

marka

Liderazgo Femenino

www.revistamarka.com



SUPERERANIA MENTAL



Por. Vanessa Suárez Lobo

Pág. 14

*El caos en las finanzas
de una mujer líder*

Por. Natalia Salinas

Pág. 23

*El arte de escuchar
antes de vender*

Por. Marina González

Pág. 34

úndi

23

Por. Natalia Salinas

El caos en las finanzas de una mujer líder

Del caos al orden financiero: Lo que la Cábala enseña sobre tu cuenta bancaria.

Por. Vanessa Suárez Lobo

SOBE RANIA

El código biológico de la mujer de alto impacto

14

El liderazgo no solo es actitud, es biología. Descubre por qué el estrés es el enemigo silencioso de tu facturación y aprende a hackear tu sistema nervioso para liderar sin colapsar.

34

El arte de escuchar antes de vender

Por. Marina González Pereira

Deja de vender, empieza a escuchar: Por qué los 'hacks' de moda ya no funcionan.

6 *Mujer, descubre tu identidad*

Por. Thaimaly Piñero

10 *Cuida tu brillo*

Por. Stephanie Peña

17 *¿Quieres ser mi amiga?*

Por. Noelia Salinas

20 *La palabra escrita*

Por. Teresita García-Adame

27 *Salud financiera fiscal*

Por. Alicia Chávez

30 *Sororidad Financiera*

Por. Lilia Ramales

ANÚNCIATE EN MARKA

Posiciona tu marca ante una comunidad de mujeres líderes.

Ofrecemos espacios publicitarios y Entrevistas de Perfil exclusivas.

(Nota: Las entrevistas y menciones son servicios de inversión pagada).

CONTACTO COMERCIAL:

karlayunnuenrd@gmail.com
+521 448 150 4589

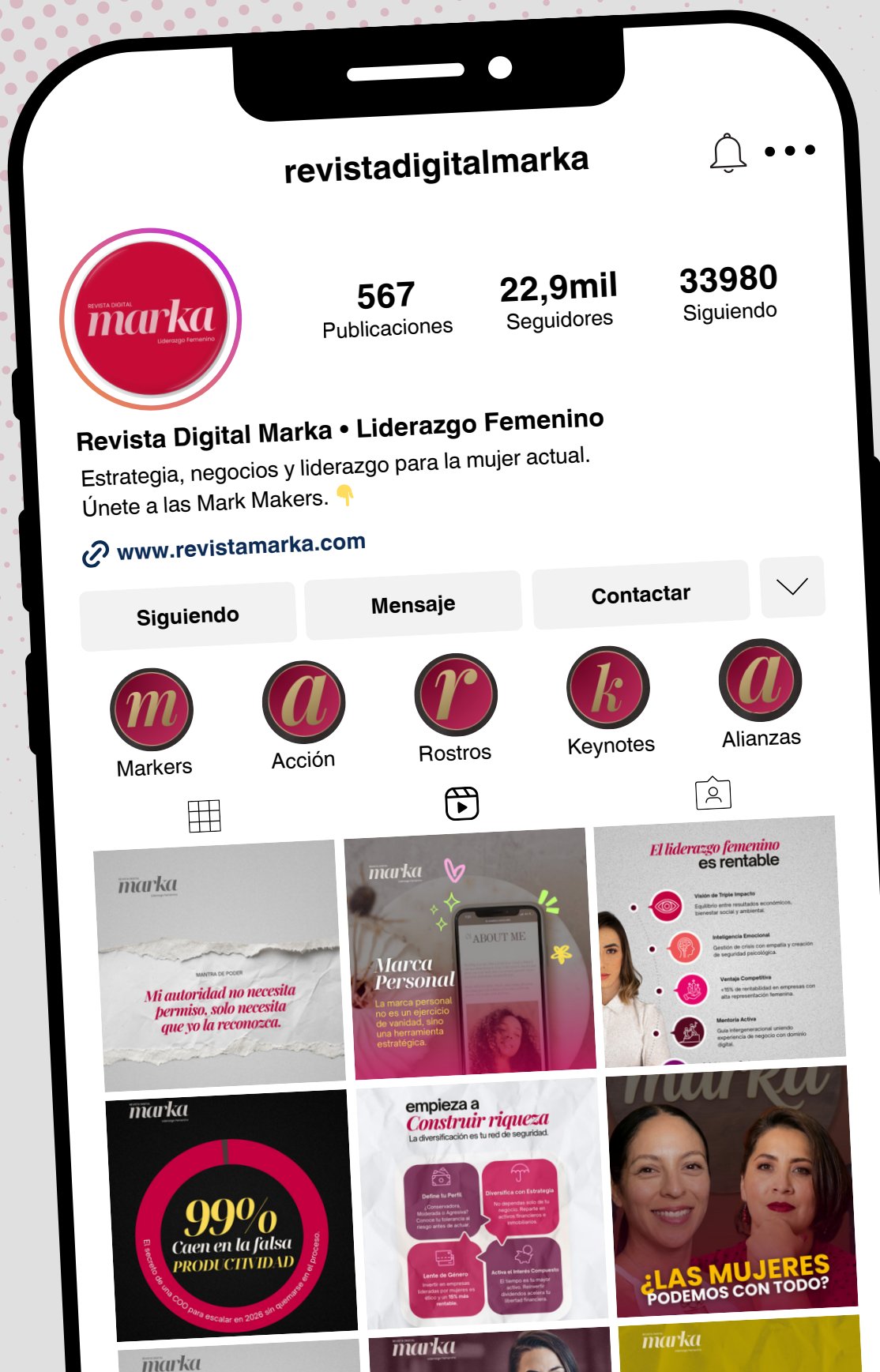
AVISO LEGAL Y DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:

El contenido de los artículos publicados en Revista Marka Liderazgo Femenino refleja exclusivamente la opinión y punto de vista de sus autoras y no necesariamente representa la postura oficial de la revista o de su dirección.

La información provista en las secciones de salud, finanzas, fiscalidad y bienestar tiene fines meramente informativos y educativos. No constituye asesoría legal, médica o financiera personalizada. Revista Marka recomienda a sus lectoras consultar a profesionales certificados para la toma de decisiones específicas en estas áreas.

Queda prohibida la reproducción total o parcial del contenido, diseño o fotografías de esta edición sin la autorización previa y por escrito de la dirección general. Todos los derechos reservados para Agencia Impulsa y Karla Yunnuen Rosillo © 2026.

¿AÚN NO NOS SIGUES EN NUESTRAS REDES SOCIALES?



Abriendo puertas

Todos los días escribimos una nueva historia en nuestra vida. A veces le damos demasiado peso al antecedente de nuestras vivencias y, otras tantas, decidimos reescribirlas; no para ignorar el pasado, sino para adoptar una nueva perspectiva del presente y mantener la esperanza en el porvenir.

Hoy estoy aquí y ahora, disfrutando el acto de escribir esta carta editorial y, personalmente, lo celebro. ¿Por qué? Porque me ha costado mucho vivir el momento; suelo ser una mujer de añoranzas y de ansiedad por el futuro y, créeme cuando te digo, **es agotador**.

Revista Marka nace desde esa necesidad de volcar en la escritura lo que es preciso plasmar: primero para ordenar la cabeza o el corazón, y después para compartir el sentimiento. Surge para dejar de sentir que somos las únicas atravesando momentos que parecen solitarios, pero también nace desde la conciencia de recorrer el camino del **Liderazgo Femenino** como una participación voluntaria, evolutiva y tranquila, dejando atrás la idea de vivir la vida como si fuera una carrera donde siempre hay que llegar en primer lugar.

Eso también es abrumador.

Revista Marka es un espacio donde habitan mujeres de alto valor. Con ello no me refiero únicamente en el ámbito profesional, sino a mujeres que han elegido su desarrollo integral y que, al mismo tiempo, comparten sus conocimientos desde sus propias trincheras con otras mujeres como tú, que estás dispuestas a salir de la **«pista»** y tomar una nueva ruta; una que se disfruta más desde la conciencia, el alma y la responsabilidad de habitar este mundo.

