



## EL LÍDER FITNESS DE LA ACTUALIDAD

RODRIGO GARDUÑO, ROMPIENDO BARRERAS MENTALES  
A TRAVÉS DEL ENTRENAMIENTO

NO.8 • MAYO'20  
[GRUPOEPEAK.COM](http://GRUPOEPEAK.COM)  
[EPEAKMAGAZINE.COM](http://EPEAKMAGAZINE.COM)

# Grupo EPEAK

Es una red de emprendimiento que conecta e impulsa a miles de emprendedores a través de distintos canales de comunicación. Nuestra finalidad principal es ser una plataforma que inspire, informe y vincule dentro del ecosistema emprendedor, apoyando las buenas ideas y generando comunidad.

EPEAK The logo for EPEAK TakeOff Community features the word "EPEAK" in a large, bold, sans-serif font. To its right, the words "TAKEOFF" and "COMMUNITY" are arranged in a circular path around a central dot, with "TAKEOFF" at the top and "COMMUNITY" at the bottom.

**Epeak TakeOff Community**, con más de cinco años de experiencia, somos una marca contemporánea que se destaca por impulsar a emprendedores y marcas a través de un contenido editorial con gran fuerza. Más que una publicación periódica, somos reconocidos como un medio que inspira y aspira a toda la comunidad emprendedora bajo una filosofía de liderazgo.

The logo for Fokén consists of the word "fokén" in a bold, lowercase, sans-serif font. To the right of the text is a green line graphic that forms a square frame with a jagged, mountain-like peak at the bottom right corner.

**Fokén** es una empresa especializada en producciones audiovisuales de contenido Corporativo, Institucional, Publicitario y Fotográfico, transformando grandes ideas en contenidos visuales únicos.



**Epeakrow** está enfocada en la elaboración de eventos de experiencia, workshops y conferencias que conectan de manera directa con la comunidad, logrando una interacción con grandes emprendedores y empresarios. La comunicación creativa de la marca lo dice todo; un trabajo épico.



**Kset** es el canal de YouTube que sirve como complemento para brindar entrevistas y contenido de emprendimiento exclusivo a toda la comunidad.



DEPILACIÓN • SALUD • BELLEZA

LIKE





TRATAMIENTOS  
[ C O R P O R A L E S ]

**MOLDEAMOS**  
T U F I G U R A

TECNOLOGÍA ÚNICA  
CON MÁS DE 8 TRATAMIENTOS DIFERENTES.

[ M E D I C I N A E S T É T I C A ]

**POTENCIALIZA**  
T U B E L L E Z A

TECNOLOGÍA ÚNICA  
CON MÁS DE 20 TRATAMIENTOS DIFERENTES.

TRATAMIENTOS  
[ F A C I A L E S ]

**BELLEZA**  
¡ESPECTACULAR!

TECNOLOGÍA ÚNICA IMPERIUM 400 CON MÁS DE 20 TRATAMIENTOS.

Valoración sin costo:

**MOMENTUM WTC**

Primer Piso LOCAL 14 / Tel: 442.195.3076

[ D E P I L A C I Ó N ]

**NUNCA**  
**¡MAS!**

**¡NO GASTES MÁS TIEMPO Y DINERO!**

DEPILACIÓN LÁSER PERMANENTE Y SIN DOLOR A TU ALCANCE,  
CON LA MEJOR TECNOLOGÍA Y EN CUALQUIER ZONA.

