las marcas indestructibles. Permítenos guiarte hacia una transformación emotiva y persuasiva. ¡Tu historia merece ser contada, tu marca merece brillar!

COMPRA AQUÍ  
COMIENZA TU HISTORIA



**No quiero una media  
naranja, quiero un mango.**



JUNTO

CONOCE A NUESTROS  
ALIADOS



 Chingonas  
Y PODEROSAS



## ADMINISTRA MEJOR LO RIESGOS DE TU EMPRESA

Conoce los pasivos laborales

AGENDA UNA CITA  
55 1377 6937

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



## REDUCE GASTOS DE ENERGIA HASTA EN 70% MENOS

AGENDA TU VALORACIÓN  
55 4947 1595

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



AMOR Y OTRAS  
PERVERSIONES

## EXPLORA TU SEXUALIDAD



Juguetes  
Lencería  
Lubricantes  
Mucho más

[WWW.AMORYOTRASPERVERSIONES.COM](http://WWW.AMORYOTRASPERVERSIONES.COM)

**442 7152112**

**MARCA  
BIZZ.®**



## PROTEGE TU MARCA SOMOS EXPERTOS

Conoce las alternativas

AGENDA UNA CITA  
55 8132 9549

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

## SABÍAS QUE SÓLO EL 34% DE LOS MEXICANOS SE RETIRAN ENTRE LOS 60 Y 65 AÑOS

Emociones que predominan a los mexicanos para pensar en su retiro son:

71% INCERTIDUMBRE    66% ESTRÉS    53% PREOCUPACIÓN    46% ILUSIÓN

SI TE IDENTIFICAS CON ALGUNA DE LAS TRES PRIMERAS, ES MUY BUEN MOMENTO DE HACER ALGO POR MEJORAR TÚ FUTURO. SI ESTÁS ILUSIONADO ES EL MEJOR MOMENTO DE HACERLO POSIBLE.

ROLANDO TALAMANTES



AGENDA UNA CITA HOY MISMO

ESCANEA AQUÍ



Ó LLAMA AL 81 1384 9387

### ¿CÓMO TE AYUDO?

ASESORÍA ESPECIALIZADA EN PENSIONES DEL IMSS

PLAN PERSONAL DE RETIRO

INVERSIONES

SEGUROS

EDUCACIÓN FINANCIERA

SUPER PROMOCIÓN

10 SESIONES

50%

6 SESIONES

30%

3 Y 6

MESES SIN INTERESES



LU LU



Central park corporativo  
1, 4to piso  
lualonso58@gmail.com  
442 832 3901



# VEN POR TUS

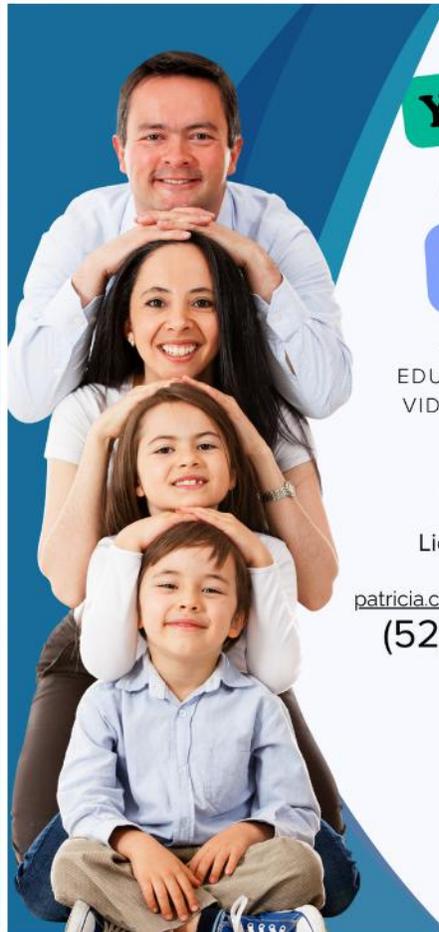


# GAFAS

PARA TI Y TODA TU FAMILIA

EXAMÉN DE LA VISTA SIN COSTO

55 1798 0073



Y tu familia  
¿Ya tiene  
seguro?