Así que te invitamos a tomarte un respiro. Conoce a Thay, Natalia, Marisol, Alice, Lilia, Stephanie (*la más joven pero de alma grande*), Vanessa, Noe, Teresita, Marina, Leti y Evelina, quienes son las escritoras fundadoras de este proyecto colaborativo que tengo el honor de dirigir hacia un puerto de encuentro contigo.

Gracias, Mark Markers, por ser faro en esta salvaje aventura.

«El Liderazgo Femenino abre puertas»

Con cariño y alegría

Karla Junnuen

Mujer

descubre tu identidad

Por: Thaimaly Piñero

📷 @mamaideal

En un mundo donde los hombres han liderado por más tiempo, ha sido un reto para nosotras encontrar nuestro propio espacio, conocer nuestra esencia y descubrir nuestro valor.

Si analizamos el inicio de la humanidad y nos remontamos a la creación, tomando como referencia el libro de Génesis, Dios creó al hombre primero. Sería, pues, lógico pensar que el primer líder y referente fue un varón; sin embargo, Dios notó enseguida que el hombre estaba solo y que esto no era bueno. Por ello, decidió crear a la mujer.

En las traducciones tradicionales de la Biblia, se refieren a la mujer como la *«ayuda idónea»* del hombre (Génesis 2:18). Es fundamental entender qué significa realmente este concepto. Según la Real Academia Española (RAE), la unión de los términos *ayuda* (auxilio) e *idóneo* (capaz o apto) se define como: *«Un auxilio o apoyo que es perfectamente apto, capaz y adecuado para la función que debe cumplir o para la persona a la que asiste»*.

Tras leer este concepto, no quedé convencida de que ese fuese nuestro único propósito. Desde mi perspectiva como profesional en cargos de alta dirección, ese papel *«segundón»* que nos han atribuido es la consecuencia de abusos y menosprecios históricos. Lo más triste es que sigue sucediendo: hay países donde se intenta borrar la identidad de la mujer, prohibiéndoles la educación, la salud e incluso mostrar su rostro.

Pasamos de ser un apoyo asistencial a ser un auxilio con la dignidad del auxilio divino: un espejo.

Esto me llevó a investigar. No entendía cómo Dios —*mi referente de amor puro*— quería que desempeñáramos un lugar secundario. Al profundizar, recordé que el Génesis fue escrito originalmente en hebreo.

La frase original citada es Ézer kenegdó (וְדִנְנָה עֶזֶר), y sus traducciones literales cambian la narrativa por completo:

Ézer (עֶזֶר): Traducida frecuentemente como «ayuda», pero en el contexto bíblico no implica subordinación. De hecho, la mayoría de las veces se usa para referirse a Dios como el auxilio del ser humano. Designa a alguien que rescata o sostiene al otro en una necesidad que no puede cubrir solo.

Kenegdó (וְדִנְנָה): Significa literalmente «frente a él» o «cara a cara». Sugiere una relación de espejo, igualdad y correspondencia. No es alguien que está detrás ni debajo,

sino a la misma altura, proporcionando equilibrio.

Este hallazgo generó un «corto circuito» en mi mente. Pasamos de ser un apoyo asistencial a ser un auxilio con la dignidad del auxilio divino: un espejo. Estamos a la misma altura, proporcionamos el equilibrio necesario y somos el complemento perfecto.

La palabra Ézer aparece 21 veces en la Biblia hebrea: 16 veces para referirse a Dios como auxilio, 3 para naciones poderosas o socorro militar, y solo 2 para referirse a la mujer. Esto no es casualidad. Dios creó a la mujer pensando en que podíamos ayudar de la manera en que Él lo hace. Nos creó para dar vida, a la misma altura del hombre, pero con una esencia distinta.

Dios nos ha dado el lugar que nos corresponde; ahora nos toca a nosotras educarnos y educar, siempre desde el

amor y el conocimiento, para que nuestro lugar sea respetado. **Como mujeres, debemos derribar mitos sobre el liderazgo y renovar nuestro pensamiento, especialmente si nos han hecho creer que no somos suficientes.**

En Dios, somos suficientes. Tenemos una identidad clara: estamos a la altura de los

Hay países donde se intenta borrar la identidad de la mujer, prohibiéndoles la educación, la salud e incluso mostrar su rostro.

hombres. Esto no significa que seamos iguales en roles, sino que somos complementarios.

Nos necesitamos mutuamente, pues cada uno tiene un propósito vital en el mundo.

AGENCIA GRÁFICA

impulsa



Transforma tu marca en algo inolvidable

Obtén un 20% de descuento al contratar un paquete de 6 meses en servicios de Diseño Social.



Abogada Feminista



CONSUELO ROSILLO
ABOGADA FEMINISTA

TECHO DE CRISTAL Y SUELDOS BAJOS

ARTÍCULOS 73, 116 Y 123



¿TE HA PASADO QUE TIENES EL MISMO PUESTO QUE UN
COMPAÑERO, PERO **ÉL GANA MÁS**? ¿O QUE HAY POCAS
MUJERES EN PUESTOS DIRECTIVOS?

@CONSUELOROSILLOABOGADA



Abogada Feminista



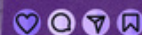
LEYES SECUNDARIAS

¿QUÉ SON?

IMAGINA QUE LA CONSTITUCIÓN ES LA LISTA
DE INGREDIENTES (*PRINCIPIOS GENERALES:*
IGUALDAD, LIBERTAD). PERO, ¿**QUIÉN TE DICE**
LA RECETA Y EL PROCESO?



CONSUELO ROSILLO
ABOGADA FEMINISTA



Por: Stephanie Carolina Peña Arnal

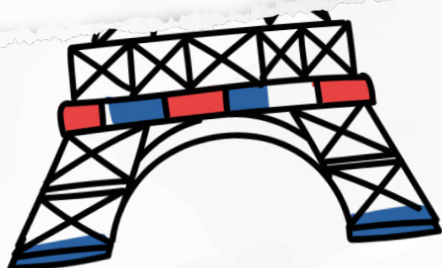
@cuidatubrillo

Cuida tu

brillo

Cómo encontrar claridad
ante el ruido y la duda.

VISION
BOARD



Amiga, confieso aquí, entre nosotras, que cada nuevo año aparecen todos esos rituales de balances, *vision boards*, cartas de intención y objetivos, hay una parte de mí que se siente un poco abrumada. No porque no crea en ellos, sino porque a veces parece que se nos exige tener la vida resuelta para una fecha específica. Y no siempre es así.

Conectar con nuestro propósito no es tan simple como recortar imágenes, armar un collage o escribir una lista de intenciones. Al menos para mí, nunca lo fue. Siento que las cosas importantes necesitan tiempo, calma y alma; requieren intención, pero también paciencia, porque nada real —y sostenible en el tiempo— se construye de la noche a la mañana.

Necesitamos espacio para escucharnos de verdad, para entendernos y aceptarnos, sin apurarnos a encajar en estereotipos solo para sentir que ya lo sabemos todo, como si cuestionarnos o ir a otro ritmo estuviera mal. Y no, definitivamente no es así.

Este nuevo año me encontró de ese modo: perdida, pero no en un sentido dramático. Más bien en ese lugar incómodo donde hay demasiadas puertas abiertas y no sabes muy bien qué oportunidad tomar. Soy creadora de contenido, trabajo con marcas, formo parte



de producciones de moda, hago modelaje, doy asesorías, imparto conferencias, escribo *e-books* y vendo cursos. Todo me entusiasma profundamente porque lo hago desde el amor, el compromiso y la dedicación. Sin embargo, cuando tantas cosas suceden al mismo tiempo, la situación puede resultar compleja, pues no siempre es fácil encajar cada pieza en su lugar.

Cuando sabes que eres buena en muchas áreas, la pregunta no es si puedes hacerlas, sino dónde poner tu energía primero; qué priorizar sin perderte —ni estresarte— en el proceso.

Justo en medio de todas esas interrogantes, un 2 de enero, arrancando el año, me llegó esta propuesta. Karla me escribió invitándome a formar parte de **Marka**, una revista de

liderazgo femenino. Recuerdo perfectamente ese instante: me quedé en silencio, con los ojos llenos de emoción, en un estado de asombro. Sentí algo muy profundo. Fue una señal; una reafirmación suave, pero firme. Como si la vida —y Dios— me recordaran todo lo que sé, lo que valgo, lo que puedo aportar y lo que ya he construido.