DEPILACIÓN • SALUD • BELLEZA

L I K E

---

## Edición No.8

**“La crisis es necesaria para que la humanidad avance. Solo en momentos de crisis, surgen las grandes mentes”**

**- Albert Einstein**

---

[grupoepeak.com](http://grupoepeak.com) | [epeakmagazine.com](http://epeakmagazine.com)

 EPEAK Magazine |  @epeakmagazine |  Kset by Grupo EPEAK

En muro:  
MARBLE  
SLAB

Sahara Noir  
90 x 180cm

# MÁS QUE UN ESPACIO

ES UNA RAZÓN PARA  
VOLVER A CASA



**IMAGINA** SIMPLEMENTE LO MEJOR

 **INTERCERAMIC®**

Interceramic 5 de Febrero T. 210.4012 / Interceramic CEDIS T. 209.5015 / Interceramic Pasteur T. 223.4016

Interceramic Antea T. 688.9881 / Interceramic Constituyentes T. 196.7147

Interceramic Bernardo Quintana T. 214.4295 / Interceramic San Juan del Río T. 272.3926



Visita la nueva [InterCeramic.com](http://InterCeramic.com)



# Directorio



**Directora General**

MARÍA FERNANDA POSADA  
fernanda.posada@grupoepeak.com



**Editora en Jefe**

MARIANA GONZÁLEZ  
mariana.gonzalez@grupoepeak.com



**Líder Comercial**

ERÉNDIRA ZAMUDIO  
erendira.zamudio@grupoepeak.com



**Diseñador**

ROGELIO NASAED DÍAZ  
rogelio.diaz@grupoepeak.com



Kset by Grupo EPEAK



EPEAKMAGAZINE

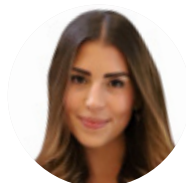
**Web /** [epeakmagazine.com](http://epeakmagazine.com)  
[grupoepeak.com](http://grupoepeak.com)

**Tel /** (442) 295 2886 y 87



**Producción Audiovisual y Fotografía**

GONZALO IBÁÑEZ  
foken@grupoepeak.com



**Relaciones Públicas CDMX**

PAOLA CALDERÓN  
paola.calderon@grupoepeak.com



**Logística y Distribución**

CHRISTIAN HEINZE  
distribucion@grupoepeak.com

**Administración**

GUADALUPE HIPOLITO  
administracion@grupoepeak.com

# COLABORADORES

## Mayo 2020



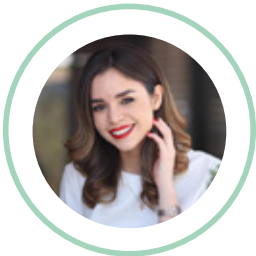
### PAULÍN & RIVERA ESTUDIO LEGAL

Es una firma de prestigiados Abogados, especialistas en Derecho Mercantil, Derecho Civil y Derecho Corporativo, cuyo principal objetivo es formar parte y contribuir en el éxito de los negocios de sus clientes, a quienes sirven con profesionalismo, honestidad y lealtad.  
mhp@paulinrivera.com | www.paulinrivera.com



### MIGUEL ÁLVAREZ

Ingeniero Civil, emprendedor y empresario con gran responsabilidad social. Fundador de Presas Bajo Tierra, organización abastecedora de agua a comunidades vulnerables.



### DIANA PAU GONZÁLEZ

Nutrióloga y Health Coach de Profesión. Conferencista y Networker en Usana Health Sciences por convicción y pasión.  
www.dianapaugonzalez.com  
@DianaPauGonzález



### RAÚL DÍAZ DE LEÓN HAUSER

Abogado en RDLegal Querétaro, firma especializada en Derecho Fiscal, Laboral y Contractual para empresas. Es docente de la materia 'Legal English' e 'International Law' en la Universidad Mondragón, en colaboración con la Universidad Haaga-Helia de Finlandia.  
www.rdlegalqro.com.mx



### SERGIO CADENA

Asesor Independiente de Imagen  
sergiocadenav@gmail.com



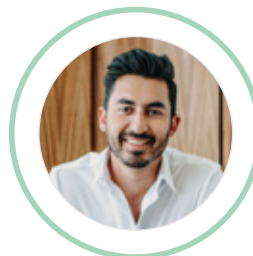
### ROBERTO DELGADO

Escritor, autor de tres novelas, columnista semanal en prensa escrita con más de 500 artículos publicados y participando como dramaturgo en teatros de Querétaro.



