

TÚ PUEDES

AGOSTO 2025

REVISTA DE EMPODERAMIENTO

VIAJES
LIBROS
ARTE
DINERO
CONSEJOS
LIDERAZGO
PSICOLOGÍA

ENTREVISTA CON
MYRIAM DECH



TABLA DE CONTENIDO

Editorial	03
Liderazgo	04
Desarrollo Personal	08
Dinero	12
Sexología	14
Enfermería	20
Psicología	24
Libros, Poemas y más	29
Entrevista	41
Arte, cultura y Diseño	47
Salud	52
Viajes	55

iTÚ
PUEDES!



Revista Digital Tú Puedes

TEMAS DE INTERÉS Y APOYO EN EMPODERAMIENTO.

Editora y Directora de contenido:
ADRIANA RODRÍGUEZ

Colaboradores:

- Argelia Cano
- Elena Rodríguez
- Evelyn Mérida
- Irma Morales
- Mildred Medina
- Myriam Dech
- Lettsy Cano
- Liz Arvizu
- Lugupe Poeta
- Sofia Hegel
- Tere Yáñez
- Paulina Wulff
- Yolanda Leticia Romero

Portada:
Myriam Dech





EDITORIAL

EDITORIAL AGOSTO – TÚ PUEDES: UN SALTO CUÁNTICO HACIA LO POSIBLE



Agosto llega como un portal, una invitación a experimentar el poder invisible que sostiene nuestros deseos más profundos: el poder cuántico. Este mes celebramos no solo la transformación que puede ocurrir en un instante, sino también la constancia, el compromiso y la comunidad que lo hacen posible.

Damos la bienvenida con gran alegría a dos nuevas voces que se suman a nuestra constelación de colaboradoras:

- Ana Briones, desde México, quien nos acompañará en la sección 60 y más, compartiendo sabiduría y vitalidad desde una perspectiva llena de experiencia y corazón.
- Carolina Merino, desde Bélgica, quien estrena la columna Todo un poco, llevando un enfoque internacional, curioso y cálido a nuestras páginas.

Agradecemos con profunda admiración a Evelyn Mérida por sus 18 meses llenos de letras, libros y caminos abiertos a través de su columna literaria. Su voz ha sido faro y refugio. También extendemos nuestro cariño a Tere Yáñez, por sus valiosos aportes en el área de negocio: práctica, visión y poder femenino en movimiento.

En este número nos acompaña nuevamente como embajadora Myriam Dech, compartiendo con generosidad todo lo nuevo que ha florecido en su vida y su carrera. Su trayecto es prueba viva de cómo una persona puede expandirse, renovarse y brillar con más fuerza en apenas un año.

Que este mes de agosto nos sirva de espejo: somos cambio, somos energía, somos posibilidad. El poder cuántico está en cada elección consciente, en cada vínculo que tejemos, en cada sí que damos a nosotras mismas.

Adriana Rodríguez



COACH DE

Liderazgo Consciente

CON MÁS DE 35 AÑOS AYUDANDO A LÍDERES,
EMPRENDEDORES
A TENER ÉXITO SIN EXCUSAS

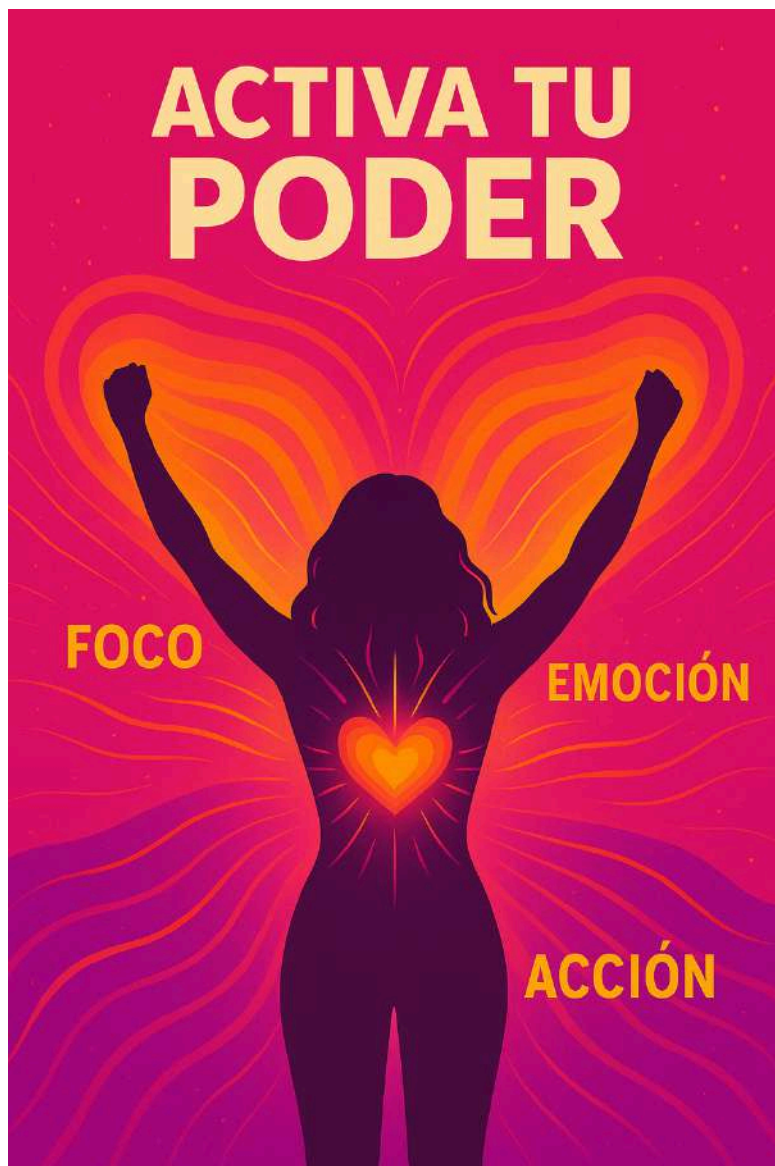


ADRIANA
RODRÍGUEZ



¿Qué ocurre en tu cerebro cuando usas tu “poder cuántico”?

POR: ADRIANA RODRÍGUEZ



El “poder cuántico” no es magia: es foco más emoción más acción alineada. Es salir del piloto automático (miedo, dudas, parálisis) y entrar en un estado de consciencia creadora.

- Tu subconsciente capta el 95% de lo que crees, piensas y sientes.
- Al visualizar y sentir intensamente una intención como si ya fuera real, activas el sistema reticular (el filtro de tu cerebro) que empieza a buscar oportunidades alineadas con esa visión.
- Se libera dopamina, reforzando la motivación y la acción.
- También se estimula la oxitocina (cuando hay gratitud o amor en la intención), lo que fortalece la conexión con tu entorno.

Herramienta práctica ahora:

1. Cierra los ojos y visualiza durante 60 segundos tu día ideal. ¿Qué haces? ¿Cómo te sientes? ¿Con quién estás?
2. Siente la emoción de que eso YA es real. Respira profundamente mientras lo haces.

Mini meditación guiada (1-2 minutos):
Cierra los ojos. Inhala profundo por la nariz... exhala lento por la boca. Lleva tu atención al centro de tu pecho. Imagina que desde ahí irradian una luz dorada. Esa luz es tu intención más profunda. Repite mentalmente: “Mi energía crea mi realidad. Hoy elijo vibrar en confianza y acción.” Respira y siente. Quédate ahí un momento...

**TÚ ERES MÁS
GRANDE QUE TU
MIEDO, Y HOY
LO DEMUESTRAS**

Finanzas Cuánticas: El arte de manifestar abundancia desde la conciencia



POR: ADRIANA RODRÍGUEZ

En un mundo que corre entre cifras y presupuestos, las Finanzas Cuánticas emergen como un puente entre la materia y el propósito. No se trata solo de ganar dinero, sino de alinearlo con nuestra esencia, nuestros valores y nuestro potencial energético.

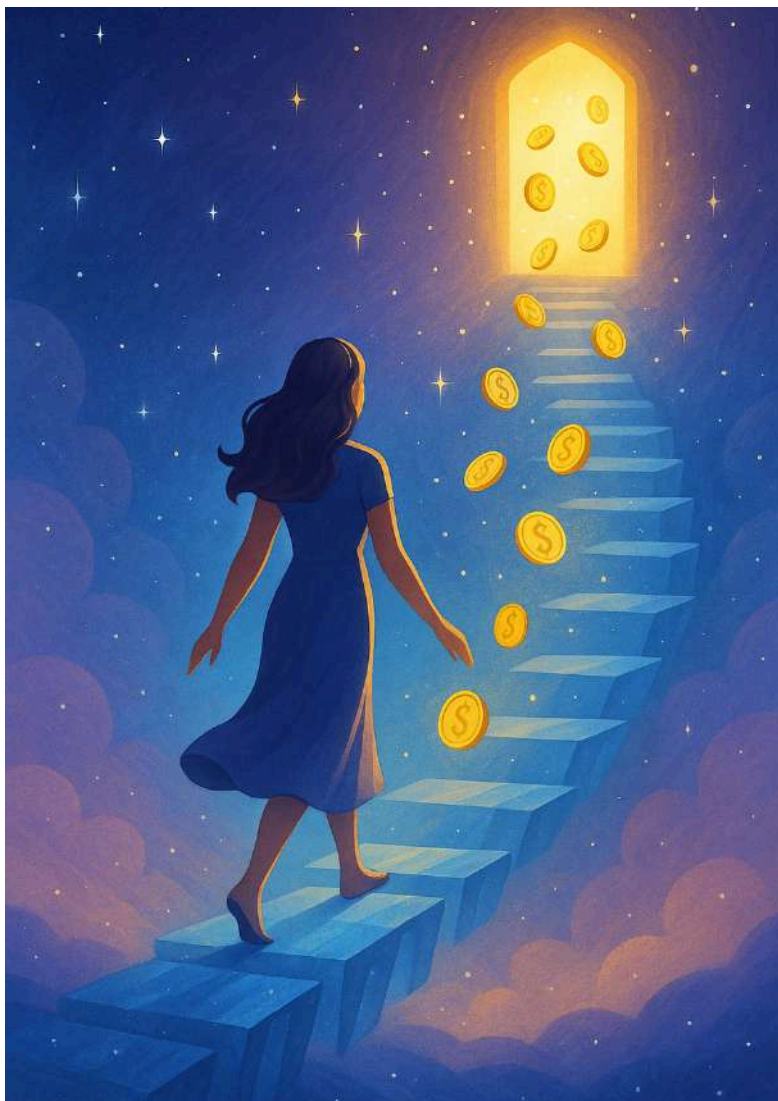
¿Qué son las Finanzas Cuánticas?

Las Finanzas Cuánticas reinterpretan el sistema económico tradicional desde una mirada espiritual y multidimensional. Basadas en principios de física cuántica, leyes universales y neurociencia, afirman que nuestras creencias y emociones influyen directamente en cómo se manifiesta la abundancia en nuestra vida.

- Todo es energía: incluyendo el dinero.
- El observador transforma lo observado: tus creencias moldean tu realidad financiera.
- El presente crea el futuro: lo que piensas y sientes hoy da forma a tus ingresos mañana.

Claves para activar tu economía cuántica

1. Reprograma tus creencias: Detecta los mandatos que heredaste sobre el dinero. ¿Lo ves como lucha, escasez, culpa? Reescribe tu narrativa.
2. Visualización con propósito: Imagina tu economía ideal. Sé detallada, emocional y creativa. El cerebro no distingue entre lo real y lo imaginado.



3. Acción alineada: Emprende, invierte, comparte... pero desde la intuición y la coherencia con tu propósito.
4. Rituales energéticos: Meditaciones, afirmaciones, limpieza de espacios y símbolos de prosperidad refuerzan tu campo cuántico.
5. Agradecimiento anticipado: Da las gracias por lo que aún no ha llegado. Eso abre

Agosto, con su energía de cosecha y renovación, es el mes perfecto para limpiar tus finanzas, establecer nuevas intenciones y activar un flujo consciente de prosperidad.

Para automatizar la publicación de reels



POR: ADRIANA RODRÍGUEZ

 Comparativa rápida				
Herramienta	Reels Instagram	TikTok	YouTube Shorts	Publicación simultánea
Onlypult	✓	✗	✓	Parcial
Circleboom publish	✓	✗	✓	✓
OneUp	✓	✓	✓	✓
Buffer	✓	✓	✓	✓
Hootsuite	✓	✓	✓	✓

Para automatizar la publicación de reels en Instagram, TikTok y YouTube Shorts simultáneamente, las mejores opciones son:

- Circleboom Publish,
- OneUp, y
- Buffer.

Si solo necesitas programar Reels en Instagram o trabajar con calendario de contenido, Onlypult o Planable pueden ser la mejor opción.

DESARROLLO PERSONAL

"Ser auténtico es el acto de amor propio más valiente; es la firma de nuestra alma en el mundo."

Adriana Rodríguez



Eres Poder Cuántico en Movimiento Reconecta con la Fuente que Habita en Ti

LETTY CANO

Hay un instante en la vida de toda mujer poderosa en el que el éxito externo deja de saciar el alma.

