

COLONOS INTERLOMAS

AGO 2023

GRUPO
MUNDO
EJECUTIVO

TURISMO

REAL DE CATORCE:
un pueblo mágico
entre historias,
aventura y misterio

ACTUALIDAD

**TIERRA
SOBREEXPLORADA:**
se acaban los
recursos renovables

BANCO
DE
TAPITAS A.C.

**TAKE
CARE**
WITH PEANUTS



Snoopy

nos invita a su
noble misión:

**“TAPITAS PARA
QUE LAS QUIERO”**

TA
CA
WITH



48 AÑOS GENERANDO **NEGOCIOS**



www.mundoejecutivo.com.mx

→ ¿Deseas compartir algo con nosotros? 55 5002 9400

COLONOS
INTERLOMAS
AGOSTO 2023

CONTENIDO



10
PORTADA
SNOOPY nos
invita a su noble
misión: "Tapitas
para que las
quiero".

14
TURISMO

Real de Catorce: un pueblo mágico
entre historias, aventura y misterio.



06
ACTUALIDAD

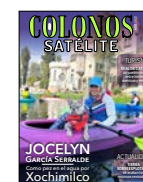
Tierra sobreexplotada: se acaban los
recursos renovables.



Presidente Walter Coratella C.
Vicepresidenta Jessyca Cervantes
Directora General Arlenne Muñoz
arlenne.munoz@mundoejecutivo.com.mx

Directora de producto: Claudia Coratella Coordinador de Diseño: Gustavo Gómez
Diseño: Laura Coratella y Yazmin Meza Editor de Fotografía: Antonio Soto
Asistente Editorial: Carolyn Cruz

Responsable de suscripciones: Irma Ruiz irma.ruiz@mundoejecutivo.com.mx,
Martha Santos martha.santos@mundoejecutivo.com.mx Tel. 55 5002 9513



COLONOS INTERLOMAS Año 4 • Número 99 • Agosto de 2023. Es una publicación mensual de Grupo Mundo Ejecutivo®; Editada y publicada por:
Comercializadora Mundo Rewards S.A. de C.V., Oficinas Generales: Río Nazas No. 34 Planta Baja, Col. Cuauhtémoc, C.P. 06500, Alcaldía Cuauhtémoc, México,
CDMX. Teléfono: 55 5002 9500.

www.mundoejecutivo.com.mx Editor Responsable: Rosa Arlenne Muñoz Vilchis. Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo número 04-2018-
030810091600-102. Certificado de Licitud de Título y Contenido en trámite. Se imprime en los Talleres de CICSa con dirección en Avenida México Coyoacán num.40
Col. Santa Cruz Atoyac, Alcaldía Benito Juárez. C.P. 03310 CDMX, Tel. 55 5628 7878 ext.1741. Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores y no reflejan
necesariamente el punto de vista del Editor de la publicación o de Grupo Mundo Ejecutivo®. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los
contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Comercializadora Mundo Rewards S.A. de C.V. © Comercializadora Mundo Rewards S.A. de C.V.
investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos.

¡REGRESA A CLASES CON ESTAS IDEAS!



Mochilas CHULA

Una marca 100% mexicana que nació en la Rivera Maya con el objetivo de llevar lo mejor de la esencia mexicana al mundo. Sus diseños están inspirados en la mujer latina, su fuerza y espíritu. Su filosofía está basada en la sostenibilidad, todos sus productos están elaborados con fibras naturales, libres de maltrato animal y bajo un esquema de comercio justo. Su compromiso es entregar productos funcionales, duraderos y de alta calidad.



chulamodalatina.com

Crayola

Crayola, la marca que despierta la imaginación y creatividad a través del mundo de los colores, además de mantenerse como líder en el segmento de crayones en el mundo, permanecen en México como la principal exportadora de crayones a nivel mundial. Con esta pasión, no solo fomentan los empleos, sino ayudan a los padres y las escuelas a educar a los niños de manera creativa.

+ <http://www.crayola.com.mx/>



Librería Carlos Fuentes: Libros de Mandalas.

Los mandalas son representaciones simbólicas y espirituales que representan sanación, unidad e integridad. De acuerdo a estudios, actividades como pintar con mandalas proporcionan a las personas de todas las edades un impacto positivo. Desde desarrollar la concentración y la atención, hasta fomentar la memoria, la motivación y la felicidad. La librería Carlos Fuentes, con sede en Guadalajara, Jalisco, considerada una de las librerías mexicanas con atmósfera vanguardista que ofrece gran variedad de libros para actividades con mandalas.

