

GENNIALLS

LA GENERACIÓN SIN EDAD / CREE / CREA / TRANSFORMA

SEGMENTOS

1. EDUCACIÓN
2. LIDERAZGO Y COACHING
3. SALUD Y BIENESTAR
4. NEGOCIOS Y EMPRENDIMIENTO



G

GENNIALLS

"LA COOPERACIÓN ES LA PROFUNDA CONVICCIÓN DE QUE NADIE PUEDE LLEGAR ALLÍ A MENOS QUE TODOS LO HAGAN". ~ VIRGINIA BURDEN

DIRECTORA EJECUTIVA

Evelyn Rivera Zegarra
evelyn.rivera.zegarra@gmail.com
WhatsApp: +51 954 179 269

DIRECTOR EDITORIAL

Josué Alejandro Ríos Maya
alex.rios_19@outlook.com
WhatsApp: +52 55 7976 5327

EDICIÓN 9 JUNIO 2023.

GENNIALLS es una publicación dirigida a miembros, empresarios, emprendedores y al público en general.

Derechos reservados 2023.

Todo material publicado se acepta con criterio ético. El contenido aquí expresado es responsabilidad de quien lo escribe.

La revista es distribuida en formato PDF y en nuestras redes sociales.



Índice

Educación

- 04** ChatGPT: un ladrillo menos en el muro
- 07** Diálogo intercultural desde las escuelas para una vida mejor
- 10** Aprendizaje colaborativo como estrategia de construcción de ciudadanía
- 13** Inteligencia Artificial en la Educación Superior: Un Aliado

Salud y bienestar

- 26** Cultiva la mentalidad de crecimiento teniendo en cuenta tus derechos asertivos para elevar tu autoestima
- 30** Anticípate y descifra tu ADN.
- 33** Síndrome de Asia
- 37** El camino en la terapia floral

Liderazgo y Coaching

- 17** ¿Cómo ayuda el coaching al liderazgo organizacional?
Liderazgo humano consciente
- 21** Negociando con el Tiempo
- 24** Liderazgo basado en Valores

Negocios y emprendimiento

- 39** ¿Cuánto dinero quieres tener? ¡Piensa en grande!
- 43** Emprender con propósito: Construyendo un futuro sostenible
- 46** La cocina no tiene fronteras, pero debe tener raíces



CARTA EDITORIAL

Evelyn Rivera



***Da clic aquí para
escuchar el podcast***

Alejandro Ríos

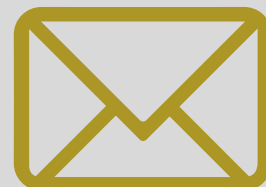


***Da clic aquí para
escuchar el podcast***



EDUCACIÓN

03



ChatGPT: un ladrillo menos en el muro

Carlos Bravo Reyes

Lic en Educación. Doctor en Ciencias pedagógicas
Profesor Titular de Tecnología educativa de la Universidad
Autónoma Gabriel René Moreno
Director del Observatorio de Tecnología e Innovación educativa
de la UAGRM
Coordinador académico de la Maestría en Tecnología e
Innovación educativa de la Universidad Andina Simón Bolívar
Coordinador de la Red Académica Verano Tic

Hoy cuando la tecnología por un lado y la inteligencia artificial por el otro están en permanente desarrollo, se abre un nuevo horizonte para los jóvenes que buscan promover su creatividad y el desarrollo de habilidades digitales. En este contexto convulso, la llegada de ChatGPT, una herramienta de generación de texto, de la que todos comentan, representa un paso adelante en la liberación de las mentes jóvenes, ofreciéndoles una oportunidad para no convertirse en "otro ladrillo en el muro".

En 1979, el grupo británico de rock Pink Floyd popularizó la canción "Another Brick in the Wall", que se transformó en un himno de rebelión contra un sistema educativo que buscaba moldear a los estudiantes en vez de fomentar su individualidad y libertad de pensamiento. La canción tiene fuertes frases contra el sistema educacional de ese momento. Una de ellas "We don't need no education" se convirtió en una expresión de resistencia y deseo de liberación. La banda no se oponía a la educación, sino al sistema educativo de carácter opresivo.

El empleo consciente de ChatGPT, permite romper una de las barreras que limita la imaginación y la creatividad de los jóvenes. Esta herramienta de inteligencia artificial facilita a los estudiantes acceder a un vasto conocimiento y obtener respuestas y orientación en tiempo real. Ya no tienen que conformarse con la información y las ideas impuestas, sino que pueden explorar nuevas perspectivas y generar sus propios contenidos.



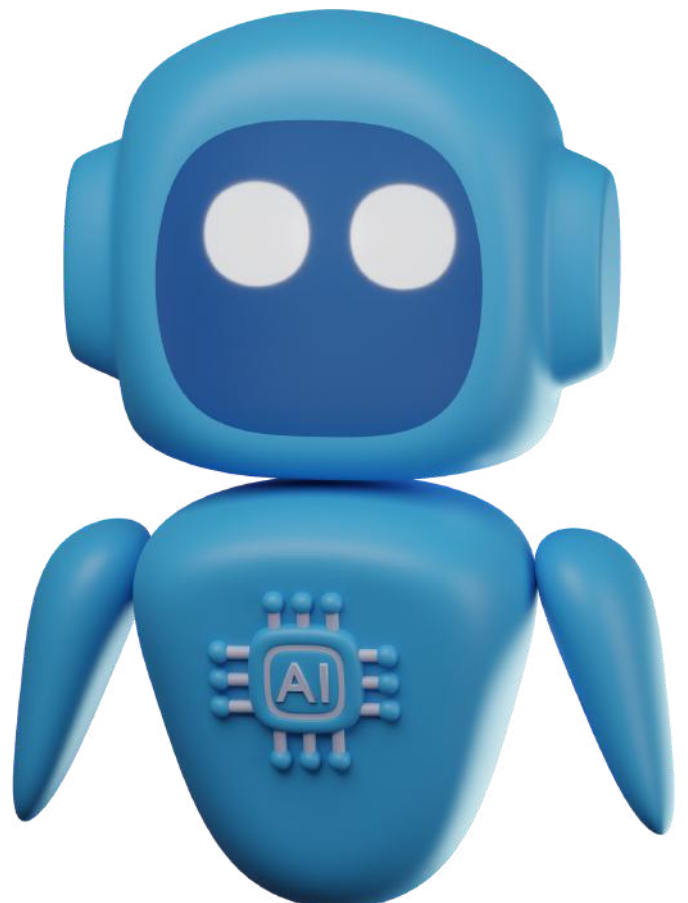
ChatGPT actúa como un tutor tanto para los jóvenes como para todos lo que lo emplean. A través de la "conversación" con este chat, pueden plantear preguntas, discutir ideas y obtener diferentes puntos de vista. La inteligencia artificial está allí para brindar información, pero también para desafiar y estimular el pensamiento crítico. De esta manera, se rompen las estructuras tradicionales de la educación y se fomenta un entorno de colaboración y exploración.

Con este Chat, los jóvenes pasan de ser receptores pasivos de información, a constructores activos de su propio conocimiento, superando muchas barreras. Los educadores nos esforzamos para hacer nuestras las ideas del aprendizaje significativo, de la construcción de su propio conocimiento y esto lo podemos lograr con un empleo ético de ChatGPT. Pueden utilizar esta herramienta para dar voz a sus ideas, investigar, analizar y generar contenido original. ChatGPT les brinda el poder de trascender los límites impuestos y contribuir con su propio ladrillo en la construcción de un muro más inclusivo y diverso. Ahora no son un ladrillo más, sino que ellos pueden trascender más allá del muro.

Es importante destacar que, si bien ChatGPT representa un avance significativo, también plantea desafíos. El acceso a información abundante y a la capacidad de generar contenido no debe ser tomado a la ligera. Los jóvenes deben aprender a discernir, evaluar y validar la información que reciben, manteniendo un espíritu crítico y ético en sus indagaciones. En la actualidad con todas las infinitas posibilidades de este Chat y otros miles de aplicaciones que se valen del mismo, la formación de valores en el uso responsable de la información, es una tarea de primer orden. Aprender a usar esta herramienta, no es lo más importante, sino como utilizar sus resultados para su superación personal y la de sus compañeros de estudio.



ChatGPT se presenta como un ladrillo menos en el muro, permitiendo a los jóvenes no conformarse con la información impuesta y desarrollar su propio pensamiento independiente. Esta herramienta abre un mundo de posibilidades para la creatividad, la exploración y la colaboración. Los jóvenes ya no serán simples ladrillos en el muro, como señala la canción, sino que serán arquitectos de su propio conocimiento y contribuirán a una sociedad más diversa y empoderada.



Diálogo intercultural desde las escuelas para una vida mejor

David Auris Villegas

(Perú - 1975) Escritor, pedagogo, ensayista, divulgador y profesor universitario. Licenciado en educación por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y máster en educación por la Universidad de La Habana. Ha publicado poemas, cuentos y ensayos y, ha sido antologado en libros y revistas. Creador del Aprendizaje basado en el diálogo interactivo vivencial (ABDIV) y es columnistas en diarios y revistas nacionales e internacionales.