Ya conquistaste metas, reconocimientos, estabilidad... pero algo profundo te susurra: "Deseo vivir con más gozo, plenitud y autenticidad."

Ese susurro no es casualidad.

Es tu Ser despertando.

Es tu energía recordándote que no viniste a forzar, sino a crear desde tu verdad cuántica.

¿Qué significa ser poder cuántico en movimiento?

Todo en el universo es energía — incluyéndote a ti.

Tus pensamientos, tus emociones, tu cuerpo... vibran y se comunican con el campo cuántico cada segundo.

Cuando operas desde el ego, el control, el esfuerzo... proyectas confusión, miedo y carencia.

Y eso es lo que el universo refleja.

Pero cuando vuelves a ti, cuando recuerdas que eres extensión de la Fuente...



TE CONViertes EN CANAL DE CREACIÓN ILIMITADA.

TU FRECUENCIA SUBE. TU CAMPO ENERGÉTICO SE EXPANDE. Y LA VIDA COMIENZA A FLUIR CONTIGO... NO CONTRA TI.

El cuerpo: portal sagrado, no obstáculo

Muchas mujeres han aprendido a sostenerse desde la mente, desconectadas del cuerpo.

Pero la energía cuántica no se activa pensando, sino sintiendo, presenciando, encarnando.

Tu cuerpo es templo e instrumento de manifestación.

Ahí vive, se mueve y se expresa tu energía creadora.

Ser poder cuántico en movimiento no es teoría...

Es práctica viva, cotidiana: conexión, escucha y expansión.

PRÁCTICA: Activa tu Campo Cuántico en 5 Minutos

1. Conecta con tu cuerpo

Coloca tus manos sobre el corazón.

Inhala profundo por la nariz, exhala por la boca en un suspiro.

Hazlo 3 veces, sintiendo tu presencia.

2. Activa tu eje vertical

Visualiza una luz descendiendo por tu coronilla y otra ascendiendo desde la tierra por tus pies.

Ambas se encuentran en tu centro.

Di en voz alta:

☀️ "Soy un canal de energía pura. Estoy presente en mí."

3. Muévete con intención

Balancea, gira, estira, danza suavemente.

No hay forma correcta. Deja que la energía te guíe.

Acompaña con la afirmación:

☀️ "Soy poder cuántico en movimiento. Mi energía crea mi realidad."

4. Cierra en gratitud

Abre los brazos, mira hacia el cielo o cierra los ojos.

Agradece a tu cuerpo, a tu energía, a la vida.

Siente cómo todo se alinea contigo.



Eres Poder Cuántico en Movimiento Reconecta con la Fuente que Habita en Ti

La mujer que vibra no necesita luchar

Tu poder no reside en cuánto haces, sino en cómo vibras.

En cómo te sostienes desde adentro.

Cuando encarnas tu poder cuántico:

- 🌟 Dejas de forzar, comienzas a fluir.
- ❤️ Ya no necesitas aprobación externa, porque reconoces tu valor interno.
- 🌱 Manifiestas con claridad, porque tu energía se alinea con tu propósito.

No estás rota.

Solo estás recordando lo que siempre ha vivido en ti.

Eres energía viva, inteligente, divina.

Eres poder cuántico en movimiento.

Y el universo responde a tu vibración... no a tu esfuerzo.

Te abrazo y te reconozco, siempre.

Lettsy Cano

DEJAS DE FORZAR, COMIENZAS A FLUIR.

YA NO NECESITAS APROBACIÓN EXTERNA, PORQUE RECONOCES TU VALOR INTERNO.



LETTSY CANO

DINERO



¿DECRETAR O PLANEAR? EL PODER CUÁNTICO NO REEMPLAZA LA ACCIÓN

Por Irma Morales

Para este número la Editorial y la embajadora del mes de Agosto eligieron un tema muy particular, que me metió en aprietos doctrinales y hasta filosóficos diría yo. Por una parte, mi creencia en Dios, en que nada es posible sin la voluntad de Él, y por otro, la convicción de que la mente es capaz de transformar, de crear, de modificar, de engañar a la propia persona.

Manifestar abundancia no sirve de nada si no tomas decisiones y acciones reales para proteger y multiplicar tus recursos.

Visualizas millones... pero no tienes seguro

Últimamente veo muchas personas decretando:

★ "Soy millonario."

★ "El dinero llega fácil a mí."

★ "La abundancia es mi derecho."

Perfecto, visualiza todo lo que quieras. Pero la verdadera pregunta es:

¿ya hiciste tu testamento?

¿Tienes un seguro que proteja a tu familia si tú faltas?

¿Estás ahorrando para tu retiro?

Manifestar sin planear, es como comprar velas y no tener fuego. No basta con creer, hay que actuar.

¿Qué es el poder cuántico (y por qué todos hablan de él)?

El llamado "poder cuántico" sugiere que nuestros pensamientos emiten vibraciones capaces de atraer realidades.

En otras palabras: si lo piensas con suficiente intensidad, lo obtendrás.

¿Suena bonito? Sí.

EL PODER CUÁNTICO NO REEMPLAZA LA ACCIÓN



Irma Morales

Funciona siempre? No.

¿Está respaldado por decisiones financieras reales? Casi nunca.

La diferencia entre energía y estrategia

"No es lo mismo desear libertad financiera... que firmar un plan de retiro."

Una cosa es tener mentalidad de abundancia, y otra es tener orden.

La gente dice "yo soy abundante", pero sigue:

▢ Endeudada.

▢ Sin seguro de gastos médicos.

▢ Viviendo al día.

Y ahí es donde entra el verdadero poder: El de tus decisiones financieras.

Haz esto si realmente crees en la abundancia:

✓ Haz un presupuesto realista.

✓ Contrata un seguro de vida que proteja a tus hijos si tú faltas.

✓ Ahorra mes con mes para tu retiro.

✓ Invierte con inteligencia, no con impulsos.

✓ Protege tu negocio con seguros clave.

El dinero fluye mejor en hogares organizados que en perfiles que solo repiten decretos.

Fe no es igual a fantasía. Dios bendice al que trabaja con sabiduría, no al que solo "decreta y espera".

Él quiere darte abundancia, sí...

¿DECRETAR O PLANEAR? EL PODER CUÁNTICO NO REEMPLAZA LA ACCIÓN

Pero también espera que seas buen administrador.

“La fe sin obras está muerta.” – Santiago 2:17

Decreta, pero también contrata

¿Quieres prosperar? ¡Recuerda esto!

▣ Decreta... pero también educa.

▣ Visualiza... pero también actúa.

▣ Cree... pero también protégelo todo con seguros.

La ley de atracción sin administración es puro humo, y la fe sin estrategia, es emoción desperdiciada.

Conclusión: El universo no paga siniestros

El universo puede “conspirar” por ti, pero si llega el diagnóstico de cáncer o una pérdida inesperada...quien paga es tu póliza. No tu afirmación matutina.

Por eso:

✓ Cree.

✓ Ora.

✓ Declara.

✓ Pero sobre todo... planea, protege e invierte con inteligencia.

“Si quieres aprender a manifestar con estrategia y tomar decisiones que realmente transformen tu futuro financiero, te acompaño paso a paso.”

EL UNIVERSO NO PAGA SINIESTROS

Irma Morales

Agente de seguros, educadora financiera, escritora, mujer de fe y apasionada por ayudar a las personas a proteger su presente y construir su libertad financiera.

✉ irma.morales@ghana-planning.com

📱 Instagram/Facebook/LinkedIn/ Tik tok
@irma.moralesim



Irma Morales

SEXOLOGÍA



EL GOCE DE LA SEXUALIDAD COMO PODER CUÁNTICO

Por Paulina Wulff, Río Bueno, Chile, Agosto 2025

Cuando pensamos en *lo cuántico*, en física, nos referimos al comportamiento de las partículas más pequeñas del universo: electrones, fotones y átomos. Es un mundo donde las reglas clásicas no aplican, donde todo está interconectado, y un mínimo cambio puede generar una transformación radical.

En psicología y biología, utilizamos este concepto para explicar cómo pequeñas decisiones, gestos o comprensiones internas pueden alterar profundamente el estado físico y emocional de una persona.

Cuando hablamos de "poder cuántico en movimiento", tema de este mes en *Empodérate Tú Puedes*, no nos referimos a magia, sino a **procesos reales de transformación que ocurren a nivel celular, neurológico, energético... y también a nivel mental.**

Muchas veces, el salto más grande no está en lo que hacemos, sino en cómo pensamos, cómo sentimos y cómo nos posicionamos frente a las experiencias que vivimos. Y uno de los canales más potentes de esa transformación es el cuerpo humano. Más aún, **la sexualidad.**

La energía sexual —lejos de ser solo placer o impulso— es una fuerza vital con base biológica: activa nuestras hormonas, modifica patrones neuronales, mejora la oxigenación, regula el estado anímico y puede incluso reconfigurar memorias somáticas almacenadas en el cuerpo.

Desde esta perspectiva, el goce, la sensualidad y el erotismo consciente no son frivolidades ni caprichos: son mecanismos de cambio profundo. Son exactamente mecanismos cuánticos. Por ello, la sexología no solo estudia el cuerpo. Estudia también el poder que tiene ese cuerpo de regenerarse, de reconectarse y de reescribirse... desde adentro.



EL PODER TRANSFORMADOR DEL PLACER FEMENINO

Cuando una mujer se conecta con su placer, no solo se enciende: se transforma. Su energía cambia, su mirada se vuelve más viva, su postura se alinea con su deseo. Camina por el mundo desde un eje interno que no se tambalea ante miradas, críticas o expectativas ajenas. Eso es poder cuántico en movimiento.

Lejos de ser una fantasía esotérica, el poder cuántico es la capacidad de transformarte por dentro y ver ese cambio manifestarse afuera, y el placer femenino es una de las formas más potentes y menos comprendidas de ese poder.

La sensualidad consciente no tiene que ver con la ropa, ni con técnicas de seducción. Es una vibración sutil que se irradia desde el centro del cuerpo, desde la pelvis: la raíz emocional de la energía sexual.

Cuando esa energía no está bloqueada por emociones negativas, tales como miedo, vergüenza o culpa, se convierte en motor de creatividad, decisión y magnetismo vital. El orgasmo no es solo un clímax. Es un estado de expansión, una frecuencia que limpia memorias viejas y que incluso ilumina rincones ocultos. Una mujer que se permite gozar, no solo libera tensión: **reprograma su historia corporal y su mente.** Y desde ese nuevo código, comienza a crear una nueva realidad. Ese es el salto. Esa es la revolución invisible que muchas ya estamos viviendo.

ACTIVA TU PODER CUÁNTICO, AUN CON OBSTÁCULOS



No todas las mujeres llegan al placer con facilidad. Algunas batallan con el cuerpo, otras con la mente. Es posible que también estés en pareja, compartiendo un lugar íntimo, pero la energía que deseas se ha apagado. Quizás finges orgasmos, silencios, caricias que ya no disfrutas. Quizás te preguntas si el problema eres tú. Y, la verdad, es que **no lo eres**. Lo que estás experimentando le sucede a muchas mujeres. La conexión auténtica está ausente; no el deseo.

- Comienza por escuchar tu cuerpo antes de escuchar expectativas.
- Redefine lo que significa "sexualidad": puede ser tocarse sin meta, mirarse sin prisa, reírse sin vergüenza.
- Habla sin disfraz: decir "esto ya no me resulta excitante" también es un acto de amor propio.
- Pregúntate: ¿quiero reconectar... o solo estoy cumpliendo un rol?

El salto cuántico ocurre cuando dejas de adaptarte, comienzas a habitarlo y actuar **en consecuencia**.

No hay orgasmo que sane si el alma sigue desconectada. Pero si hay presencia y ternura, la reconstrucción es posible. Y desde esa presencia... nacerá una nueva versión de ti.

El salto cuántico no ocurre en un taller ni en estas líneas. Sucede cuando te das permiso de volver a ser tuya y das ese paso con decisión. Cuando le hablas a tu cuerpo desde el corazón, vuelves a confiar en ti y reconoces que has sanado.

El verdadero cambio sucede cuando decides habitarlo con conciencia. Empodérate, Tú Puedes.



Sobre Paulina Wulff

Educadora y autora chileno-alemana. Columnista de esta revista desde julio de 2025. Best seller dedicada al trabajo de trauma complejo, autoayuda y transformación personal.

www.paulinawulff.net

[@paulinawulff.oficial](https://www.instagram.com/paulinawulff.oficial)



**¿Tienes +60 y
quieres comenzar la
mejor etapa de tu vida?**

Bienvenida a tu espacio
para R.E.N.A.C.E.R.

WWW.DESPUESDELOSSSENTA.COM

BY: ANA BRIONES



HAY UNA GRAN VIDA DESPUÉS DE LOS 60

Cuando dejas de sobrevivir... y empiezas a vivir de verdad



Pero aquí estoy para decirte otra cosa:

“No estás de más. Estás en tu mejor momento.”

Más sabia, más libre, más tú. Y esta puede ser la etapa más auténtica, más luminosa y más poderosa de tu vida.