Ahí entendí que también podía ponerle voz a esas dudas, a esos miedos y a esas inseguridades que muchas compartimos y vivimos en silencio. Y, al mismo tiempo, darle voz a mi experiencia, a todo lo que soy. Por eso siempre digo: no hace falta tener todo perfecto para empezar. De hecho, cada vez creo menos en la perfección y más en lo auténtico, lo genuino y lo humano; en eso que se construye sobre la marcha, con conciencia, honestidad e intención real.



Mi camino no ha sido lineal ni perfecto. He vivido momentos de mucho brillo y otros de mucho silencio. He pasado por desempleo, ansiedad, depresión y vueltas inesperadas de la vida. Hubo etapas en las que me sentí completamente perdida, desconectada de mí misma e incluso sola o incomprendida. No lo comparto desde el victimismo, sino desde la aceptación y la gratitud por mi proceso. Estoy profundamente orgullosa de mis victorias y también de mis «fracasos», porque todo eso es lo

tir desde la verdad, no desde la exigencia ni la comparación. Claro que todo tiene su lado difícil, pero también depende del ojo y de la intención con la que creamos y elegimos mirar.

Una vez, alguien muy especial me dijo que la única constante en la vida es el cambio, y esa frase se volvió un mantra para mí. Me ayudó a aceptar procesos, cierres, mi migración, cambios de trabajo, de vínculos y de versiones mías. Hoy, a mis 29 años, siento que apenas desde hace dos empecé a conectar con una versión más plena de mí. Me dedico a lo que siempre soñé; incluso desde adolescente, cuando veía a youtubers creando contenido, pensaba: «algún día quiero vivir así». Hoy es mi realidad, y lo hago con propósito, conciencia y alma.

Y desde ese mismo lugar quiero escribir: con humildad, desde mi experiencia y desde lo que sigo aprendiendo. Como esa amiga, hermana mayor o colega que acompaña, escucha y comparte sin competir, con la intención de que, si lees estas líneas, te sientas menos sola y más inspirada.

Soy Stephanie Carolina Peña Arnal, pero puedes decirme Stephe, la chica de *Cuida tu brillo*.

Gracias por estar aquí.
Nos leemos en la próxima.
XOXO. Con cariño e intención siempre, Stephe

Conectar con nuestro propósito no es tan simple como recortar imágenes, armar un collage o escribir una lista de intenciones.

que me trajo hasta aquí y me dio el nivel de empatía y conciencia que hoy sostengo y ofrezco.

En esta búsqueda de autoconocimiento — que también ha sido espiritual — he explorado distintos caminos y he aprendido que la fe no es una etiqueta, sino una experiencia viva. Que poner a Dios en el centro y actuar desde el amor, y no desde el miedo, ordena muchas cosas por dentro. Por ello, cuando decidí mostrarme y trabajar en las redes sociales, lo hice viéndolas como un canal de conexión; un espacio para compar-

marka

SUPERA
EL MIEDO
al fracaso

Siempre puedes volver a intentarlo



www.revistamarka.com



@revistadigitalmarka

SOBERANIA MENTAL



El código biológico de la mujer de alto impacto.

Por: Vanessa Suárez Lobo

📷 @vanessasuarezlobo



¿Alguna vez te has preguntado cómo tu rutina diaria afecta la salud de tu cerebro? Ante una sociedad cada vez más entregada a la inmediatez, el desafío de liderar, escalar negocios y construir legados nos lleva a vivir de forma acelerada. Este ritmo frenético que hemos normalizado no es solo un reto logístico sobre cómo aprovechar el tiempo; es, ante todo, un desafío biológico: ¿cómo alcanzar el éxito como una mujer de alto impacto cuidando nuestra salud integral?

Según el reciente estudio *Análisis del estrés crónico y la carga mental*, realizado por la Universidad Tecnológica Intercontinental en el 2025, estos elementos se han convertido en riesgos laborales silenciosos. La investigación afirma que el estrés afecta hasta en un 65% el rendimiento, la toma de decisiones estratégicas y la productividad. Los síntomas son claros: dificultad para concentrarse, fatiga constante, irritabilidad y problemas de sueño. Este esfuerzo cognitivo prolongado expone a nuestras funciones vitales a un futuro deterioro. De ahí nace la necesidad de incorporar a nuestra rutina diaria periodos de recuperación y autorregulación mental.

¿CÓMO ALCANZAR EL ÉXITO COMO UNA MUJER DE ALTO IMPACTO CUIDANDO NUESTRA SALUD INTEGRAL?

EL ESTRÉS AFECTA
HASTA EN UN
65%
EL RENDIMIENTO
LA TOMA DE
DECISIONES
ESTRATÉGICAS Y LA
PRODUCTIVIDAD.

Para ello, te propongo integrar el **Neurobienestar**, entendido como la optimización de nuestra biología cerebral para un liderazgo sostenible.

A través de diferentes técnicas, podemos lograr el equilibrio perfecto entre una mente entrenada y un sistema nervioso regulado. Adóptalo como tu «código de alto rendimiento», porque para convertirte en una líder que deja un legado positivo en el mundo, la autoexigencia saludable y la gestión emocional son tan cruciales como el conocimiento técnico.

Para construir este código de manera efectiva, no requieres de más horas en tu agenda; simplemente puedes incorporar estos tres pasos:

uno *Salir del modo supervivencia:* Transita del estrés a la calma productiva a través de la respiración consciente con la técnica **5-3-5**. Consiste en inhalar durante cinco segundos, retener tres y exhalar durante cinco segundos como si soplaras a través de una pajilla. Esta acción reduce la carga mental inmediata al enviar una señal al nervio vago de que el entorno es seguro. **Al hacerlo, liberamos la corteza prefrontal para tomar mejores decisiones.**

dos *Diseño de bloques de trabajo efectivos:* Concentra tu atención en una sola actividad durante 50 minutos, sin distracciones. Al finalizar, toma una pausa activa de entre cinco y diez minutos: camina y estírate. Procura que esta actividad sea lejos de las pantallas; de esta manera, lograrás regular el exceso de cortisol, noradrenalina y adrenalina, permitiendo que tu cerebro se resetee.

tres *Reconoce tu rendimiento sostenible:* Identifica el momento del día en que te sientes más enérgica y creativa. Al reconocer tu ritmo circadiano, podrás asignar las tareas de mayor carga mental a tus horas de máxima agilidad, evitando así la fatiga cognitiva. Este será el tema central de nuestra próxima entrega.

Activar este código no es una tarea más en tu agenda; es la llave para que tu biología trabaje a favor de tu visión. Empieza hoy con estos ejercicios y transforma tu productividad en un acto de respeto hacia tu salud integral. Una líder que domina su mente es una mujer que domina su destino. Recuerda: el neurobienestar es el camino hacia la soberanía mental de la mujer que crea, inspira y trasciende.



marka



ALE
DÍAZ

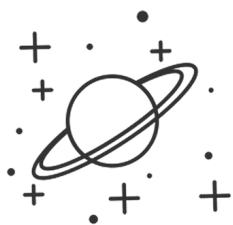


KARLA
YUNNUEN

LIDERAZGO

"Decir no es fallarle a alguien" "Las mujeres pueden con todo" "¿Cuál es nuestro propósito de vida?"

FEMENINO

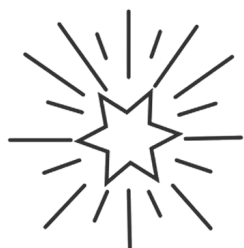


¿Quieres ser mi amiga?



Por: Noelia Salinas

Instagram: @astrologicns



No vengo a predecirte el futuro. Vengo a acompañarte mientras algo se reordena dentro de ti; como una Mary Poppins, pero en versión **«tu amiga astróloga»**. En este artículo, te cuento cómo la astrología puede ayudarnos a leer los cambios, tomar responsabilidad y movernos con más honestidad en momentos intensos. Si algo en tu vida ya no encaja, este texto es para ti.