Como ciudadanos estamos interrelacionándonos en todo momento; compartimos nuestro andar diario en medio de la diversidad cultural que hace de nuestro universo un espacio de vida más hermoso y emocionante, como una fiesta que nos envuelve con la magia de sus melodías. Sin embargo, según la Unesco, este ambiente agradable se ve ensombrecido por los conflictos que surgen en países donde la comunicación intercultural es escasa, por lo que es necesario estimular el diálogo intercultural desde las escuelas para superar los prejuicios y valorar la convivencia solidaria.

Con el fin de construir una vida armoniosa y tender puentes de empatía, el 21 de mayo de cada año se celebra el Día Mundial de la Diversidad Cultural para el Diálogo y el Desarrollo, patrocinado por la Unesco. Es un día para meditar y desarrollar una comprensión epistemológica del enorme valor y los desafíos que la diversidad significa, sembrando el diálogo intercultural, como herramienta de compromiso cívico, entendiendo que nadie es superior a otro, porque sencillamente no existe raza entre las personas.

En este desafío paradigmático, las escuelas son territorios ideales para promover el respeto y la comprensión pluricultural, donde los estudiantes y docentes tienen la oportunidad de interactuar con pares de diferentes culturas, crear espacios para el diálogo, la tolerancia y la empatía, impulsando así el desarrollo de habilidades sociales que la Unesco propicia, como, "la diversidad cultural es para los humanos lo que la diversidad biológica es para los organismos vivos", lo que hace que la diversidad robusta trabajada desde cada ciudadano, sea una ventaja competitiva para nuestra supervivencia.



Al conocer otras culturas, ampliamos nuestra visión del mundo y nos vemos obligados a desarrollar el respeto y valor por las diferencias. Rompemos estereotipos y prejuicios para permanecer abiertos a lo desconocido y en el proceso educativo, ofrecemos un abanico de perspectivas a través de la historia, literatura, arte y ciencia, con la finalidad de respetarnos y generar oportunidades para aprender unos de otros.

Por lo tanto, las escuelas deben empoderar a los estudiantes para vivir con éxito en una sociedad multicultural, interconectada y cada vez más "híbrida" que, según Mahatma Gandhi, "la cultura de una nación reside en el `corazón y el alma` de sus ciudadanos". Sin embargo, a pesar de nuestros logros científicos, los niveles de discriminación, racismo e intolerancia siguen aumentando en el mundo, por lo que es importante en las aulas, la presencia de docentes de diferentes grupos multiculturales, con el objetivo de que los estudiantes puedan verse reflejados en sus comunidades de aprendizaje, en la sociedad y en sus hogares.



En consecuencia, es de capital importancia la edificación de una escuela inclusiva, sostenida sobre el diálogo intercultural, teniendo como norte la construcción de una vida armónica y comprometida con el desarrollo sostenible y compartido, que es la genuina aspiración de toda sociedad.





Elisa Elena



Aprendizaje colaborativo como estrategia de construcción de ciudadanía

Elisa Elena González

Una abanderada de la Educación. Gestora de políticas educativas efectivas con más de 18 años de experiencia. Es psicóloga de profesión con máster en Orientación Educativa e Intervención Psicopedagógica, Gestión de Políticas Públicas y Sociales y Gestión de proyectos de Desarrollo y Sociales

En un mundo caracterizado por una acelerada interconexión cultural, de económicas complejas y saberes diversos, escenarios en los que la labor misional de la educación, toma cada vez más relevancia. La estrategia de aprendizaje colaborativo como metodología que propicia la búsqueda colectiva de soluciones y la construcción de conocimientos desde una participación activa de sus estudiantes, resulta ser una herramienta de creciente preminencia, para cultivar comunidades donde la justicia. La solidaridad sean ejes centrales.



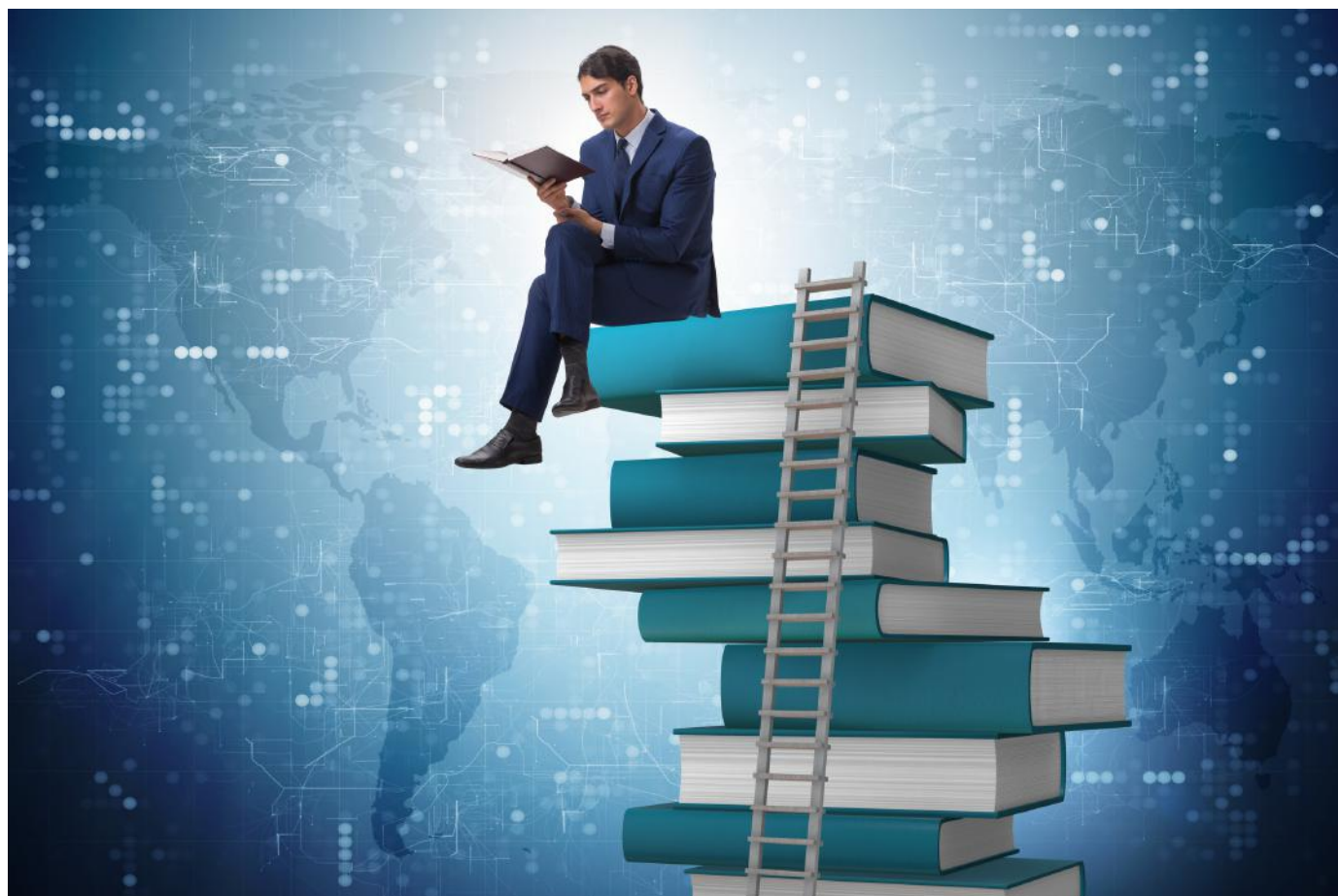
Esta estrategia nos brinda un escenario insuperable para desarrollar habilidades sociales fundamentales para para una convivencia armónica, respetuosa y donde el abordaje de situaciones de aprendizajes diseñadas para que el estudiantado busque y construya colaborativamente soluciones plausibles para atender la realidad y transformarla. Un ejercicio nato de empatía y compromiso colectivo.

Tanto UNESCO, como Programa Internacional de Evaluación de Estudiantes (PISA) de la OCDE señalan que esta metodología mejora la integración de conocimientos, aumenta la motivación e impulsa el desarrollo de habilidades para la resolución asertiva de problemas.

Un caso práctico es el Colegio La Colina, Colombia: Que implementa esta estrategia de aprendizaje como eje integrado de su modelo educativo. Su estudiantado crea e implementa proyectos interdisciplinarios para el abordaje de situaciones reales de su comunidad; y el Colegio Escuela Nueva, también de Colombia: modelo que ha sido ampliamente reconocido por su enfoque en el aprendizaje colaborativo y se ha implementado en escuelas rurales de América Latina.

En la actualidad, la promoción de sociedades de solidas democracias sólidas y participativas es un objetivo clave en muchos países. De ahí que la estrategia resulta ser una metodología idónea para impulsar la formación de ciudadanos activos, comprometidos y socialmente sensibles a sus conciudadanos, personas capaces de ser críticos y de aportar al cambio de las realidades que viven sus comunidades. Lo que repercute en el fortalecimiento nuestros sistemas democráticos y los valores al alrededor del mismo.

