

**REVISTA**  
Con Sentido

# Enrique

**Fernando Molina.**

EMPRESARÍO Y  
MÉDICO CIRUJANO

**HABLEMOS DE CREDITOS**

IVÁN MUÑOZ

**CUBA UN GRITO DE LIBERTAD**

JOSÉ VILLALOBOS

**COVID - 19**

**LA TERCERA OLEADA**

RAFAEL BALCAZAR

# BUSINESS

THE ART OF FLYING

*Jets*



*Executive*

**& PRIVATE AVIATION** ●



 +52 951 216 2032

[businessjets.com.mx](https://businessjets.com.mx)



## NUESTRO EQUIPO DE TRABAJO

José Luis González  
DIRECTOR GENERAL

Crishtian González  
DIRECCIÓN DIGITAL

Patricia Salazar  
SOCIA ADJUNTA

Esteban Martell  
DESARROLLO WEB

Sandra Herrera  
ARTE & DISEÑO

Edwin Hernández  
EDICIÓN EDITORIAL

### AGRADECIMIENTO

*Estaré eternamente agradecido con mi esposa, mi hijo y mis padres, cuyo amor, paciencia y comprensión bendijeron mi vida y la llenaron de sabiduría y emprendimiento.*

*También tengo que dar las gracias a nuestros socios comerciales, lectores y seguidores de redes sociales por su gran apoyo y motivación, porque sin ellos esto no sería posible.*

# JUEGOS OLÍMPICOS

## ¿Cuestión política, social, deportiva o económica?

*José Antonio Marco*

La justa veraniega de importancia mundial, ha sufrido para esta edición 2020 uno de los sucesos nunca antes vistos, si bien son consideradas como un evento único dentro de la categoría de eventos especiales, este 2021 se lleva a cabo la celebración con un tinte diferente debido a la situación de salud mundial que nos aqueja.

Este evento data del año 776 DC, conocidos como los “Antiguos Juegos Olímpicos” y para el año 1896 fueron reconocidos como, los “Juegos de los tiempos modernos”, han sido considerados como el evento deportivo más importante a nivel mundial por todas las características de evento especial; de unidad, percibibilidad, ambiente y servicio, así como mano de obra intensiva, escala de tiempos, intangibilidad, ritual o ceremonial y de interacción personal.



# TOKIO 2021

Este evento deportivo juega un rol político de suma importancia, ya que a pesar de las diferencias que puedan existir entre naciones logra crear una tregua durante su desarrollo, sin embargo hay que adicionar un papel importante en materia social, debido a que tiene un tinte de alianza entre los diferentes continentes (alusión al logotipo con sus aros que manifiestan la unión social entre sí) y qué decir de la parte económica que trae como beneficio al país o países organizadores incluyendo su imagen y exposición internacional.

Para lograr este magno evento, los países anfitriones hacen inversiones multimillonarias, creando o en su caso mejorando las instalaciones deportivas, transportación, vías de comunicación, alojamiento, señalización, etc. Desarrollando toda una cultura de organización urbana y conciencia social para dar la bienvenida a visitantes de todas partes del mundo con el objetivo de estar a la altura de una correcta organización y funcionalidad que una sede necesita. En el mejor de los casos esta inversión es pensada a futuro; pues estas adecuaciones, mejoras y nuevas creaciones, suelen convertirse en nuevas opciones de vivienda, escuelas, áreas recreativas, parques, caminos y sedes deportivas diseñadas en un inicio para el mismo Parque Olímpico. Sin embargo en algunas otras ocasiones son inversiones que se olvidan y no son hechas con una

visión de reutilización; ahí es donde la planeación para el desarrollo de este evento tiene que ser pensado en y para la sociedad que ya se encuentra establecida, de otro modo se vuelven inversiones que sólo se quedan en eso... Los llamados "elefantes blancos".

La interacción social es muy compleja, sin embargo todas las sociedades tienen diferentes formas de celebrar, ya sean modernas, tecnológicas o tradicionales. Para esta edición, el mundo se encuentra en una época donde la tecnología, el medio ambiente y las medidas de salud son el estandarte de las delegaciones participantes, la conciencia ambiental y la creatividad han hecho que nuevas formas de ver, vivir y comentar los juegos se vayan transformando en cada edición.

Sin lugar a dudas las Olimpiadas hacen que por dos semanas cada cuatro años todos los espectadores, participantes y organizadores, puedan pasar por los diferentes estados de ánimo, sentimientos y emociones por un corto tiempo, olvidándose las cuestiones raciales, económicas, sociales y políticas.

*José Antonio Marco*

A portrait of José Luis Corona, a middle-aged man with grey hair and a beard, wearing a dark pinstriped suit, a white shirt, and a purple tie. He is standing with his arms crossed and a serious expression. The background is dark and out of focus.

# JOSÉ LUIS CORONA

## LOS MALOS GOBIERNOS ESTÁN HECHOS DE MALOS CIUDADANOS

Estamos de cara y de frente a unas de las elecciones más importantes y concurridas que se hayan celebrado en la historia de la Democracia en México, donde los Ciudadanos Mexicanos podremos escoger por medio del voto quien nos gobernara por los próximos años, tendremos el privilegio de hacer valer nuestro derecho y prerrogativa constitucional de escoger de manera libre a los 15 gobernadores, 1900 Alcaldías así como 21.000 puestos públicos en un total de 164.000 casillas instaladas en las diferentes cabeceras municipales del país, Hoy más que nunca debemos ser conscientes como Ciudadanos de la importancia de salir a votar ya que hoy México vive una de sus peores momentos en la vida política del país, estamos viviendo las consecuencias del nepotismo, clientelismo y autoritarismo que maneja al país en los últimos 80 años y hoy nos gobierna el oportunismo y populismo más vil y desgarrador.

Los malos gobiernos están hechos de malos ciudadanos, hoy es el tiempo que los Ciudadanos de bien nos levantemos a tomar el control de mando en las Instituciones de gobierno.

**TODOS POR EL MÉXICO QUE NOS MERECEMOS.**

POLÍTICA

*José Villalobos*

CUBA

UN GRITO DE LIBERTAD

**Cuba vivió el pasado domingo una jornada inédita. Miles de personas salieron a las calles en varias protestas antigubernamentales que se replicaron en varias ciudades, principalmente en La Habana. Las manifestaciones, en algunos casos, derivaron en disturbios y enfrentamientos con la Policía, en los que también participaron seguidores del Gobierno.**

Sin cifras oficiales de detenidos -algunas organizaciones hablan de hasta 150-, entre acusaciones de represión policial y con mayor presencia de agentes en las calles, una tensa calma ha regresado con el paso de las horas a los escenarios de las protestas, donde aún se registran episodios de violencia y tensión. Las autoridades confirmaron este martes el primer fallecido, un hombre de 36 años que murió en el municipio de Arroyo Naranjo durante un enfrentamiento entre la policía y un grupo de manifestantes que se dirigían a una comisaría, según el Ministerio del Interior cubano.

La escasez de productos básicos, alimentos y medicinas, los rutinarios cortes de electricidad en algunas regiones y la generalización de tiendas de pago exclusivo en divisas son algunas de las motivaciones que han originado las manifestaciones y posteriores disturbios. Las protestas también tienen tinte político. Los manifestantes reclaman la renuncia del Gobierno del presidente Miguel Díaz-Canel, sucesor de los Castro, mayores libertades civiles y, en general, mejores condiciones económicas.

La crisis económica que sufre la isla desde hace años se ha visto agravada por la pandemia, que ha golpeado muy fuerte al sector turístico. Las protestas han llegado a un país sumido en una gran crisis económica agravada por la pandemia de la covid y el aumento de las sanciones de Estados Unidos. Todo ello ha tenido una especial incidencia en el turismo, el principal motor económico de la isla. La Administración de Donald Trump rompió la línea aperturista iniciada con Barack Obama y endureció aún más el bloqueo económico, comercial y financiero contra Cuba. Ahora, el Gobierno de Joe Biden no parece que vaya a variar el camino de su antecesor. Biden demostró hace apenas tres semanas que no tenía especial interés en revocar la política de Trump, al votar en contra de la resolución anual de la ONU que condena el embargo estadounidense, en lugar de abstenerse, como hizo Obama.