¿Quieres ser mi amiga? Soy madre, esposa, hija, hermana y amiga antes que cualquier otra cosa. Además, soy astróloga, crossfitera (*o eso intento*) y vivo en Inglaterra, lejos de mi familia, de mis amigas y todavía más lejos del lugar donde nació. Sin embargo, este es también el lugar donde me casé y formé una familia con un hombre que habla un idioma que yo no entiendo (*y eso que hablo tres distintos!*) y que nació en el polo opuesto al mío.

Una locura, ¿no? Sí, lo es. Pero gracias a la astrología aprendí a abrazar esa locura, a abrazarme a mí misma y a descifrar e integrar todo esto que hoy te cuento.

La astrología no solo ha sido un refugio simbólico, sino una disciplina que, tras muchos años de formación, se convirtió en mi profesión; una labor que amo profundamente. Cuando la **Revista Marka** me ofreció este espacio, sentí un cosquilleo en el estómago al pensar que podía llegar a mujeres que, como yo, siempre están surfeando alguna ola en este océano que es la vida. Mujeres que alguna vez se han sentido solas, confundidas o desganadas en este mundo de alta productividad e individualismo. Con mi medio cielo en Cáncer, no hay nada que me alinee más con mi propósito que crear espacios y sostener. Por eso, quiero que sepas que no estás sola.



♉ Ta



♐ Cap



La astrología evolutiva no nos habla de coincidencias, sino de una palabra muy parecida: **iconciencia!**

Como te decía, la astrología llegó a mi vida casi como un tabú: un arte místico que yo estaba dispuesta a descifrar. Pero durante años, las responsabilidades —**muy saturninas**— me convencieron de que debía dedicarme a algo «**más normal**». Hasta que un día no pude fingir más (tengo el Sol en Sagitario en conjunción a Urano; lo «**normal**» no era una opción). La astrología volvió entonces como una mano amiga en mitad de la tempestad. Me enfrentó a mí misma y me mostró fortalezas, sombras y talentos.

Desde ese momento, ya no pude volver a mirar la vida como si esto no existiera. Y aquí estoy para acompañarte.

El cielo ahora mismo: El gran Stellium Vivimos momentos muy especiales. Durante estos días pasados pues se dio una concentración planetaria en Acuario (*Sol, Venus, Mercurio, Marte y Plutón*), lo que llamamos un stellium. Esta energía, activa entre el 23 y el 30 de enero, intensifica con fuerza los temas asociados a este signo: la mente, la autenticidad, la libertad y la necesidad de sentirnos únicas.

Acuario no habla solo del individuo, sino también del colectivo: las amistades, los grupos y las redes que nos sostienen (*incluyendo el mundo digital*). Me encantaría que te tomaras un momento para observar cómo te está impactando. ¿Qué cosas han cambiado en estos últimos días? ¿En qué ámbitos has notado un derrumbe? ¿Dónde no te permites ser quien eres?

La astrología evolutiva no nos habla de coincidencias, sino de una palabra muy parecida: **¡iconciencia!**

Un cambio histórico: De Piscis a Aries Además, estamos atravesando un cambio que no se repetirá en muchísimos años. Neptuno, el planeta transpersonal, y Saturno, el que da forma a nuestras decisiones, se preparan para dejar Piscis e ingresar en Aries. La energía ahora es más directa, mental y activa.

La rebeldía acuariana y la impulsividad ariana se dan la mano para moverlo todo.

Claves para navegar este ciclo:

1

Observa y cuestiona: Acuario nos invita a preguntarnos qué ideas ya no nos representan y qué parte de nuestra esencia contenemos por miedo a incomodar.

2

Actúa sin demora: Aries nos empuja a movernos incluso sin tener todas las respuestas. Es momento de probar, equivocarse y recuperar el deseo propio como motor.

3

Corta lo que drena: Esta energía favorece iniciar proyectos sin sobre explicarlos y cerrar vínculos que se sostienen solo por costumbre.

La energía se acelera y puede sentirse intensa, pero es eficaz y certera. Cuando el cielo se aclara, la responsabilidad vuelve a nosotras. De eso trata este nuevo ciclo.

¿Estás preparada? ¡Te abrazo fuerte y apretado!



aurus



pricorn



GRACIAS POR ESTAR
AQUÍ, EN ESTE
ESPACIO LLENO DE
GENEROSIDAD

marka

La palabra escrita

Como cocreadora de la realidad

Por: Teresita García-Adame

Instagram @corame1

Escribo estas líneas como una invitación a recordar que la palabra crea, nombra y abre posibilidades. A través de mi propia historia, comparto cómo la escritura ha sido refugio, camino y forma de aparecer en el mundo. Este texto es una carta a la vida, al acto de soñar y a la fuerza silenciosa que habita en lo que nos atrevemos a nombrar.

Nombrar es hacer existir. Martin Heidegger, filósofo alemán del siglo XX, lo expresa con profundidad al afirmar que «el lenguaje es la casa del ser». Desde esta mirada, la escritura no se limita a describir la vida: la habita, la ordena y la construye.

Querida lectora: ¿Cuántos sueños, planes, proyectos o propósitos has imaginado a lo largo de tu caminar? ¿Y cuántos de ellos se han transformado en una realidad amorosa a partir de un acto de fe?

Si hoy tu respuesta parece desprovista de posibilidad, permite que estas líneas —desde la voz epistolar— sean un pequeño refugio para tu alma.



Desde muy temprana edad me descubrí como un alma soñadora. Me veía en un escenario, cantando o bailando frente a un público generoso que aplaudía con entusiasmo, y mi corazón se colmaba de una emoción difícil de nombrar. La vida no me llevó —o quizá yo no me dejé llevar— por el camino de las bellas artes.

No tengo una voz afinada y mi baile se expresa con el entusiasmo que la naturaleza me concedió, especialmente en las celebraciones.

Sin embargo, hubo algo que sí comenzó a tomar forma: la palabra escrita.

Mis grandes sueños cobraron vida en el papel desde que era niña, en cuadernos perfumados de Hello Kitty. En esas páginas empecé a darle contorno a lo invisible, a lo que sentía, a lo que anhelaba y a aquello que aún no sabía cómo nombrar.

Con el tiempo comprendí algo esencial: mis sueños sí se hicieron realidad, aunque no de la forma que imaginé.

Hoy canto a través de mi quehacer profesional, acompañando procesos de capacitación y desarrollo humano. Canto a través de lo que expreso; procuro que mis palabras sean un poema o una alegoría capaz de tocar al otro. Es ahí donde la fuerza de la palabra escrita se revela como una herramienta que abre posibilidades, crea sentido y, en muchos casos, cura.

Mi invitación es simple y profunda: escríbele a la vida. Escribe cuando estés feliz; escribe cuando te sientas triste. Escribe para soñar, agradecer, sanar y amar. Escribe tu nombre y míralo con pausa. En sus letras hay una fuerza que te pertenece y pautas silenciosas que esperan ser reveladas.