Desmontando el mito de “ya es tarde”

¿Y si lo mejor todavía no ha pasado?

Tal vez esa pregunta te suene ingenua... o peligrosamente esperanzadora.

Pero a muchas mujeres, al llegar a los 60, les invade una sensación difícil de explicar: sienten que algo falta.

Una especie de eco interno que repite: “¿Y ahora... qué?”

Y la sociedad, en lugar de tender puentes, ofrece silencios: como si a partir de cierta edad ya no se esperara mucho de ti.

Durante años, nos prepararon para dar, cuidar, construir... pero nunca nos enseñaron qué hacer con el tiempo que llega después.

Ese tiempo en el que los hijos crecen, los proyectos terminan, y el calendario empieza a pesarnos.

Y de pronto, muchas mujeres creen que todo lo importante ya pasó.

Pero hay algo que no te dicen lo suficiente:

HAY UNA GRAN VIDA DESPUÉS DE LOS 60



Ana Briones



"Hay mujeres que comienzan a florecer justamente cuando el mundo deja de mirarlas."

Hacen realidad ese sueño que estuvo guardado por décadas: abrir un taller de arte, dar clases de cocina o escribir sus memorias.

Pintan, cantan, actúan, escriben poesía.

Sacan la guitarra del ropero, desempolvan sueños. Viajan solas por primera vez.

Se dan la oportunidad de empezar una carrera, un amor, una travesía... o simplemente una nueva forma de mirarse al espejo. Se animan a volver a decir "sí" a nuevas experiencias.

Y aunque la sociedad diga que "ya no es tiempo", ellas deciden que el tiempo lo marcan ellas, no el calendario.

Y descubren una versión nueva de sí mismas a los 65 o a los 80.

Porque la vida no se mide por la edad, sino por las veces que te animas a volver a decir "sí".

ENFERMERÍA





Salto Cuántico EN EL CUIDADO



de la enfermería

Por: Yolanda Leticia Romero M.

El conocimiento científico de la física cuántica, favorece el transitar a integrar sus principios en la práctica de enfermería, investigar al paciente en su totalidad y en su entorno, desde esta perspectiva se contempla a la persona con comportamiento variable de energía, donde las vibraciones y frecuencias tienen un rol importante en la salud y el bienestar.

La disciplina de enfermería en su rama de conocimientos que dispone de un marco conceptual, teorías y principios, un objeto de estudio y un desarrollo sobre los fenómenos nucleares de la misma. La profesión de enfermería cuenta con teorías y modelos que generan un salto cuántico en los cuidados de enfermería.

Entre las teorías y modelos de enfermería, se cuenta con una teórica estadounidense Martha Rogers, su teoría se conoce como la Ciencia de los Seres Humanos Unitarios (SUHB) se relaciona con la energía cuántica. Esta teoría en los años setentas se consideró profunda y demasiado ambiciosa en su introducción, pero ahora se considera adelantada a su tiempo.

La SUHB desarrollada por Martha Rogers, está inspirada en la física cuántica y la teoría general de sistemas, conceptualiza los seres humanos como sistemas dinámicos energéticos. Considera a la persona como campo energético interconectado con su entorno, ambos sistemas abiertos en constante interacción.

Esta teoría de Rogers, contiene dos dimensiones: la *ciencia de la enfermería*, que es el conocimiento específico del campo de la enfermería que proviene de la investigación científica; y el *arte de la enfermería*, que implica utilizar la ciencia de la enfermería en forma creativa para ayudar a mejorar la vida del paciente.

La teoría de Rogers, define a la enfermería como "un arte y la ciencia humanística y humanitaria. Se centra en el ser humano en su totalidad y se preocupa por la naturaleza y la dirección del desarrollo humano. El objetivo de las enfermeras es participar en procesos de cambio".

El modelo de Rogers, aborda la importancia del medio ambiente como parte integral del paciente y utiliza ese conocimiento para ayudar a las enfermeras a combinar la ciencia y el arte de la enfermería para garantizar que los pacientes tengan una recuperación sin problemas y recuperen la mejor salud posible.

Los siguientes son los principales conceptos y metaparadigma de la teoría de enfermería de Martha Rogers:

Persona, se define como un campo de energía pandimensional e indivisible. Identificado por un patrón y que manifiesta características específicas del todo. Esto no puede predecirse a partir del conocimiento de las partes. Una persona también es un todo unificado, con características distintivas que no pueden apreciarse observando, describiendo o resumiendo las partes.



Salto Cuántico EN EL CUIDADO



de la enfermería

Por: Yolanda Leticia Romero M.

Salud, es definida por Rogers como una expresión del proceso vital. Las características y el comportamiento que surgen de la interacción mutua y simultánea de los ámbitos humano y ambiental, y de la salud y la enfermedad, forman parte de un mismo continuo. Los múltiples eventos que ocurren durante el proceso vital muestran cómo una persona alcanza su máximo potencial de salud. Estos eventos varían en sus expresiones, desde la máxima salud hasta aquellos incompatibles con el mantenimiento del proceso vital.

Enfermería, Es el estudio de los campos humanos y ambientales unitarios, irreducibles e indivisibles: las personas y su mundo. Rogers Afirma que la enfermería existe para servir a las personas, y que la práctica segura de la enfermería depende de la naturaleza y la cantidad de conocimientos científicos que la enfermera aporta a su práctica.

Entorno, Para Rogers es el campo ambiental "un campo de energía irreducible, indivisible, y pandimensional, identificado por un patrón e integral con el campo humano"

Hay ocho conceptos en la teoría de enfermería de Rogers :

1.Campo de energía, es la unidad fundamental tanto de los vivo como de los inertes. Permite ver a las personas y al medio ambiente como totalidades irreducibles. Los campos de energía varían continuamente en intensidad, densidad y extensión.

2.Apertura, esta idea clave de Rogers es que tanto los seres humanos como el entorno son sistemas abiertos, lo que significa que no interactúan ni intercambian energía entre sí, ya que interactuar o intercambiar implica estar separados. Un sistema abierto es inseparable. Incluye algo llamado acausalidad , lo que significa que no existe una sola causa y efecto en el funcionamiento de las cosas. Significa dejar de lado la necesidad de etiquetar las cosas como causas o efectos específicos y ver todo como interconectado.

3. Patrón, Rogers lo define como la característica distintiva de un campo de energía, visto como una sola onda. Es una abstracción que le da identidad al campo. Además creía que cada persona tiene un patrón energético único.

4.Pandimensionalidad, se define como un "dominio no lineal sin atributos especiales ni temporales". Los parámetros que los humanos utilizan para describir los acontecimientos son arbitrarios, y el presente es relativo; no existe un orden temporal de las vidas. En esta teoría se refiere a la idea de que la realidad existe más allá de los límites habituales de espacio y tiempo que conocemos.

5.Principios de la hemodinámica, debe entenderse como versión dinámica de la homeostasis (un estado relativamente de estable funcionamiento interno en el sistema vivo). Estos principios postulan una visión unitaria de los seres humanos. Los tres principios de la hemodinámica : resonancia (cambio continuo y rítmico), helicidad (desarrollo unidireccional y evolutivo), e integralidad (interacción indivisible entre el ser humano y el entorno).

6.Principio de resonancia, habla de la naturaleza del cambio que se produce entre los ámbitos humanos y ambiental. El proceso vital de los seres humanos es una sinfonía de vibraciones rítmicas que oscilan a diversas frecuencias.

Salto Cuántico EN EL CUIDADO



de la enfermería

Por: Yolanda Leticia Romero M.

7.Principio de helicidad, el campo humano-ambiental es un sistema dinámico y abierto en el que el cambio es continuo debido al intercambio constante entre el ser humano y el medio ambiente.

8.Principio de integralidad, (sincronía + reciprocidad) debido a la inseparabilidad de los seres humanos y su entorno, los cambios secuenciales en los procesos de vida son revisiones continuas que ocurren a partir de las interacciones entre los seres humanos y su entorno.

La teoría de Martha Rogers se puede aplicar en la práctica de enfermería, por ejemplo:

- **Crear entornos curativos**, promover la tranquilidad y la conexión, utilizar elementos como la luz natural y colores calmantes para apoyar el flujo de energía positiva.
- **Observar patrones**, energéticos únicos de cada paciente, observar sus síntomas, comportamientos e interacciones
- **Pensar más allá de lo físico**, considerar el bienestar emocional y espiritual. Promover la sanación holística, como la atención plena, la comunicación terapéutica y la imaginación guiada.
- **Aceptar la interconexión**, fomentar la comunicación abierta y las relaciones sólidas para mejorar el proceso de curación integral.
- **Prestar atención a su energía**, es fundamental que el personal de enfermería sea consciente de la energía que aporta al espacio. Su estado de ánimo, actitud y presencia pueden influir significativamente en las experiencias y resultados de sus pacientes. Practicar el autocuidado es esencial.

Tu eres poder cuántico en movimiento. La enfermería es considerada una de las disciplinas científicas, por combinar el rigor científico con el arte del cuidado, crea un salto cuántico en la mejora continua de la salud.

Este artículo es producto de un análisis y síntesis de la teórica Martha Rogers: La ciencia de los seres humanos unitarios.

Página web: nurseslabs.com . Autor: Angelo Gonzalo, BSN, RN . Actualizado 30 de abril de 2024.



PSICOLOGÍA



TRANSFORMACIÓN INTERIOR: UN VIAJE HACIA EL ENCUENTRO CONTIGO MISM@

¿Qué es la transformación desde la Psicología?

La transformación interior no sucede de la noche a la mañana, ni llega desde fuera. Es un proceso profundo, a veces sutil, a veces doloroso, en el que dejamos de ser quienes fuimos para abrirnos a lo que estamos llamadas a ser.

Desde la psicología, entendemos la transformación como un proceso de autoconciencia y autoconstrucción. Es decir, no solo se trata de sanar heridas del pasado, sino también de cuestionar creencias, actualizar nuestra identidad y desarrollar recursos internos que nos permitan vivir desde un lugar más auténtico.

Fases del proceso de transformación interior:

1. Despertar: Suele venir acompañado de una crisis, una incomodidad persistente o una sensación de vacío. Algo en nosotras empieza a cuestionar la vida que llevamos.
2. Exploración: Buscamos respuestas. Empezamos terapia, leemos, meditamos, nos abrimos a nuevos lenguajes emocionales y espirituales.
3. Caos creativo: No somos quienes éramos, pero aún no sabemos quiénes estamos siendo. Aquí aparecen la incomodidad, la sombra y también la potencia del renacimiento.
4. Integración: Poco a poco, se asienta una nueva versión de nosotras mismas. Con más claridad, más fuerza interior y un sentido renovado de propósito.



¿Por qué a veces resistimos el cambio, si deseamos transformarnos?

Porque el cambio implica pérdida. Abandonar patrones conocidos, relaciones que ya no resuenan o formas de pensar que ya no nos sostienen, puede generar miedo, tristeza o confusión. Nuestro sistema nervioso busca seguridad, incluso cuando esa seguridad está en lo que nos duele. Por eso, la transformación verdadera requiere consciencia, compasión y acompañamiento.

La transformación interior es un proceso cíclico

No es lineal, ni tiene una meta final. Nos transformamos muchas veces en la vida: al migrar, al sanar un trauma, al enamorarnos, al convertirnos en madres, al atravesar un duelo o al atrevernos a vivir desde el alma.

En consulta, lo veo a diario: personas que llegan con una sensación de “no sé qué me pasa”, y poco a poco descubren que lo que ocurre no es un problema, sino una invitación a transformarse.

¿Cómo acompañarnos en este proceso?

- Escuchando nuestras emociones con presencia y sin juicio.
- Dándonos espacios de silencio, contacto con la naturaleza y escritura consciente.
- Sosteniéndonos con redes amorosas, profesionales o espirituales.
- Honrando nuestro propio ritmo y validando lo que sentimos.

Transformarse es, en el fondo, recordar quiénes somos más allá de las máscaras, los miedos y las expectativas. Es volver a casa.

Y tú, ¿en qué parte del viaje estás?



Por: Mildred Medina
Psicóloga

PODER CUÁNTICO

por Liz Arvizu

Una palabra enigmática que puede transformar nuestra vida

Por Liz Arvizu

Querida lectora,

¿Alguna vez te has preguntado qué significa o para qué nos sirve el poder cuántico en movimiento a lo largo de nuestra vida?

Palabras enigmáticas, visto desde un punto de vista psicológico, es el reconocimiento del potencial humano de transformación interna cuando se actúa con conciencia, intención y apertura al cambio. Es decir, es la activación del poder de la mente para influir en la propia realidad emocional, cognitiva y conductual, que se ve reflejado en el desarrollo personal de la conciencia y la transformación interna del ser humano.

En este tema cuántico, se siguen descubriendo y dando valor potencial al pensamiento holístico y, por lo tanto, a las teorías modernas de la conciencia. Todo lo que es real y útil para el infinito potencial de la mente humana, esto significa que

somos capaces de crecer, actuar y cambiar para reflejar diferentes versiones de nosotros mismos y a su vez implica que podemos hacer o lograr un cambio consciente, influyendo en nuestra experiencia emocional y en nuestra forma de comportarnos para lograr la mejor versión de nosotros mismos.