El presidente Díaz-Canel, aparte de culpar a EEUU y a los "mercenarios" de las protestas, respondió haciendo un llamamiento a sus

partidarios a salir a las calles para contrarrestar las manifestaciones. El mandatario cubano niega la represión contra los manifestantes que algunas organizaciones han denunciado.

Es la primera vez en los 62 años de historia del régimen castrista que el Gobierno y la cúpula del PCC están alineados en torno a un civil y a una nueva generación de líderes que no lucharon en Sierra Maestra. Tras la muerte de Fidel Castro en 2016 y la posterior retirada de Raúl Castro como primer secretario del Partido en 2021, Miguel Díaz-Canel, que ya ejercía como presidente desde 2018 y será sucedido en la jefatura del Estado en 2028, tiene ante sí la difícil tarea de retener el poder en manos del partido en una coyuntura crítica. Para ello hay dos hombres clave y de trayectoria empresarial: el primer ministro Manuel Marrero, que estuvo al frente de Turismo, y Luis Alberto López-Callejas, al mando de GAESA (el grupo empresarial del Ejército).

La frustración, el hartazgo y el cansancio se ha acrecentado en los últimos meses tras una de las mayores crisis económicas que ha vivido la isla desde el llamado "periodo especial" (la crisis a inicios de los 90 tras el desplome de la Unión Soviética), con meses de escasez de alimentos, medicinas y prácticamente todos los productos de primera necesidad, y con apagones y una creciente inflación.

Las manifestaciones también tienen lugar en el peor momento de la pandemia en el país, con denuncias de centros de salud colapsados y con testimonios de varios cubanos que aseguran que sus familiares murieron en sus casas sin recibir cuidados médicos o en los hospitales por carencias de medicamentos.

**POLÍTICA**

**RAFAEL  
BALCAZAR**

**POLÍTICO**

# COVID - 19

## LA TERCERA OLEADA

Exactamente en marzo pasado, en este mismo espacio, publicaba mi columna comentando que era inminente que venía la tercera oleada de COVID 19, pues en ese tiempo teníamos ya un promedio de CUATROCIENTOS SESENTA Y CINCO MIL TRESCIENTOS contagios por día en el mundo, y los muertos superan ya los 2.7 millones a nivel global tan solo en cifras oficiales, no necesitaba ser adivino, bastaba tener “sentido común”

Muchos países decretaron desde entonces la entrada en vigor de un tercer confinamiento, tuvimos como ejemplo las medidas que tomaron países como Canadá, Alemania, Holanda, Austria, Bulgaria, Reino Unido, Francia, Polonia, Serbia, Suiza, Venezuela entre otros, fueron de los primeros países que decretaron nuevas medidas restrictivas ante esta tercera oleada, también, muchos gobiernos se esforzaron por avanzar aceleradamente en sus campañas de vacunación.

En Estados Unidos, se han administrado promedios superiores a TRES MILLONES de vacunas anti covid diariamente, con variantes más contagiosas, ante este panorama mundial, nuestro país no escapó a ello, nos encontramos en una situación muy delicada, hay medidas que tenemos que adoptar, se tiene que acelerar la campaña de vacunación como hemos visto que hacen nuestros vecinos del norte, pero también tendrá que evaluarse el hacer un llamado a un nuevo confinamiento ante una pandemia que no nos ha dado tregua, que ha azotado todas las regiones, que ha dejado exhausto al heroico personal de salud, pero que también ha cansado a quienes sí han respetado el aislamiento social.

Pero en lugar de eso, vemos que continúa la necedad, el Presidente sigue diciendo que los niños deben regresar a clases el próximo mes, así sin estudios que demuestran que tiene razón, sin vacunas aún para los menores, con un muy pequeño porcentaje de población adulta vacunada con el esquema completo, pero así se gobierna ahora “por decreto” por “ocurrencias” tal y como fijó su salario el Presidente y así decidió que nadie debía ganar más que eso perjudicando a quienes percibían un salario mayor pero que son gente mucho más capacitada y preparada que él, así también sus lacayos que obedecen ciegamente perjudicando a quien tengan que hacerlo, pero la historia y el Karma se encargarán de cobrar la factura.

Lo único que podemos hacer los ciudadanos con estas autoridades permisivas y pasivas, es respetar las medidas sanitarias, abrir los ojos pues los “semáforos epidemiológicos” han se modifican de acuerdo a las conveniencias o presiones que nada tienen que ver con lo científico, que como venían las elecciones, convenía que todo estuviera en verde y decir vamos “requetebién”, lamentablemente pusieron a hacer frente a la pandemia a un pseudocientífico que ha valorado más el “hueso” que las vidas, para quien es más redituable seguir con la zalamería que obedecer las recomendaciones de científicos de verdad, hoy los ciudadanos ante el abandono de las autoridades, tenemos que ser conscientes #QuédateEnCasa

**Yo los invito a que nos sigamos cuidando, y que “CONSTRUYAMOS JUNTOS EL MÉXICO QUE TODOS QUEREMOS”**

UNA PELÍCULA DE  
**JAMES GUNN**

ALTO EN  
DIVERSIÓN

CONTIENE  
IRREVERENCIA

# EL ESCUADRÓN SUICIDA

MUEREN POR SALVAR EL MUNDO

AGOSTO 5, SOLO EN CINES

DC WARNER BROS.

BASED ON DC CHARACTERS FROM DC WRITTEN AND DIRECTED BY JAMES GUNN

# gotcha<sup>TM</sup> OSOS

## LA BATALLA

### ESTA POR COMENZAR

# ¡YA ABRIMOS!



# GotchaTel 55 36249995

LUNES A DOMINGO 10:00 A 17:00 HRS  
(EXCEPTO JUEVES)

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

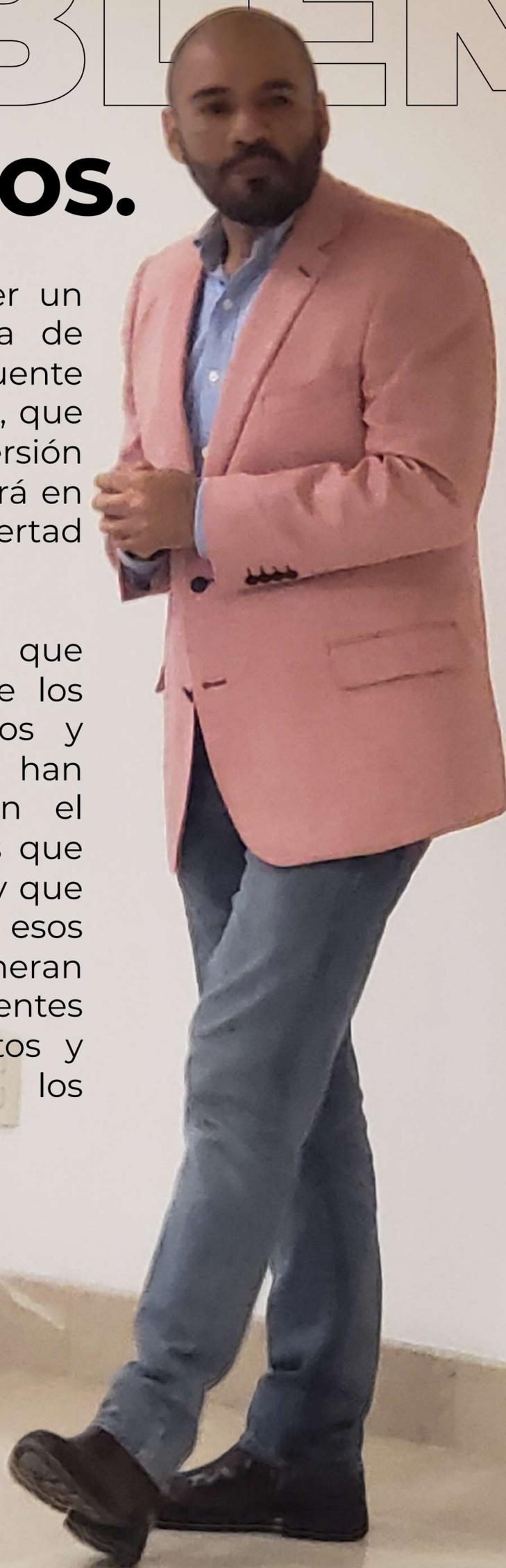


# HABBLEMOS

## DE CRÉDITOS.

Existen dos formas de ver un crédito, como una forma de endeudarte o como una fuente de recursos o de inversión, que te apoyará a crear una inversión más grande que te ayudará en el camino a tu libertad financiera.