He comprendido que escribir no es únicamente expresar una idea, sino aparecer en el mundo. Tal como lo plantea Hannah Arendt en

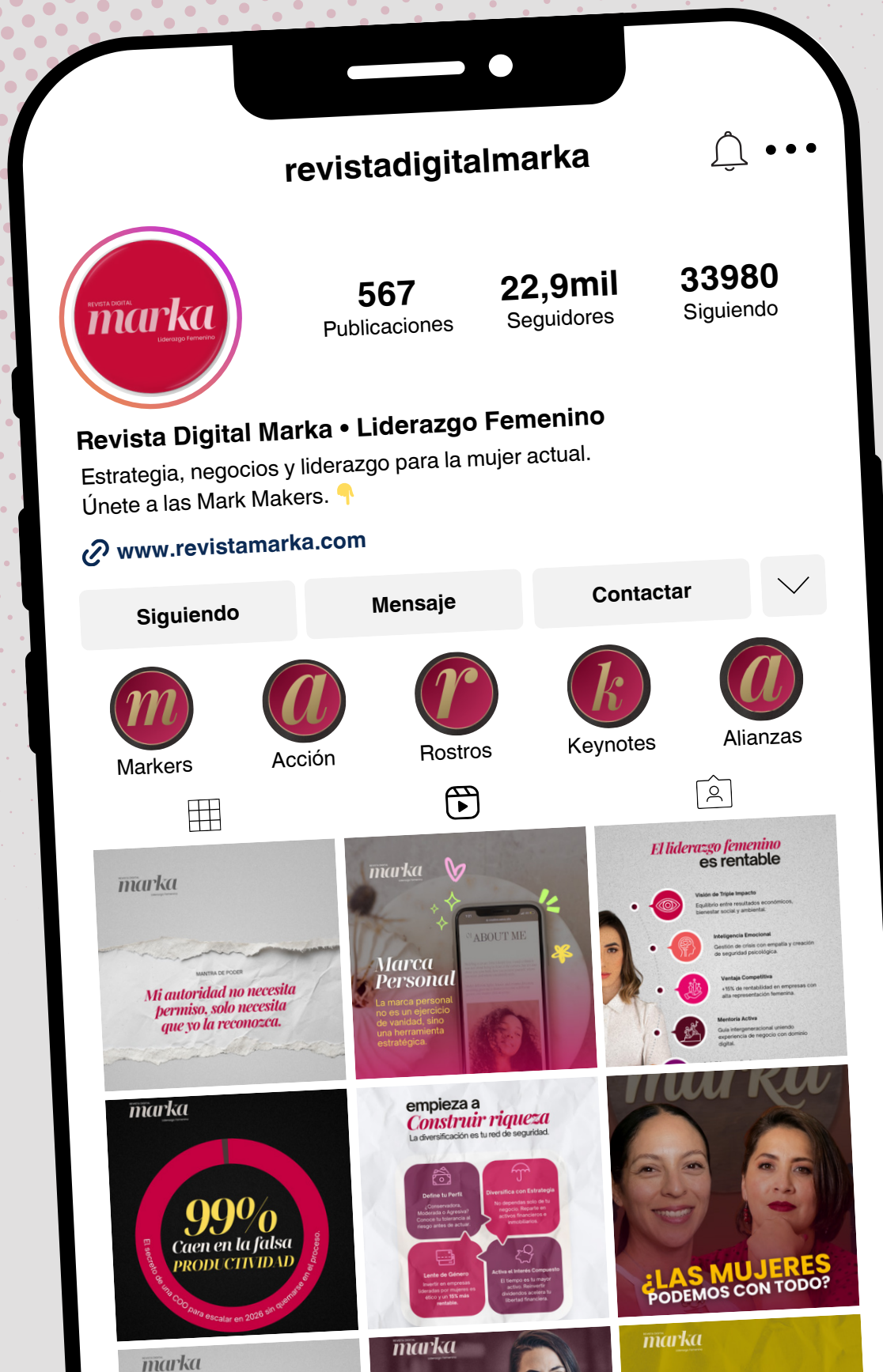
La condición humana, la palabra es una forma de acción: cuando se pronuncia o se escribe, la persona se revela y comienza algo nuevo.

Si alguna vez dudaste del peso de lo que escribes, recuerda esto: **cuando una palabra nace de ti, no es pequeña. Es un inicio.**

Palabra de mujer. Hasta la próxima.



¿AÚN NO NOS SIGUES EN NUESTRAS REDES SOCIALES?





El caos en las finanzas **DE UNA MUJER LÍDER**

Por: Natalia Salinas

 @cuanticoach

Hay un tipo de caos que duele distinto. Es el que te aprieta el pecho cuando miras el banco; el que te obliga a recalcular, a posponer y a sostener con tensión. Ese que te hace sentir que, por más que hagas, no llegas.
Este es el caos financiero.

Cuando una mujer entra en carencia sostenida, no solo se afecta su economía. Se afecta su identidad, su energía y su liderazgo. Porque una mujer líder

no es solo la que produce; es la que sostiene la dirección incluso cuando el escenario aprieta.

Ahora bien, tu caos financiero no es casual. Aparece cuando algo dentro de ti ya venía desordenado, solo que todavía no se había manifestado de forma tan evidente. La vida no te lo muestra para castigarte; te lo muestra para que lo veas, para que lo atiendas y para que lo ordenes.

¿Por qué quiero explicarte esto desde la Cábalá? Porque no es una teoría lejana ni una espiritualidad abstracta. La Cábalá es una sabiduría profundamente práctica: habla de energía, conciencia, causa y efecto, y también de algo que a la mujer moderna le importa (*y mucho*): éxito real, prosperidad, sustento y orden en la materia. Porque lo que no baja a tierra se convierte en discurso. No vinimos a esta vida solo a **«entender»** la luz, sino a encarnarla, administrarla y convertirla en una vida con sentido.

Desde esta mirada, el caos deja de ser un castigo y se vuelve una señal de reajuste. Rara vez llega de golpe. Aparece cuando antes hubo señales más suaves que no pudimos —o *no supimos*— atender: cansancio acumulado, límites no puestos, decisiones postergadas, silencios tragados, miedo sostenido y una vida entera organizada para todos, menos para ti.

El caos económico no nace solo de números; nace de un patrón interno. Cuando una mujer está desconectada de sí misma, también se desconecta de su orden material. Se activa el «modo urgencia» y aparecen frases que se vuelven identidad: **«no**



CUANDO UNA MUJER ENTRA EN CARENCIA SOSTENIDA, NO SOLO SE AFECTA SU ECONOMÍA. SE AFECTA SU IDENTIDAD, SU ENERGÍA Y SU LIDERAZGO.

tengo», «no me alcanza», «no llego».

Aquí es donde quiero que lo mires de frente: la carencia

no solo se vive en la cuenta bancaria. Se vive en el cuerpo, en el sistema nervioso y en la mente. De hecho, se repara cuando la atendemos desde estos campos. Una mujer en carencia suele estar gobernada por una mezcla peligrosa de emociones: miedo, culpa, enojo, tristeza, soledad y necesidad de control. Y cuando estas gobiernan, aparecen decisiones reactivas: gastos impulsivos para compensar el vacío, exceso de dar para no perder amor, falta de límites para no incomodar, hiperexigencia para **«merecer»** y una tensión constante que no deja pensar con claridad.

Entonces, no solo falta dinero. Falta orden interno. Saber esto es liberador, porque significa que hay una salida. No es que no puedas o no tengas; es que estás intentando sostener una vida que no te está incluyendo porque tú no te tienes en tu propia lista. Y cuando tu vida no te incluye, no hay forma de sostener la abundancia: el cuerpo protesta, la mente se dispersa y la economía lo refleja.

Ordenarte no es volverte rígida ni perfeccionista; es recuperar tu soberanía. El orden interno de una mujer líder se sostiene en tres pilares:



Liderazgo sobre tu cuerpo físico: Tu cuerpo es tu primer recurso y no se negocia. Dormir, descansar y comer con conciencia son actos de liderazgo. Una mujer agotada no puede crear abundancia, solo puede sostener urgencias. Tu cuerpo es la vasija de tu luz; la forma en que te atiendes es directamente proporcional a tu merecimiento.

Claridad de prioridades y jerarquía: No todo merece tu energía. El desorden financiero se acrecienta si no tienes enfoque. Cuando eliges prioridades reales, tu energía se concentra y tu vida responde. Para crear basándote en tus recursos, debes tener un orden; de lo contrario, siempre

te entretendrás en lo minúsculo y dejarás de lado lo importante. Muchas veces crees que se trata de cantidad, pero es realmente la calidad (el tiempo con tus hijos, tu ejercicio, tus pasatiempos) lo que debe ser filtrado por esa jerarquía y sostenido por la luz que emana.