El poder cuántico puede aludir a un salto de conciencia, donde dejas de vivir de forma automática y comienzas a tomar decisiones alineadas con una comprensión más profunda, realizando y reflexionando sobre la conciencia de nosotros mismos.



Revista Digital Tú Puedes, Agosto 2025





Es por esta razón la importancia de visualizar, imaginando futuros posibles, maravillosos y espectaculares, reconociendo la capacidad que tenemos para elegir nuevas realidades en nuestro camino y así poder transformar nuestra vida para bien cuantas veces queramos a nuestro favor.

Es tan importante tomar consciencia de que toda acción tiene consecuencia, y que única y exclusivamente de nosotros depende que sea buena o mala. Aprendamos a ser empáticos con lo que nos rodea, seamos compasivos, agradecidos, démonos el permiso de abrazarnos, de apapacharnos, de querernos. Hay que amar con fuerza, sin miedos. Aprende a escuchar para que puedas expresar lo que sientes de manera asertiva. Sé positivo y celebra tus logros. Vive el hoy, Vive tu vida con esperanza, que hoy puedes dar amor.

Seamos parte de este mundo tan maravilloso como lo es una partícula en el cosmos, dejando huella y transformando cada momento de nuestra vida.

Con amor y agradecimiento por estar presente, tu amiga.

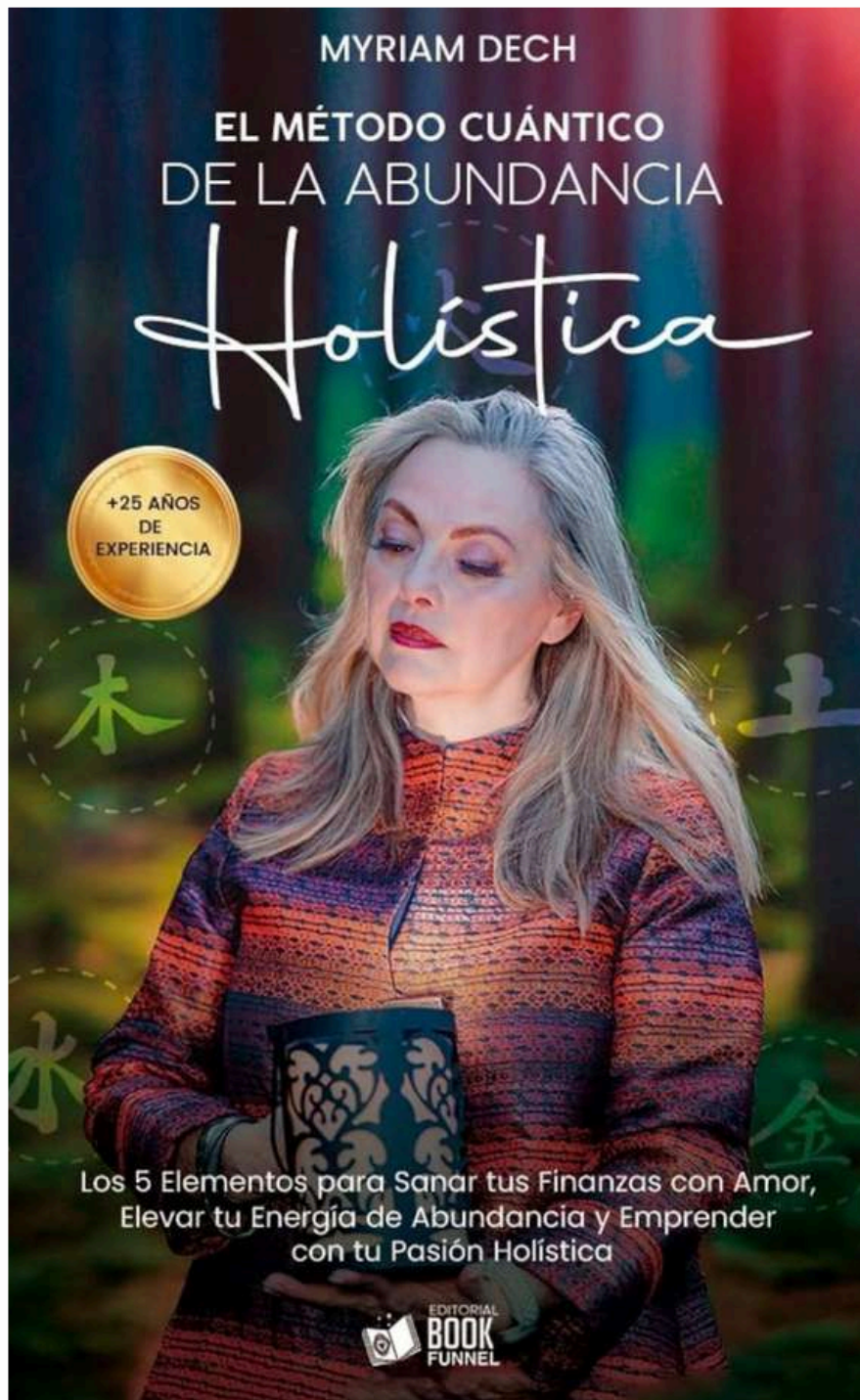
- Liz Arvizu



Revista digital Tú Puedes



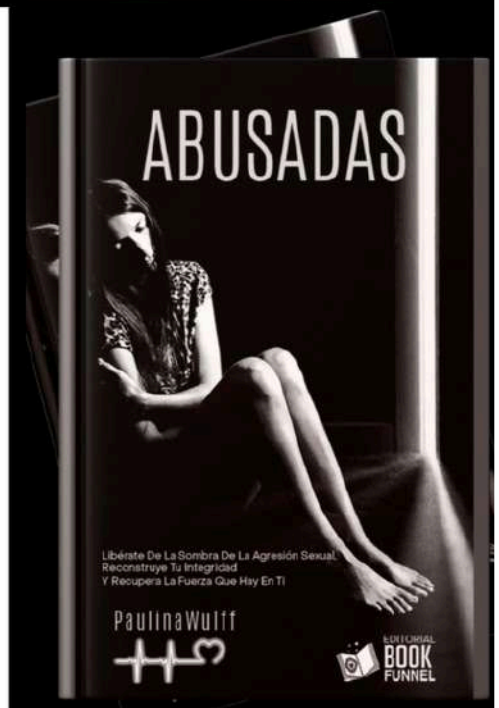
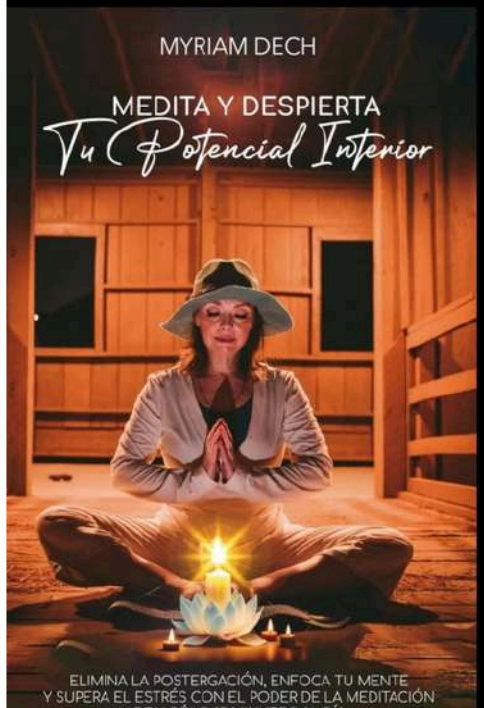
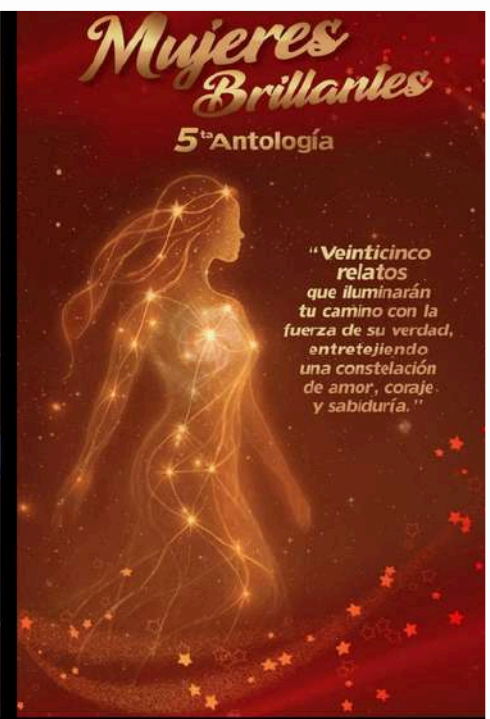
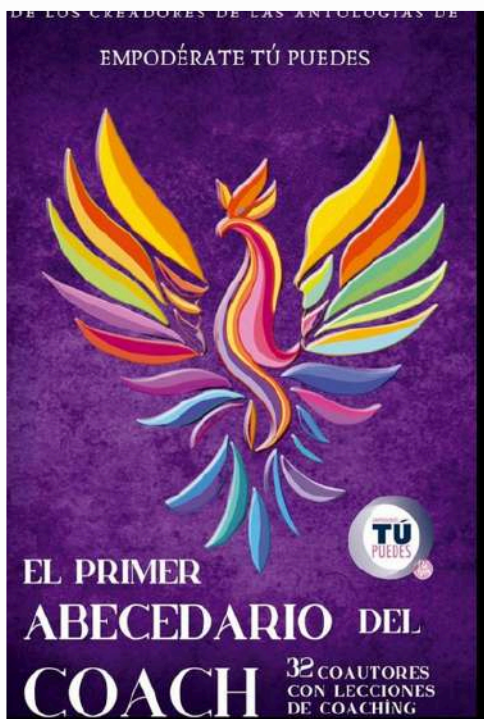
**LIBROS,
POEMAS Y
MÁS**



EL MÉTODO CUÁNTICO DE LA ABUNDANCIA HOLÍSTICA

DE VENTA EN AMAZON

RECOMENDACIONES DE LIBROS



**LIBROS PARA LEER EN EL
MES DE AGOSTO.
TODOS BEST SELLER.**

**AUTORAS DE LA
COMUNIDAD DE
EMPODÉRATE TÚ PUEDES**

DE VENTA EN AMAZON





DE TODO UN POCO



NUEVA COLUMNISTA

CAROLINA MERINO



Rompiendo las reglas del universo.

Por Carolina Merino.



¿Cuántas veces has escuchado la palabra “cuántico” en los últimos tiempos, o incluso la has utilizado tú misma para referirte algo?

El concepto de lo “cuántico” es uno de los muchos que el uso popular ha democratizado, y va de boca en boca para significar distintas cualidades de aquello a lo que se refiere. Pero, ¿qué significa en realidad? ¿pequeño?, ¿probable?, ¿qué?

Volvamos por un momento a los orígenes científicos del término para aprender a utilizarlo de manera más acertada. Para ello tenemos que volver brevemente a la mirada al periodo desde finales del siglo XIX hasta mediados del XX y observar cómo los conceptos de la mecánica cuántica, se van formando y cómo los científicos del momento se posicionan al respecto.

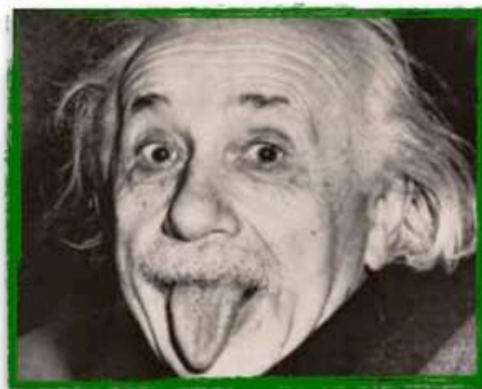
Si te pido que recuerdes algún nombre significativo del campo de las Ciencias Físicas, ¿a quién nombrarías?

Quizás el nombre que primero se te ocurra sea el de **Albert Einstein** uno de los físicos galardonados con el premio Nobel más conocidos por el gran público.

Einstein, de hecho, contribuyó con sus estudios sobre la luz y el **efecto fotoeléctrico** al desarrollo de esta “nueva” ciencia. Observó que los fotones, partículas que constituyen la luz y la radiación en general, se podían comportar como onda o como partícula. Pese a ser aplaudido por sus colegas e instituciones reconocidas, él no estaba contento con este resultado, consideraba que había

algo que todavía no había conseguido ver y explicar.

Y es que no le convencía esta nueva



A. Einstein, foto de Arthur Sasse

deriva que tomaba la física de lo más pequeño en la que los resultados de las investigaciones no explicaban conceptos concretos y repetibles como había sido el objetivo de los científicos desde la

“Dios no se dedica a jugar a los dados”

Antigüedad. Y discutió con pasión con sus colegas que ya defendían abiertamente una nanociencia que se expresaba en probabilidades y no en seguridades. Él estaba abiertamente en contra, dijo “Dios no se dedica a jugar a los dados” en el hilo de una de estas discusiones refiriéndose a las probabilidades de las que hablaban sus colegas, y defendía que debían investigar más profundamente para que el sistema fuera completamente concreto.