Al integrar esta estrategia de enseñanza en nuestro quehacer pedagógico, así como en otros espacios de aprendizaje no formal, estaremos reescribiendo las bases un cambio social sostenible, donde cada persona tiene las competencias para y construir su propio proyecto de vida en coherencia con los principios de bienestar colectivo, sabiendo ejercer sus derechos y las responsabilidades que como ciudadano disfruta.





Inteligencia Artificial en la Educación Superior: Un Aliado

Karen Fredes Quiroz

Nací y vivo en Santiago de Chile. En el 2010 comencé a ir por el camino de la Educación Online.

Soy Bibliotecaria Documentalista, Licenciada en Gestión de Información, Diplomada en Liderazgo Transformacional, Magister en Educación mención Currículum y Evaluación, y actualmente estoy terminando mi tesis doctoral. Me dedico a hacer mentorías para docentes, soy infoproductora de cursos y conferencista.

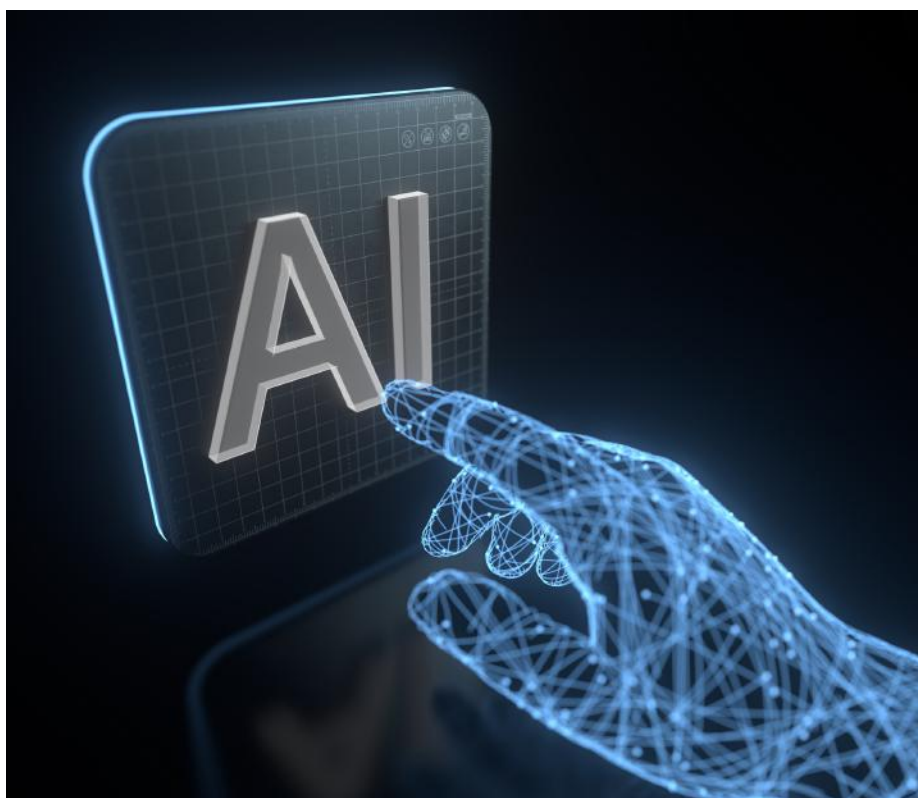
¡Mejor dicho, amo emprender y apoyar a quienes aprenden!



La revolución tecnológica ha llegado a nuestras aulas (presenciales y virtuales), y no muestra signos de detenerse. La Inteligencia Artificial (IA) se ha convertido en una pieza clave en el panorama educativo, especialmente en el nivel superior, donde su presencia está siendo cada vez más notoria. Este artículo busca proporcionar una visión de cómo la IA se está integrando en la educación superior y cómo las nuevas generaciones de estudiantes pueden trabajar con ella como una herramienta aliada, en lugar de verla como una amenaza.

La Inteligencia Artificial en Educación Superior

La IA se está utilizando en educación superior de una multitud de formas, desde asistentes virtuales que ayudan a los estudiantes a programar su tiempo, hasta sistemas avanzados de tutoría que adaptan el contenido del curso a las necesidades individuales de cada estudiante. Pero más allá de estas aplicaciones directas, la IA también está cambiando la forma en que pensamos la educación y el aprendizaje.



Las herramientas de IA están ayudando a los profesores a recopilar y analizar grandes cantidades de datos sobre el rendimiento de los estudiantes, lo que les permite adaptar sus metodologías de enseñanza a las necesidades individuales de los estudiantes de una manera que simplemente, no era posible antes. Además, también está abriendo nuevas formas de interacción y colaboración entre estudiantes, creando entornos de aprendizaje más ricos y personalizados.

El Impacto de la IA en las Nuevas Generaciones de Estudiantes

Las nuevas generaciones de estudiantes están creciendo en un mundo donde la IA es omnipresente. Para ellos, no es una novedad o una amenaza, sino una herramienta que puede ayudarles a aprender y crecer. Estos estudiantes tienen una comprensión intuitiva de cómo funciona la tecnología y cómo puede ser utilizada para mejorar sus vidas.



El uso de IA en la educación superior está permitiendo a estos estudiantes aprender de manera más eficiente y efectiva, pudiendo acceder a materiales de aprendizaje personalizados, recibir retroalimentación inmediata sobre su rendimiento y colaborar con otros estudiantes de maneras nuevas y emocionantes. En lugar de reemplazar a los profesores, la IA está ampliando su papel, permitiéndoles centrarse más en la enseñanza y menos en las tareas administrativas.

Es importante recordar que la IA es una herramienta, no un sustituto para la enseñanza de calidad. Al igual que cualquier otra herramienta, su valor depende de cómo se utilice. Para sacar el máximo provecho, es crucial que tanto los profesores como los estudiantes la vean como una aliada, no como una enemiga. Puede ser una poderosa herramienta para mejorar la educación, pero solo si se utiliza de manera responsable y ética, esto significa garantizar que la IA se utilice de manera que respete la privacidad de los estudiantes y que no perpetúe las desigualdades existentes en el sistema educativo.



Desarrollos recientes en la IA en la Educación Superior

Los avances en IA, junto con un aumento en los datos disponibles, brindan nuevas oportunidades en áreas como las soluciones de análisis de aprendizaje, que proporcionan indicaciones de los estudiantes en riesgo de fracaso o abandono. Actualmente, actuar sobre las salidas de los modelos predictivos es un desafío, porque estos han sido "cajas negras". Sin embargo, ahora estamos viendo avances en la forma de explicar los datos, lo que significa una mayor percepción de los factores que afectan cualquier situación en particular.

Preparándonos para el Futuro

Necesitamos comenzar a preparar nuestros sistemas y datos ahora para apoyar la integración y permitir el desarrollo de más de estos tipos de sistemas en el futuro. Es crucial que las instituciones planifiquen cómo usarán la IA de manera eficiente, efectiva y ética. La IA está aquí para quedarse, y su influencia en la educación superior solo seguirá creciendo. Al abrazarla como una herramienta aliada, podemos utilizarla para mejorar la educación y ayudar a las nuevas generaciones de estudiantes a alcanzar su máximo potencial.



LIDERAZGO Y COACHING



¿Cómo ayuda el coaching al liderazgo organizacional?

Liderazgo humano consciente

Ester Egea

Embajadora de la Felicidad . Lda. Ciencias del Trabajo. Certificado de Aptitud Pedagógica. Master en RRHH. Especialista en Coaching, con Inteligencia Emocional y Programación Neurolingüística, acreditada por ICF. Master en PNL. Capacitación Docente en Neurociencias. Maestro Superior en Psicología Positiva. Conferencista Internacional, profesora del Curso de Coaching Personal y Profesional de la Universidad de Murcia desde el 2015. Formadora del Programa Educar con Ciencia en colegios y otros. NeuroCoach experta en liderazgo personal, bienestar emocional, relaciones personales y profesionales.

Me apasiona hablar del COACHING, por el gran impacto que supuso en mi vida personal y profesional.

El COACHING es la disciplina que ayuda a liberar el potencial de las personas y aumentar al máximo su rendimiento; es una manera de dirigir, de tratar a las personas, una manera de ser y una manera de pensar, según John Whitmore el principal experto en esta materia.

Es coaching es sin lugar a dudas la metodología para abordar no solamente el cambio en el individuo para lograr su bienestar y su felicidad, sino que también es la metodología que ofrece la posibilidad de abordar el cambio de cultura de una organización, a través de la misión, visión y valores de la misma que impacten positivamente en un mundo global. El coaching trae claridad donde hay confusión, confianza donde hay miedo, esperanza donde hay preocupación, conexión donde hay aislamiento y cooperación donde hay rivalidad. Las organizaciones están expuestas a retos enormes en el ámbito económico (el abismo entre ricos y pobres, en las tensiones y el malestar social) y en el ámbito medioambiental por la sostenibilidad del planeta. La nueva cultura promueve el bienestar global.

