

Episodios

Junio 2026

Contenido

Junio 2026 3
Sábado 13/06/2026 3
Domingo 14/06/2026 4
Sábado 20/06/2026 5
Domingo 21/06/2026 6
Sábado 27/06/2026 7
Domingo 28/06/2026 8

Junio 2026

Sábado 13/06/2026

Post 1 - 👯 SORORIDAD & REDES
Relaciones

🎙️ Nosotras en el Café de Diana Martínez
📌 "Cómo Hacer Visible Tu Liderazgo desde la Sororidad."
👩 Con Elena Olascoaga
📆 04 de Noviembre de 2019
🕰️ Duración: 49 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio conversan de: Cómo aplicar la Sororidad, Cómo hacer visible tu liderazgo y Cómo gestionar cuando otras mujeres te agreden.

💻 Prefieres VIDEO:
https://www.youtube.com/watch?v=_skVaoP7NpY&list=PLccACIMlqcEB1xwZh7hqg9S0jOSYNMUAY&index=3

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🗞️ https://podcastaddict.com/nosotras-en-el-cafe/episode/140202140

LINK SPOTIFY:
🗞️https://open.spotify.com/episode/7KIyTwbL8KfMufh4ySNFl1?si=qMe6g_yaSCKjAVNpqkRhbQ

LINK APPLE PODCAST:
🗞️ No disponible en Apple Podcast

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

———————————

🗄️ Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Domingo 14/06/2026

Post 2 - 👯 SORORIDAD & REDES
Terapia / Desarrollo personal

🎙️ Calladitas No con Eva Marcuschamer y Diana Cover
📌 "Amistad de mujeres: guía completa"
📆 10 de Febrero de 2026
🕳️ Duración: 44 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Es una conversación sobre por qué es tan difícil pedir ayuda incluso a nuestras mejores amigas, cómo la repetición de nuestras crisis tiene un poder sanador que solo se activa en la conversación con otra mujer, y por qué hablar con una amiga es completamente diferente a hablar con un terapeuta (aunque ambos sean necesarios).

🖥️ Prefieres VIDEO: https://www.youtube.com/watch?v=0zMAsY92rqU

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/calladitas-no/episode/216867253

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/6p02p95uQIL30dak7bIQ4j?si=Iq1s6iJ6RxiaXJLFpY_rZw

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/59-amistad-de-mujeres-gu%C3%ADa-completa-crisis/id1792238644?i=1000749157882

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 20/06/2026

Post 3 - 💼 CARRERA & DINERO
Mobbing / Derechos laborales / Autonomía

🎙️ Date crédito de Gabriela Mitri
📌 "Cómo lidiar con un entorno tóxico en el trabajo"
👩‍💼 Marité Villanueva
🗓️ 21 de Febrero de 2025
⏲️ Duración: 46 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio conversan sobre cómo identificar, enfrentar y superar entornos laborales tóxicos. Comentan respecto a qué es el mobbing, cuáles son tus derechos legales frente al acoso laboral y qué pasos prácticos tomar para proteger tu bienestar y autonomía profesional. Marité Villanueva es Fundadora de "Mujeres con Autonomía" y es promotora de la autonomía económica femenina. Ha sido reconocida por The Legal 500 Latinoamérica y Best Lawyers 2025.

Marite comparte consejos clave y recursos que toda persona trabajadora debe conocer para vivir en sus propios términos, incluso ante situaciones difíciles.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://hosting-media.riverside.com/media/imports/podcasts/575aca97-8145-492b-aca7-241e0c4bce69/episodes/063b1571-69a5-454b-b8bc-1e29934f5ea6/Autonomia_Marite_Villanueva.mp3?response-content-disposition=inline&response-content-type=audio/mpeg

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/5BlM8ZCvEB9OZV3uSbB0FH?si=-NIgHcEzSnOvqTl7_geR_A

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/130-c%C3%B3mo-lidiar-con-un-entorno-t%C3%B3xico-en-el/id1483860948?i=1000694793301

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️

———————————

📰 Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Domingo 21/06/2026

Post 4 - 🌱 CREÉRSELA
Terapia / Desarrollo personal

🎙️ Calladitas No con Eva Marcuschamer y Diana Cover
📌 "Cómo tus pensamientos te envejecen o renuevan"
📅 31 de Marzo de 2026
🕰️ Duración: 35 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio se explora cómo nuestros pensamientos transforman nuestro cuerpo y determinan cómo envejecemos. Hablan sobre Ellen Langer, psicóloga de Harvard y madre de la atención plena occidental, y su revolucionaria investigación que demuestra que la mente puede rejuvenecer el cuerpo.

🖥️ Prefieres VIDEO: https://www.youtube.com/watch?v=k_XajlyXOaE

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/calladitas-no/episode/221210695

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/3ENwTTRlSMlg0dgW62gmRq?si=gYL-opo5RuiqT1U3H-UBaw

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/tus-palabras-tienen-gran-impacto-en-tus-sue%C3%B1os-y-metas/id1726200372?i=1000644565395

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️
———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 27/06/2026

Post 5 - 💼 CARRERA & DINERO
Negocios / Emprendimiento / Industria

🎙️ Encanchadas con Paulina Chavira
📌 "El negocio del futbol femenil"
🗓️ 05 de Septiembre de 2024
🕰️ Duración: 19 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
El futbol femenil se ha convertido en un negocio muy rentable que sigue en consolidación. Su crecimiento se ha extendido a diferentes ámbitos, entre ellos la venta de mercancía como videojuegos, películas, documentales, camisetas, chamarras, gorras, balones, cuadernos, peluches y otros objetos. Estos productos podemos encontrarlos en tiendas departamentales, internet, tiendas oficiales y en el mercado informal. En este episodio acompaña a Paulina Chavira a explorar qué mercancía alrededor del futbol femenil se vende en México y a analizar cuál es su impacto y su importancia.

💻 Prefieres VIDEO: https://www.youtube.com/watch?v=fTZkUBUBLug&list=PLtZH6Md-90Nvu-WSC79MDFBI7Q_CtVBPE&index=13

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗https://podcastaddict.com/episode/https%3A%2F%2Fafp-922698-injected.calisto.simplecastaudio.com%2F6c2b2ef2-a07c-439b-9478-d2c16bb03433%2Fepisodes%2F43517605-6779-4578-9975-485e609ee93f%2Faudio%2F128%2Fdefault.mp3%3Faid%3Drss_feed%26awCollectionId%3D6c2b2ef2-a07c-439b-9478-d2c16bb03433%26awEpisodeId%3D43517605-6779-4578-9975-485e609ee93f%26feed%3DbS_v5mTh&podcastId=4148840

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/1wsUYo4UpJmn8ay9uf14G1?si=7lhpo4ppTiGJut2fdNJCaw

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/us/podcast/el-negocio-del-futbol-femenil/id1653995687?i=1000668508846

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Domingo 28/06/2026

Post 6 - 🌱 CREÉRSELA
Metas

🎙️ Auténticas y poderosas de Mar del Cerro y Pau Moreno
📌 "Tus palabras tienen gran impacto en tus sueños y metas"
🗓️ 07 de Febrero de 2024
🕰️ Duración: 34 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Eres la persona con la que más hablas en el día, por eso es muy importante que lo que te dices sea desde el corazón. En este episodio platican de algunas estrategias que han aprendido en los últimos años para tener un diálogo interno y externo saludable y así poder transitar todos los retos personales, laborales, de pareja, y de más con una mente clara y abierta.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/autenticas-y-poderosas/episode/184889852