Es importante saber algo que mucha gente ignora, que los grandes gurús financieros y magnates del mundo, han creado sus fortunas con el apoyo de financiamientos que respaldan sus proyectos, y que a mediano y largo plazo, esos mismos proyectos, les generan ganancias más que suficientes para pagar dichos créditos y seguir disfrutando de los beneficios de su decisión.



*Iván Muñoz*

El error que cometen muchos emprendedores o inclusive empresarios PyME ya consumados, es tener la creencia de que son ellos los que deben iniciar su negocio o continuarlo con su propio efectivo, para "no deberle a nadie", lo cual es un gran error ya que, sin bien es muy bueno contar con tus propios recursos, siempre será mejor utilizar el dinero del banco para llevar a cabo tus proyectos empresariales, ya que es su dinero y no el tuyo el que correrá más riesgo. OJO, esto no significa, pedir dinero al banco y no pagarlo, o no esforzarte en el proyecto pues total, no es tu dinero.

Cabe mencionar que existen diferentes y variadas formas de financiamiento, las cuales pueden llegar a ser engorrosas o inclusive difíciles de cumplir por los lineamientos y políticas que maneja cada institución financiera, como los famosos créditos PyME o empresariales, los cuales pueden verse entorpecidos en la aprobación de la línea de crédito que solicitaste, ya que entre otras cosas y por obviamente así convenir a los intereses de dichas instituciones, por los estados financieros de tu empresa, que si bien toman en cuenta el volumen y monto de las ventas, así como los flujos, es determinante la utilidad de operación, sin mencionar que requieren aval con una propiedad libre de gravamen que, aunque no las hipotecan, a partir de ciertos montos si se exige como requisito.

De igual manera, es determinante en su decisión para las solicitudes de factoraje, arrendamiento, etc.

Las ventajas adicionales de estos créditos empresariales, es que la compañía podrá hacer deducibles de impuestos los intereses pagados, así como mejorar su historial crediticio en ese y los demás bancos, pudiendo la empresa en un futuro, aspirar a una línea de crédito más alta con mejores condiciones, siempre y cuando cumpla con sus pagos mensuales en tiempo y forma. Esto aplica en los créditos simples y revolventes.

En opinión de su servidor, existen formas de financiamiento más fáciles de conseguir, más rápidas, con mejores condiciones e inclusive con montos más altos. En Grupo LIFI tenemos un dicho "Tu casa es dinero dormido, despierta su potencial hoy mismo". Y ¿En qué consiste? Simplemente en hipotecar tu casa, con la cual podrás obtener hasta el 70% de su valor, con excelentes condiciones, no solo para iniciar o mejorar tu empresa, si no para hacerlo mejor de lo que proyectabas y lograr mucho más financiamiento para el desarrollo de tu proyecto.

Muchas personas no quieren "arriesgar" su casa pero, a menos que su intención sea no pagar el crédito otorgado, su casa no corre peligro y si es una excelente fuente de financiamiento para alcanzar sus objetivos de crecimiento económico e iniciar el camino hacia la libertad financiera que buscan.

Cuando te decidas a creer en tí y en tus alcances y tomes la decisión de obtener un crédito, infórmate bien, cerciórate que tu asesor financiero realmente sea un profesional certificado y te dé un panorama completo de los pros y los contras que tendrás con la línea de crédito que buscas obtener contra la que puedes obtener.

En nuestro próximo artículo, hablaremos sobre términos y definiciones financieros, de una forma más terrenal, para que su mayor comprensión y fácil manejo.

**En Divina Catrina** nuestro propósito es justamente generar esta cultura y educación al mercado para que pase a ser un mercado más parecido al del vino donde la gente compra basado en la uva, el proceso y la región y no tanto en la marca. Esto lo logramos por medio de catas virtuales donde la gente interesada puede buscarnos a través de nuestras redes sociales en Instagram y Facebook (Divina Catrina Mezcal) o nuestra página de internet ([www.divinacatrina.com](http://www.divinacatrina.com)) y adquirir un kit con diversos mezcales diferentes además de recibir material para llevar a cabo la cata (chocolate, café, naranja, sal de gusano) y por supuesto, la invitación para coordinar una sesión vía Zoom y ahí tener esta sesión de cata privada donde se explicará sobre la historia, cultura, diferencias entre procesos y leyendas del mezcal y así mismo los participantes aprenderán a maridar el mezcal, aprenderán la mejor técnica para degustar esta bebida, diferenciar los sabores de cada agave, de cada región y de cada proceso, además de aclarar cualquier duda sobre esta bebida espirituosa.

Todo lo anterior lo logramos gracias al trabajo en equipo directo con los maestros mezcaleros de varios estados de la república, el conocimiento técnico de los socios pues son ingenieros en alimentos expertos en análisis sensorial, el conocimiento adquirido por medio de cursos con las principales asociaciones mezcaleras del país y la experiencia de estar presente y conocer en vivo el proceso y la cultura del mezcal.

No te quedes fuera y adquiere tu kit, programa tu cata privada y déjate llevar mientras degustas y aprendes más de este hermoso y mágico mundo del mezcal; ¡solo con Divina Catrina Mezcal!





## **ORGANIZA TU AGENDA VIRTUAL DE UNA FORMA SENCILLA**

Tener un buen control de tu tiempo es fundamental para desarrollar actividades que te ayuden al crecimiento profesional y personal.

En un mundo con demandas de trabajo y actividades, los asistentes digitales han llegado a brindarte a llevar una vida menos complicada, es por ello que en AVI nos adelantamos a futuros problemas en el que hemos creado asistentes virtuales para disminuir las cargas de trabajo y organizar tu agenda personal.

AVI es un sistema de asistente personal, confiable, cercano y eficiente que te ayudará con tareas administrativas y coordinación, dando seguimiento, apoyo y gestión de tiempo para cumplir de forma eficaz y eficiente las metas establecidas.

En la mayoría de ocasiones, agendar citas, revisar correos o hacer facturas, toma bastante tiempo, eso significa invertir más tiempo de lo que tus demás actividades o negocios te puedan consumir. Un asistente virtual sin duda facilitará la vida de cualquier persona que tiene un trabajo bastante exigente o también de aquellos que quieren emprender en otras actividades, las demandas de tiempo son por igual o más tiempo del que podrían usar en sus propios proyectos. Realizar tareas y ofrecer algunos servicios a los usuarios con ciertas tareas. Te ofrecemos gestión de excelencia enfocada en tu línea de negocio. Somos especialistas en desarrollar planes exactos para tu empresa o negocio.



# COCINA DEL MAR

**FONDA MARINA** nace de la idea de rescatar lo tradicional de las recetas nativas de diversos estados de nuestro país como Guerrero, Oaxaca, Sinaloa y Veracruz para fusionarlas con sabores típicos de la ciudad, conservando la calidez y hospitalidad que caracteriza a las fondas mexicanas.

Elementos básicos de la gastronomía de costa como el pepino, el aguacate, la cebolla, el ajo y una gran variedad de chiles están impregnados en el corazón de nuestro menú, combinándose en equilibrio con alimentos variados como el maíz, chorizo, frijol, frutos cítricos y hasta el mezcal.

En nuestra carta encontrarás desde lo más tradicional como los sopecitos de camarón hasta propuestas más aventuradas como nuestros chilaquiles de la fonda, el chicharrón de queso relleno de mariscos o el aguachile rojo. Algunas de estas propuestas han sido aportaciones de clientes asiduos o simplemente creaciones derivadas de un antojo que sin planearlo, llegaron para quedarse.