Conexión espiritual con tu propósito: La pregunta que ordena todo es: ¿Para qué existo? ¿Dónde quiero enfocar mi luz? Cuando recuperas el propósito, recuperas la dirección, y el sustento responde

Tu Marka Práctica para integrar esto: Si necesitas volver a ti, empieza con una práctica simple hoy: por la mañana, toma un vaso de agua, acércate

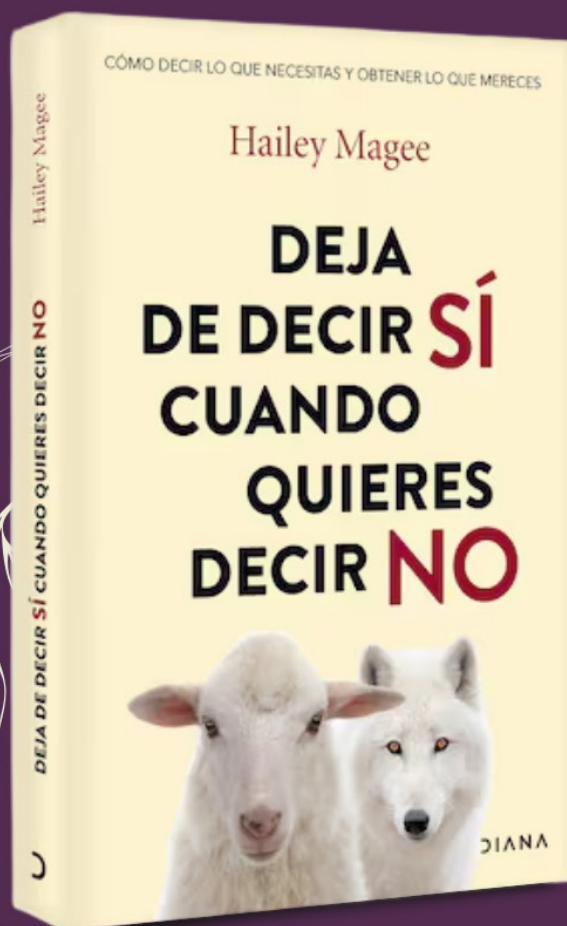
a una ventana y deja que la luz del día te recuerde tu brillo. Es una decisión energética: volver a ti antes de entregarte al mundo. Por la noche, vacía la queja y entrégale tus preocupaciones a tu versión más sabia.

Visualízate, antes de dormir, hablando con una versión tuya de «*máxima velocidad*», capaz de conocer todas las respuestas. Siente cómo le entregas tus emociones densas e incertidumbres bajo la frase: **«Suelto y confío en que ante mí se abre la mejor de las posibilidades y que lo sabré con certeza absoluta».**

No se trata de hacer más, sino de liderarte mejor. Este caos no vino a destruirte, sino a ordenar tu potencial interior para que lideres tu luz y la proyectes en esa abundancia que tanto deseas.

Vive en tu luz, bella.

LECTURA



RECOMENDADA

“Complacer a los demás nos impide encarnar nuestros valores porque constantemente nos encontramos adaptando nuestro comportamiento para agradar a otras personas”.

Salud financiera FISCAL

Por: Alicia Chávez

📷 @ alice_contigo

EL PILAR SILENCIOSO DEL BIENESTAR DE LA MUJER MODERNA

Durante años, se nos ha enseñado a priorizar nuestra salud física y emocional. Sabemos cuándo acudir al médico, cómo alimentarnos mejor e incluso identificar cuándo necesitamos una pausa. Sin embargo, existe un tipo de salud que rara vez revisamos, a pesar de que impacta directamente en nuestra tranquilidad diaria: la salud financiera fiscal.

Para muchas mujeres entre los 30 y 55 años, hablar de impuestos sigue siendo un territorio incómodo, confuso o incluso intimidante. No por falta de capacidad, sino porque el sistema no fue diseñado para ser autoexplicativo. El resultado es que postergamos decisiones vitales hasta que el costo se vuelve inevitable.

Cuando el dinero ingresa, pero no se queda. Es común escuchar la frase: **«Gano más que antes, pero siento que no avanzo»**. En

la mayoría de los casos, el problema no es el nivel de ingresos, sino la ausencia de una estrategia fiscal.

La falta de salud financiera fiscal se refleja en pagos de impuestos mayores a los necesarios, en ahorros mal estructurados o en la carencia de mecanismos de protección ante imprevistos. Todo esto genera un desgaste silencioso que termina traducándose en estrés y preocupación constante.

Entender el sistema cambia el juego. La salud financiera fiscal no consiste en evadir responsabilidades, sino en comprender las reglas para usarlas de manera inteligente y legal. Es saber qué parte de tus ingresos te pertenece realmente, cómo protegerla y cómo planificar con visión de futuro.

La salud financiera fiscal no consiste en evadir responsabilidades, sino en comprender las reglas para usarlas de manera inteligente y legal.

Cuando una mujer comprende este engranaje, ocurre una transformación profunda: deja de ver al fisco como un adversario y comienza a entenderlo como un sistema que, bien gestionado, puede jugar a su favor.

El mito del **«no es buen momento»** Muchas líderes posponen decisiones financieras porque sienten que ahorrar o protegerse **«les quita liquidez»**. La realidad es que no planificar suele ser mucho más costoso a largo plazo. Un gasto sin estrategia se siente como una carga; un gasto con intención fiscal se convierte en una inversión. La diferencia radica, exclusivamente, en la información.

Autonomía es educación fiscal: Hablar de salud financiera fiscal es, en esencia, hablar de independencia. Se trata de tomar decisiones con conocimiento, de no firmar sin comprender, de planificar el retiro sin incertidumbre y de proteger a quienes amas sin recurrir a la improvisación. No se requiere ser una experta en impuestos, sino dejar de ser ajena a tu propia realidad económica.

Una invitación: este mes, el desafío es simple, revisa tu salud financiera fiscal. Pregúntate si conoces cuánto pagas realmente de impuestos, si tus decisiones financieras están alineadas con tus metas y si hoy estás usando el sistema a tu favor o en tu contra.

En esta columna, desglosaremos estos temas de forma clara, práctica y sin tecnicismos innecesarios. Porque la tranquilidad financiera es una forma de bienestar, y las mujeres informadas son quienes toman las mejores decisiones.

PARA MUCHAS
MUJERES ENTRE

30 a 55

HABLAR DE
IMPUESTOS
SIGUE SIENDO
UN TERRITORIO
INCÓMODO



marka



ALE
DÍAZ



KARLA
YUNNUEN

LIDERAZGO

"Decir no es fallarle a alguien" "Las mujeres pueden con todo" "¿Cuál es nuestro propósito de vida?"