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/1fEhBhzOk4RaH96rGoQgeb?si=Q5YbT0J2T2uSPFINmzaoiQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/tus-palabras-tienen-gran-impacto-en-tus-sue%C3%B1os-y-metas/id1726200372?i=1000644565395

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️

———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/



Episodios

Julio 2026

Contenido

Julio 2026 3
Sábado 04/07/2026 3
Domingo 05/07/2026 4
Sábado 11/07/2026 5
Domingo 12/07/2026 6
Lunes 13/07/2026 7
Sábado 18/07/2026 8
Domingo 19/07/2026 10
Sábado 25/07/2026 11
Domingo 26/07/2026 13

Julio 2026

Sábado 04/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 04/07/2026

Post 7 - 💼 CARRERA & DINERO
Moda / Futbol / Deporte

🎙️ Modapedia con Lucía Levy de La Curva de la Moda
📌 "Vestidas para ganar: cuerpo, moda y fútbol femenino en Argentina"
🗓️ 02 de Julio de 2026
🕰️ Duración: 38 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio, Lucía Levy investiga la historia borrada del fútbol femenino argentino: las pioneras que jugaron décadas antes de que hubiera cámaras, contratos o derechos, y cómo la moda y la apariencia funcionaron como herramientas de exclusión — y también de resistencia.

💻 Prefieres VIDEO:
https://www.youtube.com/watch?v=o1gehAtes5c&list=PLjQHclRXL87Mqjx6Dg-iC-dc6la6aCSCE&index=1

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/modapedia/episode/227451028

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/47YXL6cEDIIFAPq4q838YX?si=f4erjBPURBGCgSPQ7BEFjA

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/episodio-4-cuerpo-y-moda-en-el-f%C3%BAtbol-femenino/id1776846605?i=1000775170350

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona a cada publicación con:
☀️ = Me gusta
🌥️ = No me desagrada
☁️ = No me gusta
❄️ = Me sorprendió
🌟 = Si es tu favorito del mes
———————————

🗞️ Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Domingo 05/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 05/07/2026

Post 8 - 🌱 CREÉRSELA
Finanzas / Síndrome de la impostora

🎙️ Dalia Talks con Laura Manzo (Dalia empower)
📌 "Sé dueña de tus finanzas y vence el síndrome de la impostora"
👩‍💼 Con Samantha Ricciardi
📆 12 de Febrero de 2025
🕰️ Duración: 34 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
El mayor obstáculo para crecer profesionalmente muchas veces no está afuera, sino en ti misma. En este episodio, Samantha Ricciardi, CEO Global de Santander Asset Management, Consejera Independiente y Cofundadora de la asociación de Mujeres en Finanzas, conversa con Laura Manzo, periodista y CCO en Dalia Empower, sobre cómo enfrentó el síndrome de la impostora en el mundo financiero y aprendió a confiar en su talento. Además, habla de la importancia de la educación financiera para que las mujeres tomen el control de su futuro y cómo construir un liderazgo empático y resiliente que genere un verdadero impacto en las organizaciones.

3 consejos clave del episodio:
1. Rompe con el síndrome de la impostora: Cree en tu talento y haz valer tu trabajo.
2. Educa tu bolsillo: La independencia financiera es clave para tomar mejores decisiones de vida.
3. Lidera con empatía y seguridad: Confía en tu equipo, escucha y cambia las reglas del juego.

📺 Prefieres VIDEO: https://www.youtube.com/watch?v=N3hTsfSA1FY

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🖇 https://podcastaddict.com/dalia-talks/episode/192168425

LINK SPOTIFY:
🖇https://open.spotify.com/episode/5m41JB2VxEXT0P2rAUKKKL?si=WAzKmiaIQl2Qtic-7xcCog

LINK APPLE PODCAST:
🖇 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/s%C3%A9-due%C3%B1a-de-tus-finanzas-y-vence-el-s%C3%ADndrome/id1496848631?i=1000691487290

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 11/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 11/07/2026

Post 9 - 🎻 VISIBILIDAD & LIDERAZGO
Liderazgo / Entrevista de trabajo / RRHH

🎙 La Burra Arisca con Laura Manzo, Adina Chelminsky y L'amargeitor
📌 "El talento de contratar talento"
👤 Con Gaby García
📺 EP 219 - 06 de Julio de 2026
🕰 Duración: 59 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Gaby García lleva años haciendo una de las cosas más difíciles que existen en el mundo corporativo: lograr que miles de personas en decenas de países trabajen en la misma dirección — y que de verdad funcione.

Es Chief People Officer (CPO), Ecosystem of Growth, Corporate Affairs y Sustainability en PepsiCo y en este episodio platica los secretos mejor guardados de RRHH, cómo se toman realmente las decisiones de talento, liderazgo, crecimiento profesional dentro de las

organizaciones, uno que otro chisme y varios tips para hacer y no hacer en una entrevista de trabajo.

💻 Prefieres VIDEO:
https://youtu.be/Pi2kkkG4CJU?si=vWzyqJnZi8gCEvm_

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/la-burra-arisca/episode/227736904

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/5XQTgLM7XO0FjA6dkrAUAv?si=Obfn1gxDSDWKCPqYPFsViw

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/ep-219-el-talento-de-contratar-talento-gaby-garc%C3%ADa/id1853684783?i=1000775754600

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁

———————————

🗄️ Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Domingo 12/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 12/07/2026

Post 10 - 🌱 CREÉRSELA
Límites / Sistema / Sororidad

🎙️ Calladitas No con Eva Marcuschamer y Diana Cover
📌 "Hablar sin filtros no es ser violenta"
👩 Con Carol Solis
🗓️ EP67 - 07 de Abril de 2026
🕰️ Duración: 38 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio Carol Solís, periodista con más de 20 años de experiencia y creadora de contenido que habla sin filtros. Conversa sobre cómo las mujeres podemos hablar con

autenticidad sin caer en la violencia, la importancia de poner límites claros desde lo cotidiano, y por qué el síndrome del impostor no es nuestro sino del sistema que nos ha mantenido en lo privado.

💻 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/j8-gIT_V7hE?si=fRg9SybFDxf1pOw2

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/calladitas-no/episode/221210696

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/6p39boY05PIcOHnYg83GRc?si=MAcQqfVAQJ-pLdpnicRUzg

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/67-hablar-sin-filtros-no-es-ser-violenta-carol-solis/id1792238644?i=1000760341478

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Lunes 13/07/2026

Fecha de publicación: Lunes 13/07/2026

📖 Curso 1. Live Session 1 – Speakhers. IA para pensar mejor, no para pensar menos
Habilidades / IA / Tecnología

🏛️ ¿Te asusta que la Inteligencia Artificial esté arruinando tu creatividad y tu pensamiento crítico?
🧍 Con Karim Kristell
🕥 17:00 a 18:30 hrs
🗓️ 14 de Julio de 2026
📍 Zoom Live Sessions de Speakhers

¿Qué son las Live Sessions de Speakhers?
1. Son sesiones en vivo para explorar herramientas para nuestra carrera o negocio, facilitadas por las expertas de nuestra red de Speakhers.

2. ¡No son webinars! Son espacios de interacción diseñados para colaborar y hacer alianzas, así que ven con tu mejor actitud para conectar.
3. Speakhers es el hub de mujeres expertas, conferencistas y facilitadoras más sororo de Latinoamérica.