Apenas unos meses después de nuestra apertura llegó el reto de nuestras vidas, la COVID-19. Hemos navegado en esta tormenta en la que por momentos hemos pensado en naufragar pero este barco lo hemos sacado a flote de la mano de nuestro equipo y sobretodo con la confianza de nuestros clientes.

Te invitamos a conocer a nuestro equipo de luchadores y las delicias que de ellos emanan; déjanos mostrarte todo el amor de México y su comida y todo lo que FONDA MARINA tiene para ofrecerte en cada visita.



# HABILANDO

## DE DINERO Y TU RELACIÓN CON ÉL.



**Bet**  
**Santamaría**  
FINANZAS • INVERSIÓN • PATRIMONIO

Sin duda, la situación económica es una preocupación constante para la mayoría de los seres humanos, sin embargo, pocos realmente toman acción para resolverla, y es que en nuestra cultura no se impulsa la educación financiera y sí se privilegia el consumo. Por ello, es común que sea mucho más fácil que nos inclinemos a adquirir productos y servicios a través de deudas aprovechando instrumentos como las tarjetas de crédito a la idea de invertir.

## **El origen de esta situación se encuentra en 2 factores:**

1.La Sociedad. Ya que ante la sociedad el poseer el auto último modelo, el celular de última generación, ropa de marca, etc, nos proporciona un lugar privilegiado porque por ejemplo la gente millonaria puede actuar de la manera que sea y será catalogado como excéntrico, en cambio, si no posees bienes que costosos o eres pobre, al actuar de una manera fuera de la generalidad, puedes ser considerado como un loco.

2.Las creencias. Y es que la conceptualización del dinero suele ser erróneo en muchos sentidos, desde el hecho de ser considerado como un fin u objetivo y no un medio para lograr las metas que te propones, o bien el ser considerado como algo malo o un problema, por ejemplo con frases como :”lo malo es que gano poco”, “todos mis problemas son por dinero”, ”seguro tiene dinero porque hace algo malo”.

La realidad es que el dinero no es un objetivo o fin, no es malo y por supuesto no es un problema. Ya que el fin es tu meta, tus sueños; la calificación de bueno o malo depende del uso que se le dé, y el problema en realidad son las decisiones que realizas al distribuir tus ingresos sin una administración adecuada.

Está comprobado que si una persona, recibiera una herencia o se sacara la lotería y no posee educación financiera, al cabo de un año, su situación económica sería la misma que antes de obtener ese ingreso, incluso existen casos como el de grandes ex

Jugadores de fútbol o boxeadores que generaron ingresos multimillonarios y hoy su situación económica es precaria.

Por lo que en realidad el único responsable de tu salud financiera y por lo tanto la solución del problema económico... eres tú. Si aceptamos este hecho, tenemos el 1er paso para tener unas finanzas sanas ya que podemos reprogramarnos de tal forma que nuestra conceptualización del dinero sea correcta, sin etiquetas, sólo identificándolo como el medio para conseguir nuestros logros.

Sin embargo, modificar creencias no será suficiente, como 2º paso debemos tomar decisiones acompañados de acciones, por lo que es indispensable poseer información, es decir educarnos para en principio, administrar adecuadamente los ingresos y aunque en este punto hay diversas opiniones, podemos decir que si distribuimos 10% como tributo a ti mismo (con lo que podrás generar inversiones), 50% Gastos Fijos, 20% Pago de Deudas, 10% Generación de Fondo de Emergencia, 10% estilo de vida, entonces, estamos manteniendo una correcta relación ingreso-gasto, desde luego que entre menos deudas tengas, mayor ingreso podrás destinar a inversiones.

Sin duda si tienes pensamientos correctos y le das instrucciones adecuadas al dinero, éste podrá ser tu gran aliado y por lo tanto mantendrás una adecuada relación con él.



HORARIOS:  
VIE. Y SÁB.: 6:00 Y 8:00 PM  
DOM: 4:30 Y 6:30 PM

Una producción de Morris Gilbert y Mejor Teatro

# TOC TOC

DE LAURENT BAFFIE | VERSION AL ESPAÑOL JULIAN QUINTANILLA | DIRECCION LIA JELIN

**LA COMEDIA QUE  
ROMPIÓ RÉCORDS  
DE PERMANENCIA  
EN EL MUNDO**

**PARÍS, BUENOS AIRES,  
MADRID Y MÉXICO**



**CORTA TEMPORADA  
DE DESPEDIDA**

**¡NOS VAMOS!**



# Dr

## Enrique Fernando Molina

**Enrique Fernando Molina** es un hombre que desde adolescente se interesó por la industria de la salud a nivel personal y luego lo llevó a otros niveles.

Egresado de las prestigiosas Universidades La Salle y Universidad Autónoma de Guadalajara en el año de 1987, de la Carrera Médico Cirujano.

**Fundó Medilaser Clinics**, una clínica de cirugía plástica y medicina estética que tendría como objetivo principal:

***“Mejorar la calidad de vida de las personas”***

Con el paso de los años Medilaser se convirtió en un referente del sector estético en el país y el Dr. Enrique Fernando Molina en uno de los cirujanos plásticos con mayores reconocimientos otorgados por las instituciones con mayor reconocimiento en la industria.

Fernando Molina no se conformo con los logros obtenidos en el sector médico y decidió comenzar un viaje que lo colocaría como uno de los empresarios mexicanos más destacados de los últimos años.

En una entrevista exclusiva para la revista **Consentido**, Fernando Molina nos cuenta cómo ha sido su camino en los negocios, su proceso para delegar funciones y los sus planes para el futuro.



## ¿Cuáles son las empresas que manejas?

Soy presidente de Grupo Molina, es un consorcio Empresarial dedicado a la salud, área hospitalaria, distribución de medicamento a nivel nacional e internacional y equipamiento inmobiliario hospitalario.

Business Jets empresa dedicada a ofrecer servicios de transporte aéreo privado de lujo con los más altos estándares de calidad, condiciones de seguridad, comodidad y servicio.

También tenemos presencia en la Comunicación Global a través de Agencias de Medios y Marketing Digital, así como Canales de Televisión y Compañías Editoriales con títulos importantes y destacables del sector.

En el sector salud estamos presentes con Medilaser Clinics, cadena de clínicas de cirugía plástica, medicina estética y oftalmología.

Y en el ramo gastronómico, operamos marcas que han construido una gran reputación con el paso del tiempo.

## ¿Estás enfocado en el éxito de tus empresas?

NO Estoy enfocado en desarrollar negocios exitosos, busco empresas que se vuelvan disruptivas ¿Sabes? En la actualidad no cualquier producto o servicio impresiona al mercado y como empresarios tenemos un reto constante que demanda innovación constante.

## ¿Cuáles consideras que son los puntos clave para conseguir la innovación disruptiva?

Es fundamental entender que es la innovación disruptiva,

El objetivo principal es afectar a una determinada industria de tal modo que hacen que ésta cambie drásticamente pudiendo incluso hacer que desaparezcan del mercado los productos y servicios que formaban parte de éste antes de la irrupción de esta innovación.

Deben tener en cuenta que **innovación disruptiva no tiene que ser necesariamente de ámbito tecnológico**, aunque esto sea lo más común. También puede ser un cambio en un producto o en el modelo de negocio.

Yo siempre sigo estos pasos, son los que me funcionan y estoy seguro que a ustedes también.

Los errores son nuestros maestros así que recíbelos, equivócate una y otra vez aprende de ellos y encuentra él como si.