### LA MANO MARKETING BUREAU

Un equipo de profesionales mercadólogos, estrategas, creativos, diseñadores, analistas, nerds, escritores, programadores, *community managers*, *ad managers* y uno que otro *freak* diseñando estrategias de marca que rompen las reglas del mercado (las que necesitan romperse).  
www.lamanomkt.com | hola@lamanomkt.com



### SANTI VILLARREAL

Coach de vida, Conferencista, Creador de contenido y Fundador de #MantenteIncómodo. Ayuda a las personas a crear un proceso en sus vidas para generar impacto.  
@santivillarreal\_  
santi@incomodo.mx



### JOSÉ MIGUEL SIERRA

Orgullosamente queretano. Ex Coordinador General de Selider Querétaro y actualmente conductor de Televisa Deportes Querétaro y locutor de Imagen Radio.



### ALEX ZETINA

Fundador de The Fork .Co, estudio queretano de branding.  
www.thefork.co

# Contenido

## epeak TRENDS

De buceo por el mundo .....	14
Un Check List Ecológico para tu empresa .....	18
Ocio EPEAK .....	22
¿Más vale solo que mal acompañado? .....	24
Rocket Man .....	32



## epeak LEADER

La tecnología como alianza para trámites de contabilidad .....	36
Una agencia de guerreros .....	38
Originalidad, Estilo, Creatividad y Diseño .....	40
El creador de Preguntados .....	44



## epeak BUSINESS

TOP 5: Podcasts de negocios .....	54
5 consejos para jóvenes emprendedores .....	60
30 años de Presas Bajo Tierra en México .....	62





# Contenido Online

## ¡NOS REINVENTAMOS PARA TI!

Evolucionamos para ofrecerte mejor contenido, más información y sobre todo... lo que TÚ quieres leer de emprendimiento, estilo de vida, negocios y más. ¡Bienvenidos!



**¡Los martes, miércoles y jueves son de LIVE en el Instagram de EPEAK Magazine!**

Queremos ofrecerte entrevistas y transmisiones en vivo con emprendedores líderes en la industria para que conozcas todos sus secretos, ¿nos acompañas?



**¿Ya conoces el contenido diferente que tenemos en nuestra página web?**

Vas a encontrar artículos de entretenimiento, información y cómo invertir tu tiempo de manera efectiva durante este periodo de cuarentena.



**Conoce los deseos para el Día del Niño que grandes y valiosos profesionales de la salud nos compartieron**

En nuestro Facebook encontrarás material como este video, donde reconocemos el trabajo de quienes son pieza clave durante esta cuarentena, ¿ya lo viste?



**¡Nuestro Instagram no descansa!**

Todos los días creamos contenido actualizado para que conozcas lo que sucede alrededor del mundo mientras nosotros trabajamos desde casa.

**Web /** [epeakmagazine.com](http://epeakmagazine.com)  
[grupoepeak.com](http://grupoepeak.com)

Kset by Grupo EPEAK

EPEAKMAGAZINE

# EPEAK

## TRENDS

LAS SIGUIENTES PÁGINAS CONTARÁN CON TODO  
LO QUE NECESITAS CONOCER PARA ESTAR A LA  
VANGUARDIA EN CULTURA, VIAJES, MODA Y ESTILO DE  
VIDA. LA RECOPIACIÓN PERFECTA DE INFORMACIÓN  
Y ENTRETENIMIENTO EMPRENDEDOR.



# LAZTANA

LOTES RESIDENCIALES PREMIUM



LA MEJOR UBICACIÓN

LOTES DESDE 250m<sup>2</sup>

ACCESO CONTROLADO

SEGURIDAD 24/7

INSTALACIONES OCULTAS



(442) 213 7000  
[www.dinova.com.mx](http://www.dinova.com.mx)



# De buceo por el mundo

POR: Mariana González G.