¿CÓMO FUNCIONA?

- 1.- Es en zoom
- 2.- Requiere registro. Te llega tu confirmación por correo.
- 3.- Gratuita

💡 Por qué lo comparto:
Las Live Sessions de Speakhers son muy interesantes y prácticas. Me gustan y aportan mucho.

Y aquí puedes ver la publicación completa en substack:
🔗https://open.substack.com/pub/speakhers/p/ia-para-pensar-mejor-no-para-pensar?r=r0xp9&utm_campaign=post-expanded-share&utm_medium=web

Te puedes registrar aquí 👇:
🔗 https://us06web.zoom.us/meeting/register/teAr2aSrQxCX0-j1i5sXIw#/registration

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁

🗞️ Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Sábado 18/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 18/07/2026

Post 11 - 👯 SORORIDAD & REDES
Networking / Redes Profesionales / Carrera

🎙️ Date crédito con Gabriela Mitri
📌 "Haz networking estratégico"
👩 Katherine Carmona
🗓️ EP 118 - 06 de Agosto de 2024
⏰ Duración: 36 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

En este episodio de Date Crédito Podcast, Gabriela Mitri le pidió a Katherine su estrategia para conectar con mentoras y mentores, y cómo apalancarse del poder del networking para mantenerse en el top of mind de sus personas clave.

LINK PODCAST ADDICT:
🖇️ https://podcastaddict.com/date-credito-con-gabriela-mitri/episode/228497596

LINK SPOTIFY:
🖇️https://open.spotify.com/episode/1gsf1ob7uaO0eY225DZIP2?si=aJ2nvg8bQbmxkSQkRDQFpw

LINK APPLE PODCAST:
🖇️ https://podcasts.apple.com/mx/podcast/118-haz-networking-estrat%C3%A9gico-katherine-carmona/id1483860948?i=1000664499196

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

🗞️ Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

📖 Curso 2. Taller de journaling (Se Regalan Dudas https://seregalandudas.com)
Journaling / Desarrollo personal / Autocuidado / Salud emocional

✍️ "En este cuerpo también es verano" — Un taller íntimo de journaling con Ash
🕰️ 2 horas para escribir sobre la relación con tu cuerpo, las historias que heredamos y cómo empezar una conversación distinta — con más ternura, más libertad y más permiso para vivir.
🗓️ Sábado 25 de julio · 10:00 a.m. (CDMX)
💻 Online en vivo · Grabación disponible durante un mes

¿DE QUÉ SE TRATA?
Ash, de Se Regalan Dudas, nos invita a escribir sobre todo lo que hemos pospuesto esperando que el cuerpo cambiara para empezar a vivir. Dos horas para soltar las historias heredadas, abrirse al gozo y al placer, y descubrir cómo disfrutar el cuerpo que sí tienes — el de ahorita.

💵 Costo
$25 USD Un solo pago

¿QUÉ NECESITAS?
→ Tu cuaderno favorito y algo con qué escribir
→ Conexión a internet

→ Ganas de escribir sin filtros

💡 Por qué lo comparto:
Porque Ash tiene una manera de nombrar las cosas que pocas veces nos decimos en voz alta. Si alguna vez has esperado a "estar lista" para vivir algo, este taller es para ti.

Te puedes registrar aquí 👇:
🔗https://taller.ashleyfrangie.com/?ml_sub=3054660131053638802&ml_sub_hash=a7t3&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=asi_nuestro_verano&utm_term=2026-07-16

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

🗞️ Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Domingo 19/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 19/07/2026

Post 12 - 🌱 CREÉRSELA
Autenticidad / Miedo al qué dirán / Desarrollo personal

🎙️ Se Regalan Dudas con Lety & Ash
📌 "¿Cómo ser auténtica en un mundo que todo el tiempo opina?"
👩 Con María Bottle
📅 EP 621 – 17 de Diciembre del 2025
⏰ Duración: 1 hora 8 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio María Bottle platicar sobre lo que implica ser auténtica en un mundo que todo el tiempo opina. Y de atreverte a ser tú aunque dé pena, aunque se sienta incómodo o cringe, incluso cuando aparece el miedo al qué dirán.

💻 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/gXkPjGOnaWQ?si=1UkebeLngrLdAgpn

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/se-regalan-dudas/episode/213093975

LINK SPOTIFY:

🔗https://open.spotify.com/episode/0MBWB9fVuGLgt5OMLj1gTC?si=nTeIFgugQHu1al6IW6hejw

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/c%C3%B3mo-ser-aut%C3%A9ntica-en-un-mundo-que-todo-el-tiempo/id1416903369?i=1000741796916

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

🗂️ Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Sábado 25/07/2026

Fecha de publicación: Sábado 25/07/2026

Post 13 - 💼 CARRERA & DINERO
Negociación / Empresa familiar / 🩺 ENTREVISTA

🎙️ 30X Podcast con Andrés Bilbao
📌 "Yo no quiero ser directora de una empresa"
👩‍💼 Con Ale Rios
📆 14 de Julio de 2026
🕰️ Duración: 1 hora 10 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio Ale cuenta cómo se diseñó a sí misma fuera de la operación, qué pasó cuando entregó la dirección, por qué tuvo que volver, y qué está haciendo distinto esta vez. Hablamos de delegar sin que todo se derrumbe, de documentar procesos, de contratar por actitud, y del manual de negociación que usa antes de cada conversación importante.

🖥️ Prefieres VIDEO:
https://www.youtube.com/watch?v=p-p3RZr76DE

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/2nNseeCiXK76BOLWEXrP7R?si=u2zlkbqwQc2n4-HvBbzNLg

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

🗞️ Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Post 14 - 💎 JOYA REDESCUBIERTA
Networking / Redes Profesionales / Carrera / 🗞️ ENTREVISTA

🎙️ Ellas Ahora con Diana Orozco Gollaz y Andrea Rioseco Sanjuan
📌 "Fundadora de SpeakHer"
🧍‍♀️ Gabi Mitri
📆 EP 28 - 06 de Febrero de 2019
🕰️ Duración: 31 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Gabi es fundadora de SpeakHer, una comunidad de mujeres poderosas compartiendo prácticas para comunicarnos mejor. Conócela y descubre como inicio su emprendimiento.

LINK PODCAST ADDICT:
📎https://podcastaddict.com/ellas-ahora/episode/133563035

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/26ZaZO46i7GUle3UcLRFwx?si=gh_tTsFBQDqbeuZabSkRqg

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/28-gabi-mitri-fundadora-de-speakher-nights/id1441429949?i=1000430653226

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

🗞️ Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Post 15 - 🔥 TEMA DE MODA
Política / Geopolítica / China

🎙️ El hilo (Radio Ambulante Studios)

📌 "China vs. USA: la nueva lucha por el control en América Latina"
👤 Con Marusia Musacchio
📅 Viernes 24 de junio del 2026
🕰️ Duración: 47 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio se tiene una conversación con Marusia Musacchio, investigadora y analista internacional especializada en Asia, para entender cómo interpreta China ese avance agresivo de Estados Unidos sobre la región y qué margen real tienen los gobiernos de la región en medio de esa disputa.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/el-hilo/episode/228937630

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/2GOf0S99rA7wITfi2CY5sE?si=2-tFPKOtS1OQreX3SknKZQ

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/china-vs-usa-la-nueva-lucha-por-el-control-en/id1504713161?i=1000778161626