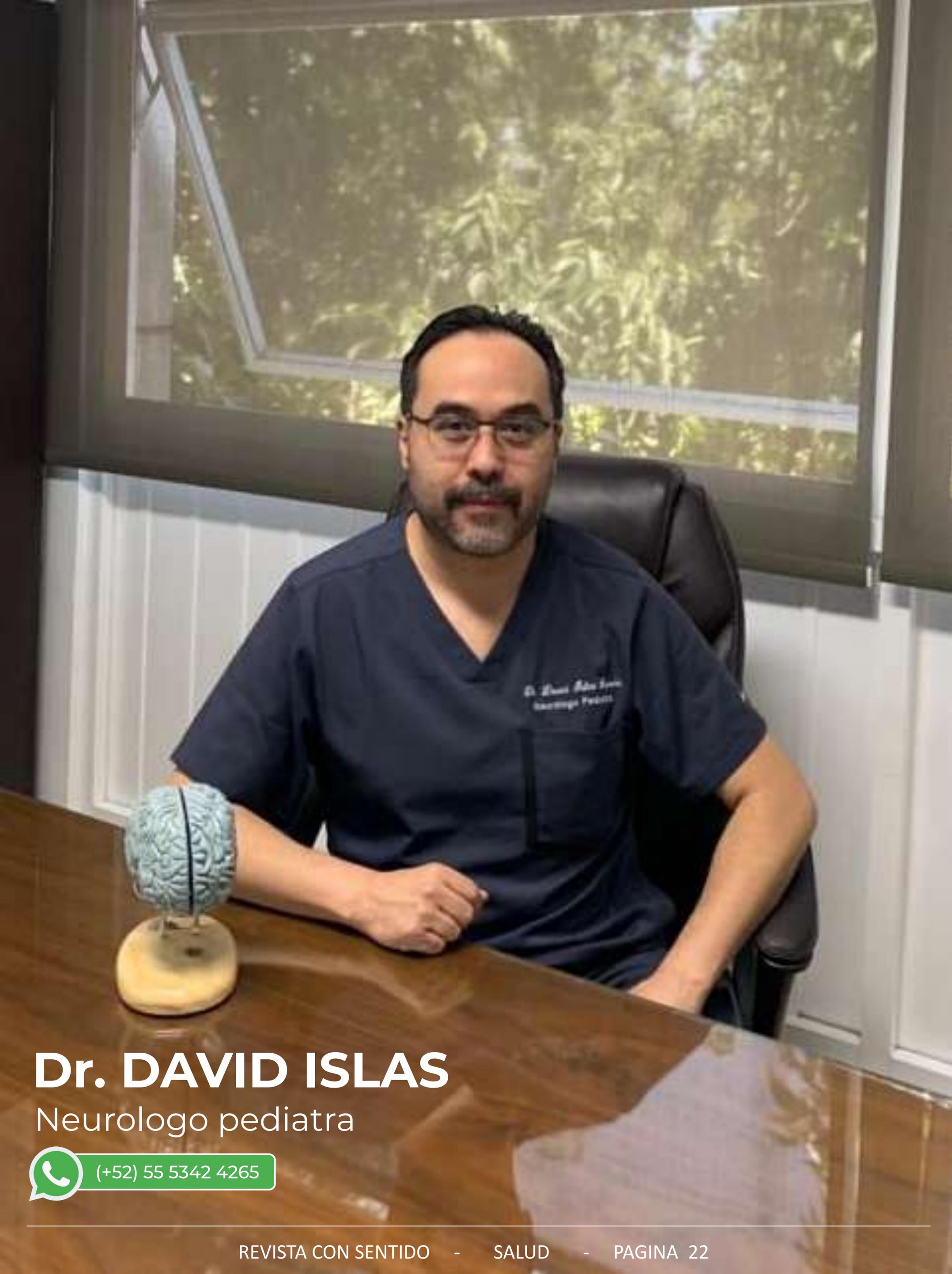
El statu quo será es el mayor reto ..... ¿dónde hay fallas? ¿dónde hay necesidades en el mercado que no están cubiertas? ¿qué cosas han dejado de funcionar en tu negocio? ¿Dónde hay clientes que no estás atacando? ¿qué pasa con la tecnología? Son algunas de las preguntas que debes hacer

Mantener el equilibrio, Los empresarios tienen tres horizontes para innovar, es necesario poner atención a todos porque de cada uno depende que se tengan beneficios a corto o largo plazo.

## ¿Qué sigue para Fernando Molina?

Uno de los últimos proyectos en los que he decidido incursionar es el sector automotriz con una marca que promete revolucionar la industria global. MG Motor una empresa de origen británico, además buscar el crecimiento y la innovación de cada empresa que representa mis objetivos y estoy seguro que muchos proyectos mas, me considero un hombre inquieto.

Ganador de premios como, Palmas de oro, Premio Fundación Amantes de México, Y con la placa de sus manos en Galerías Plaza de las Estrellas. Lo que empecé con un sueño personal, ahora se ha convertido en la dirigencia del considerado cuarto grupo más grande a nivel metropolitano, y número uno en la instalación y operación de clínicas globales de primer nivel en la República Mexicana. Con una trayectoria de más de 30 años.



# Dr. DAVID ISLAS

Neurologo pediatra

 (+52) 55 5342 4265

# RECIÉN NACIDOS PREMATUROS MÁS ALLÁ DE LA ESTANCIA EN LA CUNA.

Durante las últimas décadas, las mejoras en la tecnología en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN) han llevado a una mejor supervivencia de los bebés prematuros. El recién nacido prematuro se define como el nacimiento antes de las 37 semanas de gestación.

A su vez, se dividen en: extremadamente prematuros (menos 28 semanas), muy prematuros (28 a 32 semanas), prematuros moderados (32 a 34 semanas) y prematuros tardíos (34 a 37 semanas). Los extremadamente prematuros y los muy prematuros tienen un mayor riesgo de resultados adversos en comparación con los otros.

Los ex bebés prematuros que ahora son niños, adolescentes y adultos jóvenes constituyen una población de pacientes en aumento, y su calidad de vida y los resultados del desarrollo neurológico son temas importantes de interés.

Un espectro de morbilidades del desarrollo neurológico se asocia con la prematuridad. Varios estudios han encontrado que los bebés prematuros tienen un mayor riesgo de problemas psiquiátricos [trastorno del espectro autista (TEA), trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), ansiedad, depresión], anomalías motoras y sensoriales [problemas relacionados con alteraciones vestibulares (equilibrio), procesamiento del dolor, sordera, parálisis cerebral (PC)], retraso en el desarrollo (como problemas relacionados con el lenguaje, desarrollo cognitivo, sensorial y motor) y un rendimiento académico más deficiente en comparación con los bebés a término. Sin embargo, aunque algunos estudios no han encontrado diferencias significativas entre los bebés prematuros y los bebés a término,

otros estudios encontraron una diferencia significativa en edades más tempranas que disminuye con el tiempo, sin diferencias significativas en la edad adulta joven.

**Retraso en el desarrollo** Los bebés prematuros tienen un mayor riesgo de deterioro del lenguaje, cognitivo, sensorial y motor. Estas deficiencias pueden manifestarse como un rendimiento académico deficiente o problemas de comportamiento en los niños en edad escolar.

El neurodesarrollo inferior es multifactorial y probablemente sea una consecuencia de un cerebro inmaduro, factores de riesgo perinatal y exposiciones ambientales.

Los bebés prematuros tienen un mayor riesgo de desarrollo neurológico adverso, en comparación con sus contrapartes de bebés a término.

Incluso los bebés prematuros que parecen estar alcanzando los hitos del desarrollo deben seguir siendo monitoreados de cerca, ya que los déficits pueden desarrollarse más adelante. Esto puede afectar su calidad de vida hasta la edad adulta.

Por ello, la importancia de un seguimiento neurológico estrecho, para vigilar que adquieran los hitos del desarrollo en tiempo y forma, en sus diferentes esferas (cognitiva, social, lenguaje expresivo, lenguaje receptivo, motor fino y grueso), identificar de forma oportuna, si existe algún retraso en cualquiera de esas áreas y establecer un programa de intervención neurológica para favorecer el neurodesarrollo.



# EMOCIONES

## DURANTE LA BÚSQUEDA DEL EMBARAZO EN EL CONTEXTO DE LA INFERTILIDAD.

Pocas veces o nunca se habla durante la consulta de fertilidad sobre las emociones que experimentan las parejas infértiles. Los futuros papás, mamás o la futura mamá llegan y hablan sobre lo complicado que se ha vuelto concebir un embarazo de forma natural. Preguntan sobre métodos, efectos secundarios, posibilidades de éxito, o si pueden tener gemelos y principalmente “costos”.