## LOS MEJORES DESTINOS PARA ADENTRARSE EN LA PROFUNDIDAD DE LAS AGUAS

Nuestro planeta esconde innumerables zonas ideales para los amantes de las profundidades acuáticas con incontables arrecifes de coral de colores y aguas cristalinas.

Pero es verdaderamente frustrante intentar encontrar un lugar de aquellos espectaculares que no haya sido tomado por los turistas y donde en lugar de ver arrecifes

muy vivos y de colores radiantes, te encuentres con los colores de los salvavidas y el de los corales desteñidos.

Aquí tenemos la lista de los mejores 10 lugares para hacer un recorrido marino alrededor del mundo y en donde no tendrás que preocuparte por chocar aletas con los demás turistas.

### ▼ Raja Ampat en Indonesia

También conocida como Four Kings, el número uno de la lista está ubicada en la provincia de Papúa Occidental de Indonesia.

***“Es difícil encontrar algún otro sitio del mundo que se le compare, tiene la mayor concentración de vida marina para una región de su tamaño”,*** además goza de contar con el 75% de todas las especies de corales conocidas en el mundo. En definitiva, un espectáculo visual, sin contar con las más de 1,000 especies diferentes de peces, tortugas marinas, tiburones, mantarrayas... y lo mejor de todo: Hay muy poca gente.



### ▲ Parque Nacional de Komodo en Indonesia

Haciendo referencia a su nombre, esta isla se encuentra en el listado de las únicas cinco islas del mundo en donde puedes ver dragones de Komodo en su hábitat natural. Y lo que lo hace todavía más espectacular son los arrecifes protegidos que la rodean y que albergan una variedad increíble de especies marinas, esto gracias a los nutrientes del agua fría que fluye hacia el parque del Océano Índico.



### ▲ Las Islas Galápagos en Ecuador

A diferencia de los dos primeros puntos de esta lista, las Islas Galápagos no tienen como principal atractivo los arrecifes y corales que visten la profundidad de sus aguas, sino la vida marina que alberga leones marinos, tiburones, delfines, tortugas y pingüinos. Es un lugar imprescindible que además no es recurrido por los humanos por su remota ubicación.



### ▲ El Triángulo de Coral en Asia Pacífico

Extendido desde Malasia Oriental, hasta Bali, Filipinas y gran parte de Indonesia y las Islas Salomón, El Triángulo de Coral es hogar del 75% de todas las especies de coral conocidas en el mundo y abarca 647 millones de hectáreas de tierra y mar.

Es un verdadero atractivo para los buceadores porque no es necesario nadar grandes profundidades para encontrarte con las 2,000 especies de peces de arrecife que se encuentran nadando debajo de la superficie.



### ▲ Filipinas

Hasta el nombre logra transportarnos a una playa paradisíaca y seguramente entre los lugares más sonados al momento de pensar en buceo. Es correcto y es que con sus más de 7,000 islas, este lugar ha sido catalogado como uno de los lugares más bellos para actividades acuáticas del planeta con un ecosistema tan diverso que ha sido destacado como el favorito para nadar con tiburones ballena.



### ▲ Banco de la Plata en República Dominicana

¿Te imaginas poder nadar y bucear junto con ballenas jorobadas? Este es uno de los pocos lugares del mundo que lo permite.

Ubicado en las profundidades del Mar Caribe, el Banco de la Plata es un refugio para que la población de ballenas jorobadas del Atlántico Norte se aparee y de a luz.

Los mejores meses para bucear en este lugar es entre diciembre y abril que puedes reencontrarte con las ballenas y nadar junto con ellas.





### ▲ Isla Holbox en México

Increíble pensar que México no contaría con un lugar en esta lista, las playas de la Península de Yucatán han sido catalogadas por Ted Martens, vicepresidente de mercadeo y sostenibilidad de Natural Habitat Adventures como ***“el mejor destino para nadar con tiburones ballena”***.