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

🗞️ Más datos en https://unavidaconsol.com/innovacion-solar/

Domingo 26/07/2026

Fecha de publicación: Domingo 26/07/2026

Post 16 - 🌱 CREÉRSELA
Autenticidad / Vulnerabilidad / Liderazgo diverso

🎙️ Dalia Talks con Laura Manzo (Dalia empower)
📌 "La autenticidad y vulnerabilidad como fortalezas"
👤 Con Claudia Contreras
📅 23 de Junio de 2025
🕰️ Duración: 48 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:

En este episodio, Laura Manzo conversa con Claudia Contreras, Chief Marketing Officer de PPG Comex, una poderosa líder de la comunidad LGBTQI+ y referente de que sí se puede abrir camino desde la autenticidad.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/62dW3KsWiy4?si=NIdM41YRdZRmiBxP

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗https://podcastaddict.com/dalia-talks/episode/201265735

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/3GgOF7vTW4eAtB3uZQZzux?si=QnRyNfQyRY6yr37F9loSXA

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/la-autenticidad-y-vulnerabilidad-como-fortalezas-con/id1496848631?i=1000714307579

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁

———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/



Episodios

Agosto 2026

Contenido

Agosto 2026 3
Sábado 01/08/2026 3
Domingo 02/08/2026 3
Sábado 08/08/2026 4
Domingo 09/08/2026 6
Sábado 15/08/2026 7
Domingo 16/08/2026 9
Sábado 22/08/2026 10
Domingo 23/08/2026 11
Jueves 27/08/2026 13
Sábado 29/08/2026 14
Domingo 30/08/2026 15

Agosto 2026

Sábado 01/08/2026

Post 17 - 💼 CARRERA & DINERO
Marca personal / Independencia económica / 🎤 ENTREVISTA

🎙️ 30X Podcast con Andrés Bilbao
📌 "Ver el dinero como un lujo te arruina las decisiones"
🧑‍🚀 Con Maca Riva
🗓️ 09 de Julio de 2026
🕰️ Duración: 2 horas 04 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Maca Riva pasó de la banca y los fondos a construir su propio patrimonio, su marca y una vida donde hace lo que le da la gana. En esta conversación con Andrés Bilbao habla sin filtro de dinero, disciplina, cómo cobrar caro, elegir socias, poner límites y por qué la independencia económica cambia todas tus decisiones.

💻 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/H9IuFALNBL8?si=XpcyAdhecUuWRgIj

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK SPOTIFY:
🔗 https://open.spotify.com/episode/5WJdheNGxmH9rYzyYVyU3P?si=15ec01f413904395

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Domingo 02/08/2026

Post 18 - 🌱 CREÉRSELA
Finanzas / Independencia / Autonomía

🎙️ Maldita Pobreza con Liliana Olivares y Jimena Gómez
📌 "Por qué la independencia financiera es distinta a la autonomía"
🗓️ EP 354 – 28 de Julio del 2026
🕰️ Duración: 1 hora 6 minutos

💡 Por qué lo recomiendo
Te hace reflexionar temas importantes como: ¿Por qué es importante poder tomar decisiones sin que el dinero te tenga contra la pared? ¿Necesitas ser millonario para sentirte libre? ¿Y cuál debería ser tu verdadera meta?

💻 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/WGLi5KBinu4?si=MIj_qIrfXIjn0Hkd

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/maldita-pobreza/episode/229215139

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/1JPDIWXPIxMrQcV2tegpgF?si=DlexIBNJQcilp37aF_R4RQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/354-por-qu%C3%A9-la-independencia-financiera-es-distinta/id1569209840?i=1000778707079

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Sábado 08/08/2026

Post 19 - 💎 JOYA REDESCUBIERTA
Emprendimiento / Levantamiento de capital / Startups / 🎤 ENTREVISTA

🎙️ Ellas Ahora con Diana Orozco Gollaz y Andrea Rioseco Sanjuan
📌 "Fundadora de Beek"
👩 Pamela Valdés
📅 Episodio 112 - 20 de Enero de 2021
🕰️ Duración: 57 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Pamela levanto inversión de $7 millones de dólares, y dentro de sus inversionistas se encuentran Greylock Partners y Accel Partners, los que invirtieron en Dropbox, Airbnb, LinkedIn, Clubhouse, cuando empezaban. Beek es la única startup latinoamericana en la que han invertido estas firmas.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/ellas-ahora/episode/118037742

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/7cNDFLxwUkp3DehWVP9DhO?si=KMMFxtrFTZetl2GhJTj4dA

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/112-pamela-vald%C3%A9s-sobre-beek-el-futuro-del-libro-es-el-audio/id1441429949?i=1000505975515

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁

———————————

📚 Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Post 20 - 💼 CARRERA & DINERO
Emprendimiento / Reinvención / Startups

🎙️ Mi Mejor Versión con Isa Garcia
📌 "No eres la obra, eres la artista"
👩 Pamela Valdés
📅 Episodio 217 – 15 de Abril del 2026
🕰️ Duración: 1 hora 18 minutos

💡 Por qué lo recomiendo
Pame Valdés pasó casi 10 años construyendo Beek y el año (2025) pasado la vendió a Amazon. En cuestión de semanas de cerrar un capítulo, se dio la oportunidad de transformar un pequeño experimento llamado MUSA en una nueva app.

🖥️ Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/gaqXomuinno?si=1icV0rddQ-wtSyOX

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗https://podcastaddict.com/?id=https%3A%2F%2Fanchor.fm%2Fs%2Ffcc72584%2Fpodcast%2Fplay%2F118520046%2Fhttps%253A%252F%252Fd3ctxlq1ktw2nl.cloudfront.net%252Fstaging%252F2026-3-15%252F422153714-44100-2-832eb63bd28eb.mp3&podcastId=5464113

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/2Y2Gn4HgELYD3mfLwCsZBx?si=WkDUq6m_QxCpPRZwhvrVbQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/au/podcast/217-pame-vald%C3%A9s-no-eres-la-obra-eres-la-artista/id1454037712?i=1000761654528

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

📚 Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Domingo 09/08/2026

Post 21 - 🌱 CREÉRSELA
Autoconocimiento / Reflexión

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "El cansancio de tratar de ser extraordinario"
👤 Con Mario Guerra
📅 Martes 4 de Agosto del 2026
🕰️ Duración: 44 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
¿Cuántas veces han sentido que por más que se esfuerzan, nunca es suficiente? Que siempre falta algo, que siempre podrías ser mejor mamá, mejor profesionista, mejor pareja, mejor todo. En este episodio Mario propone algo que suena a locura: ¿y si "suficiente" fuera exactamente la meta correcta?