El mercado por sí solo no resuelve los problemas económicos y sociales a los que nos enfrentamos como sociedad y el coaching tiene mucho que ofrecer en la gestión de las personas y en el cambio de cultura de las organizaciones. Aunque parezca obvio las organizaciones son lideradas por personas siendo estas las piezas clave, para potenciar resultados que satisfagan al propio individuo, a la organización, a sus empleados, a la sociedad en su conjunto e impacten positivamente.

La cultura organizacional es el conjunto de creencias, valores, normas y reglas que definen el comportamiento de una organización, es la identidad que diferencia una organización de otras. Son los líderes de la organización quienes establecen las directrices adecuadas bajo las que actuarán tanto directivos como empleados en la misma. Una cultura organizacional basada en el liderazgo humano consciente promueve el compromiso, el sentimiento de pertenencia, unidad entre equipos y empleados, así como un desarrollo sostenible; el yo deja paso a nosotros y la competitividad a la colaboración. Si los gerentes escuchan a sus trabajadores, y actúan en consecuencia, los empleados estarán más satisfechos, rendirán más, se evitará la fuga de talentos y por tanto aumentará la productividad.

Sólo podemos controlar aquello de lo que somos conscientes; de aquello de lo que no somos conscientes nos controla a nosotros, por tanto, la conciencia nos capacita para tomar mejores decisiones tanto a nivel personal como profesional.



La esencia del buen coaching reside en fomentar la conciencia y la responsabilidad sobre o nosotros mismos y el conocimiento de las necesidades personales y profesionales, pueden beneficiarnos en una mayor conciencia sobre dónde estamos y dónde deseamos estar como individuos y como organizaciones.

La conciencia implica conocer quiénes somos aquí y ahora, ser conscientes de nuestras acciones y los resultados que surgen como consecuencias de ellas, así como de aquella parte inconsciente que también afecta a nuestro ser.

El estudio de la conciencia ha sido desde tiempos remotos un privilegio reservado al campo filosófico; sin embargo con los avances de la neurociencia en las últimas décadas y con la aparición de nuevas tecnologías en resonancia magnética y neuroimagen se ha abierto un nuevo desafío de investigación científica sobre la conciencia y conducta humana.



Estos avances, permiten a los científicos adentrarse en el cerebro humano estando en plena actividad y apreciar que partes del mismo se activan cuando actuamos conscientemente; es sorprendente como son capaces de identificar las reacciones neurales del cerebro ante diferentes conductas, acumulándose mayor flujo sanguíneo en determinadas zonas del mismo. Es por ello que los científicos fijan el origen de la conciencia en el cerebro.

Me gustaría hablarte de Richard Barrett. Barret, es líder internacional y reconocido por su trabajo sobre la evolución de los valores humanos en la sociedad y en los negocios. Barret además de ser el fundador de la compañía Barret Values Centre fue coordinado de valores en el Banco Mundial, y es autor de varios y reconocidos libros y creador de www.barretacademi.com

Las organizaciones impulsadas por valores, son según sus investigaciones las que tienen más éxito. Entender lo que los empleados valoran es la clave para crear una organización de alto rendimiento.

Las personas respondemos con nuestro compromiso y creatividad cuando la organización satisface nuestras necesidades, en cierto modo es como sentirnos realizados profesionalmente.



Las relaciones entre los valores personales y la conciencia, de los tres primeros niveles (color rojo) tienen que ver con el interés propio, se concentran en satisfacer nuestras propias necesidades de seguridad, amor y pertenencia; nos sentimos orgullosos de nosotros mismos. En estos tres niveles no nos sentimos satisfechos todo el tiempo, por lo que sentimos la sensación de ansiedad cuando estas necesidades no están satisfechas.

En el nivel cuatro de transformación (color verde) y cuarta área de conciencia nos vamos desprendiendo del miedo; elegimos vivir según nuestros valores y creencias que sentimos como nuestras. Es la etapa de nuestro desarrollo personal. Nos reconocemos a nosotros mismos.

Los tres últimos niveles tienen que ver con el bien común, se centran en la necesidad de encontrar un significado y propósito en la vida, deseamos hacer un mundo mejor y llevar una vida de servicio desinteresada y esto da lugar a niveles más profundos de motivación y compromiso.

Estos niveles de conciencia nos guían para tomar decisiones que mejoran nuestra vida. Adquirimos una maestría personal cuando superamos los miedos y dejamos de buscar la aprobación de los demás y nos reafirmamos en quienes somos y nos adaptamos a todas y cada una de las situaciones que nos presenta la vida.

El líder humano consciente mantiene el equilibrio entre el interés propio y el bien común que es indispensable para conectarnos como seres humanos a un planeta llamado Tierra que nos permite la vida.



María Pizarro

Negociando con el Tiempo

Directora y fundadora de Mary Coach.

Interventora Psicosocial / Coach Ontológica Profesional – PNL.

International Speaker.

*Presidenta de la Confederación Global de Desarrollo y Liderazgo
Capacitadora del talento humano en inteligencia emocional, en
Fundación el Viento Blanco.*

*Formadora y entrenadora en desarrollo personal, autoliderazgo y
liderazgo humanizado, orientado a un bienestar integral para una vida
próspera.*

*Acompañamiento y ayuda personalizada en gestión emocional y
estrés, a través de talleres, webinars, cursos o sesiones
personalizadas.*

Recuerda que “Tu éxito es mi éxito”.



El tiempo es más valioso que el dinero. Puedes conseguir más dinero, pero no puedes conseguir más tiempo. - Jim Rohn

¿Cuántos de ustedes, llegados ya a esta etapa del año, sienten que viven una carrera contra el tiempo?

De hecho, es normal encontrarnos en situaciones complicadas, donde sentimos que corremos detrás del tiempo, reuniones que se tornan eternas, problemas que demoran mucho en resolverse, decisiones que tardan demasiado en resolverse, y ello sin contar con las emociones que atraviesan en el medio.

La gestión del tiempo, parece ser la historia de nunca acabar, por eso en este artículo, a vos que vivís una vida liada, ajetreada con pocos entretiempos para un café o un respiro, te invito a que sigas leyendo, y si no es tu caso, te invito a que leas, ya que quizás te sea de utilidad en tu vida personal o laboral.

Bien, ahora lo primero es preguntarse ¿es posible negociar con el tiempo? Pues el título esconde una trampa, porque en realidad no se puede negociar con algo que no depende de nosotros, y se escapa a nuestro control en un 100%, aquí te lo demostraré:

- ¿Puedes hacer que el tiempo vaya más lento o rápido?
- ¿Has logrado detener el tiempo?
- ¿Tuviste la experiencia de volver el tiempo atrás?
- ¿Lograste aumentar o reducir las 24 hrs de los 365 días del año?

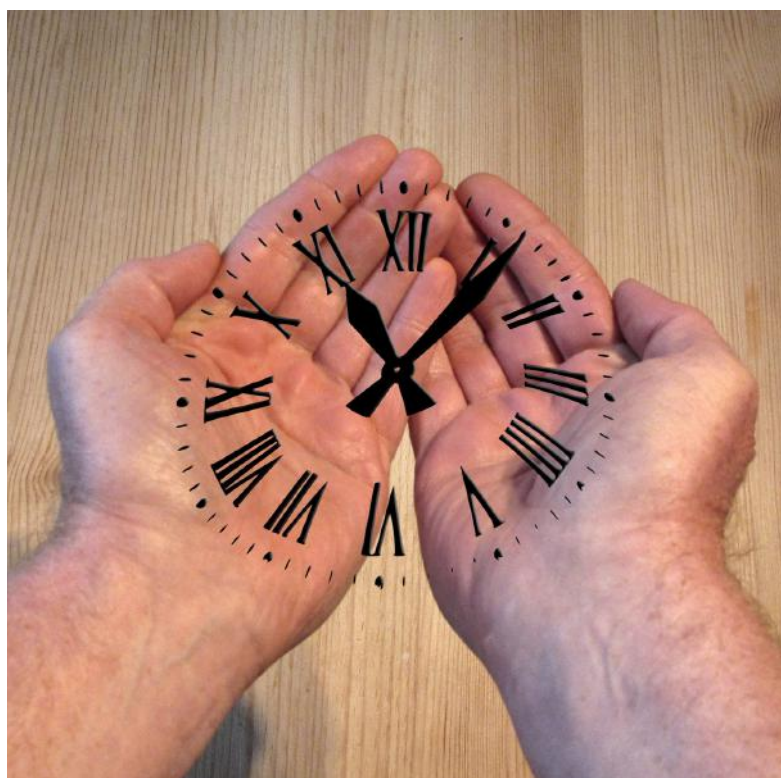
Pues, estoy 100% segura que tu respuesta es no, caso contrario, ¡compárte tu secreto!