+ <https://www.libreriacarlosfuentes.mx/es/catalogo?keywords=mandalas>

izzi tengo
Internet, TV y
Streaming, todo
en un solo lugar.

¡Fácil!

Llévatela fácil,

Llévatela izzi.

Consulta términos, condiciones, velocidades promedio de descarga
en hora pico e información legal en izzi.mx



DESPUÉS DE GENERAR UN MOVIMIENTO EN REDES SOCIALES PARA QUE SE ESTRENE LA PELÍCULA “SOUNDS OF FREEDOM” O “SONIDOS DE LIBERTAD” EN SU TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL, LA EMPRESA CINÉPOLIS DIO A CONOCER QUE LA PELÍCULA ESTARÁ DISPONIBLE EN CINES MEXICANOS A PARTIR DEL 31 DE AGOSTO.,

COLONOS STAFF

Tras estrenarse en Estados Unidos el 4 de julio, la película se ha convertido en un fenómeno, al día de hoy lleva dos semanas como tendencia mundial en las redes sociales, y se dice que también va en camino de superar los cien millones de dólares en las taquillas de cines.

Protagonizada por Jim Caviezel, ha recibido el apoyo de personalidades de Hollywood como Mel Gibson. La película está basada en la historia real de Tim Ballard, un ex agente de la Seguridad Nacional de los EEUU que trabajó en la investigación de redes de tráfico sexual infantil y fundó una ONG que se dedica de tiempo completo a desarticular estas bandas criminales de pedófilos.

Eduardo Verástegui, productor de la película, también reveló en sus redes sociales que las plataformas de streaming Disney, Netflix y Amazon no mostraron interés por incluir a la película en sus catálogos debido a su temática basada en redes de secuestro y tráfico infantil.

La historia de “Sonidos de Libertad” está basada en hechos reales, precisamente es una verdad y un problema actual alrededor del mundo que involucra a mucha gente en muchos sectores. Es un hecho oscuro que personas con poder preferirían silenciar porque privan la libertad a los niños, los secuestran, torturan y matan.

El tema ha generado también la movilidad para unirse a la causa, a luchar por la justicia, y motivar a las personas a hacer alguna diferencia en el mundo. El tema de la película ha generado este movimiento de convertirse en activista a favor de la libertad y los derechos de los niños.



PELÍCULA “SOUNDS OF FREEDOM” SE ESTRENA EN AGOSTO EN MÉXICO

shop.leemba.mx

f Léemba

Leembaoficial



Cremas faciales veganas • Extractos 100% naturales
Libres de parabenos • Libres de crueldad animal.

Salud es Belleza

LÉEMBA
FRESH BEAUTY NATURE

Tierra Sobreexplotada: se acaban los recursos RENOVABLES

COLONOS STAFF

A medida que crece la extracción de recursos naturales, la contaminación, la deforestación, junto a la economía global; la fecha del 2 de agosto señala el día que la Tierra está sobreexplotada, con países acabando y contaminando la naturaleza, más allá de sus capacidades ecológicas.

El día 2 de agosto es un momento para hacer conciencia sobre la manera como utilizamos los recursos de nuestros países y de todo el planeta. Desde el año de 1987, Andrew Simms, miembro de la organización New Economics Foundation del Reino Unido lanzó la propuesta de conmemorar la jornada.

El evento es patrocinado por la organización Global Footprint Network desde 1987, año en que notaron que los recursos naturales que nos ofrece el planeta no están en equilibrio, ni existe la capacidad para toda la población de recibirlos de forma justa debido a la sobreexplotación de la naturaleza.

Desde los bosques y las selvas deforestadas, la muerte de la biodiversidad, la falta de alimentos por sequías, el agua contaminada y hasta el oxígeno, considerados como la producción renovable y gratuita de la naturaleza; están afectados y pronto no serán renovables, perjudicando a las generaciones futuras.

Para México, la situación es crítica, ya que nuestro país está acabando con todas las áreas naturales protegidas de bosques y selvas. Los bosques son los principales almacenadores de carbono del planeta, al talar masivamente los árboles se emiten a la atmósfera grandes cantidades de gases de efecto invernadero.

Al ser sobreexplotados, los suelos se vuelven extremadamente pobres en nutrientes, y los agricultores se quedan con un suelo completamente inútil para sembrar alimentos. Por otra parte, se pierden miles de animales, por lo que se altera el equilibrio de los ecosistemas y se amenaza el suministro de agua.

De todos depende seguir con la depredación de bosques y selvas, o reducir el consumo pero seguimos indiferentes, como si fuera cualquier noticia, cuando es la noticia más relevante para la supervivencia de los animales y de la humanidad. Los estudios son innumerables, pero los gobiernos siguen deforestando.