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/229727971

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/0qXJoehpafjSiDRX9EAnGo?si=6b55b0c2c6ff445b

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000779928736

Post 22 - 🌱 CREÉRSELA
Espiritualidad / Desarrollo personal

🎙️ Agradecida Podcast con Mar del Cerro
📌 "Mis 5 minutos para soltar expectativas"
🗓️ Episodio 301 – 17 de Noviembre del 2024
🕰️ Duración: 7 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Descubre cómo liberarte del supuesto control, dejar de lado las expectativas, y abrirte a aceptar el momento presente tal y como es.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/agradecida-podcast/episode/186289112

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/5lxybN7UjMqNLOIU8nXtD5?si=3_XEsQD_S-244sMacUVbBw

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/mis-5-minutos-para-soltar-expectativas-d%C3%ADa-301/id1664440088?i=1000677286902

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁
———————————

📚 Más sobre AUTOCUIDADO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 15/08/2026

Post 23 - 🥽 VISIBILIDAD
Estrategia / Crecimiento / Riesgo

🎙️ Dalia Talks con Laura Manzo (Dalia empower)
📌 "Medir riesgos con mirada estratégica, el secreto del crecimiento sostenible"
🧑‍🚀 Con Diana Muñozcano
🗓️ 17 de Junio de 2025
🕰️ Duración: 52 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio, Laura Manzo entrevista a Diana Muñozcano, Directora General de Grupo Indi y cofundadora de Ennova América, para revelar las habilidades de liderazgo que la llevaron a encabezar proyectos de infraestructura reconocidos internacionalmente: desde medir riesgos con mirada estratégica hasta convertir la empatía y el trabajo en equipo en motores de crecimiento sostenido; con más de dos décadas entre capital privado,

financiamiento mixto y energía limpia, Diana comparte aprendizajes sobre cómo delegar, construir redes de apoyo, aprovechar cada oportunidad y elegir socios (personales y profesionales) que impulsen tu visión, ofreciendo una hoja de ruta inspiradora para quienes buscan escalar sin perder autenticidad en sectores tradicionalmente dominados por hombres.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/GZPss9wuhlY?si=n4D95Jig_9BNRD6o

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/dalia-talks/episode/200792224

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/7csCf4JAWn2AoKgIIg5usl?si=HKVd4HTpQWaUlTZolOx0-A

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/medir-riesgos-con-mirada-estrat%C3%A9gica-el-secreto-del/id1607139502?i=1000713258358

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

📖 Curso 3. – Taller Se Puso Rara La Vida (en el amor)
Vínculos / Relaciones de pareja

💔 ¿Distinta cara, distinto nombre... mismo patrón?
🕳️ Taller en vivo de 3 horas para entender tu estilo de apego y aprender a relacionarte diferente
🗓️ 5 de Septiembre, 2026 — 10:00 AM a 1:00 PM (CDMX)
🎤 100% online, en vivo (Se Regalan Dudas × Ivana de la Paz)

¿QUÉ INCLUYE / CÓMO FUNCIONA?
1.- 3 horas en vivo con Ivana, Lety y Ash (no es una grabación)
2.- Workbook descargable con ejercicios de los 3 momentos: Todo pasa / Quedarte contigo / Soltar sin pelear con lo que fue
3.- Grabación disponible por 1 mes si no llegas a tiempo
4.- Espacio para compartir y preguntar en vivo

💵 Costo → $50 USD (pago único)

💡 Por qué lo comparto:
Cambia la persona y la historia se repite — casi siempre son patrones de apego que aprendimos hace mucho. Este taller no es terapia, pero sí un espacio guiado con respaldo profesional para nombrar el patrón y empezar a soltarlo.

Te puedes registrar aquí 👇:
🔗 https://amor.seregalandudas.com/

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/mADwOoxGsPU?si=JA7SHzw6fM3OSQDA

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/se-regalan-dudas/episode/230162782

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/3su9wP29syjXr5WqbvKhxH?si=e117b2a1bbab4d58

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/qu%C3%A9-tipo-de-apego-tienes-y-c%C3%B3mo-afecta-tus/id1416903369?i=1000782123362

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️
———————————

🛤️ Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Domingo 16/08/2026

Post 24 - 🌱 CREÉRSELA
Desarrollo personal / Perfección

🎙️ Se Regalan Dudas con Lety & Ash
📌 "Perfectamente imperfecta"
🧑‍🚀 Con Kalinda Kano
📅 Episodio 205 – 03 de Mayo del 2025
🕰️ Duración: 56 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio hablan sobre lo difícil que puede ser mostrarnos tal cual somos, sin máscaras, sin pretender la perfección, pero con mucha honestidad. Exploran las expectativas que ponemos (y nos ponen), de por qué nos cuesta tanto permitirnos ser vulnerables, y de cómo vivir más en sintonía con quienes realmente somos.

💻 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/k41iV9D4Fkc?si=iDC7zHByr4IVsDDx

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/se-regalan-dudas/episode/197694543

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/1mUUT1jfMMnK4PWW0kAAYQ?si=9x_2Omc4STSTHSx4Zys_mA

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/episodios-favoritos-205-perfectamente-imperfecta-kalinda/id1416903369?i=1000706115165

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Sábado 22/08/2026

Post 25 - 💼 CARRERA & DINERO
Netwoking / Relacionamiento

🎙️ Hágale como quiera con José Rodríguez, César "El Corretario" y Juan de Ávila
📌 "Cómo hacer networking"
🗓️ Episodio 98 - 19 de Agosto del 2026
🕰️ Duración: 61 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio aprenderás lo que es el verdadero Networking, una palabra sobrevalorada por gurús que venden cursos o de organizadores de eventos en destinos turísticos solo para quitarte tu dinero.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/MLe1ppY0Wd4?si=q22rxOdZvI9s523C

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗https://podcastaddict.com/hagale-como-quiera/episode/231336624

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/0mY7SBxO6MEc2UTeBsHjxg?si=PpPXpR1bRumlJruLzjH9Gg

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/c%C3%B3mo-hacer-networking-ep-98-h%C3%A1gale-como-quiera/id1797109290?i=1000784329563

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

🏘️ Más sobre TRABAJO en https://unavidaconsol.com/tu-primer-trabajo/

Domingo 23/08/2026

Post 26 - 🌱 CREÉRSELA
Salud emocional / Desarrollo personal

🎙️ Las 3 R's con Nathaly Marcus
📌 "La soledad no se cura con compañia"
👩‍⚕️ Con Carla Cardona
🗓️ 23 de Noviembre del 2025
🕰️ Duración: 26 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
A veces la vida te frena sin avisar. No porque quieras… sino porque ya no puedes más. El cuerpo grita lo que el alma calla, y entiendes que el ritmo que llevas no es sostenible. Eso le pasó a Carla Cardona, actriz y psicóloga, quien cambió los reflectores por el

autoconocimiento. Porque parar no es rendirse: es sanar, porque detenerte no es flojera, es escucharte, respirarte y volver a ti.

💻 Prefieres VIDEO.-
https://www.youtube.com/watch?v=8XGFVsIA3jA

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/las-3-r-s/episode/211333511

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/494WPL8uPEIxuGRtSCzLU9?si=8jguJmbASq6w9y-biQQXkQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/la-soledad-no-se-cura-con-compa%C3%B1ia-con-carla-cardona/id1558099832?i=1000738051204

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁

———————————

🏘️ Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Post 27 - 🌱 CREÉRSELA
Perspectiva / Análisis

🎙️ La Burra Arisca con Laura Manzo, Adina Chelminsky y L'amargeitor
📌 "De Villanas"
🧍 Con Andrés Calderón
📅 03 de Junio de 2021
🕰️ Duración: 36 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio platican sobre cómo las villanas rulean sobre las princesas) sobre las villanas de Disney como seres aspiracionales.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/la-burra-arisca/episode/226177530

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/11AXECfIkmTwLew1VYYfGr?si=mkVZk3iNSkmWVvhmoJ11UQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/la-burra-arisca-juevesdechelas-y-de-villanas/id1853684783?i=1000737160643

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Jueves 27/08/2026

📖 Curso 4. Live Session 2 – Speakhers. Presentaciones influyentes
Storytelling ejecutivo / Comunicación / Presentaciones

🏛️ Storytelling ejecutivo para comunicar proyectos, propuestas e iniciativas con mayor impacto.
🧍 Con Isela Betancourt
🕰️ 17:00 a 18:30 hrs
📆 Jueves 27 de Agosto de 2026
📍 Zoom Live Sessions de Speakhers

¿Qué son las Live Sessions de Speakhers?
1. Son sesiones en vivo para explorar herramientas para nuestra carrera o negocio, facilitadas por las expertas de nuestra red de Speakhers.
2. ¡No son webinars! Son espacios de interacción diseñados para colaborar y hacer alianzas, así que ven con tu mejor actitud para conectar.
3. Speakhers es el hub de mujeres expertas, conferencistas y facilitadoras más sororo de Latinoamérica.