Además esta isla es reconocida por sus diversas prácticas eco turísticas, sus playas de arena blanca y los colores que adornan las profundidades de sus aguas.



### ▲ Islas Salomón

Como parte del Triángulo de Coral, las Islas Salomón se han convertido en uno de los lugares favoritos para los buceadores y no precisamente por sus corales y vida marina, sino por haber sido un lugar de batalla de la Segunda Guerra Mundial y albergar millones de buques de guerra hundidos que ahora forman parte del ecosistema marino de la región. Sin duda un espectáculo visual para aquellos amantes de las profundidades marinas.



### ▲ Gran Barrera de Coral en Australia

Compuesto por 2,900 arrecifes individuales abarcando más de 2,300 kilómetros, es el ecosistema de arrecifes de coral más grande del mundo y tiene más de medio millón de años de existencia.

Tristemente, los científicos dicen que este podría llegar a extinguirse para el año 2050 debido al cambio climático, causando que las aguas de los océanos se calienten y blanqueen los arrecifes hasta causarles la muerte.



### ▲ Palaos en Micronesia

El Lago de las Medusas de Palaos es un lugar que sin duda debes de visitar. Está repleto de medusas inofensivas que protagonizan un gran espectáculo visual, además de la vida marina como tortugas, peces tropicales, mantarrazas y tiburones que adornan las aguas.



RESTAURANTE


# Argentifia

CARNES Y PESCADO



**CONTAMOS CON SERVICIO  
PARA LLEVAR Y ENVÍO A DOMICILIO**

*#JuntosPodemos*

PIDE POR: ☎ 216 06 85   Ó   215 10 05    (477) 576 20 23  
WhatsApp

AV. CONSTITUYENTES PTE. 59.

¿CUÁNTAS DE ESTAS OPCIONES YA IMPLEMENTASTE?

# Un *Check List* Ecológico para tu empresa

EPEAK TRENDS

Mientras los tiempos cambian, las prioridades evolucionan y eso es una realidad. Sin embargo, existen ciertas modas o tendencias que vale la pena resaltar y sobre todo, adoptar.



POR: Mariana González G.

***“Ser ecológico es una moda” “Ahora todos quieren ser eco friendly” “Ya todos se preocupan por el medio ambiente”***, estas y muchas más eceveraciones han ido acompañando a la sociedad en esta adaptación por restarle un poco el impacto negativo que le causamos día con día al planeta. ¡Y esta bien! Siempre y cuando siga siendo una tendencia y más empresas, personas y organizaciones se unan.

Más allá de utilizar la bici como medio de transporte o reducir el consumo de luz, existen muchas maneras en las que podemos contribuir como emprendedores, empresas, directos, empleados, etc. para contrarrestar el impacto medio ambiental.



Te dejamos una *check list* para que vayas marcando aquellas que hayas implementado ya:

- ☐ **Reciclar e impulsar la separación correcta de residuos para su reciclaje**  
Impulsa a que se habilite un sistema de recolección selectiva e inspira a tu equipo a respetarlo.
- ☐ **Imprimir con conciencia ambiental**  
Hazlo solo cuando sea absolutamente necesario e inclusive, si el documento lo permite, utiliza papeles reusados.
- ☐ **Sobres verdes**  
Pueden darle doble uso a aquellos sobres que recibimos por paquetería o mensajería quitando el sello anterior y colocando el nuevo en su lugar.
- ☐ **Envía newsletters por correo**  
Olvidate de utilizar material de impresión con esta actividad, así también aseguras que lo van a recibir por medio electrónico y no se perderá en el camino.
- ☐ **Compra materiales en tu zona**  
Puede parecer poco, pero reducir las emisiones de los automóviles puede impactar de forma positiva al ambiente, además reduces costos en gasolina.
- ☐ **Cambia tus productos por aquellos que cuenten con sellos que certifiquen que son sostenibles**  
Así te aseguras que cumplan con los criterios necesarios.
- ☐ **Vende online o haz home office**  
Crear un sistema por internet va a ayudarte a que todo se lleve a cabo por medio de una plataforma, sale mucho más económico y además contribuyes al medio ambiente.
- ☐ **Adiós a las botellas y materiales de plástico en la oficina**  
Crea una campaña de "Adiós Plásticos" e invita a tus colaboradores a traer sus propios vasos, tupper, platos y cubiertos desde casa.
- ☐ **Agenda citas por internet**  
En lugar de recibir o ir a visitar un cliente, agenda la primera cita por internet, así ahorrarán energía por concepto de transporte. Hay muchas plataformas como Zoom, Skype o Hangout que pueden servirte.