La sobrecapacidad de los recursos naturales es calculada cada año por la organización Global Footprint Network, que divide la capacidad de recursos naturales generados por la Tierra durante un año, por la huella ecológica mundial, es decir, el consumo de los recursos y multiplicado por 365 días.

Señalan que para este año, la Tierra ya entró en un déficit ecológico, debido a que la demanda de recursos y servicios de la población mundial ha superado lo que el planeta pudo generar durante el 2023 en materia de recursos naturales. Lo cierto es que cada vez nos queda menos tiempo para prevenir.





**Las EMPRESAS al
comprar y vender
entre sí GENERAN
ECONOMÍA para
miles de familias.**

Voz de las Empresas

Consejo de la Comunicación 



Llega Chevrolet Tracker RS con un diseño deportivo

COLONOS STAFF

La marca confirma la llegada de su nueva SUV compacta, que destaca entre su novedad por su diseño deportivo, tanto en el exterior como en el interior. La llegada de la versión RS complementa a las versiones ya conocidas en el mercado LS Manual, LS Automática, LT Automática y Premier.

La nueva versión Chevrolet Tracker RS 2024 cuenta con un motor 1.2 litros turbo de 3 cilindros, que ofrece una potencia de 130 hp y un torque de 140 lb-pie, junto con una transmisión automática de seis velocidades. En el interior ofrece un volante deportivo y un tablero color negro con detalles en rojo.

Con respecto al diseño exterior, la SUV presenta líneas estilizadas que le dan un aspecto deportivo y moderno, complementadas con rieles de techo y un spoiler trasero. Además se incorporó una parrilla exclusiva y detalles en color negro como los rines de aluminio de 17 pulgadas, los espejos exteriores y los faros delanteros.

La nueva Tracker RS conserva su amplio techo panorámico, así como la función de cierre de ventanas a distancia mediante control remoto y acceso con llave



inteligente. Se distingue también en su interior por su tecnología avanzada que incluye conectividad inalámbrica, sistema de asistencia OnStar con la posibilidad de conectar 7 dispositivos simultáneamente.

Ofrece también un encendido de motor con botón o vía remota desde la aplicación MyChevrolet, cuatro puertos USB y un sistema de sonido con seis bocinas. El sistema de entretenimiento está equipado con una pantalla de ocho pulgadas con integración de teléfonos, Bluetooth para Android auto y Apple CarPlay.

En cuanto a la seguridad, cuenta con control electrónico de estabilidad Stabili-Trak, control electrónico de tracción, frenos ABS con EBD y BA, así como seis bolsas de aire. Ofrece alertas de seguridad activas como cámara de visión trasera, sensores de reversa, control crucero, alerta de colisión frontal y alerta de velocidad programable.

Chevrolet anunció que estará disponible en 5 colores exteriores y para quienes buscan personalizar su vehículo se ofrece la posibilidad de un amplio portafolio de accesorios con diversas configuraciones como los Kits Appearance y Adventure, para aquellos que buscan una imagen diferente.

SiCumple[®]
PREMIUM by Konesh

RE-EVOLUCIONA
A UN NUEVO NIVEL
DE EXPERIENCIA

La herramienta digital correcta
en SOLUCIONES DE FACTURACIÓN

¡Regístrate! www.konesh.com.mx/si-cumple-premium/



**Snoopy nos invita a su noble misión:
“Tapitas para que las quiero”**



LA FUNDACIÓN TAPITAS Y SNOOPY SE UNEN PARA BRINDAR EL MAYOR APOYO POSIBLE A LOS NIÑOS CON CÁNCER INVITANDO A TODA LA POBLACIÓN A COLABORAR

CLAUDIA CORATELLA

La solidaridad, la capacidad de sonreír, de ser creativos y de trabajar en equipo van de la mano con el proyecto que realiza Snoopy alrededor del mundo con su campaña “Take Care With Peanuts”. Un proyecto que actúa hacia el “Cuidado”, como un rasgo de unión entre generaciones, al igual que lo han hecho las historietas de Snoopy a través de los años.

Sagrario Saraid, vocera de Snoopy, nos platicó de este importante proyecto que inicia con el objetivo de beneficiar el panorama de los niños con cáncer. Nos cuenta cómo Snoopy busca contribuir con su granito de arena con estrategias y programas de conexión entre las personas y la solidaridad para el bienestar del mundo.

— Cuéntanos, ¿De qué se trata este proyecto?