FEMENINO

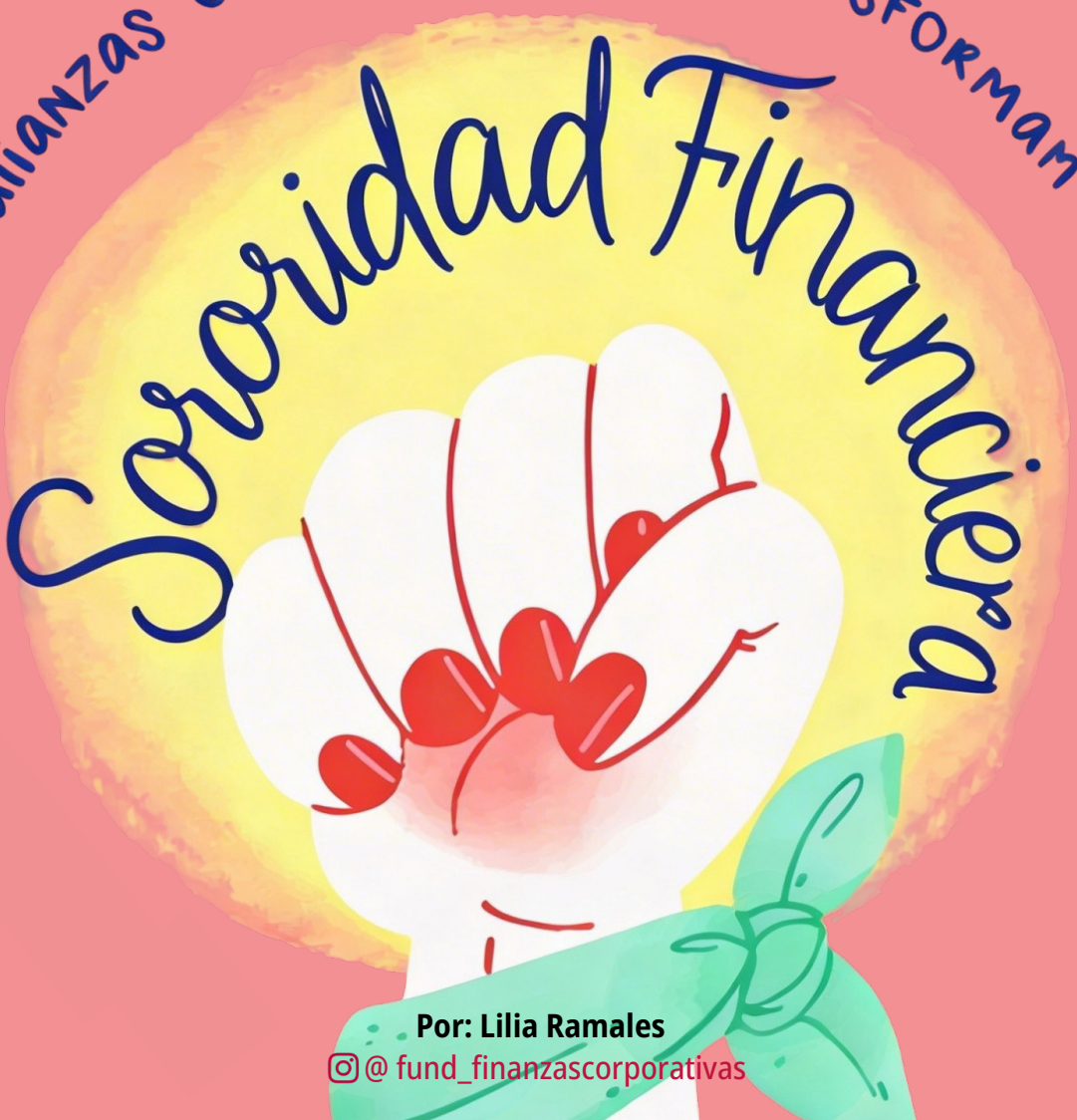
"Cuando una mujer ayuda a otra, ambas avanzan", expresó Sheryl Sandberg tan atinadamente.

La sororidad y las alianzas auténticas entre mujeres generan un cambio exponencial en los negocios.

En una época cada vez más **"sintética"**, donde las relaciones tienden a ser superficiales, el acompañamiento genuino se ha vuelto una ventaja competitiva. Y en temas de finanzas, yo estoy aquí para ayudarte.

• Las alianzas entre mujeres transforman la economía

Sororidad Financiera



Por: Lilia Rmales

Instagram: @fund_finanzascorporativas

Durante décadas, las mujeres hemos enfrentado la falta de apoyo real para crecer, ya sea profesionalmente o en el emprendimiento. A esto se suman las aspiraciones personales —*como ser madre, compaginar una actividad alterna o cuidar de otros*—, que muchas veces hacen que el equilibrio entre vida y trabajo parezca inalcanzable.

Hace 20 años, me tocó sentarme varias veces en mesas de reunión donde mis opiniones eran oídas, pero no escuchadas ni tomadas en cuenta; era algo así como si un fantasma murmurara en la sala. Pero hoy eso está cambiando: las mujeres de esta generación (*líderes, emprendedoras, creadoras*) están demostrando que la verdadera fuerza no está en competir, sino en colaborar.

Según el informe Women in the Workplace 2023 de McKinsey & Company y LeanIn.Org, las empresas con liderazgo femenino en sus niveles directivos son un 25% más rentables que el promedio. Las razones son obvias: las mujeres tienden a liderar con empatía, colaboración y visión a largo plazo, competencias esenciales para un crecimiento sostenible. Estoy convencida de que la auténtica sororidad, aunada a información valiosa (cada vez más difícil de encontrar entre el ruido digital), llevará a esta comunidad muy lejos.

Finanzas con propósito: el siguiente paso de la colaboración Esta columna está pensa-

da para brindarte información en materia de finanzas para tu empresa o negocio, basada en datos duros y filtrada con base en lo que verdaderamente me ha funcionado como líder contable y financiera en empresas de México y Latinoamérica. Te contaré de primera mano qué pasa cuando no administramos bien los recursos de la compañía: un organismo vivo del cual depende más de una persona, directa o indirectamente, y que tiene un rol económico ante la sociedad.

Aprenderás a hacer números básicos para que tengas la certeza de sí debes o no arriesgarte e invertir en una idea de negocio o si te conviene más guardarlo en una SOFIPO (*porque debajo del colchón o en una cuenta sin rendimiento, simplemente no crece*). Mi firme promesa es explicarlo de forma simple, de tal manera que logremos perder el miedo a las finanzas.

Pero ¿qué son las finanzas empresariales?

Las finanzas empresariales no son solo números: son el sistema nervioso de cualquier negocio. Detrás de cada decisión —*ya sea invertir, crecer, contratar o reinvertir*— hay una estrategia financiera que sostiene una visión. En esencia, se trata de cómo obtener, administrar e invertir los recursos de forma inteligente para que el negocio no solo sobreviva, sino que evolucione con propósito.

Alguna vez, un cliente de mi consultora me dijo una frase poderosa: **“Las ganancias de un negocio son como la comida al cuerpo, pero el dinero es como el oxígeno: no puedes estar demasiado tiempo sin él”**. No pude estar más de acuerdo.

Cuando comprendes las finanzas de tu negocio, ganas claridad para:

Tomar decisiones con información real, no solo con intuición.

Cuidar tu flujo de efectivo, manteniendo el equilibrio entre el dinero que entra, sale y se reinvierte.

Acceder a financiamiento saludable, construyendo credibilidad ante bancos o inversionistas.

Sostener el crecimiento, incluso en tiempos de incertidumbre.

En resumen, las finanzas son la poderosa herramienta que permite que tu negocio respire, crezca y se mantenga firme a largo plazo.

Cuando compartimos conocimiento, adquirimos sabiduría; y cuando una triunfa, todas avanzamos un paso más hacia una nueva economía: una donde el éxito se comparte, y no hablo solo del éxito económico. Hagamos comunidad juntas.