El siguiente nombre que quizá te venga a la cabeza, gracias a las menciones de Walter White, es el de **Werner**

Heisenberg que formuló el “**Principio de la incertidumbre**”, base de la mecánica cuántica, y anunció que “La realidad objetiva se acaba de evaporar”. De hecho, observó que las partículas: electrones,



Werner Heisenberg, foto del Bundesarchiv.

protones, neutrones, no son un punto como las representamos en el dibujo esquemático que hacemos del átomo. Cada partícula es una nebulosa que no ocupa un punto concreto y estable. Y solo

“La realidad objetiva se acaba de evaporar”

podremos saber en qué lugar se encuentra si hacemos una medición, y cada medición definirá la presencia o la actividad de cada partícula. De ahí que se utilicen expresiones que hacen referencia a la dualidad estar - no estar, ser - no ser, estar en distintos lugares a la vez. Lo más difícil era explicar todo esto, en su libro “Física y filosofía” (1958) escribe “la dificultad radica en el hecho de que los conceptos del lenguaje ordinario no son adecuados para describir la realidad atómica”, es decir, para explicar todo esto que ellos estaban viendo necesitaban

palabras, metáforas, imágenes nuevas. Llegó a señalar al lenguaje poético como el más adecuado para describir estos nuevos hallazgos.

Los científicos se han esforzado al máximo para hacerse entender por los simples mortales. La explicación más graciosa y quizá más conocida es la que hizo **Erwin Schrödinger** utilizando a su



Erwin Schrödinger, foto de la Academia Nobel.

famoso gato. Sabemos que hay un gato dentro de una caja y nos preguntamos si

“La parte más sutil y difícil de nuestra tarea es expresar en palabras nuevos conceptos que aún no forman parte de nuestro lenguaje cotidiano”

el gato vive o no, podemos aproximarnos a la respuesta desde fuera de la caja, y suponer que está vivo si hace ruido o si la



caja se mueve, o que no lo está en base a otras percepciones, sensoriales.

Solo sabremos en qué condición está el gato cuando abramos la caja y lo comprobemos, es decir, cuando hagamos la medición necesaria. Entre tanto el gato estará vivo y/o muerto para nosotros. También Schrödinger encontraba difícil explicar sus hallazgos, "La parte más sutil y difícil de nuestra tarea es expresar en palabras nuevos conceptos que aun no forman parte de nuestro lenguaje cotidiano" (La situación actual de la mecánica cuántica, 1935)

...Y ahora hablemos de Emmy.



Emmy Noether, foto de Mujeres con ciencia.

A Emmy seguramente no la conozcas. Vivió en un tiempo en que el cerebro femenino no era considerado apto para comprender las matemáticas, y así se lo repitieron en muchas ocasiones. Por suerte, también contó con el apoyo y el reconocimiento de compañeros y mentores para desarrollar la base matemática que podía explicar las nuevas reglas del universo.

Te la presento, esta es **Amalie Emmy Noether**, mujer simpática, sociable, miope y muy avispada. Nacida en una familia de ascendencia judía en Baviera, Alemania en 1882. De niña aprendió todo lo que una buena mujer de su tiempo y clase debía saber: coser, tocar el piano y gobernar su hogar. Sus padres, conscientes de la avidez de conocimiento que tenía Emmy y de su inteligencia, le animaron a estudiar para convertirse en profesora de lenguas,

La brillantez de Emmy consistió en definir en lenguaje matemático aquellos nuevos conceptos para poder calcularlos y aplicarlos.

lo que consiguió con un sobresaliente en los exámenes del Estado. Pero lo que a ella le gustaba eran los números, quizá porque su padre era un reconocido matemático y los respiró desde muy joven. Como excepción y reconocimiento a su padre se le consintió seguir clase de matemáticas en el instituto de Nuremberg, luego en la Universidad de Gotinga, y después en la de Erlangen, siempre de oyente, puesto que no se permitía a las mujeres matricularse oficialmente en estos centros. Y así, de estudiante libre, se doctoró en 1907. Fue **la segunda mujer en defender un doctorado en Alemania**.

Durante años trabajó en la universidad de Erlangen dando clases que se anunciaban con el nombre de su mentor o de sus compañeros y más tarde en la Universidad de Gotinga, sin sueldo, por amor a la ciencia. De nuevo su género la



convertía en no elegible para un puesto de profesora con contrato o asignación monetaria de cualquier tipo. En este mismo periodo fue señalada por sus compañeros para colaborar con Albert Einstein para dar marco matemático a su "Principio de conservación de la energía". Durante esta colaboración Emmy desarrolla su **"Teorema de Noether"** que tendrá una importancia equiparable al teorema de Pitágoras para el mundo de la física moderna.

Emmy no recibió sueldo alguno de las instituciones con las que tan brillantemente colaboraba hasta después, en 1919, y aún entonces solo se le asignaron pagas menores por colaboración y asistencias que no eran suficientes para vivir dignamente.

En 1933 la Alemania nazi expulsó a los profesores judíos y Emmy emigró a Estados Unidos. En Pennsylvania le ofrecieron un puesto de profesora adecuadamente remunerado en la escuela para señoritas Bryn Marw College donde vivió y ejerció feliz hasta su temprana e inesperada muerte en 1935.

La brillantez de Emmy consistió en definir en lenguaje matemático aquellos nuevos conceptos para poder calcularlos y aplicarlos.

Hoy nuestro mundo se desarrolla sumergido en la realidad cuántica, casi cualquier dispositivo electrónico que utilices, el teléfono que llevas en el bolso, el GPS de tu coche, muchos aparatos médicos de precisión, quién no ha oído hablar de las computadoras cuánticas, cualquier bot que se comunica contigo desde una página o una aplicación ... a lo largo de las últimas décadas se han ido

desarrollando un sinfín de aplicaciones de esta no tan nueva ciencia que ya nos parecen indispensables. Ahora, y como sugirió Heisenberg, los poetas deben intentar explicar esta magia particular que parece consistir en reconocer que cada unidad tiene múltiples capacidades o roles y hay que evaluar en cada momento cual está desarrollando. **¿No te suena a una capacidad muy femenina?**

Yo veo el reflejo de la estudiante, que trabaja en una panadería para costearse los estudios. Por la tarde ayuda a su hermanito a hacer los deberes y le explica lo que no entiende. Es buena amiga de sus amigas e indispensable para su novio, que no podría vivir sin ella. Su madre la requiere para preparar la comida y recoger la sala. Se llama Lola, no para. Si quieres saber en qué anda ahora tendrás que llamarla o mandarle un texto y ella te dirá en qué está ocupada y si puede hablar o no en este momento.

Mi agradecimiento a S. Foulon, Doctor en Física por la Universidad de Amberes, por sus explicaciones y su paciencia.



Carolina Merino





TINTA EN SILENCIO

Donde las palabras conectan mundos

Tus palabras no viajan solas: las visto, las disfrazo, las traduzco. Yo escribo en tu sombra, pero con tu luz.

Descubre más



VIBRACIONES INVISIBLES

Por Evelyn Mérida

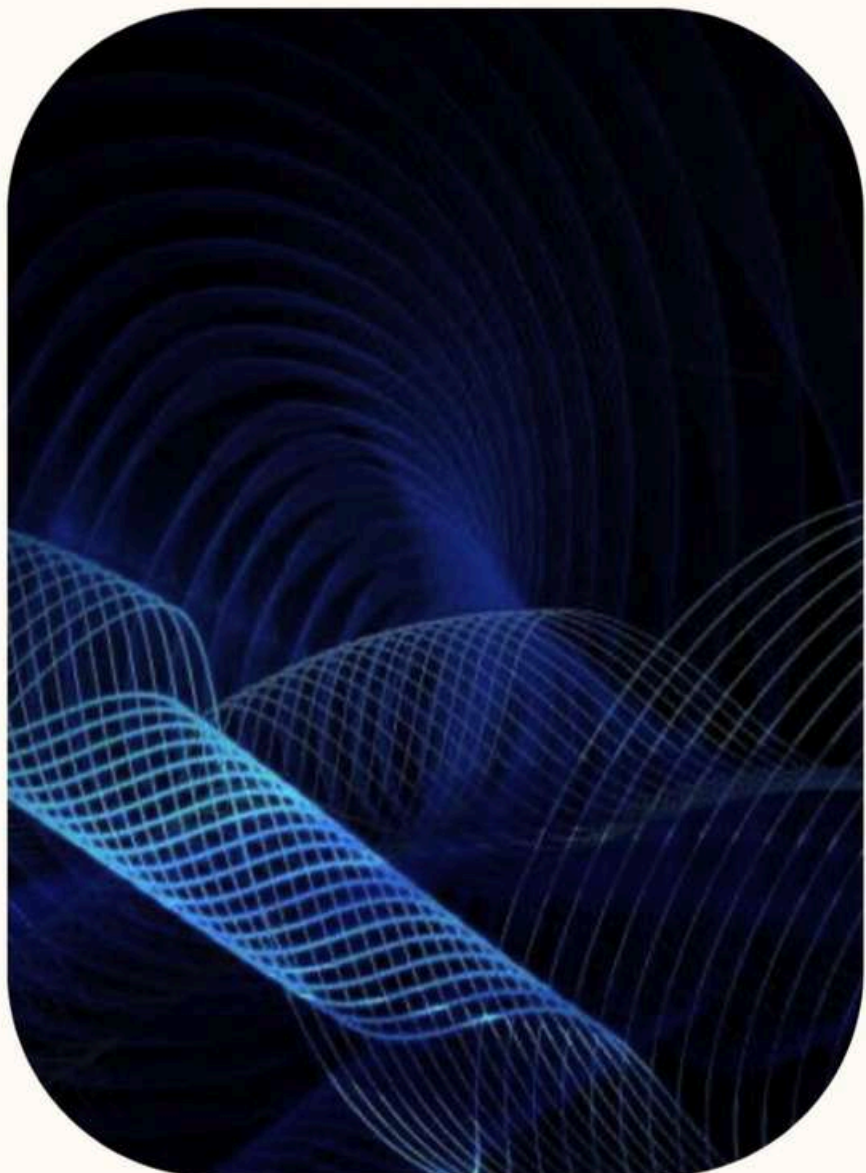
A veces, existir se siente como afinar un instrumento en medio del ruido. No encajo, no corro, no grito; escucho. Me muevo en otro ritmo, uno que no se ve, pero vibra. Estas palabras son una puerta entreabierta: si alguna vez sentiste que habitás el mundo de forma distinta, quizá esta sea también tu frecuencia.

Un compás propio entre el ruido y el silencio

No siempre encajo en el ritmo que la mayoría llama normal. Hay días en que todo se siente demasiado literal, extremadamente ruidoso, como si la vida fuera un eco constante que no logro descifrar —¿te ha pasado?—, una melodía que nunca aprendí a tararear. Pero yo me muevo distinto. No impulsada por la prisa, sino guiada por el silencio que siempre precede al sonido. No nacida de la lógica fría, sino susurrada por un latido profundo, un misterio que no alcanzo a nombrar, pero que se siente en la piel misma de las cosas.



(c) Foto Stock Cake



(c) Foto Amazings y NCYT

Un tablero entre sombras

He aprendido a leer el mundo como si fuera una partida de ajedrez ya avanzada. Son pocas las piezas visibles, y las verdaderas amenazas se esconden en lo invisible para la mayoría.

Ganar o prever cada movimiento no es mi prioridad; lo que realmente deseo es comprender el tablero, sentir cuáles piezas permanecen inmóviles y cuáles se mueven con discreción para ocultar sus intenciones.



A veces me descubro como un rey antiguo, con su andar pausado —no por fatiga, sino por la precisión que cada movimiento reclama.

En otras ocasiones, me convierto en torre: firme, recta e implacable, pero solo cuando el momento lo exige.

Y hay instantes —los más sutiles— en los que la quietud me envuelve por completo. Es entonces cuando elijo no moverme, y en el silencio calculo, con la mirada atenta y despierta, cada posibilidad latente.

Los guardianes del umbral

Luego están ellos: los gatos. Para mí son espejos de calma y misterio, maestros del no-hacer, de la espera exacta, del gesto que surge solo cuando el tiempo abre una grieta y deja pasar el instante.

Me reconozco en su forma de habitar el umbral, en esa vigilancia serena que parece indiferencia pero que es todo lo contrario. En sus cuerpos arqueados que intuyen lo invisible, en su desaparecer sin miedo, en su elegir sin dar explicaciones.

Los felinos no solicitan permiso. Habitan sin preguntar, deciden sin justificar. Se deslizan por el mundo sin mapas ni validaciones ajenas.

Me recuerdan que el poder puede ser un susurro, que lo profundo se toca sin palabras, y que la soberanía no se exige: simplemente se manifiesta.



(c) Foto Evelyn Mérida

Más frecuencia que sombra

Entonces entiendo que no camino en línea recta. Me desplazo como una partícula cuántica en superposición de estados, entre posibilidades antes de definirse.