“Como bien dices, Snoopy une generaciones y en el 2025 estaremos celebrando sus 75 años. En ese marco, Snoopy busca devolver a la gente que lo ha acompañado durante todo este tiempo con la campaña “Take care with Peanuts”, traducida como “Cuida con Snoopy”, una campaña con tres pilares para agradecer la amistad que la gente le brinda.

Estos tres pilares, son diferentes entre sí, pero todos se estrechan con la base del cuidado, de mejorar el bienestar y la calidad de vida de todas las personas y todos los seres vivos: el primero es “Cuidar de ti mismo”, el segundo “Cuidar de los otros y el tercero “Cuidar de la Tierra”.

Es por ello que iniciamos con este proyecto llamado “Tapitas para que las quiero”, un evento que une y cuida muchos aspectos. El primero es que cuidamos de la Tierra al reciclar tapitas, el segundo, une a la gente a cuidar los niños con cáncer, a dar apoyo a todos estos los niños que nos necesitan.

Los invitamos a que junten todas las tapitas, nos ayuden a difundir para recibir todas las donaciones de tapitas posible. También pueden participar en el mural, que es una actividad donde participan todos, de todas las edades para darle vida al mural de Snoopy, que se pinta de forma tradicional. Ha sido increíble la respuesta de la gente, porque ya existe la cultura de solidaridad y cuidado del medio ambiente en la gente, muchas personas ya guardan sus tapitas. Cada vez que traen sus tapitas enriquecen la vida y la esperanza de todos esos niños, y lo hacemos gracias al apoyo de voluntarios.



Cada vez más personas sienten el deseo de participar de esta causa por los niños, todas las tapitas son entregadas a la Fundación Banco de Tapitas, donde se reciclan todas las tapitas para los tratamientos de los niños con cáncer desde 2015, generando los recursos para lograrlo.

Con esta actividad vemos que funcionan los tres pilares: apoyar a limpiar a la tierra, apoyar a otros con nuestra solidaridad y llevando una sonrisa a los niños con esta misión. Y por último, es también cuidado de uno mismo porque ser solidarios también produce una sensación de bienestar, sentimos que ponemos un granito de arena.”

— ¿A quienes involucra Snoopy con estos proyectos?

“Básicamente a todas las personas, se puede decir que Snoopy es una marca que tiene muchos años involucrando a todas las personas y de muchas generaciones. Muchos crecimos con Snoopy, las nuevas generaciones también lo conocen y se identifican con su filosofía, sigue muy vivo.

Snoopy es un personaje que fomenta la amistad y los vínculos positivos desde hace muchos años junto a todos sus amigos. Lo conocen en todo el mundo, en más de veinte idiomas y sigue siendo actual. Al entrelazar a todas las generaciones, sus proyectos animan a la gente a gran escala.

Actualmente hemos recolectado ya 13.5 toneladas de tapitas, lo cual es sorprendente en volumen. El panorama del proyecto es muy positivo e incluyente, por eso también vemos que la gente se siente identificada con los valores de Snoopy y con los compromisos de cuidado que promovemos.”

— ¿Cuáles son los valores que promueven Snoopy y sus amigos?

“Algo fundamental que aparece siempre con Snoopy es la amistad, la importancia de alguien que te acoge, aprecia y te abre su corazón. En toda la historia de la pandilla se recalcan los valores alrededor de la amistad como el trabajo en equipo, en donde es imprescindible apoyarse mutuamente.

Las historias contadas por la pandilla se muestran dentro de panoramas y problemas comunes a las personas, recalcando siempre los valores de compartir, de humanizar o del sentido de solidaridad. Éstos también se realizan a través de la campaña “Take Care with Peanuts”.

Es una campaña global, en cada país estamos haciendo proyectos diferentes, con acciones que puedan transformarse en solidaridad y apoyo. Cada proyecto además está hecho con creatividad y con un toque de diversión mientras cuidamos de los demás, de nosotros mismos y de la tierra.”

— Sagrario, cuéntanos un poco de ti como vocera de Snoopy en México, ¿Cuánto tiempo llevas trabajando en este proyecto?



“Llevo dos años apoyando a Snoopy, sinceramente me siento privilegiada de sumar a sus mensajes sobre dejar nuestra pequeña huella en el mundo, apoyando a diferentes fundaciones. Sobre todo priorizando a los niños que les faltan oportunidades, como en este caso, a los niños con cáncer.”

Es un honor y un trabajo muy satisfactorio que abre un puente entre la conciencia solidaria, la cooperación de las personas y los más necesitados. No podemos olvidar que todo lo que hacemos marca a la sociedad y al planeta en que vivimos, estar en este proyecto me da la oportunidad de generar un impacto positivo y hacer del mundo un lugar mejor.