¿Estás listo para marcar las que ya hayas implementado? Compártenos tus respuestas en nuestras redes sociales.







# No lo intentes

POR: Santi Villarreal

**L**a vida seguirá, con o sin las opiniones de otros. Eso no quiere decir que te valga todo y no peles a nadie pero si quieres ganar tienes que estar dispuesto a que otros te juzguen y que eso no te moleste. Si quieres hacer algo verdaderamente grandioso, tendrás que aceptar que algunas personas creerán que estas loco o que eres un idiota.

EPICETETO decía: Si quieres mejorar, atrévete a que te vean como alguien tonto y estúpido.



Cuando nos ponemos en situaciones incómodas, es normal que nos veamos torpes además de que si te llevas hasta el límite y tratas de conseguir nuevas y mejores cosas, vas a fallar y además de torpe ¿qué crees?... ahora te verás como un perdedor.

Cuando le das mas importancia a las opiniones ajenas que las propias, literalmente estás valorando mas la vida de los demás que la tuya. Así funciona esto, así que si no crees aguantarlo, mejor... ¡No lo intentes!

NO TE PIERDAS LO MEJOR DEL MUNDO DE  
LAS SERIES, PELÍCULAS Y THRILLERS

# Ocio EPEAK

POR: Mariana González G.

Nos encontramos invirtiendo más tiempo de lo normal en casa, muchos emprendedores han puesto a prueba sus verdaderas habilidades en lo que respecta al ya conocido *home office*, hemos aprendido a cocinar, arrancando con esa rutina de ejercicios que habíamos estado postergando y de más actividades en las que nos estamos poniendo al día con el tiempo de sobra con el que contamos.

Es común que las opciones de entretenimiento se reduzcan, es por ello que recopilamos para tí las películas más vistas del momento en dos de las plataformas más populares de *streaming* del momento, ¿estas listo?

## Netflix

Como número uno de esta lista de contenido en Netflix México se encuentra **El Camino: Una película de Breaking Bad**. Es una secuela de la exitosa serie, esta vez protagonizada por Jesse Pinkman (Aaron Paul) en donde la historia se centra en el intento de escapar de su pasado como traficante de metanfetaminas.

Si lo tuyo es la el suspenso, la película protagonizada por San Worthington te va a encantar. Se llama **Fractura (Fractured)**. Es la intrigante historia de un padre (Ray) que tras un accidente que le sucede a su pequeña hija, Peri, después de haberla internado, despierta en el hospital sin registro alguno de que la familia alguna vez ingresó y cuenta la historia detrás de toda esta conspiración.

La siguiente recomendación fue galardonada en la última edición de los Óscar, **Ícaro**, del director estadounidense Bryan Fogel quien nos acerca un poco más al mundo del dopaje deportivo y transmite su investigación por medio de este documental que tuvo como principal consecuencia destapar la ocultación rusa respecto al tema.