Soy posibilidad antes que forma, antes que materia. Estoy aquí y allá, y también en lo que aún no sucede, pero ya me toca.

Inspirada en la física cuántica —esa ciencia que revela que la realidad es más profunda y menos definida de lo que parece—, la forma en que existo no es solo una cuestión de materia, sino de vibraciones y probabilidades.

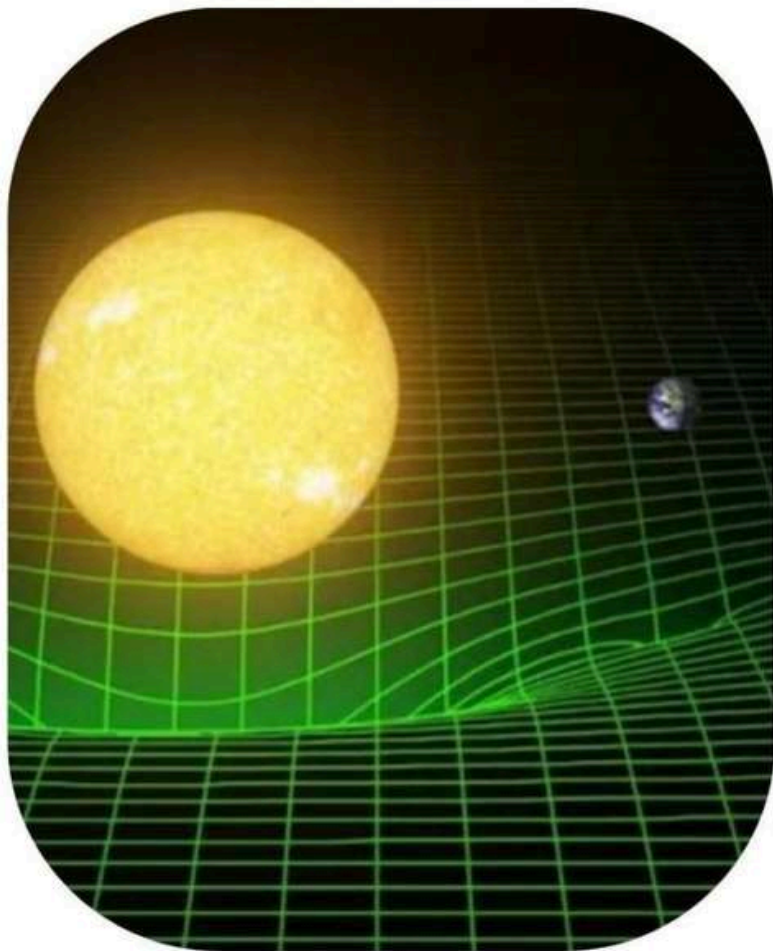
Lo invisible se vuelve palpable.

Lo incierto se vuelve certeza.

Colapso opciones con el roce de una decisión, a veces solo con el sentir, como si mi atención fuera el acto que define el camino.



(c) Foto Telescopios Chile



(c) Foto Caltech

Poder en lo imperceptible

No me defino por lo que el ojo mide. Me reconozco en lo que vibra en el aire, en lo que oscila antes de hacerse visible. Soy más frecuencia que forma, más campo que figura.

Cuando algo resuena conmigo, no es casualidad: es un encuentro.

Hay quienes buscan pruebas; yo prefiero leer señales. Hay quienes corren hacia atajos; yo me quedo un instante más en la duda, en lo incierto. Soy poder cuántico en movimiento, no porque lo diga la ciencia literalmente, sino porque cada átomo en mí lo sabe. Porque incluso en la quietud, sigo creando. Porque en el silencio, sigo eligiendo.

Y ese movimiento, sutil y callado, tiene el poder de transformar todo.



Gracias de corazón por haberme brindado la oportunidad de contribuir con mis artículos y por el honor de haber sido portada en dos ocasiones. Ha sido una experiencia profundamente enriquecedora y significativa para mí.

Por motivos académicos, me despido por ahora, pero no es un adiós, sino un hasta pronto. Me llevo conmigo todo lo aprendido y compartido.

Con gratitud,

Evelyn Mérida





ENTREVISTA
CON

MYRIAM
DECH

ENTREVISTA CON MYRIAM DECH

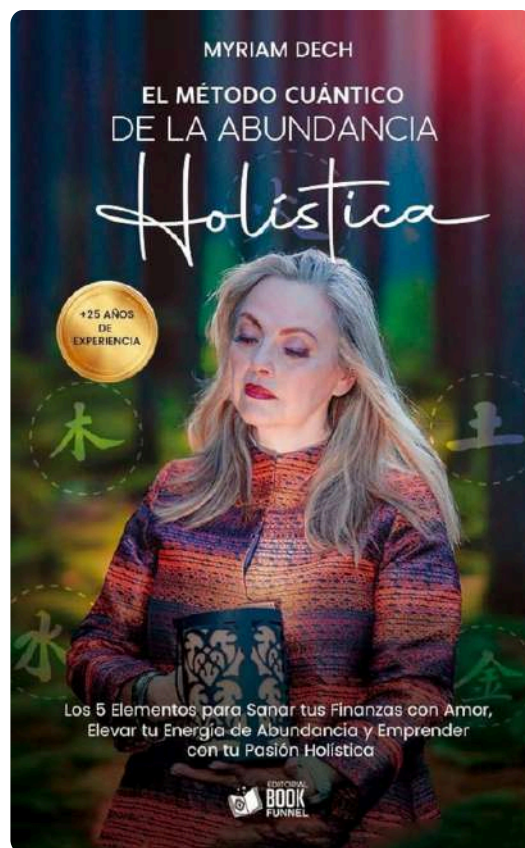
1. ¿Desde tus primeros pasos como autora BESTSELLER hasta tu papel como mentora internacional, ¿cuál ha sido el motor emocional que te ha guiado en este viaje de expansión y servicio?

Sin duda, el motor ha sido el amor profundo por ver florecer a otros. Yo veo la luz y el potencial de cada ser que llega a mi vida. Así que brindar un camino en la tierra que combine un proceso práctico y, al mismo tiempo, eleve su potencial espiritual es desafiante... y absolutamente aspiracional.



Estoy hablando de su cambio cuántico, ese que subyace en todos y que solo necesita encenderse para hacerse realidad. Por eso escribí El Método Cuántico de la Abundancia Holística: para que terapeutas, life coaches y psicólogos puedan reconectar con su energía creadora, estructurar su práctica profesional y vivir dignamente de su don. Muchas veces, incluso quienes se dedican a guiar a otros, están bajo capas de duda, miedo, culpa o confusión. Algunos se sienten perdidos, sin rumbo o con ingresos inestables, pero con un compromiso interior inmenso por servir. Para mí, ver su amor, su luz y su capacidad es un acto sagrado. Y manifestar este método cuántico ha sido mi manera de ofrecerles un cambio de 360 grados, para que puedan vivir plenamente de su pasión.

Este propósito me ha llevado a expandir mis horizontes, trabajando de forma presencial y online en más de 10 países. Porque servir con amor y con luz no es solo mi vocación, es mi forma de vivir. Y así, sigo activando la espiral cuántica del crecimiento: ayudar para que otros ayuden, servir para multiplicar luz.

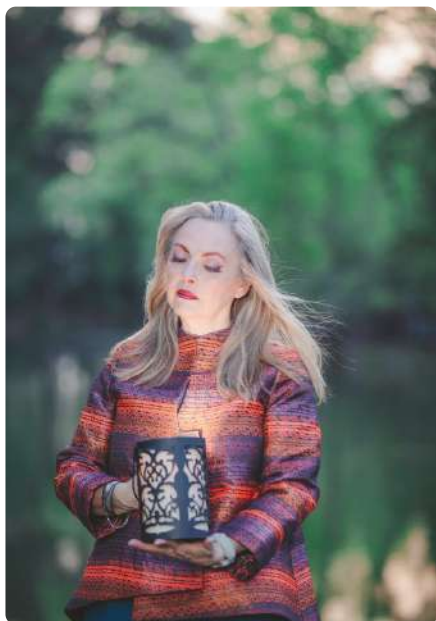


EL AMOR PROFUNDO DE VER FLORECER A OTROS

ENTREVISTA CON MYRIAM DECH

2. Tu metodología para vender cursos y llenar agendas ha transformado la manera en que muchas consultantes comparten su valor. ¿Cuál dirías que es el ingrediente clave que vuelve tu enfoque tan efectivo?

El ingrediente secreto es la coherencia energética entre lo que eres, lo que das y lo que recibes. Esta coherencia es la base del Método Cuántico de la Abundancia Holística, donde cada paso está diseñado para llevarte a tu máxima expresión, alineando tu esencia con tu estructura profesional. Esa alineación interna lo cambia todo con este método.



Este sistema no es una fórmula genérica: es una integración fina entre el patrón energético de los 5 elementos de la Acupuntura China, la plasticidad neuronal que facilita el aprendizaje transformador, y los principios modernos del marketing y las ventas aplicados con conciencia. Es decir, te ayuda a conectar con tu sabiduría interior, actualizar tus creencias, y al mismo tiempo comunicar con claridad lo que ofreces.

No se trata solo de aprender a vender. Se trata de ordenar tu energía, abrir tu corazón a recibir y construir una práctica que honre tu vocación. Cuando una terapeuta o coach aprende a comunicar su valor desde el alma, diseñar paquetes transformadores y cobrar con dignidad, su consulta florece... sin esfuerzo forzado. Eso es abundancia cuántica real.

**NO SE TRATA
SOLO DE
APRENDER A
VENDER. SE
TRATA DE
ORDENAR TU
ENERGIA, ABRIR
TU CORAZÓN A
RECIBIR Y
CONSTRUIR UNA
PRACTICA QUE
HONRE TU
VOCACIÓN.**

3.. Vives fuera de México, pero sigues llevando en ti su esencia. ¿Cómo influye tu identidad mexicana en tu práctica holística (clases y terapias), tu vínculo con los animales y tu filosofía de vida?

México vive en mi corazón. Y este corazón se ha enriquecido profundamente con la oportunidad de vivir en Europa y en los Estados Unidos. Hoy me considero una mexicana con raíces profundas... y al mismo tiempo una ciudadana cuántica del mundo. Esta mezcla cultural ha abierto horizontes más amplios en mi vida, lo cual me permite brindar un abanico internacional en mis clases, terapias y mentorías. Es un gran regocijo ver cómo quienes se suman a esta comunidad se proyectan hacia nuevos destinos, y lo hacen con claridad y certeza gracias al método cuántico que practicamos. La sabiduría ancestral, el respeto por la tierra, la importancia de servir con alegría, la reverencia por la divinidad en cada vida que toco... todo eso está presente en cada encuentro.

**EL ALMA, LA
TIERRA, LOS
ANIMALES, EL
CUERPO, LA
MENTE... TODO
NOS HABLA,
TODO ES
MEDICINA**



Además, mi vínculo con los animales ha sido siempre una fuente sagrada de sensibilidad y guía. Desde hace más de 15 años, Victoria y Sabrina —nuestras dos schnauzers miniatura— son parte esencial de mi vida. Las hemos cuidado desde pequeñas y ellas, con su fidelidad y ternura, nos enseñan a vivir cada día con amor puro, presencia y gratitud.

Nuestra filosofía de vida es holística en el sentido más completo: todo está conectado. El alma, la tierra, los animales, el cuerpo, la mente... todo nos habla, todo es medicina. Y cuando vivimos con reverencia por esa conexión, nuestros días cobran sentido: cada jornada se vuelve un acto de amor, de servicio y de expansión espiritual.

**SOY UNA
CIUDADANA
CUANTICA
DEL MUNDO**

ENTREVISTA CON MYRIAM DECH

4. Volver como embajadora de Tú Puedes por segunda vez es un reconocimiento poderoso. ¿Qué ha cambiado en ti desde aquella edición de diciembre 2024 y qué deseas transmitir ahora, en agosto 2025?

¡Qué hermoso volver a casa! Desde aquella edición de diciembre de 2024 hasta hoy, siento que la espiral cuántica de crecimiento me ha llevado a otro nivel de expansión. Publicar mi segundo best seller El Método Cuántico de la Abundancia Holística y verlo alcanzar el #1 en tres categorías (marketing y ventas, neurociencia y acupuntura china) fue una confirmación amorosa: el mundo sí está listo para nuevas formas de emprender con alma, propósito y estructura.

Lo que más ha cambiado en mí es la certeza. Hoy me siento más clara, más fuerte, más conectada con mi legado y más comprometida con llevar este mensaje a quienes están listos para florecer. Quiero decirle a todas las lectoras que sí se puede vivir de tu vocación holística con dignidad, abundancia y alegría. Solo necesitas activar tu poder cuántico... y decidirte a caminar ese camino con confianza.

Además, estar nuevamente en la revista Tú Puedes es una oportunidad grandiosa. Esta plataforma inspira, educa, transforma y conecta con valores que resuenan profundamente conmigo. Por eso quiero extender mi más profunda gratitud: estas letras que hoy compartimos no solo cruzan fronteras, también unen corazones en varios continentes, reconociendo la fuerza imparable del amor, la expansión y la decisión.