Es una actividad muy gratificante, es importante aportar positivamente al mundo que nos rodea. Y quiero recalcar que a través de esta campaña “Take Care with Peanuts” es un tiempo de reflexionar que cada día con nuestras acciones individuales podemos ser agentes de cambio, y de cuidados.”

— Como vocera de Snoopy, ¿Qué crees que nos diría él para animar a la gente a llevar tapitas?

“Que estamos invitando a toda la gente a traer sus tapitas, porque con una acción pequeña se genera un cambio enorme. El trabajo en conjunto potencia nuestra capacidad para cumplir nuestra misión, unidos somos más los que apoyamos a los niños que están sufriendo de esta enfermedad.”

Es un espacio para compartir, una experiencia diferente para todos, y con la participación voluntaria podemos lograr mayores resultados para los niños con cáncer. Cuesta poco y suma mucho, pero además la gente participa en la realización del mural de Snoopy, también es un momento para divertirse.”

PUNTOS DE ENCUENTRO EN QUERÉTARO, PUEBLA, ESTADO DE MÉXICO Y CIUDAD DE MÉXICO:

Forum Buenavista: 7 al 16 de julio.

Paseo Querétaro: 4 al 13 de agosto.

Multiplaza Aragón: 22 de agosto a 1º. De octubre.

Patio Tlalpan: 6 al 15 de octubre.

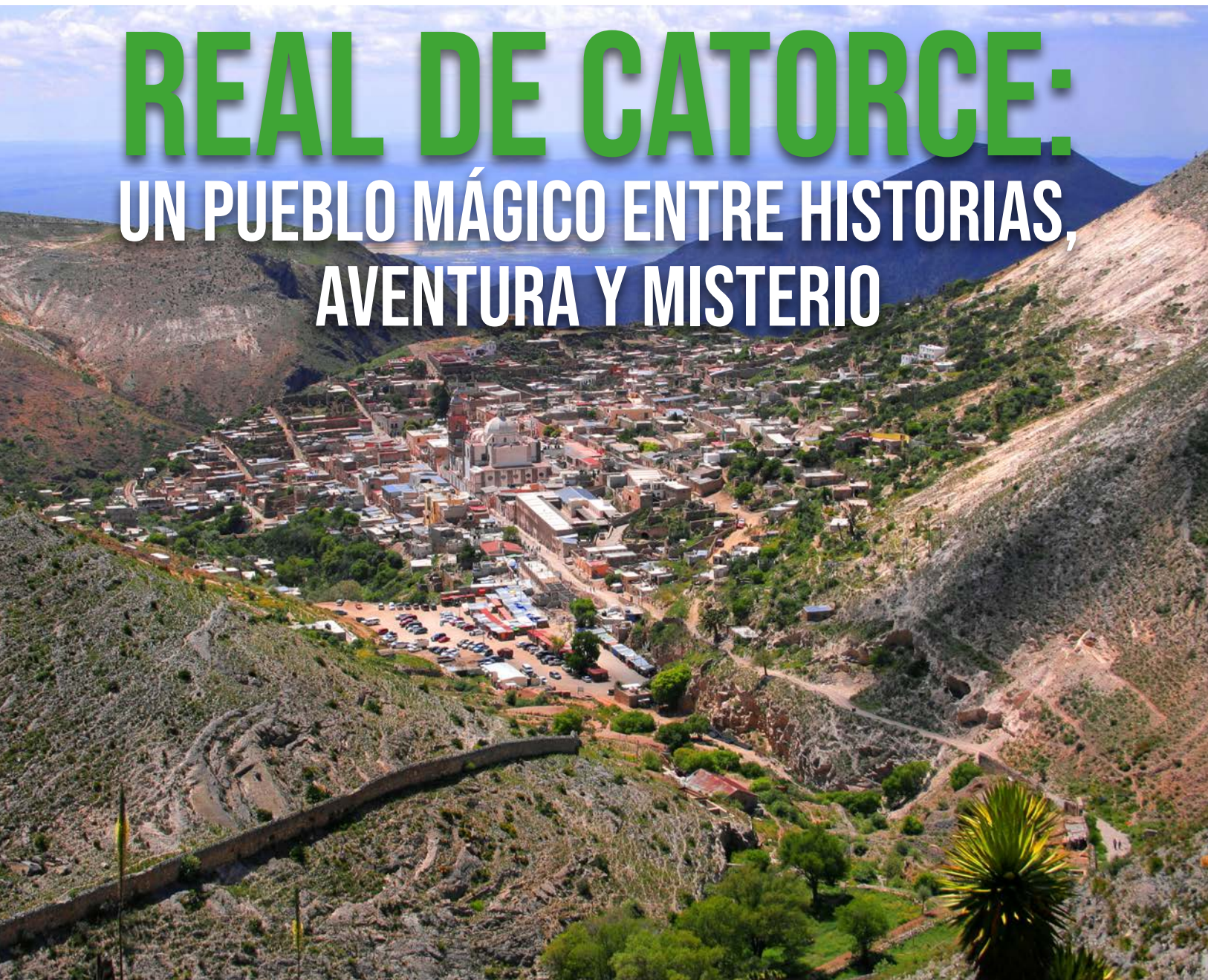
Explanada Puebla: 10 al 19 de noviembre.