Es durante este proceso, que vamos descubriendo cómo se sienten realmente las pacientes y lo difícil que es hablar de los esfuerzos realizados a veces sin obtener el éxito deseado; esto sin mencionar el trayecto peregrinante que muchas parejas han caminado con diferentes opciones que existen en el mercado actualmente y los altos costos que representa realizar un tratamiento.

Es por eso que es recomendable y preciso liberar los sentimientos negativos y dejar de abrumarse por circunstancias de los intentos anteriores por concebir el embarazo.

El primer paso es darse cuenta que, por diferentes circunstancias es necesaria la ayuda profesional y que es un hecho que, hay quienes tienen más posibilidad de concebir a diferencia de otros, que si bien las causas que están impidiendo el proceso de lograr el embarazo pueden ser puntuales y de origen natural tanto masculino como femenino, también el estrés llega a ser un factor que imposibilita la concepción tan deseada. No se trata de señalar ni de identificar a un responsable, enfocarse en ello es una barrera que no va a disolver ningún tratamiento.

Como institución que ayuda y promueve el embarazo exitoso, queremos hacerles saber que, si ya se tiene clara la idea de un embarazo, ese debe ser el sentimiento más fuerte que debe perdurar en los involucrados durante todo el proceso.

In Vitro Solutions es una clínica de reproducción asistida cien por ciento mexicana con médicos especialistas en reproducción humana dirigidos por su director, el Dr. Eric Rodolfo Arreola Conde con más de 10 años de experiencia profesional en lograr embarazos exitosos con tratamientos de bajo y alto grado de complejidad, en conjunto con nuestros pacientes hemos logrado un alto porcentaje de embarazos y bebés en casa, logrando que las parejas con infertilidad se conviertan en familias felices consolidadas.

Aquí ofrecemos todas las opciones reproductivas existentes actualmente y los ponemos al alcance de todas las personas con problemas para concebir con presupuestos ajustados de forma individualizada, en manos de expertos, los problemas de infertilidad pueden resolverse en la mayoría de los casos.



Medilaser  
Clinics

26 mil pacientes  
no pueden estar  
**EQUIVOCADOS**

**INJERTO CAPILAR**

Cabello | Barba | Bigote



55 3685 4545



55 8181 2020



@medilasermx



Av. Nuevo León  
#318 Hipódromo CDMX C.P 06100

TEATRO  
MILAN

**HORARIOS:**  
VIE. 6:00 y 8:00 PM  
SÁB. y DOM: 5:00 y 7:00 P

UNA PRODUCCIÓN DE  
MejorTeatro y Morris Gilbert

**MARIANA GARZA EN**

# PEQUEÑAS GRANDES COSAS

BASEADO EN EL LIBRO DE  
**CHERYL STRAYED**

ADAPTACIÓN A TEATRO DE  
**NIA VARDALOS**





# ERES TODAS LAS **POSIBILIDADES**

*Veronica Aranzabal*

Fue hace años cuando por primera vez leí de la posibilidad creadora del ser humano, notas que versaban de cómo cada persona podía crear realidades distintas en su vida cotidiana, mi primera reacción y tal vez la tuya al leer esto, fue de incredulidad.

Al principio superaba mi entendimiento, cómo era que yo podía vivir una realidad distinta, que en mi estaba la creación de miles de posibilidades que me llevarán a experimentar cosas distintas a las que estaban destinadas para mí”.

Creo me impulsó la curiosidad, me movió ir en contra de mi educación, estaba cansada de una vida donde parecía no podía cambiar nada. Una actitud de rebeldía fue lo que me impulsó a explorar un camino que me llevaría a posibilidades infinitas, creo muchas que en ese momento ni siquiera pude imaginar.

Empezar a probar, a retar a mi realidad, a ir con miedo e incertidumbre a ver cómo era eso de crear posibilidades nuevas, romper el patrón personal de acciones y reacciones, probar que si se podía vivir algo distinto a todo lo que se me había educado, transmitido, programado.

Aceptar que mi vida sí podía ser distinta y vivirla con nuevas posibilidades.

Percibo que vivimos un mundo donde todo lo atribuimos a algo o alguien más, cualquier situación, circunstancia, vivencia, incidente, accidente, decisión, creencias, emoción experimentada, forma pensamiento la atribuimos a algo externo a nosotros.

Al vivir bajo ese esquema nos convertimos en seres productos de una realidad la cual parece estar desvinculada de nuestra existencia. Vivimos la vida, derivados de un destino, entidades que solo vamos jalados por una corriente, por un colectivo que generalmente no tenemos en cuenta, en consciencia, en mente.

Las pautas que en mi experiencia me permiten ir a nuevas posibilidades, te las comparto:

Una a la vez, en algún tema de tu vida fija una meta y describe qué acciones físicas, cambio mental, entendimiento de tus emociones, qué cosas de atoran, qué se necesita en el camino para llegar. Un paso a la vez, olvida la meta y enfócate en las acciones diarias.

Toma tu tiempo para decidir, una vez que sientas, intuyas y tengas la visión para donde andar, la asertividad es la clave, actúa como si todo en tu vida dependiera de ese momento, con seguridad, claridad y enfoque.

Invierte en ti, para poder ver nuevas posibilidades requieren nuevos conocimientos y recursos, explora, lee, toma cursos, hay mucha información disponible, llénate de nuevas perspectivas. Enfócate en tu desarrollo personal, ten en cuenta que con la misma información es complejo tomar nuevas oportunidades. El conocimiento nunca, nunca está de más.

Todo suma, cada cosa que integres en tu experiencia puede ser la puerta a posibilidades no pensadas, inimaginadas, sal al mundo con visión exploradora y con inocencia para sorprenderte y ver entonces nuevas cosas.

Deja la procrastinación, toma la vida hoy, elige hoy, esa actitud de dejar cosas, acciones, conversaciones, opciones para el mañana es el ancla para no experimentar las nuevas oportunidades. Olvidate la del frase “para mañana”.

Cuando te des el permiso y te pongas disponible, todo podrá ser derivado de tus acciones y entonces entrarás en una resonancia coherente para vivir de forma tangible los sueños, ideas, proyectos que has creado para ti y unos cuantos magníficos que llegaran a tu encuentro derivado de tu asertividad.

Vivir al encuentro de nuevas posibilidades te permitirá una experiencia satisfactoria, plena, creada de ti para ti. En ti está la capacidad de ser el creador de tu experiencia.

A close-up portrait of a man with a shaved head and light beard, wearing a white dress shirt and a blue tie. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background consists of diagonal purple stripes.

*Charly Cázares*

# LIBERATE

## DE TUS PRISIONES

Solamente cuando has experimentado perder tu libertad, puedes distinguir entre las verdaderas rejas, cárceles, y las prisiones que cada uno de nosotros ha impuesto durante toda su vida. Nos hacemos esclavos de las heridas de la infancia, físicas, mentales, o hasta sexuales, vivimos con traumas desde niños, así vamos acumulando durante nuestro recorrido supuestos rechazos, decisiones no tomadas por nosotros, una relación que no nos satisface, un trabajo que no disfrutamos, odiamos nuestra propia rutina, y nuestra propia vida..

Es tiempo de liberarse, tira ese costal que llevas cargando durante tantos años, guardando resentimientos, rencores, culpas, no puedes señalar a otras personas por lo que no marcha bien en tu vida; cada mañana tienes la oportunidad de empezar de nuevo, literalmente nacemos cada día, recibes una oportunidad para cambiar lo que no te gusta y para mejorar tu vida, la responsabilidad es completamente tuya, tu felicidad no depende ni de tus padres, ni de tu pareja, ni de tus amigos, ni de tu pasado, ni de tu jefe, ni del gobierno, depende solamente de ti.

¿Qué es lo que te paraliza? ¿El miedo al rechazo? ¿el miedo al éxito? ¿Qué dirán? ¿A la crítica? ¿A cometer errores? ¿A quedarte solo? Rompe ya esas cadenas y esos barrotes que tú mismo te has impuesto, a lo único que debes temerle es a no ser tú mismo, a que pase la vida sin hacer lo que realmente quieres, a desaprovechar de decirle a otros lo que piensas, los errores del pasado han sido olvidados y los del futuro serán perdonados, nadie lleva un registro de tus faltas o errores, eres tú mismo quien te lo está recordando, juzgando, ese verdugo, ese crítico, ese solo eres tú mismo.

