

# **ÍNDICE CONTENIDO PREMIUM**

## **Emociones Básicas**

Deseo  
Alegría  
Miedo  
Rabia  
Tristeza

## **Hacia la Felicidad Personal**

Proyecto claro de vida  
Voluntad para cambiar  
Bienestar material  
Desarrollar habilidades sociales  
Adquirir conocimientos y destrezas  
Control emocional  
Solucionar necesidades básicas

## **Inteligencia Emocional aplicada**

Píldoras Estratégicas sobre Regulación Emocional  
Autoconocimiento Estratégico  
Emociones en la Toma de Decisiones

## **Las Cuatro Fuerzas que guían tu vida**

Instinto  
Emoción  
Razón  
Intuición

## **Filosofía y Espiritualidad aplicados**

Psicología del Emprendimiento  
Filosofía Aplicada al Negocio  
Acomete la dificultad en el negocio  
Atención al principio y paciencia al final  
Estrategias personales para equilibrar polaridades  
Comprender el CAMBIO desde dentro  
Tolerancia a la incomodidad  
Actuar desde Propósito  
Espiritualidad Práctica

## **Píldoras de Psicología aplicada**

Píldoras sobre Identidad  
Píldoras sobre Bienestar emocional  
Píldoras sobre Carrera y Liderazgo  
Píldoras sobre Familia y Relaciones  
Píldoras sobre Propósito y Legado  
Píldoras sobre Salud y Longevidad  
Píldoras sobre Bienestar Financiero

## **Estrategias para el Negocio**

Objetivos Inteligentes  
Diseño de Rutas Estratégicas  
Toma de Decisiones con Claridad  
Marca Personal y Visibilidad  
Finanzas Emprendedoras  
Ventas y Persuasión Ética  
Liderazgo y Equipos

## **Laboratorio de Estrategias**

Planificación Estratégica  
Optimización del Negocio  
Innovación y Creatividad

## **El Arte de la Guerra aplicado**

Adaptación constante  
La Fuerza de las alianzas  
Conoce el terreno  
Estrategia antes que Fuerza  
La Inteligencia Estratégica  
La Energía es un recurso  
Golpes precisos, no dispersión  
Actúa con estrategia, no con prisa  
Victoria compartid  
La victoria suave:

## **La Teoría de Juegos aplicado**

Dilemas, decisiones estratégicas, cooperación, reputación, coordinación, señalización, juegos repetidos, etc.

### **A. Situaciones relacionadas con el EMPRENDIMIENTO (1-15)**

- (tema 1) Lanzar un negocio mientras aún trabaja a tiempo completo.
- (tema 2) Sentir presión por demostrar más para ser tomada en serio en espacios profesionales.
- (tema 3) Dudar entre colaborar con otra emprendedora o competir silenciosamente.
- (tema 4) Ajustar precios por miedo a cobrar demasiado.
- (tema 5) Recibir apoyo moral, pero no apoyo práctico, de su círculo cercano.
- (tema 6) Navegar la incertidumbre de ingresos variables.
- (tema 7) Sentir que debe ser experta en todo: marketing, ventas, finanzas, diseño.
- (tema 8) Experimentar agotamiento por sostener múltiples roles en el negocio.
- (tema 9) Celebrar pequeños logros que nadie más ve.
- (tema 10) Tomar decisiones sin tener toda la información disponible.
- (tema 11) Sentir que su negocio crece más lento que el de otras mujeres
- (tema 12) Gestionar colaboraciones que no siempre son equilibradas.
- (tema 13) Enfrentar comentarios que minimizan su emprendimiento (“tu proyectito”).
- (tema 14) Recibir oportunidades inesperadas gracias a tu reputación.
- (tema 15) Experimentar el dilema entre invertir en su negocio o ahorrar por seguridad.

### **B. Situaciones relacionadas con la IDENTIDAD BICULTURAL (16-25)**

- (tema 16) Cambiar de idioma según el contexto profesional o familiar.
- (tema 17) Sentirse “entre mundos”: no completamente de aquí ni de allá.
- (tema 18) Ajustar su forma de expresarse para evitar ser malinterpretada.
- (tema 19) Ser vista como “la latina” en espacios profesionales.
- (tema 20) Sentir nostalgia por la versión de sí misma que dejó en su país de origen.
- (tema 21) Adaptarse a códigos sociales distintos en cada entorno.
- (tema 22) Ser puente cultural entre su familia y su vida profesional.
- (tema 23) Sentir que debe traducir constantemente su historia.
- (tema 24) Experimentar orgullo por su identidad híbrida.
- (tema 25) Sentir que su creatividad nace precisamente de vivir entre mundos.

### **C. Situaciones relacionadas con la VIDA FAMILIAR (26-35)**

- (tema 26) Ser la principal cuidadora de hijos, padres o familiares.
- (tema 27) Sentir culpa por dedicar tiempo al negocio en lugar de la familia.
- (tema 28) Sentir culpa por dedicar tiempo a la familia en lugar del negocio.
- (tema 29) Ser referente económico para tu hogar.
- (tema 30) Recibir apoyo emocional de su familia, pero no comprensión total.
- (tema 31) Manejar expectativas familiares sobre “cómo debería ser tu vida”.
- (tema 32) Ser la primera en su familia en emprender.
- (tema 33) Enseñar a tus hijos a valorar su cultura y su trabajo.

- (tema 34) Negociar límites con familiares que no entienden tu carga laboral.
- (tema 35) Celebrar logros familiares que te recuerdan por qué emprendes.

#### **D. Situaciones relacionadas con la VIDA PERSONAL (36-45)**

- (tema 36) Sentir que no tiene tiempo para sí misma.
- (tema 37) Buscar espacios de comunidad donde pueda ser auténtica.
- (tema 38) Experimentar agotamiento emocional por sostener múltiples roles.
- (tema 39) Sentir orgullo por mi resiliencia.
- (tema 40) Dudar de mi misma en momentos clave.
- (tema 41) Recuperar confianza después de un fracaso.
- (tema 42) Celebrar avances internos que no siempre son visibles.
- (tema 43) Sentir miedo a “ser demasiado” o “no ser suficiente”.
- (tema 44) Buscar mentoras que entiendan mi contexto.
- (tema 45) Reconocer que su intuición es una herramienta estratégica.

#### **E. Situaciones relacionadas con la COMUNIDAD Y REDES (46-50)**

- (tema 46) Encontrar apoyo genuino en otras mujeres emprendedoras.
- (tema 47) Sentir presión por mostrarme siempre fuerte en redes sociales.
- (tema 48) Experimentar la fuerza de la visibilidad cruzada.
- (tema 49) Dudar antes de pedir ayuda por miedo a parecer vulnerable.
- (tema 50) Sentir que mi crecimiento es más sólido cuando colaboro.