GASTOS MÉDICOS  
EDUCACIÓN | SEGURO DE VIDA | SEGURO DE VIAJE  
Y MÁS.

AGENDA UNA CITA

Lic. Patricia Cal y Mayor  
Agente de Seguros  
patricia.calymayor.esponda@gmail.com  
(52) 999 918 4326



CALY SEGUROS

# ¿PENSANDO CONSTRUIR?



**enge**  
CONSTRUCTOR

AGENDA UNA CITA PARA COTIZAR

**442 7152112**



## CRIO LIPOLISIS

NUESTRO SERVICIO

ELIMINA HASTA 2 CM POR SESIÓN

1 SESIÓN  
AL MES

- MODELA TU CUERPO
- REAFIRMA TU PIEL
- REDUCE LA CELULITIS
- ELIMINA LA GRASA LOCALIZADA
- DESTRUYE LA GRASA SIN DOLOR



RESERVA HOY MISMO  
**55 7440 7313**

VEN A TU VALORACIÓN GRATUITA

## Inhala, Exhala, Conecta

Clases de inglés método Mindful

Talleres Mindfulness para equipos empresariales

Mindfulness para padres y docentes

Curso de verano infantil

Retiros programados "Conecta contigo"



5517033933

mindfuleducationalearning@gmail.com  
@mindfuleducationalearnin

www.emprendechingon.com



## Lleva tu empresa o emprendimiento al siguiente nivel

FORTALECIMIENTO DE NEGOCIOS

EXPANSIÓN DE MERCADOS

IA PARA TU NEGOCIO

EMPRENDE DE CERO A CIENTO



TEL. 442 638 45 58

**DESPEGUEMOS**  
FORTALECIMIENTO DE NEGOCIOS  
PODERADO POR EL SER

**JUNTO**



## PSICOLOGA Y MASTER SPEAKER

"Deja de ser invisible y conviértete en invencible"

Terapia Individual

Terapia de pareja

Terapia grupal

Talleres y Cursos

Asesorías

Conferencias

CONTÁCTAME

528781242072   
info.ivonnetvega@gmail.com 



¡ORDENA AHORA!

 461 179 6914

Fórmula lista para usar sin diluir.

Seguro y Pet-Friendly.

Efecto prolongado de 1 a 3 días.

Ideal para cocina, patios, coladera.

Disponible en versión regular y reforzada para mayor potencia.



Tu casa, tus sueños  
Te ayudamos a encontrar la casa de tus sueños

contacto@harenainmo.com  
 4421230105



Vibrando  
en tu  
armonía

Kary  
Aguillón



**JUNTO**

SPA

Vive una experiencia ÚNICA

Una experiencia PASITEA

Agenda tu cita



♥ DETALLES QUE ENAMORAN

- ♥ BODAS DESLUMBRANTES
- ♥ BABY SHOWER
- ♥ PRIMERA COMUNION
- ♥ PARA ELLA Y EL
- ♥ PARA EMPRESAS
- ♥ DETALLES



[www.beroma.clic](http://www.beroma.clic)



**Ari Hernández**  
Asesor Patrimonial

Te ayudo a construir y proteger tu patrimonio a través del ahorro, inversión y prevención.

Contáctame



Contacto

419 107 7843

[al.hemo97@gmail.com](mailto:al.hemo97@gmail.com)

May Somohano

Elimina el estrés

Mejora la calidad del sueño

Regula la actividad intestinal

Regula la actividad intestinal

**AGENDA TU CITA**

**5511394016**

# ¿Cansado de ser un robot sin emociones?

Entrena tu lado humano con nosotros.

*"Tengo historias que contar, hábitos que compartir y muchas herramientas que aprender."*

Contáctanos



ENTRENANDO  
EMOCIONES

Conferencias  
Workshops  
Entrenamiento  
Corporativo



**PRÓXIMAMENTE**

LOADING...