Déjate en paz, perdónate, ¿cuándo vas a demostrar amor a tus seres queridos? ¿Cuándo te queden unos minutos de vida? Cuando les quede a ellos unos minutos de vida?

El amor que no demuestres hoy se perderá para siempre, hoy es el día de perdonar las ofensas del pasado, acércate a tus seres queridos sin intentar cambiar nada, solamente olvidando el pasado y disfrutando lo que resta de vida.

¿Qué estás esperando para poder disfrutar de tu vida? ¿Qué se arreglen todos tus problemas? ¿Qué se te quiten todos tus traumas? ¿Qué no haya a quien culpar? ¿Qué llegue el amor de tu vida? ¿Que regrese el amor que se fue? ¿Que todo salga como tú quieres? ¿Qué no haya crisis económica? ¿Que te suceda un milagro? ¿Que por arte de magia todo sea hermoso y perfecto? Despierta ya, está es la vida, la vida no empieza cuando todos tus planes se cumplen, ni lo que pasará cuando tengas eso que tanto deseas, la vida es lo que está pasando en este preciso instante, no te acostumbres a la vida, no te acostumbres a despertar y estar sin motivos, aburrido, malhumorado, preocupado.

Abre tus ojos y agradece todas las bendiciones que tienes y puedes ver, agradece tu capacidad de oír, el canto de los pájaros, tu música favorita, la risa de tus hijos, de tu familia, pon las manos en tu pecho y siente tu corazón latir con fuerza diciéndote “estás vivo “. La vida está llena de situaciones difíciles, todos libramos batallas, de eso se trata, quien llegue con el traje todo roto, con las rodillas y codos raspados, con más cicatrices, ese será el triunfador, ninguno de nosotros somos perfectos, lo que sucede que nuestras emociones, nuestras pasiones, nuestros miedos, nuestras heridas, nuestras debilidades, nuestros secretos, nuestra agresividad, lo compartimos con todos. Estos supuestos defectos son parte de nuestra libertad, una supuesta libertad en donde solamente depende de cada uno de nosotros, romper con todo esto y ser libres para poder volar... HAZLO!!



LA

SENCILLEZ

SIEMPRE

ES

UNA

VIRTUD

*Jeanne Escobar.*

# ZONA CONOCIDA O CÓMODA O ZONA DE VALENTÍA

El ser humano está acostumbrado a lo que ya conoce, lo que le es fácil hacer, lo que no le cuesta trabajo, ya que, como lo ha hecho tantas veces ya es un comportamiento automático en él, está condicionado a su propia programación: Un ejemplo de esto es como cuando se conduce hacía el trabajo, e ir pensando en los pendientes, o lo que hará para la siguiente semana etc... Nos quejamos del tráfico, la gente, la familia, la pareja, nuestros padres, los hijos, sus maestros, el gobierno, etc, etc.

Porque no se hace nada para cambiar las situaciones que nos incomodan, porque quejarnos es lo más sencillo. Porque... "Eso nos enseñaron, así nacimos, así crecimos, así nos educaron"...

Y todo ésto no es más que una excusa para seguir justificando nuestro miedo de salir de LA ZONA CONOCIDA Y LLEARNOS A LA ZONA DE CORAJE, DE VALENTÍA, DE RETO HACIA NOSOTROS MISMOS PARA CREAR LA MEJOR VERSIÓN DE NOSOTROS.

Ya que, permanecer en LA ZONA CONOCIDA, no hay riesgo, sin embargo al no haber retos, al no probarnos de que somos capaces, tampoco nos reconocemos a nosotros mismos, no nos aprobamos, no es amoroso para nosotros...

Porque así obtenemos "la palmadita en la espalda de los demás", empezamos a atraer a nosotros gente que, "justifica nuestra forma de sobrevivir" porque en un extremo u otro de sus comportamientos ellos estarán haciendo lo mismo...

Y después nos preguntamos:

- ¿Porqué no bajo de peso?
- ¿Porqué me cuesta trabajo levantarme?
- ¿Porqué me subestiman en la oficina?
- Porqué no encuentro pareja?
- ¿Porqué siempre encuentro hombres que no quieren comprometerse?
- ¿Porqué los hombres con los que salgo me maltratan?

-¿Porqué se me repite una y otra vez las mismas cosas? La respuesta es simple...

Porque no has aprendido a aprobarte, a reconocerte, a cuidarte, a valorarte, a amarte, y porque estás buscando todo lo anterior afuera, con la gente que te relacionas, aquella que te da "la palmadita en la espalda o te compadece" ya que, tampoco ellos saben darse o amarse. Porque ir a LA ZONA DE CORAJE NO DESDE EL ENOJO, SINO DESDE LA VALENTÍA...

Nos implica riesgo, retos, objetivos, metas, llevarnos más allá, hasta el límite, hacernos ZONA CONOCIDA O CÓMODA O ZONA DE VALENTÍA

crecer, recuperar nuestro reconocimiento, valor y dignidad, pero sobretodo nuestro AMOR PROPIO y al darnos ésto a nosotros mismos sabremos de que somos capaces, y no requeriremos de otros para obtener lo que nosotros sabemos darnos, con lo que sí nacimos, pero que por miedo habíamos elegido no hacerlo...

Queridos todos: Ésta pandemia nos está regalando la oportunidad de recuperar todo eso que no habíamos estado reconociendo de nosotros, nos regala la oportunidad de salir de lo que es FAMILIAR CONOCIDO, Y NOS INVITA A IR A LA ZONA DE VALENTÍA...

Como dice el refrán: "Renovarnos o morir"

¿En qué zona vas a elegir estar?

¿Te vas a quedar en lo CONOCIDO para no enfrentarte a tus miedos?



¿Cómo surge la **Ley Olimpia**? surge a través de la iniciativa de **OLIMPIA CORAL MELO**, Activista que impulso las reformas legislativas para sancionar los delitos de: **Violación a la Intimidación Sexual de Las Personas**, a través de medios digitales. ¿Quién de ustedes estimados lectores ha sido víctima de este delito? ¿Sabes que es la Violencia Digital? ¿Sabes qué hacer si eres víctima de este delito?

Primeramente debemos entender que la **VIOLENCIA DIGITAL**, es toda acción dolosa realizada mediante el uso de tecnologías de la información y la comunicación por la que se exponga, distribuya, difunda, exhiba, transmite, comercialice, oferte, intercambie o comparta imágenes, audios o videos reales o simulados de contenido íntimo sexual de una persona sin su consentimiento, aprobación o autorización y que le cause daño psicológico o emocional en cualquier ámbito de su vida privada o en su imagen propia.

El objetivo de la **Ley Olimpia** es proteger, sancionar y concientizar a las personas, esta ley protege a una persona sin distinción de género al hacerle saber **que** tiene el derecho a la intimidad personal, así como el pleno ejercicio libre y protegidos de sus derechos sexuales para salvaguardar su integridad.

Esta ley entra en vigor el 22 de enero de 2020 en la ciudad de México, misma que al ser perfectible, a la fecha cuenta con algunas reformas, entre ellas se adiciona el concepto de **Acoso digital, así como la Violencia Mediática**, afortunadamente esta ley a partir del 2 de junio de 2021, se convierte en ley federal, y es publicada en el diario Oficial de la Federación, aplicable en todas las entidades Federativas, sin lugar a dudas un avance en el tema legal ya que con ello las víctimas de este delito podrán denunciar y solicitar la cancelación, de aquellos registros digitales en motivo de su Denuncia.

La violencia digital se tipifica en el Código Penal Federal como el delito de **“violación a la intimidación sexual”** y en la “Ley general de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia”, se castiga con una pena de tres a seis años de prisión y una multa de casi 90 mil pesos a quien divulgue, comparta, distribuya o publique imágenes, videos o audios de contenido íntimo sexual de una persona que tenga la mayoría de edad sin su conocimiento, aprobación o autorización.