HOY RECONOZCO LA FUERZA IMPARABLE DEL AMOR, LA EXPANSIÓN Y LA DECISIÓN.

**ACTIVA TU
PODER
CUÁNTICO**

45



ENTREVISTA CON MYRIAM DECH

5. Si pudieras dejarle a nuestras lectoras una intención para cerrar la entrevista, una especie de mantra o reflexión, ¿cuál sería y por qué?

"SOY LUZ EN MOVIMIENTO, SOY ABUNDANCIA EN EXPANSIÓN, SOY GUÍA PARA MÍ Y PARA EL MUNDO."

Porque en cada una de ustedes hay una energía sabia, poderosa y amorosa que solo está esperando el permiso para brillar. Tu historia, tus dones y tu experiencia son medicina. No viniste a esconderte. Viniste a recordar tu luz, y ponerla al servicio de algo más grande. Esa es la base de la abundancia cuántica: dejar de postergar tu llamado y comenzar a vivirlo desde hoy, con estructura, con amor... y con alma.

Si este mensaje resonó contigo y quieres seguir expandiéndote, me encantará conectar contigo.

Encuétrame en Instagram y Facebook como @MyriamDech y déjame acompañarte en este viaje de transformación.

Myriam Dech:

<https://www.instagram.com/soymyriamdech?igsh=MTViaXY2YmFvNWU5aQ==>
<https://www.facebook.com/share/1FYzs444Zm/?mibextid=wwXlfr>
Vínculo en Amazon Internacional libro Best Seller: El Método Cuántico de la Abundancia Holística
<https://a.co/d/2fWFPwV>
Vínculo en Amazon México libro Best Seller: El Método Cuántico de la Abundancia Holística
<https://a.co/d/9F8oEBI>





Arte



Una mujer en expansión

POR: SOFÍA HEGEL

Sofía Hegel no camina, danza con la vida. Su esencia es como el viento: libre, impredecible, siempre en movimiento. Es una mujer dinámica y multifacética, inquieta y profundamente curiosa. No se conforma con lo que es; explora apasionadamente todo lo que puede llegar a ser.

En ella habita una fuerza imposible de encasillar. Su energía es cuántica y expansiva, como una chispa divina en continua creación. Sofía es un campo vibracional que transforma lo que toca. Es fuego, agua, aire... y tierra cuando siembra con intención.

Disruptiva por naturaleza, rompe moldes sin pedir permiso. Se rehace, se cuestiona, se reinventa. Su vitalidad no es solo física: es alma en acción, mente despierta, corazón que late con propósito. No busca encajar; busca expandirse. No se queda en la superficie: se lanza al fondo de las cosas.

Sofía es movimiento, sí, pero no cualquier movimiento: es dirección, intuición y poder. Un poder suave pero imparable. Un poder femenino plenamente consciente.

Como la mariposa que no se conforma con el capullo, o la perla que emerge del dolor y la presión, Sofía representa a la mujer que entiende que vivir es transformarse una y otra vez, con belleza, con fuerza, con verdad.

Ella no solo vive, vibra. No solo sueña, crea. No solo observa el cambio: ella es el cambio.

Hay mujeres que caminan, otras que corren... pero Sofía se expande. Es un ser en constante transformación, una energía viva que no se deja atrapar por etiquetas ni estructuras. Su esencia es inquieta, dinámica y multifacética, como un universo en evolución que vibra con luz propia.

Sofía es poder cuántico en movimiento. No se define por lo que fue ni se limita por lo que es; se desplaza entre dimensiones de pensamiento, emoción y creación. Su vida no es una línea recta, sino una espiral ascendente que la lleva más alto, más profundo, más lejos.

En ella convergen la lógica y la intuición, la fuerza y la sensibilidad, la creación y la destrucción. Es disruptiva porque no teme lo nuevo. Transformadora porque comprende que cada etapa es una oportunidad de reinventarse. Su inquietud no es ansiedad: es impulso. Su curiosidad no es distracción: es apertura. Su energía no es solo vitalidad: es conciencia despierta.

Sofía es movimiento con intención, vibración con propósito. Es una mujer que no solo habita el mundo, sino que lo moldea desde su alquimia interna.

No busca ser comprendida, busca ser sentida. No quiere encajar, quiere expandirse. No le teme al caos, porque sabe que en él nace la creación.

Su existencia es eso: poder cuántico en movimiento. Una danza sagrada entre lo visible y lo invisible, entre lo que es y lo que está por venir.





Ayuda social



Tejiendo puentes con identidad y amor en Chiapas

POR NERY ART



En lo profundo de Chiapas, donde la selva abraza la tierra y la lengua Tojolabal palpita con fuerza, EMPODERATE continúa su camino de conexión y transformación. Esta vez, nuestra travesía nos llevó a la comunidad indígena de Nueva Tierra y Libertad, un lugar donde las necesidades básicas son urgentes y la identidad cultural brilla con una autenticidad que desafía la lógica urbana.

Tras horas de recorrido por carretera y senderos selváticos, llegamos con un equipo de voluntarios de México, Estados Unidos, Alemania y Costa Rica. Unidos por la esperanza, nos entregamos durante una semana a actividades que sembraron valores, juego y presencia consciente:

- 🎨 Actividades recreativas que celebran la creatividad y el juego
- 🌱 Diálogos sobre valores, identidad y respeto
- 🌍 Intercambios lingüísticos entre culturas y la lengua local, gracias a un traductor Tojolabal

Lo más hermoso fue ver cómo cada niño se conectaba desde su idioma materno, abriendo el corazón a nuevas experiencias sin perder sus raíces. Más que enseñar, fue un encuentro: cada actividad permitió a las niñas y niños compartir quiénes son, lo que sienten, y descubrir cómo sus valores fortalecen su identidad.



ESTA EXPERIENCIA REAFIRMA QUE EL VERDADERO EMPODERAMIENTO NACE CUANDO HONRAMOS LO QUE YA EXISTE EN CADA COMUNIDAD—SU HISTORIA, SU IDIOMA, SUS SUEÑOS.

 **Tu piel:**
80% agua

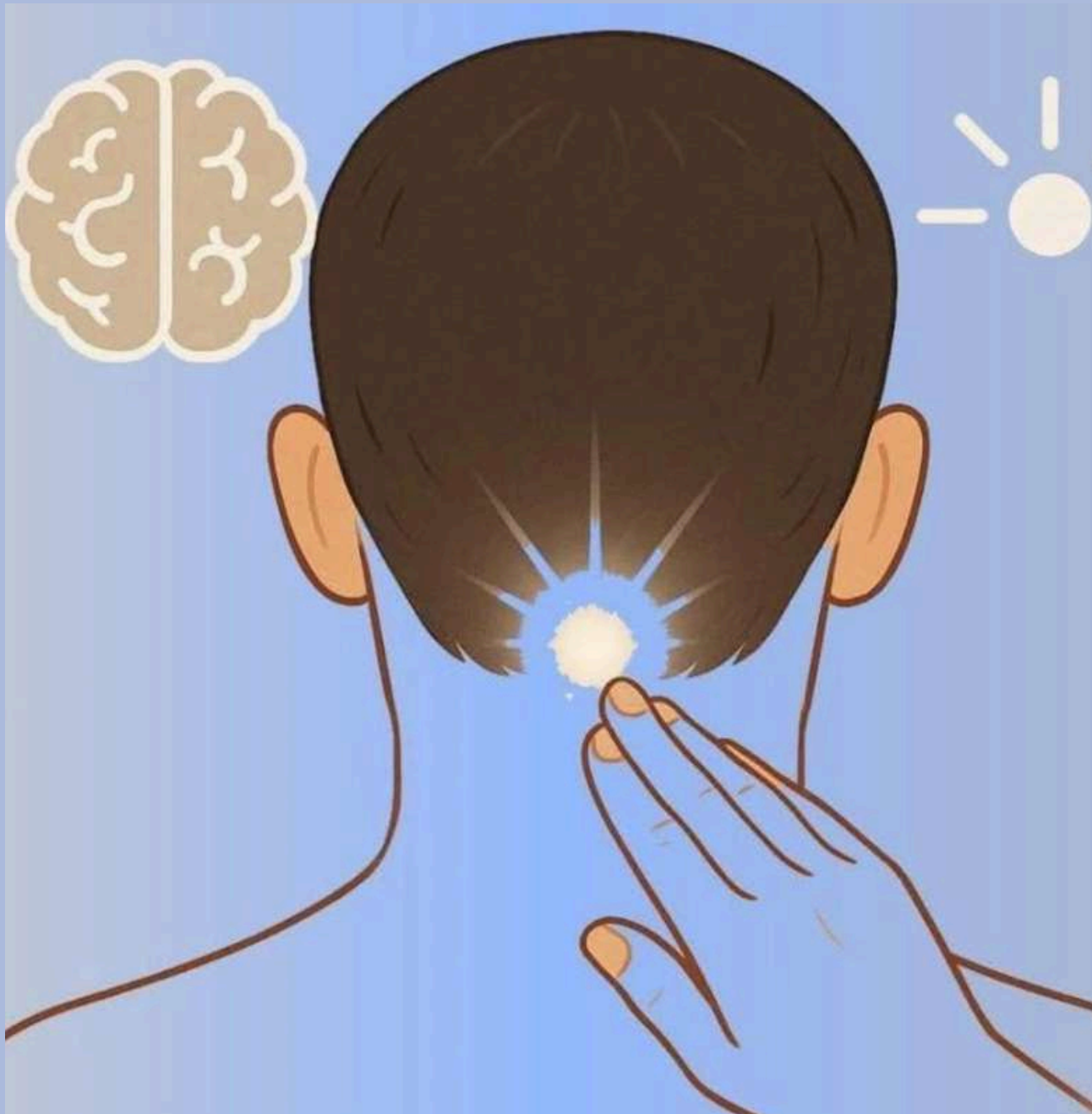
 **Tu cerebro:**
75% agua

 **Tus**
músculos:
80% agua

 **Tus**
pulmones
90% agua



Salud integral



Presión suave en esta zona
alivia migrañas, mejora la visión
y ayuda a liberar estrés mental

Salud integral

UNA RAÍZ CON PODER: AVANCES PROMETEDORES CONTRA EL CÁNCER COLORRECTAL

Un nuevo estudio publicado en la revista *Oncotarget* ha captado la atención de la comunidad científica

El extracto de raíz de diente de león (conocido como DRE, por sus siglas en inglés) logró eliminar más del 95% de células de cáncer colorrectal en condiciones de laboratorio en tan solo 48 horas.

Aunque estos resultados no representan una cura inmediata para quienes enfrentan esta enfermedad, sí marcan un avance significativo en la búsqueda de tratamientos alternativos. Esta investigación abre una puerta hacia nuevos caminos terapéuticos, donde elementos naturales podrían complementar la medicina tradicional.

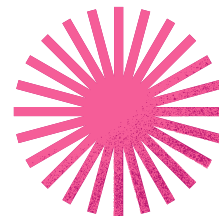


SALUD INTEGRAL

En un mundo donde la ciencia y la sabiduría ancestral se encuentran, este hallazgo nos invita a seguir creyendo en la posibilidad de transformar lo imposible en esperanza.

Por Adriana Rodríguez

Empodérate, Tú Puedes



Jabón casero de zanahoria, miel y coco: luminosidad natural en cada baño

POR: ADRIANA RODRÍGUEZ



Cuando la piel pide cariño, este jabón artesanal responde con ingredientes que nutren, suavizan y devuelven el brillo. Elaborado con zanahoria, miel pura y aceite de coco, este remedio casero es ideal para quienes desean revitalizar piel seca, opaca o con manchas—sin químicos agresivos y con mucho amor propio.

Ingredientes que abrazan tu piel

- Zanahoria cocida en puré: rica en betacarotenos, estimula la regeneración celular y aporta luminosidad.
- Miel pura: humectante natural, suaviza y protege con sus propiedades antibacterianas.
- Aceite de coco: nutre a profundidad, perfecto para pieles sensibles.
- Glicerina vegetal: base suave que limpia sin resecar, conservando la hidratación.
- Lavanda (opcional): unas gotas bastan para añadir una fragancia relajante y equilibrar energéticamente.

🔧 ¿Cómo prepararlo?

1. Derrite 250 g de glicerina vegetal a baño María o en microondas.
2. Mezcla con una taza de puré de zanahoria cocida.
3. Agrega 3 cucharadas de miel y 4 cucharadas de aceite de coco. Bate hasta integrar.
4. Si lo deseas, añade 10 gotas de aceite esencial de lavanda.
5. Vierte en moldes de silicona y deja reposar 24 horas.
6. Desmolda y guarda en un sitio fresco y seco.

💧 Frecuencia de uso

Este jabón puede usarse a diario, tanto en el rostro como en el cuerpo. Ideal para rituales de autocuidado en la mañana y la noche.