La realidad es que si bien, no es posible negociar con el tiempo, ya que no podemos controlarlo, ni volver al pasado o ir al futuro, solo nos queda una cosa por hacer, entender que con lo que sí se puede negociar es con uno mismo y los recursos que disponemos, para afrontar la diversidad de situaciones que se nos presentan en un tiempo determinado.

Aquí te dejo un ejemplo guía, aclaro que cualquier similitud con la realidad es mera coincidencia:

Juan es dueño de una empresa tecnológica, y nota que le cuesta delegar la toma de decisiones a sus líderes de las diferentes áreas, ante una problemática éstos se ven obligado a plantearse y quedar a la espera que sea él quien les dé la solución, este hábito en la comunicación y gestión, a Juan lo ha llevado a perder el equilibrio entre su vida personal y laboral, por el tiempo que le conlleva dar respuesta a los distintos emergentes.

Hoy, Juan, ha desarrollado niveles altos de estrés y ansiedad.



Ahora, ante esta situación de este personaje ficticio, ¿por dónde empezar?

En primer lugar, es esencial que Juan trabaje a nivel emocional, para poder detectar a qué se debe que le cueste delegar a su equipo la toma de decisiones:

- ¿Están capacitados para asumir las responsabilidades que conlleva el decidir qué hacer?,
- ¿O bien, es Juan quien no se siente preparado para confiar y soltar?

En segundo lugar, es importante que pueda nuestro personaje pueda comprender si se debe a necesidad insaciable de perfección, que conlleva a que quiera ser él quien se encargue de resolver los problemas, aunque eso implique llevarse el trabajo a casa o salir a altas horas de la oficina, ¿Cómo crees que con el tiempo impactará en su calidad de vida?

Para este último punto, recomiendo que Juan ponga en práctica la técnica del BNP, que significa bien no perfecto, a veces se pierde mucho tiempo en hacer algo de manera perfecta, que cuando terminas te das cuenta de que no era necesario, bastaba con que estuviera bien hecho, imagínate llevar este nivel de exigencia en cada actividad de tu vida laboral, ¿agotador no?

El principio de BNP, es una invitación para que te propongas criterios de calidad más realistas, que te permitan focalizarte en tareas que ameriten más de tu persona que otras en las cuáles no es necesario y no guardan ninguna relación con el objetivo real que se busca, este principio te ayuda a tener más posibilidades de completar el trabajo del día, sintiéndote más satisfecho(a)

Entonces, te recomiendo si este ejemplo no es para ti una mera ficción, que empieces a ver ¿Cómo es hoy tu relación con el tiempo? Teniendo presente, que ese tiempo, es tu tiempo de vida. Basándote en esa respuesta, empieza a accionar los recursos necesarios para empezar a negociar contigo y así tener la calidad de vida que mereces.

Como suelo decir en los Live, si te resulta difícil hacer el cambio por cuenta propia, no tienes por qué hacer el camino en solitario, buscar ayuda de profesionales te hará transitar el proceso de manera mucho más agradable y con seguridad de que sí es posible tener la calidad de tiempo que mereces. Así que ya lo sabes, no negocies con el tiempo que no puedes controlar, negocia contigo y tus recursos, para gestionar tus emociones hacia una mejor calidad de vida.



Liderazgo basado en Valores



Ovidio Peña



***Da clic aquí para
escuchar el podcast***

Coach Certificado por la Association for coaching.

Autor del libro de crecimiento personal "Como construir un hogar feliz"

Coautor de los libros: "Temas esenciales" en seguridad social y "Liderando en medio de la incertidumbre"

Coautor de la publicación digital "Decidir emprender"



SALUD Y BIENESTAR





Cultiva la mentalidad de crecimiento teniendo en cuenta tus derechos asertivos para elevar tu autoestima

Tere Besfer

Me considero una persona aprendiz de todo y me encanta enseñar lo poco que tengo la certeza de saber. Soy emprendedora, soñadora, investigadora nata y exploradora. Vivo en Galicia (España), tengo 41 años y soy madre de 2 hijos. Ahora mismo me dedico al Coaching de Bienestar Nutricional y Dermoestético y soy escritora por vocación. Te ayudo a mejorar tu alimentación y el estado de tu piel desde tu interior hasta el exterior con mi método de Alimentación consciente para que luzcas cada día la mejor versión de ti.

La mentalidad de crecimiento describe una manera de ver los desafíos y contratiempos.

Las personas que tienen una mentalidad de crecimiento creen que sus capacidades se pueden modificar, incluso si tienen dificultad con algunas habilidades. Piensan que con la práctica sus habilidades pueden mejorar gradualmente. Se trata de hacerlo con inteligencia emocional y actitud positiva.

La actitud positiva consiste en tener un diálogo interno con nosotros mismos que nos ayude a superar dificultades, aceptando el cambio y las emociones que ello conlleva como parte natural de la vida. Al contrario de lo que muchas personas piensan, tener una actitud positiva no es estar contento todo el tiempo ni provocar que sólo te pasen cosas buenas, a todas las personas nos pasan cosas buenas y malas, forma parte de la vida misma y es imposible estar contento todo el tiempo.

No se trata de que todo sea bueno, sino de ver el lado bueno en todo. La inteligencia emocional se define como la capacidad de reconocer, comprender y regular nuestras propias emociones, así como también de reconocer y comprender las emociones de las demás personas.

Uno de los principales problemas que tienen las personas que se someten a dietas para adelgazar o dietas milagro es que tienen muy baja autoestima. Uno de los motivos por los que esto sucede, es que la mayoría de las personas no conocen sus propios Derechos Asertivos.

La asertividad es la comunicación en la que uno se expresa de forma clara, abierta, sincera, directa y honesta en situaciones interpersonales, respetando al mismo tiempo los derechos y la dignidad de los demás. Y es cierto que pensamos antes en nuestras obligaciones y en nuestra responsabilidad que en nuestros propios derechos y los de las demás personas. Aún así, solemos conocer los Derechos Humanos, sin embargo, la mayoría de las personas desconocen los Derechos Asertivos.



En psicología, se definen los derechos asertivos como aquellos derechos que tiene una persona por el simple hecho de ser persona. Manuel J. Smith es considerado el pionero de los derechos asertivos, recopilados por primera vez en su libro "When I say no, I feel guilty" ("Cuando digo que no, me siento culpable") (1975).

Esta es la lista oficial de todos los Derechos Asertivos que tenemos:

Tengo derecho a...

1. Ser tratad@ con respeto y dignidad.
2. Mantener la dignidad y el respeto hacia las demás personas comportándome de forma habilidosa y asertiva sin violar los derechos humanos básicos de otras personas.
3. Decir NO sin tener que sentirme culpable o egoísta.
4. Experimentar, sentir y expresar mis propias emociones, sentimientos y pensamientos, así como de ser mi propio juez/a.
5. Detenerme y pensar antes de actuar.
6. Cambiar de opinión y de forma de actuar.
7. Pedir (nunca exigir) lo que quiero (dándome cuenta de que la otra persona tiene el derecho a decir que no).
8. Hacer menos de lo que humanamente soy capaz de hacer.
9. Ser independiente.
10. Decidir qué hacer con mi propio cuerpo, tiempo y propiedad.
11. Pedir información, aclaraciones y ayuda.
12. No ser perfect@, equivocarme y cometer errores.
13. Sentirme a gusto conmigo mism@.
14. Tener mis propias necesidades y que esas necesidades sean tan importantes como las necesidades de las demás personas.
15. Tener mis propias opiniones y creencias y expresarlas.
16. Decidir si satisfago las expectativas de otras personas o si me comporto siguiendo mis intereses sin violar los derechos de las demás personas.
17. Hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos no están del todo claros.
18. Obtener aquello por lo que pago.
19. Escoger no comportarte de manera asertiva o socialmente habilidosa.
20. Tener derechos y defenderlos.



21. Ser escuchad@ y a ser tomad@ en serio.
22. Estar sol@ cuando así lo decido.
23. No anticiparme a los deseos y necesidades de los demás y a no tener que intuirlos.
24. Protestar cuando se me trata injustamente.
25. No tener que justificarme ante las demás personas.
26. Elegir entre responder y no hacerlo.
27. Descansar cuando lo necesite.
28. Resolver mis propios problemas y elegir si me hago responsable de los problemas de las demás personas.
29. Tomar decisiones ilógicas o irracionales.
30. Tener éxito y superarme a mí mism@.
31. Hacer cualquier cosa mientras que no viole los derechos de alguna otra persona.

Sin duda alguna, es importante conocer estos derechos para trabajar nuestra mentalidad de crecimiento, ya que contribuyen a nuestro propio desarrollo y crecimiento personal y a tener una comunicación efectiva con las demás personas.

Si quieres saber cómo llevar a la acción ejercicios prácticos para cultivar la mentalidad de crecimiento y mejorar así tu vida, no te pierdas el siguiente artículo.