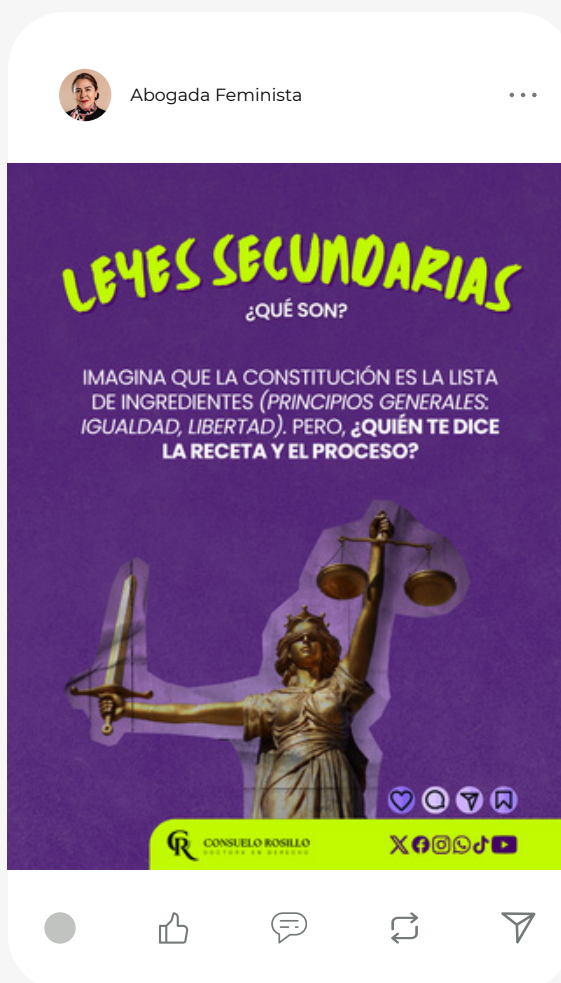
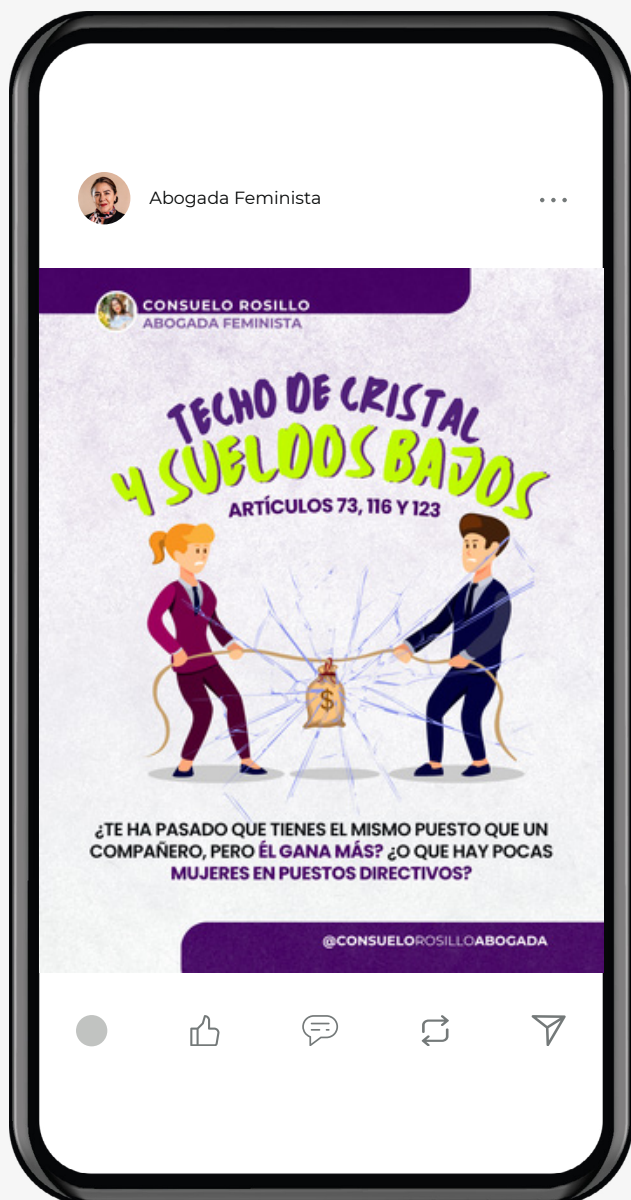
AGENCIA GRÁFICA

impulsa



Transforma tu marca en algo inolvidable

Obtén un 20% de descuento al contratar un paquete de 6 meses en servicios de Diseño Social.



EL ARTE DE *escuchar*

Por: Marina González Pereira

📷 @aquien.estrategia

*Tu cliente busca
ser entendido,
no impresionado*

Permíteme ser

directa: gran parte del contenido que consumes en redes sociales te está desinformando. El ecosistema digital está saturado de tips contradictorios y hacks de moda que prometen el éxito rápido, pero que a menudo carecen de lo esencial: **criterio empresarial**.

La realidad es que ninguna táctica de Instagram salvará un negocio que no conoce profundamente a quién se dirige.

A menudo, el término "investigación de mercado" evoca imágenes de hojas de cálculo aburridas y datos fríos. Sin embargo, para mí es la parte más emocionante de mi trabajo, porque investigar es, en esencia, el acto humano de escuchar.

El caso del "centro vacío" Hace poco trabajé con una clienta —llamémosla Ana— que gestiona un espacio local precioso dedicado al bienestar integral y a la reconexión personal (meditación, respiración consciente y trabajo de autoestima). Ana lleva tres años con su negocio abierto. En su mejor momento, logró reunir a ocho personas en una sala; tras lanzar su última oferta de enero, solo se han apuntado tres. Ana estaba desconcertada. Tenía contratada a una persona para gestionar sus redes sociales y sus publicaciones eran estéticamente impecables: fotos cuidadas, colores armónicos y un *feed* envidiable.

Entonces, ¿cuál es el problema? ¿Por qué cada vez llega a menos personas? ¿Por qué la confianza disminuye si quienes asisten a sus sesiones salen renovados?

El problema residía en el mensaje. Esas preciosas y estéticas publicaciones estaban vacías.

El contenido hablaba constantemente desde el «yo» (mi sala, mis horarios, mi método).

Estaba diseñado para ser visto, pero no para conectar. Era una comunicación unidireccional, como alguien que habla sin parar en una fiesta sin dejar que el otro intervenga.

Escuchar para hablar al corazón: Cuando nos sentamos a analizar su situación, Ana comprendió que **la venta es una conversación**. Al igual que en una entrevista o en una terapia, una debe escuchar el 80% del tiempo para poder decir esa frase justa y concentrada que el otro necesita oír.

En el momento en que cambiamos el foco de «*tener un Instagram bonito*» a «*entender el dolor real de su cliente*» (esa falta de amor propio, esa desconexión vital), la propuesta cambió radicalmente. Ana estaba centrada en conseguir algo que no necesitaba: más likes o más seguidores; cuando lo que realmente requería era

llegar a personas que vivían cerca de su zona y hacerles sentir que aquel era un espacio seguro, un oasis de paz donde podían recargar su energía, su autoestima y su sonrisa. Para lograrlo, tenía que transmitir que ella entendía su problema mejor que nadie.

La personalización es el nuevo lujo. Existe la creencia extendida de que si no estás en todas las redes sociales, no existes. Los datos demuestran otra cosa.

El mercado actual, especialmente en los segmentos de ticket medio y alto, huye de la automatización.

El cliente que tiene capacidad de inversión busca personalización. **El lujo hoy es sentirse escuchado.** Las personas estamos cansadas de que nos traten como métricas o de que nos revuelvan el estómago hurgando en nuestro dolor; queremos que nos hablen a los ojos.

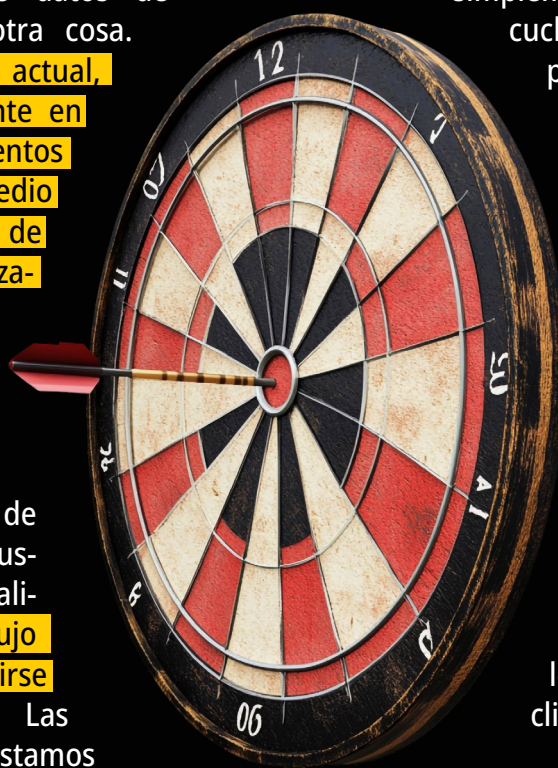
La consultora CB Insights, en su famoso análisis sobre por qué fracasan las empresas, señala

que el 42% de los proyectos cierran por una razón simple: falta de necesidad de mercado.

¡Ajá! Entonces... los negocios no fallan porque su logo sea poco atractivo o porque no publiquen suficientes reels. Fallan porque crearon algo —o comunicaron algo— que nadie estaba pidiendo realmente.

Aterrizar la estrategia: La investigación de mercado es, simplemente, escucha activa profesionalizada. Es la herramienta que te permite dejar de lanzar mensajes al vacío y empezar a tener conversaciones reales con tus clientes.

Tu negocio necesita que te detengas, escuches y, solo entonces, hables. Te aseguro que, cuando lo hagas desde el conocimiento profundo que tienes del otro, la venta dejará de ser una técnica para convertirse en una consecuencia natural.



marka

La inspiración termina en esta página.

TU LIDERAZGO
EMPIEZA

ahora



www.revistamarka.com



@revistadigitalmarka



marka

Liderazgo Femenino