Plaza Satélite 1º al 10 de diciembre.

**TAKE
CARE**
WITH PEANUTS



REAL DE CATORCE: UN PUEBLO MÁGICO ENTRE HISTORIAS, AVENTURA Y MISTERIO



COLONOS STAFF

A pesar de ser un pueblo pequeño, Real de Catorce es un cofre de tesoro lleno de sorpresas. Está ubicado en el desierto de San Luis Potosí, a casi 3000 metros de altura sobre el nivel del mar, es un pueblo antiguo que ahora se ha convertido en uno de los pueblos fantasmas más hermosos de México.

Es un lugar que susurra en voz baja sobre un pueblo que ya no existe, un lugar

que algún día estuvo lleno de opulencia por la plata, un lugar donde los españoles pudieron encontrar la riqueza con un cómodo ascensor para llegar a la cima, para después tocar fondo y abandonarlo todo.

Es también un lugar sagrado para los huicholes, un pueblo originario que considera el desierto de la Sierra Madre Occidental como su territorio. Un lugar donde realizan ofrendas y rituales de peregrinaje para purificar el alma y conectarse con

la naturaleza a través del fuego y plantas medicinales.

Según los datos históricos, fue también el hogar de un pueblo originario al que los españoles llamaban “los negritos”, a quienes en el año de 1639, el virrey de la Nueva España de entonces, cedió los terrenos a los indígenas hasta el año de 1770 cuando dio inicio la fiebre de los metales.

Real de Catorce se convirtió entonces en un importante centro minero y en



Greentology™

The green side of business



www.greentology.life

uno de los principales productores de plata en el mundo. Existieron ahí más de 50 minas que fueron explotadas al máximo, y otras tantas de menor tamaño cuya producción era más baja.

Se dice que en el año de 1779, fue nombrado por el gobierno de México a Silvestre Alonso López Portillo para fundar el pueblo y quien a su vez transformó el lugar en una zona minera con gran auge hasta antes del movimiento de independencia en 1810, cuando los trabajos se suspendieron.

Para el año de 1821, después de 11 años de batallas por la independencia, finalmente se logró, y a su vez el movimiento minero recobró su fuerza. Se dice que tuvo un segundo período de auge con Porfirio Díaz, quien favoreció la expropiación minera a empresas extranjeras.

Durante la revolución de 1910 provocó una nueva suspensión y ya definitiva de los trabajos mineros, entonces la gente comenzó a migrar. De los 15 mil habitantes, la población llegó a 250, entre ellas familias que no quisieron emigrar, extranjeros de diversos países y mexicanos de otros estados.

RESURGE Y SE LEVANTA CON TURISTAS DE TODO EL MUNDO

Hoy Real de Catorce está pasando por su tercer período de auge, a partir del año 2000. El encanto de sus calles y paisaje comenzó a cambiar con la llegada de personas que enamoradas del lugar, construyeron hoteles, restaurantes, boutiques y un sinnúmero de operadores turísticos con diversidad de aventuras.

Se incorporó al programa Pueblos Mágicos de México en el año de 2001 y se dice que en el pueblo se han establecido desde descendientes de españoles, ingleses y norteamericanos ligados a las minerías o a haciendas que pertenecían a sus familias en la época del auge de la minería.

También se cuenta que muchos europeos se han asentado en el lugar al quedar fascinados por el aspecto hippie y libre. Todas estas personas en conjunto con los pobladores huicholes se han mezclado para convertir a Real de Catorce en un entorno lleno de diversidad cultural y magia.



Actualmente es uno de los pueblos más enigmáticos para los turistas internacionales. Quienes disfrutan de esta mezcla del territorio abandonado con la presencia de las tradiciones huicholes, la veneración por San Francisco de Asís, el asentamiento de los hippies y los paisajes que lo rodean.