¿CÓMO FUNCIONA?
- 1.- Es en zoom
- 2.- Requiere registro. Te llega tu confirmación por correo.
- 3.- Gratuita

💡 Por qué lo comparto:
Porque tener una buena idea no siempre es suficiente. Las mejores ideas pueden quedarse sin apoyo cuando no logramos comunicarlas con claridad. Esta Live Session propone aprender a organizar nuestras ideas para captar la atención, generar comprensión y facilitar la toma de decisiones.

Y aquí puedes ver la publicación completa en substack:
🔗 https://substack.com/home/post/p-212636740

Te puedes registrar aquí 👇:
🔗 https://luma.com/ne4y75kl

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁

———————————

📚 Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Sábado 29/08/2026

Post 28 - 👸🏻 SORORIDAD & REDES
Micro agresiones / Límites / Violencia / Emociones / Silencio

🎙️ Calladitas No con Eva Marcuschamer y Diana Cover
📌 "Micro agresiones: violencia normalizada - Emociones, silencio y límites"
🗓️ EP67 - 07 de Abril de 2026
🕳️ Duración: 38 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio Eva y Diana hablan sobre las microagresiones que normalizamos sin darnos cuenta: esos silencios incómodos, el sarcasmo hiriente, las interrupciones constantes y las exclusiones sutiles que nos lastiman sin dejar moretones visibles. Exploran cómo estas formas de violencia invisible se camuflan en nuestras relaciones de pareja, amistades y el trabajo, sosteniendo jerarquías de poder y control emocional.

🖥️ Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/qmpvqAtY4bY?si=XUGAMIDFRurGKuqe

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/calladitas-no/episode/221979621

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/6UdWBm8pJ2ilyRMZgiqEUG?si=DU0UlTlCTeWWOdYRaIxklw

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/68-microagresiones-violencia-normalizada-emociones/id1792238644?i=1000762203497

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

📚 Más sobre TRABAJO en https://unavidaconsol.com/tu-primer-trabajo/

Domingo 30/08/2026

Post 29 - 🤸 CREÉRSELA
Negocios / Futbol / Violencia / Derechos / Prevención

🎙️ Encanchadas con Paulina Chavira
📌 "Protocolo contra la violencia de género"
🗓️ 20 de Julio de 2023
🕰️ Duración: 24 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
El 10 de julio de 2023 fue un día histórico para el futbol en México. La Federación Mexicana de Futbol y la Liga MX presentaron el protocolo para prevenir y sancionar el acoso, el hostigamiento sexual y otras formas de discriminación en el ámbito laboral del futbol. Jugadoras de varios equipos de la liga femenil han denunciado haber sido víctimas de violencia de género. Pero el caso de Scarlett Camberos, excapitana del América y quien se vio obligada a salir de México después de ser acosada durante casi un año, marcó un antes y un después. Paulina da a conocer los puntos principales de este nuevo protocolo y analiza lo que representa para el futbol de nuestro país.

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/encanchadas/episode/162288270

LINK SPOTIFY:
🔗 https://open.spotify.com/episode/2F7ix2oE0AkpllPdgGub7C?si=4e73f21a84a84f66

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/el-negocio-del-futbol-femenil/id1653995687?i=1000668508846
https://podcasts.apple.com/mx/podcast/protocolo-contra-la-violencia-de-g%C3%A9nero/id1653995687?i=1000621729198

LUZ PROPIA

By Sol

Episodios

Septiembre 2026

Contenido

Sábado 05/09/2026 3
Razones para correrte del trabajo... y no sabías (Hágale como quiera) 3
Domingo 06/09/2026 - Lealtad Vs. Crecimiento: ¿Cuándo debes dejar de ser leal a una empresa? (Martha Debayle radio 📻) 4
Martes 08/09/2026 5
Curso 5. Live Session 3 – Speakhers Live Session: El Código Emocional del "Sí" (Speakhers) 5
Sábado 12/09/2026 6
Cómo crear y hacer crecer tu marca personal desde cero (Auténticas y poderosas) 6
Domingo 13/09/2026 7
Cómo contar tu historia para servir a otros (Tu Mejor Yo) 7
Sábado 19/09/2026 8
Vender como mujer emprendedora sin pedir perdón (Más Cabrona que Bonita) ✳ 8
Curso 6. Evento presencial – Speakhers × Inspiring Girls (Speakhers) 9
Domingo 20/09/2026 10
Deja de regalar tu trabajo: cómo cobrar por lo que sabes (Auténticas y poderosas) 10
Sábado 26/09/2026 11
No intentes llevar una doble vida (Date crédito) 11
Cómo hacer un Podcast (Nosotras en el café) 12
Domingo 27/09/2026 13
Acompañar a tu hijo pude transformarte - Resiliencia y transición (Calladitas No) ✳ 13

Sábado 05/09/2026

Razones para correrte del trabajo... y no sabías (Hágale como quiera)

Post 30 - 💼 CARRERA & DINERO
Trabajo / Despido

🎙️ Hágale como quiera con José Rodríguez, César "El Corretario" y Juan de Ávila
📌 "Razones para correrte del trabajo... y no sabías"
📆 Episodio 34 - 28 de Mayo del 2025
🕰️ Duración: 54 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Si eres trabajador o un asalariado en este capítulo aprenderás que en cualquier momento puedes perder tu trabajo si sigues con comportamientos que crees que son normales como no trabajar más de 8 horas diarias o no trabajar en días festivos. Si eres patrón, empresario o emprendedor, en este capítulo aprenderás a lidiar con tus empleados abusivos , gandallas y flojos.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://www.youtube.com/watch?v=mf1Z8_9ebxU

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗https://podcastaddict.com/hagale-como-quiera/episode/232066603

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/6mP7nS2LiOnwzTcE4HDlix?si=DrdiRqhsSAGT8r4eTDl7HA

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/razones-para-correrte-del-trabajo-y-no-sab%C3%ADas-ep-34/id1797109290?i=1000710293771

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

🏘️ Más sobre TRABAJO en https://unavidaconsol.com/tu-primer-trabajo/

Domingo 06/09/2026 - Lealtad Vs. Crecimiento: ¿Cuándo debes dejar de ser leal a una empresa? (Martha Debayle radio 📻)

Post 31 - 🌱 CREÉRSELA
Trabajo / Lealtad / Crecimiento

🎙️ Martha Debayle (radio 📻)
📌 "Lealtad Vs. Crecimiento: ¿Cuándo debes dejar de ser leal a una empresa?"
👤 Con Julieta Manzano
📅 Jueves 20 de Agosto del 2026
🕰️ Duración: 31 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio hablan de cómo saber cuándo vale la pena seguir apostando por una empresa y cuándo quedarte por compromiso, miedo o costumbre está frenando tu carrera profesional.
¿Cuántos años hay que quedarse en una empresa para demostrar lealtad… y cuándo esa lealtad empieza a costarte crecimiento, dinero y oportunidades?