Anticípate y descifra tu ADN. Objetivo predecir, participar y personalizar la salud de los tuyos



Carlos López



Deportista, optimista, alegre, amante de la vida saludable y equilibrada y un alumno eterno. Amo lo que hago, y eso se nota. Disfruto, ayudando a las personas han encontrar su equilibrio y ha sincronizar su cuerpo. Lo doy todo en cada una de las personas que se acerca a mí. Entrenador Personal y Nutricionista Deportivo, creador de #CircAdianLifeBalance mi proyecto para ayudar al mundo.



Chris Hemsworth es uno de los rostros más populares de Hollywood y uno de los actores más mediáticos y, a su vez, respetados. El australiano, que ha dado vida a Thor en la gran pantalla, ha decidido ahora, a sus 39 años y en un gran momento de su carrera, tomarse un pequeño descanso para asumir una reciente mala noticia: sufre un alto riesgo de padecer Alzheimer en el futuro.

Así lo reveló un test genético al que fue sometido durante la grabación de 'Sin Límites', su docuserie para National Geographic en la que explora los efectos de la edad en la salud y cómo los retos físicos pueden alargar la vida.

El resultado de la prueba sacó a la luz que Hemsworth posee dos muestras del gen APOE4, uno por parte de su madre y otro por la familia paterna, una carga genética que favorece la aparición de Alzheimer.

"Un 20% de la población lo va a tener, nace con él."



«Muchos tratamos no hablar de la muerte con la esperanza de evitarla, siempre pensamos que ya lo abordaremos. >>

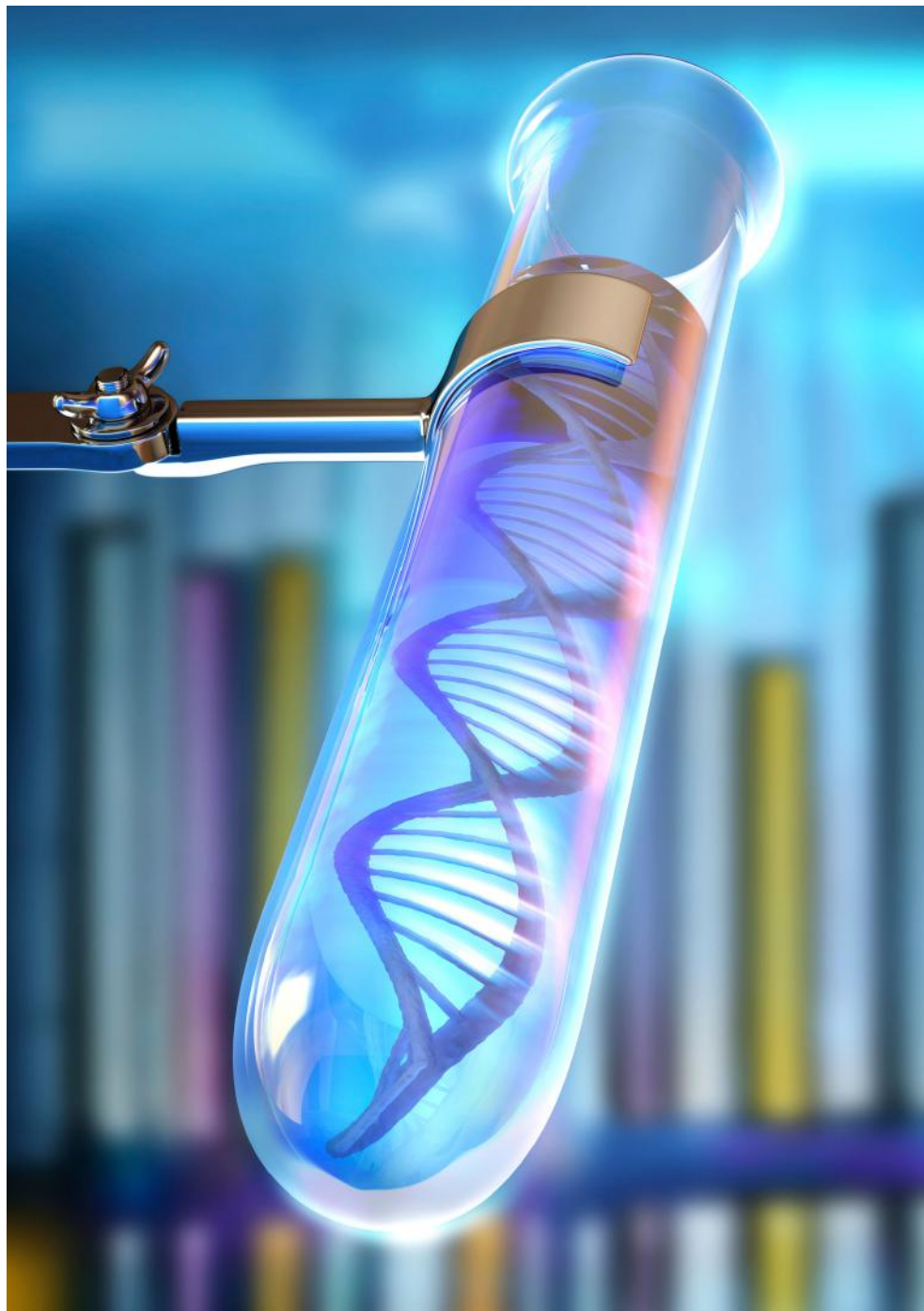
Según Chris «Para mí fue positivo, si no tuviera esta información, no habría hecho ciertos cambios. Me siento agradecido de tener ahora las herramientas para prepararme para lo que pueda venir con respecto a este tema»

Ahora a través de los test genéticos, podemos conocer más datos sobre la salud y bienestar que están vinculados con la genética. Conociendo tu base genética podrás adaptar tu estilo de vida y alimentación según tu metabolización de macronutrientes, la capacidad que tiene tu cuerpo de sintetizar vitaminas, tu capacidad de regeneración muscular después del ejercicio.

También nos describen tu predisposición genética a manifestar una enfermedad compleja, con el estudio de genes para detectar enfermedades tendrás la oportunidad de tomar las medidas necesarias para impedir o prevenir su desarrollo en el futuro.

Al igual que los genes, que cada uno dispone de los suyos y con ello su carga genética, también disponemos de otra herramienta que bien sincronizada puede ayudar a activar o apagar aquellos genes que no nos benefician y esa herramienta es nuestro reloj biológico el cual se pone en marcha cada día.

Estas manecillas llevan un ritmo, que nos dice que es lo mejor para nuestros órganos y sistemas, siendo respetuoso con las ordenes que nos marcan, las cuales nos brindara una vida más plena y saludable.



Desde el 2020 hemos sufrido la mayor catástrofe a nivel sanitario en todos los años de nuestra existencia, el mensaje que nos ha dejado es que nuestra salud no es inmortal. Que debemos ser proactivos con nuestra salud, utilizando todas las herramientas necesarias para ser preventivos y por supuesto predictivos.

Como a Chris, el conocer esa faceta de sus genes y lo que puede llegar a afectar a su salud, ha impactado de forma positiva en su vida, para poder darle un giro y anticiparse a ello.

En nuestra mano esta ser feliz y para ello es necesario tener una salud fuerte, sana y equilibrada.

Síndrome de Asia

***Delci Fiorella
Luyo Marcellini***



*Escritora - Autora
Doctora en ciencias de la Salud
Catedrática Universitaria*



Poco se ha descrito del tema, y probablemente se hablará menos cuando preservar la vida y la salud no importa tanto como el dinero y la belleza. Si usted quiere invertir su dinero en hacerse más bella y ponerse implantes creo que este tema puede interesarle.

Hace 50 años una mujer era hermosa sin necesidad de ayudas estéticas, se valoraba la belleza inherente de la mujer tal cual era, como podemos ver en el periodo de renacimiento una Gioconda, o disfrutar los cuadros de Goya donde la mujer es voluptuosa y donde se transmite la belleza de la mujer natural sin cambiar apariencias. Hubo una vez en que las operaciones estéticas estaban limitadas por cuestiones de salud como quemaduras y cáncer. Con la aparición de este nuevo contexto llamado "redes sociales" la belleza se convierte en una falsa prioridad y en busca de un estereotipo inalcanzable; es decir la alienigenación del pensamiento humano, nos lleva incluso a prostituir la medicina que se presta para vendernos la ilusión de la belleza.

Hoy unos falsos pechos y un derrier prominente son la ideal forma de conseguir pareja e incluso dinero, sin embargo estos procedimientos tienen efectos adverso sobre la población entre ellos y los más importante es el impacto psiquiátrico, pues una persona que no está contento con su anatomía genera un síndrome de reconocimiento, el cual deja ver la falta de aceptación personal y baja autoestima, este factor que se ve en la población, consensuada por una falta de aceptación familiar, mayormente se da debido a la poca educación que transmiten los padres a sus hijos, dejándonos entre ver que el analfabetismo cultural ha traspasado fronteras; Es decir los padres consienten y fomentan que sus hijos tomen determinaciones debido al poco bagaje cultural basándose en modelos.