La entrada a la ciudad es sumamente llamativa para el turismo, es un túnel que simboliza hacer un viaje en el tiempo, como retroceder al 1800, a la época de auge de la minería, a una aventura incierta y desconocida por un camino construido debajo de un cerro donde sólo cabe un carro.

El final de este túnel entrelaza ese aspecto fantasmal con lo autóctono y el espíritu hippie en hoteles y casas que retomaron las edificaciones antiguas de los mineros. La presencia de las comunidades de huicholes también atrae a turistas curiosos sobre los rituales que se realizan alrededor de la sierra.

Este pueblo mágico logró una proyección internacional insólita cuando se filmó en su territorio la película estadounidense "La Mexicana", protagonizada por Brad Pitt y Julia Roberts. A partir del año 2001, cuando se proyectó la película, el municipio se convirtió en una mina de oro, pero esta vez por el turismo.

Tanto por su simbolismo espiritual, como el legado de leyendas de cómo pueblo fantasma, ese mismo año Real de Catorce recibió el nombramiento de pueblo mágico. De acuerdo a la Secretaría de Turismo, cada año recibe alrededor de un millón de visitantes de todas partes del mundo.

Definitivamente Real de Catorce es un lugar imperdible para quienes buscan una aventura diferente, con distintas opciones para recorrerlo y disfrutar de sus paisajes. Desde caminar entre sus calles, hasta viajes en jeep, motos o caballos, o simplemente visitar el centro ceremonial de los huicholes.



La felicidad es sentirse equilibrado:

NEUROCIENCIA

Cuando nos sentimos felices, cada aspecto de la vida se percibe mejor, el mundo es el mismo, pero todo a nuestro alrededor parece funcionar mejor. Según la neurociencia, es como saborear los efectos de una mezcla de hormonas y neurotransmisores implicados en ese sentimiento: la felicidad.

Según este concepto, para estar feliz podemos entrenar al cerebro para la felicidad. Al igual que un músculo, debemos primero descubrir cómo se producen los compuestos químicos implicados y reconocidos como serotonina, dopamina, endorfinas, norepinefrina, melatonina y oxitocina, entre otras.

Lo cierto es que a veces, la vida no es amable. A veces las cosas van bien, otras veces la vida nos pone a prueba al enfrentarnos con sucesos difíciles o con personas tiranas. Para la neurociencia estas experiencias sólo son oportunidades y desafíos para convertir las situaciones en triunfo.

La neurociencia acepta que el dolor es parte de la vida, y aceptarlo no significa sufrirlo, sino tener valentía para ver la situación con desapego. Al no huir de las dificultades, sino comprender la vida, conduce a aprender a ver la oportunidad de crecimiento y nos acerca a la fortaleza, una virtud que conduce a la felicidad.

De acuerdo a las investigaciones de la neurociencia, ser feliz es posible cuando profundizamos que en nuestra vida, todo gira en torno

a nuestra mente y estado de conciencia. Todo pensamiento, prejuicio, recuerdo, virtud o acciones conscientes o inconscientes son producto de la mente y podemos transformarlos a favor de la felicidad.

Es así como la neurociencia explica que podemos aprovechar el potencial natural de felicidad que segrega el cerebro, ayudándonos con voluntad, conciencia y la actitud correcta. Sólo depende de cada uno tomar la felicidad como una responsabilidad, como un desafío interno sin importar las circunstancias.



La **plataforma digital**
que **transforma** el mundo
de la **energía** en
información oportuna

energíahoy®



www.energiahoy.com

HÁBITOS DE LA FELICIDAD MENTAL

Podríamos decir que para la neurociencia, la felicidad es más un arte, el arte de saber equilibrar siendo conscientes de las debilidades y las fortalezas, de saber manejar las situaciones externas negativas y transformarlas en soluciones, superar el dolor y convertirse en la mejor versión de uno mismo.

Así mismo, para los neurocientíficos hay trucos para sentirnos más felices de acuerdo a cómo funciona el cerebro. Alex Corb, investigador de la Universidad UCLA, en su libro llamado "La espiral ascendente" sugiere mantener en la vida cuatro simples hábitos para mantener la alegría mental:

1 .Estar agradecidos. Uno de los secretos para sentirse felices que propone el neurocientífico es sentir gratitud. Al sentirla se pone en movimiento la producción de la dopamina, la hormona que estimula la sensación de placer. Al desarrollar el hábito de la gratitud, también se segrega serotonina.