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/martha-debayle/episode/231592590

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/7GCKYN1pm3TEsBkIlGBQDR?si=vmf23sv0RFOjlfy-VUC-yg

LINK APPLE PODCAST:
📎https://podcasts.apple.com/mx/podcast/martha-debayle/id553271510?i=1000784657393

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

🗞️ Más sobre TRABAJO en https://unavidaconsol.com/tu-primer-trabajo/

Martes 08/09/2026

Curso 5. Live Session 3 – Speakhers Live Session: El Código Emocional del "Sí" (Speakhers)

📖 Curso 5. Live Session 3 – Speakhers Live Session: El Código Emocional del "Sí"
Ventas / Neurociencia

🏦 Venta desde la neurociencia.
👩 Con Thalia Salgado
🕰️ 17:00 a 18:30 hrs (horario CDMX)
📆 Jueves 10 de Septiembre de 2026
📍 Zoom Live Sessions de Speakhers

¿Qué son las Live Sessions de Speakhers?

1. Son sesiones en vivo para explorar herramientas para nuestra carrera o negocio, facilitadas por las expertas de nuestra red de Speakhers.
2. ¡No son webinars! Son espacios de interacción diseñados para colaborar y hacer alianzas, así que ven con tu mejor actitud para conectar.
3. Speakhers es el hub de mujeres expertas, conferencistas y facilitadoras más sororo de Latinoamérica.

¿CÓMO FUNCIONA?

- 1.- Es en zoom
- 2.- Requiere registro. Te llega tu confirmación por correo.
- 3.- Gratuita

💡 Por qué lo comparto:
En esta sesión, te llevarás estructuras y herramientas prácticas para transformar cualquier presentación de venta en una conversación que conecte con el primer "sí" interno del cliente.

Y aquí puedes ver la publicación completa en substack:
🔗 https://substack.com/home/post/p-214631348

Te puedes registrar aquí 👇:
🔗 https://luma.com/w28m371w

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

📰 Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Sábado 12/09/2026

Cómo crear y hacer crecer tu marca personal desde cero (Auténticas y poderosas)

Post 32 - 🦋 VISIBILIDAD & LIDERAZGO
Marca personal / Esencia

🎙️ Auténticas y poderosas de Mar del Cerro y Pau Moreno
📌 "Cómo crear y hacer crecer tu marca personal desde cero"
👩‍🦰 Con Renata Roa
🗓️ Episodio 36 T2 - 31 de Octubre de 2024
🕰️ Duración: 48 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio nos sumergimos en el proceso profundo y transformador de construir una marca personal auténtica junto a Renata Roa, experta en imagen pública y autora de su nuevo libro sobre el tema. Exploramos cómo descubrir lo que te hace única puede ser la clave de tu éxito, y por qué crear una marca personal va mucho más allá de tener seguidores o una red de contactos. Renata nos habla del trabajo de introspección necesario para alinearnos con nuestro propósito de vida y cómo, sin importar nuestro rol o experiencia, cada una de nosotras puede crear un sello personal auténtico y poderoso.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://www.youtube.com/watch?v=1CDCGZNaVps&t=53s

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/autenticas-y-poderosas/episode/185237585

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/6WvvQgsEGq5tGQItppFcoD?si=1KalHnU4QHSQm0SM9FGTrQ

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/el-viaje-espiritual-de-crear-y-crecer-tu-marca/id1726200372?i=1000675197727

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

🗂️ Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Domingo 13/09/2026

Cómo contar tu historia para servir a otros (Tu Mejor Yo)

Post 33 - 🕊️ ESPIRITUALIDAD
Visualización / Futuro / 🕯️ Domingo de reflexión *Meditación*

🎙️ Tu Mejor Yo con Bisila Bokoko
📌 "Cómo contar tu historia para servir a otros"
🗓️ Episodio 119 - 24 de Agosto del 2026
⏲️ Duración: 21 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En esta meditación Bisila te invita a visualizar tu vida como una película de la que tú eres autora, directora y protagonista. Durante estos minutos te conecta con la visión de tu futuro, a verlo con claridad y a sembrarla dentro.
¿Qué cinco palabras definirían tu historia en los próximos cinco años?
¿Qué quieres lograr?
¿A quién quieres inspirar con la persona en la que te estás convirtiendo?

📺 Prefieres VIDEO.-
https://www.youtube.com/watch?v=mt-HlljgHrw

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/tu-mejor-yo/episode/231836887

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/2leR6p6FhVcSAbGoNrlv0J?si=4wBht59XQUy5WxPfFSYvdw

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/meditaci%C3%B3n-c%C3%B3mo-contar-tu-historia-para-servir-a-otros/id1651398141?i=1000785555249

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

🗞️ Más sobre AUTOCONOCIMIENTO en https://unavidaconsol.com/reflejos-del-alma/

Sábado 19/09/2026

Vender como mujer emprendedora sin pedir perdón (Más Cabrona que Bonita) ✳️

Post 34 - 💼 CARRERA & DINERO
Ventas / Reto mujer

🎙️ Más Cabrona que Bonita de Ana Victoria García
📌 "Vender como mujer emprendedora sin pedir perdón"
👩‍💼 Con Irma Wilde
📆 T16 - 17 de Septiembre de 2026
🕰️ Duración: 57 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio Irma Wilde, vicepresidenta y directora general de Negocio Empresarial de AT&T México, platica sobre ventas, negociación y las decisiones que separan una oportunidad real, de un cliente que probablemente nunca va a cerrar.
¿Qué hace que un cliente pase de estar interesado a realmente comprar?

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/-yVTN-LGKjQ?si=rrq92SLqugyMdX8J

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/mas-cabrona-que-bonita/episode/235657546

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/5SP2mA9UuctULBzlBBYCOs?si=_S0Bpay5Sk2lyZn9jo5pAg

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/vender-como-mujer-emprendedora-sin-pedir-perd%C3%B3n/id1476458043?i=1000790375857

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟
———————————

🗂️ Más sobre TRABAJO en https://unavidaconsol.com/tu-primer-trabajo/

Curso 6. Evento presencial – Speakhers × Inspiring Girls (Speakhers)

📖 Curso 6. Evento presencial – Speakhers × Inspiring Girls
Liderazgo / Sororidad / Comunidad

🏢 ¿Y si tu voz fuera la que una niña necesita escuchar para ampliar lo que cree posible para ella?
🕰️ Duración: 3 horas
🗓️ Lunes 28 de septiembre de 2026 de 16:30 a 19:30 hrs (CDMX)
📍 Auditorio BIVA (Bolsa Institucional de Valores) Ciudad de México. Presencial
https://maps.app.goo.gl/J26Fm9722DcJxA2o6

¿DE QUÉ SE TRATA?
Speakhers e Inspiring Girls se unen para el encuentro "Mujeres con Voz Potente: Sembrando Autonomía" — un espacio para conversar, conectar y accionar por la autonomía de niñas y jóvenes, reuniendo a empresas, expertas y organizaciones comprometidas con generar nuevas oportunidades.