Hay dos tipos de implantes de seno aprobados por la FDA: los rellenos con solución salina (solución de agua salada) y los rellenos de gel de silicona. Ambos tienen una cubierta exterior de silicona. La silicona, está compuesto de Polígonos inorgánicos, que derramada en el organismo produce una fibrosis mamaria; la cual es muy frecuente, con consecuentes daños en la salud, incluso sin ser derramada solo con el hecho de ser colocados en nuestro organismo nos puede atacar de manera distinta y con los años, a veces tras muchos años, nos puede ir matando poco a poco.

El Síndrome de Asia, por sus siglas en ingles "Autoimmune Syndrome Induced by adjuvants", traducido síndrome autoinmune inducido por adyuvantes. una enfermedad que entra al juego cuando una sustancia extraña ingresa a nuestro organismo, que en este caso sería la Silicona, de hecho en algún momento se suspendió su uso en los Estado Unidos, pero se volvió a aprobarlo para uso nuevamente, realmente no me queda claro si es porque no se dio pruebas fehacientes, o no quisieron mostrar aquellas pruebas o simplemente el poder político y económico que puede comprar voluntades, pudo más; finalmente no sería la primera vez que una decisión se anteponga a favor de los grandes imperios económicos sobre la vida.



Lo cierto es que por lo menos el 70 a 80 % de personas con implantes sufren de efectos adversos leves y 25% severos, que, como mencione antes podrían desencadenarse incluso muchos años después de colocarse un implante, estos síntomas que pueden parecer comunes o de muchas otras enfermedades son fatiga crónica, alteraciones del sueño, dolores articulares, dolor, debilidad o inflamación muscular, boca y ojos secos, manifestaciones neurológicas como la pérdida de la memoria y el deterioro cognitivo, fiebre, dolores de cabeza entre otras que hacen muy difícil clasificarla como tal. Incluso la aparición de enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple o sistémica y el BIA-ALCL es un cáncer del sistema inmunológico y tras el intento por determinar la causa se acude a diversas consultas y lamentablemente no existe pruebas de laboratorios que ayuden con el diagnostico.



Antes de hacerte alguna cirugía que cambie tu anatomía, desde tatuajes, implantes, rinoplastia, etc. recomiendo una evaluación de salud mental, y especialistas de acuerdo a lo que quieras hacerte: Un nutricionista, psicólogo, psiquiatra, un especialista en reumatología, etc. y este se realice, con un cirujano plástico.

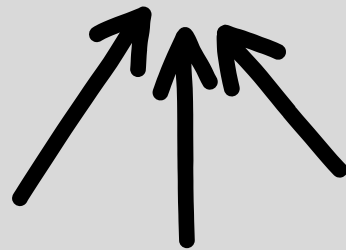
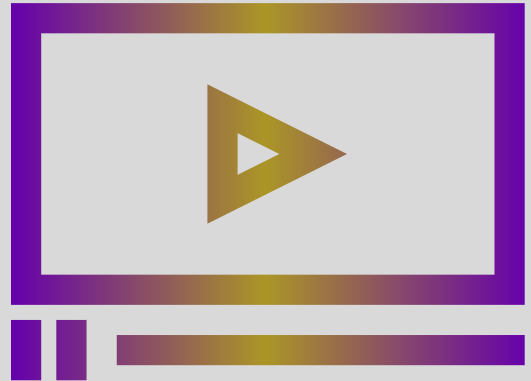
Pero, y ante todo, no más estereotipos, no intentemos encajar nuestro cuerpo a un modelo ideal, aceptémonos como somos y enseñemos a nuestros hijos a amarse por una belleza más profunda.

Soy Fiorella Luyo y me gustaría que compartas conmigo algunos de mis escritos, a través de mis libros: TIEMPOS SIN ALMA, EL BOSQUE MAGICO, NI VICTIMAS NI COMPLICES, Mujeres de Carne y Alma.

El camino en la terapia floral



**Estrella
Mendoza**



Da clic aquí para ver el video



Acompaño procesos de sanación integral desde el año 2018. Soy Lic. en Administración, Cantante, Terapeuta Integral y Healer. Master en Terapia Floral Clínica. Integro Terapia Sistémica, Constelaciones Individuales con Playmobil, Descodificación Biológica; según, lo requiera cada proceso de sanación. Desde niña quise sanar el corazón de las personas y, encontré en la música y, la sanación, parte de mi propósito de vida.



NEGOCIOS Y EMPRENDIMIENTO



¿Cuánto dinero quieres tener? ¡Piensa en grande!

Ana Rodríguez

Química de formación, dejó esta carrera tras 20 años en el sector. ¿Por qué? Porque en lugar de seguir trabajando por dinero, prefirió buscar una manera en la que el dinero trabajase para ella que, además, se adecuase a sus deseos y querencias y talentos naturales, cuyo desarrollo se hace más sencillo cuando se dispone de dinero y tiempo.



Empowered Supernova



En el número anterior, hablábamos de las creencias limitantes, las cuales hacen que llevemos una vida que no puede ir más allá del perímetro que dichas creencias describen.

Una manera de descubrirlas es estirar nuestros músculos mentales para hacernos preguntas que, de otro modo, ni se nos pasarían por la cabeza.

Muchos hablan de expandir nuestra zona de confort, a lo que se suele añadir la coletilla de que cuesta, da miedo, tiene un precio... Pero merece mucho la pena.

Aquí te invito, sin embargo, al disfrute. A que te tomes el ejercicio como un momento divertido tras el que te vas a sentir estupendamente.



¿Cuánto dinero te gustaría tener?

Si el genio de la lámpara llamara a tu puerta y te dijera: “Soy el genio de la lámpara y puedo hacer que en tu cuenta bancaria aparezca, sin malas artes, la cantidad que me digas, con dos condiciones: 1) me la tienes cuánto quieres en los próximos cinco segundos y 2) en los siguientes treinta segundos, me deberás contar cómo vas a emplear ese dinero. Si no se cumplen ambas, no se te dará nada”.

*¿Sabes cuánto le pedirías?
¿Sabes qué harías con ese dinero? Todo vale, siempre que se cumplan las dos condiciones.*

Planear por adelantado: ¿Cuánto por mes?

De la misma manera que para ir desde un lugar a otro buscas la ruta, el tren, el autobús o el avión que te lleve a ese sitio en concreto, lo mismo ocurre con los destinos financieros.

Donde se enfoca la atención es donde fluye la energía y donde se muestran los resultados. Por tanto, el que se empeña en centrarse en llegar a fin de mes y cuyo sempiterno canto interno es que cuesta mucho llegar a todo, lo cara que es la vida, fíjate lo que suben los precios e ideas por el estilo, adivina qué se va a encontrar: escasez.

Si no, fíjate en los que llevan una vida holgada y verás que, muy frecuentemente se trata de individuos agradecidos que encuentran oportunidades por doquier.

Te invito a que te sientes con papel y bolígrafo, mejor que pantalla y teclado incluso, y que escribas cuánto dinero te gustaría ingresar mensual o anualmente, qué porcentaje de pasivo y cuál como producto de tu trabajo directo.

Pon una cifra y, en el siguiente apartado, vamos a perfilar un poco más estos deseos.

¿Para qué?

Escribe ahora qué cosas harás con ese dinero y pon a su lado un precio aproximado. Sí: se vale copiar y buscar en Internet los precios aproximados de cosas que se te apetezcan.

Ejemplo:

- Para vivir al mes: 4.000
- Para dos vacaciones al año: 12.000
- Para un coche nuevo: 40.000
- Para arreglarme los dientes: 50.000
- Para ropa y zapatos nuevos: 50.000
- Para hacer regalos: 30.000
- Para invertir: 1.000 al mes



Suma tus cifras y compáralas con la inicial. Seguramente, el precio de las cosas que te gustaría comprar o disfrutar es menor que esa cifra primera que salió de tu cabeza sin sustento real alguno. Te lo digo porque este suele ser el caso. Igualmente, la cifra que nos sale a bote pronto suele ser un millón.

Para que lo tengas como referencia, el SP-500, un índice del mercado de bolsa, ha crecido una media del 9,9% anual entre 1965 y 2022. Así pues, simplemente comprando acciones que representen este índice, un millón nos reportaría una media de 99.000 al año (eso, sin tocar el principal de un millón), es decir, 8.250 al mes. ¿Crees que 8.250 al mes te permitirían llevar una vida cómoda y en la que podrías realizar muchos de tus sueños?

Ponte manos a la obra

Abre todas tus antenas y busca la manera de crear activos, esto es, cosas que te pongan dinero en el bolsillo. Construye así tu máquina de hacer dinero, tu gallina de los huevos de oro para que, dentro de unos añitos, puedas vivir de estos huevos... Sin necesidad de matar la gallina.

Lee, busca, aprende, entérate, rodéate de personas que piensen como tú, entra en un club de inversión... Haz algo. Un primer paso siempre te llevará a un segundo y este a un tercero y así sucesivamente.

Seguro que has oído eso de apuntar a las estrellas para, al menos, llegar a la luna.

En el siguiente capítulo hablaremos del propósito.

Muchas gracias.