Agrega las mismas penas a quien fotografíe, imprima o elabore imágenes, audios o videos con contenido íntimo sexual de una persona sin su consentimiento, aprobación o autorización. **By. Alicia Lucio Rojas**

# DEPRESION

## Y TERAPIAS ALTERNATIVAS.



En Facebook, en muchas ocasiones he leído a personas que hablan de la depresión, que se sienten deprimidas o tristes, que están pasando por un mal momento.

En sí la depresión es generada por un mal momento que sufrimos en nuestras vidas que pueden llevarnos a momento de estar más solos, de dejar de comer, de quitarnos la necesidad de vivir, el ya no querer hacer nada, o las personas que se refugian en las drogas o el alcohol.

Estos malos momentos pueden ser por un fracaso o pérdida, ya sea en una relación, de un familiar o un amigo, de un trabajo etc.

Existen muchos factores que pueden originar este mal, pero también existen muchos remedios naturales y alternativas para salir de esta etapa de tu vida si llegas a caer en depresión.

Muchos dolores musculares pueden ser ocasionados por la mente y pueden estar asociados a la depresión y hacer que uno se sienta mal.

¿Qué podemos hacer para sentirnos mejor si caemos en una depresión?. Una buscar ayuda con un Logoterapeuta, la logoterapia va encaminada a que la personas le vuelva encontrar un sentido a su vida. Y logre encaminarse de nuevo y salir del bache ocasionado por el problema que tuvo. Esto puede ayudar mucho a encontrar una solución y volver a levantarse. La parte mental es muy importante para que la persona se sienta mucho mejor.

Un masaje terapéutico también puede ayudar en conjunto con la logoterapia, debido a que podemos ayudar mucho al cuerpo a quitar los dolores ocasionados por la depresión, pero estos pueden regresar, el manejar los puntos gatillo, en diferentes partes del cuerpo más en espada alta, manos y brazos, que son los dolores que pueden estar generados por la depresión.

La aromaterapia, puede ayudar también a reducir la depresión, existen aceites esenciales de las plantas que en el pasado se usaban para eso. El poner 5 gotas de aceite puede ayudar a la persona a salir de la depresión pero para esto creo que es conveniente tener una ayuda profesional de un logoterapeuta.



Existen varios autores que recomiendan diferentes aceites esenciales para la depresión los aceites esenciales de frutos cítricos muchas personas lo relacionan con la parte de la alegría y que quitan la tristeza, muchas veces se relaciona la tristeza con la depresión por eso recomiendan su uso, otros autores recomiendan el neroli, tomillo, albahaca, mejorana, toronjil y verbena. El aceite de toronjil es producido en México en la zona de Puebla, es un aceite con muchas propiedades para la relación y para levantar el ánimo.

Otro aceite esencial que puede ayudarnos combinándolo con los anteriores es el aceite de menta. Se puede hacer una mezcla con los aceites esenciales mencionados, una gota de cada uno en un roll on de 10 ml. Para aplicarlo en la nuca, detrás de las orejas y en las sienes. Si es hipertenso no agregar el aceite de menta.

La auriculoterapia también puede ayudar a la depresión, la técnica de usar balines o tachuelas dependiendo el tipo de terapia, en varios puntos de la oreja, está puede ayudar a la persona a sentirse mejor. En este caso el terapeuta que practica la auriculoterapia tendrá que ayudar a la persona a encontrar el porque se siente mal o porque llegó a la depresión y el que la persona vuelva a encontrar su camino.

La acupuntura también puede ayudar a salir a una persona de la depresión y a sentirse mejor, se pueden usar la técnica de las agujas, o la moxibustión para esto, también es importante conocer el punto de inicio del problema y junto con el logoterapeuta ayudar a la persona a sentirse mejor, y a salir adelante.

Todas estas técnicas que pueden ayudar a las personas a sentirse mejor, y no tomando medicamentos que por lo general tienen efectos secundarios, el cambio para que la persona que tiene depresión realmente pueda salir de esta etapa es importante lo siguiente:

- Saber que está mal y que está en una etapa de depresión.
- Que reconozca que necesita ayuda y que no lo puedes hacer solo, para salir de esta etapa.
- El dejarse ayudar por personas externas a veces ayuda más que la propia familia.
- El buscar ayuda con un logoterapeuta es útil cuando la persona perdió su sentido de vida.

•La aromaterapia, el masaje terapéutico, los masajes de relajación, la auriculoterapia y la acupuntura con la moxibustión. Pueden ser una buena alternativa.

•El querer salir de la depresión este punto creo que es el más importante.

El masaje terapéutico como mencione anteriormente, puede ayudar mucho cuando el terapeuta usa la terapia de puntos gatillo para quitar los dolores musculares ocasionados por la depresión, el problema es cuando la depresión se junta con la ansiedad.

¿Por qué los dolores musculares se pueden confundir con un infarto, un dolor abdominal, o dolor de ciática? es un problema porque la persona deprimida siente que está muriendo y por la ansiedad no puede dormir, y al no descansar también afecta a los músculos.

Aparte de las diferentes terapias mencionadas anteriormente, la persona puede recurrir al yoga , a cambios de alimentación que levanten el ánimo, el usar la técnica de Mindfulness, en el yoga y el Mindfulness que ayudan a la respiración y a encontrarnos con nosotros mismos.

El respirar profundamente con los ojos cerrados y en silencio ayuda mucho a sentirnos mejor, aunque no estemos deprimidos o con ansiedad.

El leer libros de autoayuda, también puede ser una solución a nuestros problemas, y ver que queremos cambiar de nuestra vida, libros para ser feliz, libros para la abundancia, libros para ser mejor, o lo que estemos buscando cambiar.

También en Youtube existen muchos videos, para la automotivación que pueden ayudarnos a cambiar o corregir el rumbo de nuestra vida, Existe muy buen material en el internet para cambiar todo esto.

Los pensamientos negativos, también nos pueden llevar a la depresión y a la ansiedad, nuestra mente es muy poderosa y puede generar enfermedades, dolores musculares y bajar nuestro sistema inmunológico que en estos tiempos es tan importantes.

Si existen muchas formas de ayudar a una persona a salir de una depresión, siempre y cuando la persona quiera salir de esto. Lo mejor para no entrar en depresión es no darnos por vencidos y cambiar de forma rápida la actitud.

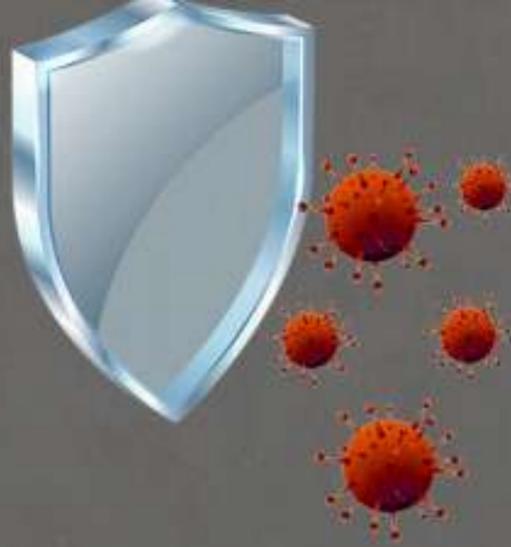


**Del 15 de Julio al 15 de Agosto**

PARA VIVIR UNA MÁGICA EXPERIENCIA  
**SIN BAJARTE DE TU AUTO**  
**PLAZA UNIVERSIDAD**

BOLETOS EN  
***ticketmaster***<sup>®</sup>  
**[www.elmagodeoz.com.mx](http://www.elmagodeoz.com.mx)**





# Protégete del COVID en sólo **40 minutos**

Fortaleciendo tu **sistema  
inmunológico** con nuestra terapia

## INMUNEBOOST

Costo regular ~~\$2,499~~

Promoción **\$1,899**

Av Tamulipas 29 Condesa CDMX 06140

 55 2620 9025

 55 8951 0555

 55 8951 0565



**Vital Life**  
wellness center

Celebramos nuestra inauguración