¿CÓMO FUNCIONA?
1.- Regístrate en el link de abajo (cupo limitado — registrate rápido)
2.- Sin costo, pero requiere registro
3.- ¿Qué incluye?
→ Conversación con mujeres exitosas como modelos a seguir
→ Networking con Speakhers y egresadas de sus programas
→ Acción colectiva por la autonomía femenina desde joven

💡 Por qué lo comparto:
Speakhers es el origen de Luz Propia — de ahí nació esta idea. Inspiring Girls hace algo que me parece fundamental: acerca a mujeres con trayectoria a niñas y jóvenes para que vean, de frente y en persona, lo que es posible. Ir a este evento es sembrar en las que vienen.

Te puedes registrar aquí 👇:
📎 https://3pkc3.share.hsforms.com/24y7EnR0VR4WQOZYIt0vAlw

Y aquí tienes más información:
📎 https://substack.com/@wearespeakhers
IG: https://www.instagram.com/p/DdHKfAoljER/?hl=es-la&img_index=1

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️

———————————

🗞️ Más sobre CURSOS en https://unavidaconsol.com/destellos-de-conocimiento/

Domingo 20/09/2026

Deja de regalar tu trabajo: cómo cobrar por lo que sabes (Auténticas y poderosas)

Post 35 - 🍸 CREÉRSELA
Cobranza / Autovaloración

🎙️ Auténticas y poderosas de Mar del Cerro y Pau Moreno
📌 "Deja de regalar tu trabajo: cómo cobrar por lo que sabes"
👩 Con Diana Orozco
📆 Episodio 58 T3 - 24 de Abril de 2025
🕰️ Duración: 31 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio hablan sobre cómo monetizar tu contenido, crear una comunidad digital poderosa y superar el miedo a empezar. Con ejemplos reales, herramientas accesibles y muchos “sí se puede” para emprendedoras que están listas para dar el salto.
¿Sientes que tienes una audiencia, pero no sabes cómo convertirla en comunidad y ventas?

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/autenticas-y-poderosas/episode/197128169

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/2W0PXLnvIb2uKtUVHVKrB3?si=bPonvlyMQnGMccP1JTyVsg

LINK APPLE PODCAST:
🔗 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/deja-de-regalar-tu-trabajo-c%C3%B3mo-cobrar-por-lo-que/id1726200372?i=1000704760756

Reacciona con ☀️⛅☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

🗞️ Más sobre TRABAJO en https://unavidaconsol.com/tu-primer-trabajo/

Sábado 26/09/2026

No intentes llevar una doble vida (Date crédito)

Post 36 - 💼 CARRERA & DINERO
Networking / Redes Profesionales / Carrera

🎙️ Date crédito con Gabriela Mitri
📌 "No intentes llevar una doble vida"
👤 Itziar Gómez
📅 Episodio 113 - 14 de Junio de 2024
⏰ Duración: 40 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
Si buscas inspiración y consejos prácticos para destacar y ser tú misma en cualquier entorno, ¡este episodio es para ti!, Itziar está convencida de ser auténtica en el trabajo y de saber elegir un entorno laboral en el que sí puedas ser tú misma. Nos cuenta también cómo ha superado el síndrome de la impostora.

📺 Prefieres VIDEO.-
https://youtu.be/KNYafG5gPp8?si=d1dKb99SaxIxdzl3

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/date-credito-con-gabriela-mitri/episode/228497596

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/1gsf1ob7uaO0eY225DZIP2?si=aJ2nvg8bQbmxkSQkRDQFpw

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/118-haz-networking-estrat%C3%A9gico-katherine-carmona/id1483860948?i=1000664499196

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🍁

———————————

🗞️ Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Cómo hacer un Podcast (Nosotras en el café)

Post 37 - 💼 CARRERA & DINERO
Podcast / Emprendimiento / 🐢 30 de Septiembre (Día del podcast)

🎙 Nosotras en el Café de Diana Martínez
📌 "Cómo hacer un Podcast"
📆 03 de Febrero de 2020
🕰 Duración: 20 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
¿Cómo hacer un Podcast? ¿Cómo empiezo? ¿Dónde grabo? ¿Dónde se almacena? ¿Qué plataformas de podcasts usas tú? ¿Es difícil la producción, la edición? ¿Se puede monetizar un podcast? Todas estas preguntas y más, las responde Diana durante este episodio en 10 pasos sencillos, aplicables y cargados de tips para que esta misma semana tú te conviertas en Podcaster.

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/nosotras-en-el-cafe/episode/140301239

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/episode/5dGluFYcClFmmVCNxwqiX9?si=bbn1jdFDTyupYU6pA1hm9Q

LINK APPLE PODCAST:
📎 No disponible en Apple Podcast

CONTENIDO COMPLEMENTARIO

💻 VIDEO.-
https://www.youtube.com/playlist?list=PLccACIMlqcEC_HsYIBupegPYEiJ1TdjGQ

🎧 AUDIO.-

ANATOMÍA DEL PODCAST

LINK PODCAST ADDICT:
📎 https://podcastaddict.com/podcast/anatomia-del-podcast/3809654

LINK SPOTIFY:
📎https://open.spotify.com/show/1dlCMC5nafhRcAjzIoQ4Yi?si=8783bda4a0fb4432

LINK APPLE PODCAST:
📎 https://podcasts.apple.com/mx/podcast/anatom%C3%ADa-del-podcast/id1607902526

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

🗄️ Más contenido en https://unavidaconsol.com/tecnologia-visibilidad-y-herramientas-para-una-vida-profesional-con-luz-propia/

Domingo 27/09/2026

Acompañar a tu hijo pude transformarte - Resiliencia y transición (Calladitas No) ✳️

Post 38 - 🌱 CREÉRSELA
Acompañar / Transición / Resiliencia

🎙️ Calladitas No con Eva Marcuschamer y Diana Cover
📌 "Acompañar a tu hijo pude transformarte - Resiliencia y transición"
👩‍🦰 Con Jana Monroy
🗓️ Episodio 78 - 30 de Junio de 2026
🕳️ Duración: 53 minutos

💡 Por qué lo recomiendo:
En este episodio Jana Monroy, escritora, mentora de vida y autora del libro Alas Rebeldes. Platica sobre cómo enfrentó, a los 25 años y recién comprometida, un diagnóstico de lupus eritematoso y trombocitopenia aguda, y cómo decidió construir su propia versión de la vida en lugar de vivir desde el miedo. Hablamos también del divorcio que la llevó a reinventarse por completo tras la infidelidad de su esposo, y de cómo acompañó a su hija Miranda en su transición para convertirse en su hijo Mateo.

🖥️ Prefieres VIDEO.-
https://www.youtube.com/watch?v=aCFDZwZxl3g&list=PLt2HbJ5yxE5aKhh-3O0oEVZV2vutPWQJw&index=12

🎧 Prefieres AUDIO.-

LINK PODCAST ADDICT:
🔗 https://podcastaddict.com/calladitas-no/episode/228308665

LINK SPOTIFY:
🔗https://open.spotify.com/episode/7p5Wy8eIha5ZiAqXL1w1vw?si=KmYpbi3FRKelHsCAQzcF9w

LINK APPLE PODCAST:
🔗https://podcasts.apple.com/mx/podcast/78-acompa%C3%B1ar-a-tu-hijo-pude-transformarte-jana/id1792238644?i=1000776902777

ES EL MISMO CONTENIDO, TÚ ELIGES CÓMO CONSUMIRLO.

Reacciona con ☀️🌤️☁️❄️ y si es tu favorito del mes con 🌟

———————————

🗞️ Más sobre TRABAJO en https://unavidaconsol.com/tu-primer-trabajo/