**INGREDIENTES QUE
NUTREN, SUAVIZAN Y
DEVUELVEN EL BRILLO.**



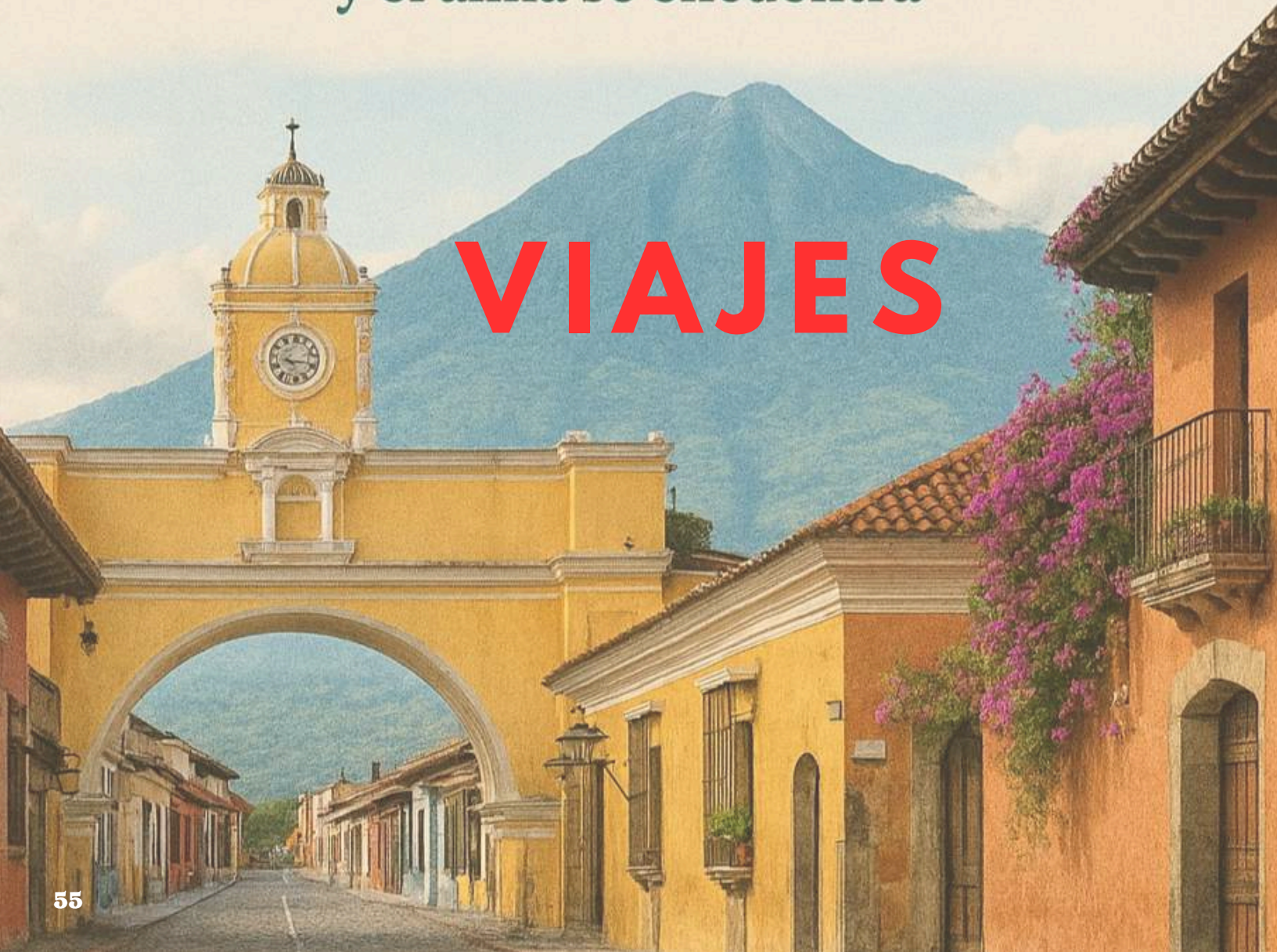
TU PUEDES

AGOSTO

ANTIGUA GUATEMALA

Donde la historia respira, el volcán canta
y el alma se encuentra

VIAJES



ANTIGUA GUATEMALA: DONDE LA HISTORIA RESPIRA, EL VOLCÁN CANTA Y EL ALMA SE ENCUENTRA

Por la redacción de Tú Puedes

En el corazón del altiplano guatemalteco, entre volcanes dormidos y calles empedradas que susurran historias coloniales, Antigua Guatemala se alza como un refugio para quienes buscan reconectar con su raíz, contemplar la belleza en lo cotidiano y rendir homenaje al tiempo.



Aventura

de verano en

ANTIGUA

Guatemala

Qué hacer: entre rodeos, arte y naturaleza

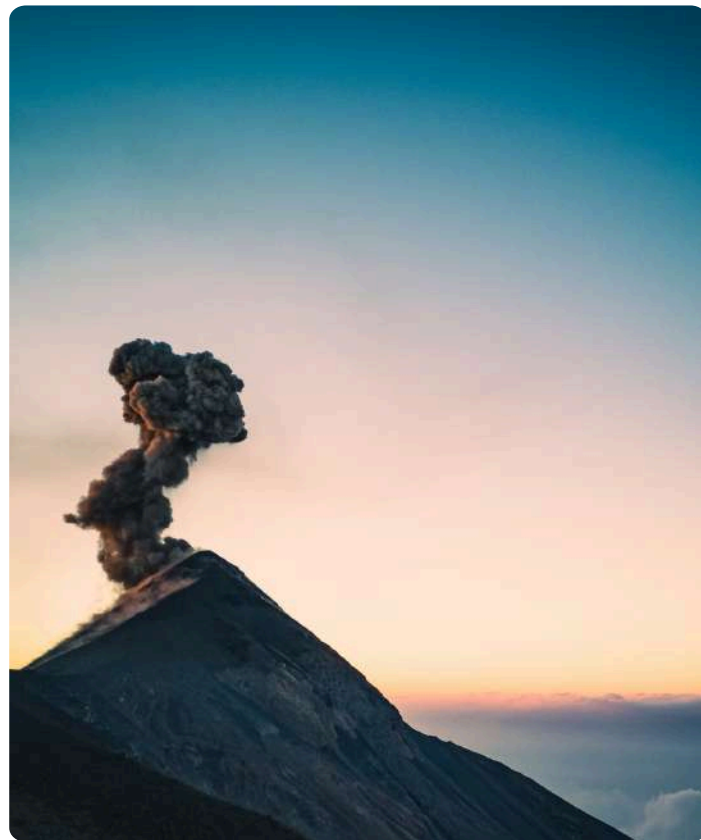


Flanqueada por los majestuosos volcanes Agua, Fuego y Acatenango, Antigua se despierta cada día con una sinfonía natural que dialoga con los campanarios barrocos. Los aromas de incienso, café tostado y flores recién cortadas envuelven a quien pasea por sus calles como si fuera parte de una procesión eterna.

Agosto, mes de lluvias y renacimientos, es también cuando la ciudad se viste de ritual. Las fiestas patronales florecen en cada barrio, con alfombras de aserrín, velas encendidas y rezos que transforman cada esquina en un altar viviente.

Por la redacción de Tú Puedes

Herencia que Abraza



Caminar por Antigua es sumergirse en un palimpsesto de siglos. Las fachadas coloniales, con sus colores ocre y ventanales de hierro forjado, cuentan las memorias de conquistadores, sabias comadronas, artesanos del alma. Cada ruina de convento es una escuela abierta de resiliencia y belleza, cada piedra es testigo de un pueblo que canta incluso en las grietas.

Aventura

de verano en

ANTIGUA

Guatemala



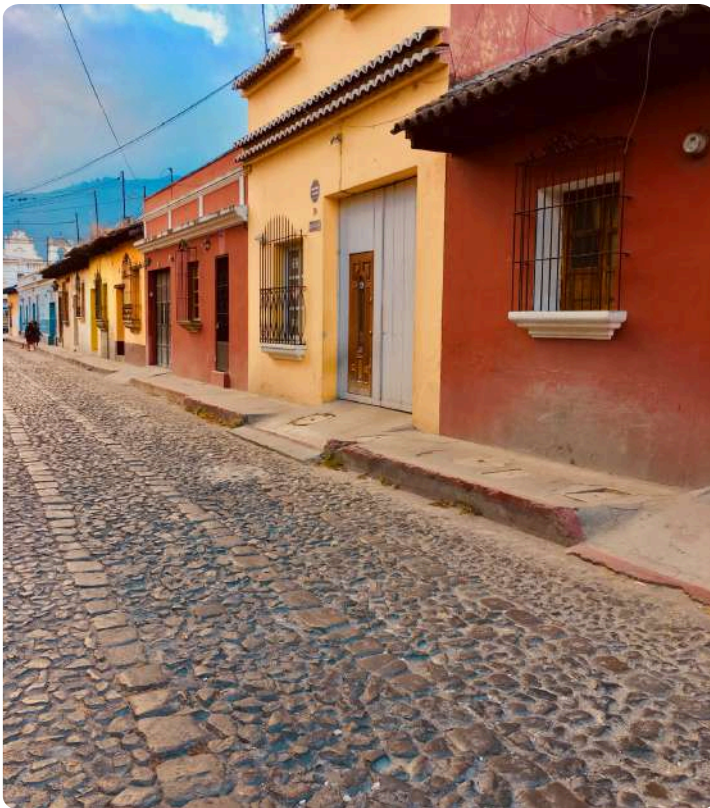
Agosto 2025

Antigua Guatemala

Por la redacción de Tú Puedes

Sabores que Sanan

Los mercados se convierten en templos de lo sensorial: tamales envueltos en hojas de plátano, chocolate ceremonial con canela y chile, atol de elote servido con palabras dulces en K'iche'. Aquí, la comida no solo alimenta: convoca, abraza, celebra.



Ritual de Encuentro

Visitar Antigua en agosto es también una invitación a crear rituales propios: dejar ofrendas en las iglesias coloniales, bailar al ritmo de marimba bajo la lluvia, escribir cartas a los antepasados frente a una cruz de piedra. Es un viaje hacia el corazón, hacia la raíz y hacia el sueño.



Aventura

de verano en

ANTIGUA

Guatemala

**¡SUBSCRÍBETE
HOY MISMO!**

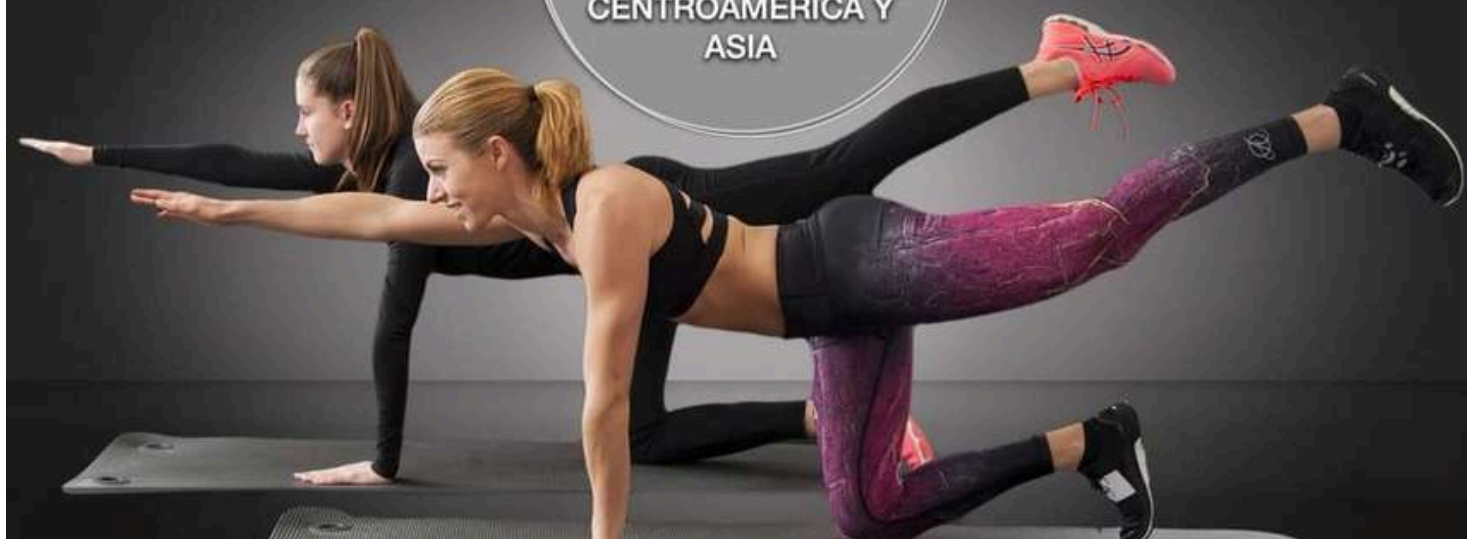
REVISTA TÚ PUEDES -SEPTIEMBRE 2024

¿A QUÉ TE DEDICAS, QUÉ VENDES?

Publica GRATIS tu emprendimiento o negocio



ETP MARKET PLACE
EN EUROPA
SURAMÉRICA,
NORTEAMÉRICA
CENTROAMÉRICA Y
ASIA



INSTAGRAM



@EMPODERATETUPUEDES



www.etpmundial.com