Una sustancia que funciona como un anti-depresivo natural, que produce la sensación de bienestar, relajación, mayor autoestima y concentración. Al crear este hábito, también se desencadenan situaciones positivas en las relaciones sociales o en el trabajo.



2. Poner nombre a los sentimientos. Al sentir enojo, decepción, frustración, desesperación o cualquier emoción negativa, propone que hagamos una pausa y reconocerlas por su nombre, ya que al identificarlas y hacerlas conscientes reducimos su impacto.

De acuerdo al investigador Alex Corb, no se trata de reprimir las emociones, sino de observarlas con atención plena y nombrarlas para evitar caer en reacciones negativas, saber hacerle frente a las situaciones difíciles y mejorar las habilidades y capacidades emocionales.

3. Tomar decisiones. La neurociencia ha demostrado que al tomar decisiones se reducen las preocupaciones y la ansiedad. Decidir implica además establecer objetivos y metas, los cuales activan la corteza prefrontal, mejoran el sentido de autosuficiencia y el valor personal.

A su vez, tomar decisiones cambia la percepción de mejorar los resultados en la vida, de sentirnos en control sobre una situación, reduce el estrés y estimula la producción de dopamina al desha-

cernos de un conflicto y convertirlo en solución y satisfacción.

4. Buscar el contacto físico. Las relaciones son muy importantes para la salud de nuestro cerebro. Con pequeños detalles cotidianos como abrazar, tocar o dar la mano a las personas se estimula la producción de oxitocina, conocida como la hormona del amor, la confianza y la generosidad.

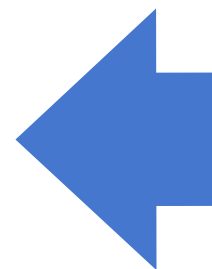
Esto promueve además los lazos entre las personas y genera un aumento en la empatía. Estas emociones activan a las endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, al compartir, tener un sentido de pertenencia o intimidad, se promueve la sensación de bienestar general.

5. Hacer buenas acciones. El último hábito es recomendación del doctor Mario Alonso Puig, quien afirma que no hay felicidad sin el otro. Cuando de verdad nos importan las personas, nuestro cerebro cambia positivamente su estructura, automáticamente produce oxitocina y dopamina. Por lo tanto, dar y ayudar producen felicidad.

A DESTACAR:

Para la neurociencia
nuestro cerebro
está creado para
generar felicidad
en todo momento,
o todo lo contrario.

En este punto
afirma que tenemos
dos opciones,
dejarnos vencer, o
salir fortalecidos
y satisfechos,
sabiendo equilibrar
el dolor y el placer.



48 AÑOS **GRUPO
MUNDO
EJECUTIVO**



Más que un canal,
tu aliado en contenidos.

Mujer
Ejecutiva



La Cumbre de las
1000 Empresas

1000
EMPRESAS
MÁS IMPORTANTES
DE MÉXICO

Secretos
Millonarios



Emprendimiento
y Empresas



Factor
Económico



Mundo
Político



www.mundoejecutivo.com.mx



Save the Children

GALA 50 ANIVERSARIO

UM 30.02.2014 11

POR LA NIÑEZ EN MÉXICO

CENA EN ROJO

Miércoles 20 Septiembre 2023 a las 19:00 hrs.

EX CONVENTO DE SAN HIPÓLITO

Av. Hidalgo 107, Centro Histórico de la Ciudad. de México.

CONTRAMAR

Máximo

PANGEA

TOUT
CHOC
OLAT

GRACIAS AL APOYO DE NUESTROS PATROCINADORES

ORO

accenture

AMIIF
Innovación para la vida

EL AGUILA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Merca20

sanofi

NEW YORK
LIFE SEGUROS
MONTERREY

Unilever

PLATA

AMERICAN TOWER



ALIADOS QUE NOS APOYAN



AMBROSIA
EVENTOS

energiahoy

FOOD
TRAVEL

GLS
GASTON LOMBARDI
STUDIO

Greentology

ARTS
PLANET

MUNDO
EJECUTIVO

MUSGO
DISEÑO ARTESANAL

SinBorder

¡RESERVA TU LUGAR! Luz Soto



WhatsApp 5611093113



Luz.Soto@savethechildren.org

www.cenaenrojo.mx

ADQUIERE LA EDICIÓN ESPECIAL
CON EL RANKING EMPRESARIAL
MÁS IMPORTANTE DE
MÉXICO



**¡HAZ NEGOCIO CON
LAS 1000 EMPRESAS
MÁS IMPORTANTES
DE MÉXICO!**

¡SUSCRÍBETE AL 55 50029450!

www.mundoejecutivo.com.mx
Encuétranos en Sanborns