Emprender con propósito: Construyendo un futuro sostenible

Lita Karina Cervantes Mendoza

Economista con Maestría en Finanzas y estudios de Doctorado en Gestión Pública y Gobernabilidad

Máster en Innovación Social y Máster en Innovación Ambiental.

Especialista en Design Thinking

Consultora en Gestión Empresarial, Emprendimiento e Innovación.

Gerente Financiero Empresa de Consultoría "Train And Develop Sac" – Tad Sac

Más de 10 años de experiencia laborando en el sector de Microfinanzas en Cajas Municipales, Financieras y Bancos.



Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) buscan abordar desafíos enormes y complejos, y a veces puede parecer que están destinados únicamente a grandes organizaciones. Al observar objetivos como "Fin de la pobreza", "Hambre cero" o "Vida de ecosistemas terrestres", es comprensible sentirse abrumado y creer que son una carga insostenible para pequeñas empresas. Sin embargo, debemos considerarlos como una guía adaptable a todas las escalas y dimensiones, y también tener en cuenta el efecto "multiplicador" que se puede generar. Es importante recordar que el 90% de las empresas a nivel mundial son pequeñas empresas, por lo que su contribución colectiva puede tener un impacto significativo en la consecución de los ODS.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):

Los ODS son propuestas concretas que buscan lograr un desarrollo sostenible en los ámbitos ambiental, social y económico. Estos 17 objetivos se clasifican en cinco ejes de actuación: planeta, personas, prosperidad, paz y alianzas. Al alinear nuestros proyectos empresariales con los ODS, podemos contribuir a erradicar la pobreza, combatir el cambio climático y construir modelos de desarrollo más justos y responsables.

Emprender con propósito:

En este sentido, los emprendedores desempeñan un papel crucial en la búsqueda del desarrollo sostenible, y esto se debe a diversas razones:

En primer lugar, los emprendedores tienen la capacidad de generar soluciones innovadoras para abordar problemas sociales y ambientales. Su enfoque creativo y su voluntad de encontrar nuevas formas de hacer las cosas les permite proponer ideas y proyectos que tienen un impacto positivo en la sociedad y el medio ambiente.



Además, los emprendedores actúan como agentes influyentes en los hábitos de consumo y comportamiento de los clientes y consumidores. A través de sus productos y servicios, pueden educar y concienciar a las personas sobre la importancia de adoptar prácticas sostenibles y tomar decisiones responsables.

Los emprendedores también tienen la capacidad de crear comunidades y ecosistemas en torno a sus proyectos, lo que les permite influir en las tendencias y marcar el rumbo hacia la sostenibilidad. Al reunir a personas comprometidas con valores similares, pueden impulsar cambios positivos a gran escala.

En particular, los llamados "eco-emprendedores" se caracterizan por tener valores sólidos en cuanto a la sostenibilidad, lo que los impulsa a buscar nuevas formas de hacer negocios y consumir. Su enfoque se centra en encontrar soluciones que no solo generen beneficios comerciales, sino que también tengan impactos sociales y ambientales positivos.

Por lo tanto, es fundamental que los emprendedores adopten los ODS en sus modelos de negocios sostenibles. Al hacerlo, la propuesta de valor de sus empresas deja de ser meramente comercial y se convierte en una propuesta de valor sostenible que genera impactos positivos en la sociedad y/o el medio ambiente. Esto permite que los emprendedores contribuyan a un grupo de ODS que se complementan entre sí y se articulan de manera sinérgica, y se conviertan en parte del camino hacia el desarrollo sostenible.

Al emprender con propósito y alinear nuestros proyectos empresariales con los ODS, no solo estamos construyendo un futuro sostenible, sino que también estamos creando un legado de cambio y transformación. Cada pequeña empresa que se compromete con la sostenibilidad es un pilar fundamental en la edificación de un mundo mejor. Recuerda siempre que el poder de emprender con propósito reside en nuestras manos, y juntos podemos marcar la diferencia y forjar un futuro donde la prosperidad, la justicia y el equilibrio sean la norma. ¡El tiempo para actuar es ahora!





Raúl Toro

Estudio Gastronomía y se especializo en cocina internacional.

Desde el año 2011 que realiza clases de cocina preparando a jóvenes y futuros cocineros de tercero y cuarto medio en colegio Técnico profesional. Formador de cocineros en la universidad santo Tomás

El año 2011 inauguró su primer restaurante llamado Foku

El año 2017 inauguró el segundo restaurante llamado El Roca.

Conductor del programa "Hablemos de cocina chilena" emitido en YouTube.



Patricio Rocco

Estudió Gastronomía y Cocina Internacional

Desde 2008, forma parte del Les Toques Blanches

Integra el proyecto de Promoción y Mercado que forma parte del Programa Territorial de Consolidación Productiva, Comercial y Agroindustrial de Papas Nativas de Chiloé, financiado por la Fundación para la Innovación Agraria y la agrupación Les Toques Blanches

Participó en 2009 de la segunda temporada de la exitosa serie documental Recomendando Chile, dando a conocer las preparaciones más tradicionales de Calbuco, localidad de la Región de los Lagos.

Chef conductor del programa de YouTube Hablemos de cocina chilena



“La cocina no tiene fronteras, pero debe tener raíces”

Quisimos titular este artículo con la frase de un destacado chef español Martin Berastegui,

“La cocina no tiene fronteras, pero debe tener raíces” una potente frase que nos ha motivado desde hace un par de años a estudiar y a buscar la herencia gastronómica de Chile. En esa búsqueda del saber, encontramos un concepto que nos el concepto el cual nos deslumbró : “Patrimonio cultural”

Según la RAE la definición de patrimonio cultural es: “Conjunto de bienes de una nación acumulado a lo largo de los siglos, que, por su significado artístico, arqueológico, etc...”

Con el paso de los años hemos logrado asociar el concepto de patrimonio culinario a un elemento de transmisión cultural, y en ello se manifiestan tanto las tradiciones culturales, las costumbres culinarias y las idiosincrasias variadas de los distintos lugares de nuestro país. La cocina y la cultura implican una inseparable relación entre la memoria de un pueblo y la construcción del futuro de este.

El ultimo domingo de mayo desde el año 1999 se celebra en Chile El día del Patrimonio, esta celebración busca conmemorar la herencia cultural de nuestro país y cada 15 de abril celebramos por decreto de ley, El día de la cocina chilena”; y justamente en estas celebraciones tenemos la oportunidad como pueblo de aprender y horrar las costumbres de nuestros pueblos originarios.



Cocina Patrimonial chilena sin duda es la cuna de muchas historias, recetas, tradiciones, productos, paisajes, olores, colores, Sabores y saberes, que podemos encontrar una inagotable fuente de aprendizaje; de ahí la importancia de enseñar a las futuras generaciones el patrimonio cultural que tenemos como nación. Esta herencia gastronómica es el resultado de muchas influencias; por ejemplo, en la región de La Araucanía; recoge una rica tradición multicultural que recibe aportes mapuches, criollo-mestizos, europeos y árabes y estas mezclas se ven observadas en la cocina regional, con la incorporación de ingredientes, aderezos y formas de preparación de estas distintas culturas. De la misma forma se empieza a moldear la gastronomía de la zona central, a las que empiezan a florecer nuevos ingredientes: a las sopaipillas, pan amasado y tortillas.



Para saborizar caldos y carnes aparecen las combinaciones de ajo y ají incorporando merken o especias exóticas: azafrán, comino, eneldo o curry.

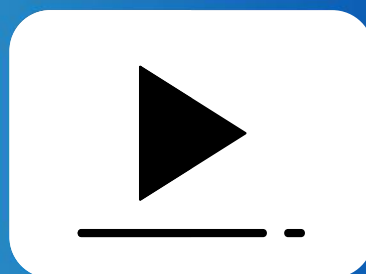
Queremos agradecer la invitación y la oportunidad, que nos han brindado de dar a conocer algunos de los sabores y saberes patrimoniales, de este maravilloso e inigualable lugar, ubicado al sur del mundo; nuestro amado país llamado Chile. Queremos dejarlos invitados a conocer un poco mas de nuestra cultura gastronómica chilena; en el programa “Hablemos de cocina chilena” emitidos por YouTube.



SOCIEDAD RÍOS - RIVERA



*TARJETA DIGITAL DE
PRESENTACIÓN CON QR*



*DALE CLIC EN EL ICONO PARA VER UN
VIDEO CON MÁS INFORMACIÓN*

**"SIEMPRE A LA
MANO, FÁCIL DE
COMPARTIR Y CON
LOS MEJORES
DISEÑOS"**



WHATSAPP



WHATSAPP



*JUNIO DE 2023
EDICIÓN 09
GRATUITA*

GENNIALLS

LA GENERACIÓN SIN EDAD / CREE / CREA / TRANSFORMA

**AHORA PUEDES SER UN
PATROCINADOR DE
GENNIALLS, CON UN ANUNCIO
PARA TU NEGOCIO, TUS
PRODUCTOS Y/O SERVICIOS**