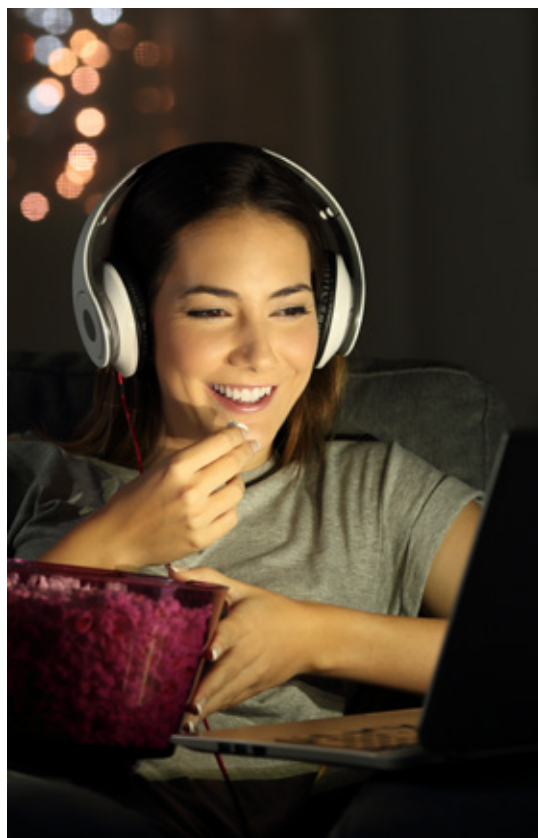


## Amazon Prime

En esta plataforma, la primera recomendación que te vamos a dar se encuentra bajo el título de **Honey Boy**, una historia que sigue la vida del niño actor Otis Lort desde joven hasta que se convierte en una estrella auto-destructiva de Hollywood, que a su vez hace referencia al trastorno ocasionado por diferentes situaciones durante su infancia.

**True Gift** es el segundo título que te recomendamos de esta plataforma. Si te interesan las películas adaptadas, esta representación clásica del lejano oeste te va a fascinar. Una historia de revancha, venganza y justicia con un desenlace sin esperado que logra darle un giro a la historia entre el amor y el odio que envuelve la vida de Mattie Ross después de la muerte de su padre.

Nominada a tres Premios *Independent Spirit*, **The Last Black Man in San Francisco** habla de la dramática historia de dos amigos y su búsqueda por recuperar la antigua casa que le pertenecía al abuelo de uno de ellos y con ello, toda la historia familiar de la que ya se habían olvidado.



**“Prepara las palomitas y disfruta de una tarde de series y películas en familia”**



# ¿Más vale solo que mal acompañado?

POR: Alex Zetina

Los emprendimientos creativos, en cuanto a su estructura u organización, se dividen básicamente en dos tipos, dos grandes familias que dividen el agua como Moisés al mar rojo; son dos extremos, dos polos, dos grandes maneras de pensar. Cuando empieces a considerar la idea de emprender, si es que lo haces (ya se mencionó hace un par de artículos, que no es a fuerza, es solo si quieres) llegará el punto en el que tengas que decidir entre: ser *freelance* o tener un equipo, un grupo, un *crew*.

## ***Ser freelance / Freelance / Independiente***

Hay veces que de lejos pareciera la manera más fácil de emprender. ¿Qué puede salir mal?... ¿no?. Al parecer no necesito más que mi computadora y varias tazas de café. Me puedo enfocar al 100% en los proyectos y "mandarme solo". O sea, sí pero no tanto. Nunca vas a librarte de responder a las necesidades de un tercero (en este caso, tus clientes) y está bien. De algo que tampoco te vas a librar es de la parte de gestión de tu negocio. Aunque seas tú solito, difícilmente te vas a librar de las responsabilidades de administrar tus recursos, pagar impuestos, vender, cobrar; o como dicen por ahí, "salir a corretear la chuleta" en todo el sentido de la expresión. Claro que el lado dulce es que todo depende de ti, tienes 100% el control y el crédito, así como el 100% de las decisiones. Es aquí en donde está quizás su punto más atractivo.





## “Cualquiera que te llame más la atención tiene características específicas, variables y claro, mil retos”

### **Ser microempresario / Tener una empresa / Fundar un estudio - agencia**

De entrada puede ser que suene más glamoroso y al mismo tiempo más complicado y caro. De rebote conlleva aparentemente más responsabilidades y decisiones. ¿Tener un equipo de gente?, ¿tener socios?... pueden ser las primeras preguntas que uno tendría que empezar a contestar. ¿Un socio?, ¿qué es eso?, ¿sirve?, ¿con que se come?. Tener o no uno o varios socios es una respuesta que puede contestar tu modelo de negocio. ¿Cuál sería la ventaja de tenerlo(s)? o ¿cuál sería la ventaja de no tenerlo(s)? Solo tú puedes encontrar la respuesta a esa pregunta con los objetivos y visión de tu plan de negocio. ¿Tener o no colaboradores/ empleados? Es una pregunta un poco más sencilla de responder, también depende de lo calculado en tu modelo de negocio. Ya sea que estés

pensando en colaboradores *full*, o *part-time*, colaboradores independientes o *freelance*, cualquier decisión que tomes es correcta sobre todo si aporta a los objetivos de tu plan de negocio. ¿Qué ganas con un equipo (además de las chelas saliendo de la oficina)? Ganas dinamismo, capacidad de producción, manos, cerebro, e ideas, pero también crecen tus responsabilidades, y será el momento de poner a prueba qué tan buen líder puedes ser.

Cualquiera de los caminos pueden llevarte a donde tú quieras. Ayuda de manera abismal si desde antes de tomar la decisión tienes claro cuál es tu norte y cuál es el objetivo central de tu plan de negocio. No olvides que siempre estará también la opción de re-configurar y probar diferentes esquemas y variables si algo no sale del todo bien. La flexibilidad al cambio es parte del camino.





# Nadie sabe...

POR: José Miguel Sierra

**E**s muy común que cuando terminamos una relación amorosa, una de las dos partes involucradas suele recriminar que la otra persona dejó de hacer cosas, que dejó de lado la versión romántica que llegó a enamorarla en primer instancia, que en pocas palabras empezó a dar las cosas "por sentado", a lo que en muchas

ocasiones (no digo que en todas porque esto del amor no es una ciencia exacta) la otra persona siempre responde **"Nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde"**.

Y bueno, en algo así llevamos metidos mucho tiempo, para ser preciosos desde el pasado mes de marzo. Los que somos amantes al deporte (ya ni me meto en las otras actividades que incluso



son mucho más importantes que las deportivas). Desde hace un par de meses nos dimos cuenta los amantes del fútbol lo mucho que podíamos extrañar el sonido de un batazo digno de cuadrangular en el béisbol, o para los amantes al basketbol, lo mucho que podían extrañar un "rally" de 20 golpes en el Roland Garros, o incluso un gol en el *hockey* canadiense.

En resumen, jamás hubiéramos imaginado cuanto podríamos echar de menos el sonido de un motor de F1, una canasta de tres puntos, un gol de tiro libre, pero son cosas que pasan, y hoy estamos más ansiosos que nunca esperando el

regreso de cualquier pequeño indicio de actividad deportiva.

Hoy tenemos que aguantar, el papel del aficionado en este juego, hoy se ha convertido en uno muy importante, hoy todos vamos de titulares y sabemos que todo en esta vida tiene una fecha de caducidad y esta, esperemos que esté próxima a terminar, para volver a gritar, a llorar, a enojarnos, a hacer corajes y volver a apasionarnos con nuestro deporte favorito, hoy tenemos que estar separados, pero no hay duda... volveremos más fuertes.





# Imagen profesional en la nueva era

POR: Sergio Cadena

**A**nte los tiempos que estamos viviendo todos los empresarios y personas activas en el campo laboral tendremos que “reactivar” nuestros negocios y profesiones. La travesía será aún más difícil, ya que al pasar por un proceso de estabilización de la economía, los profesionistas tendremos que ser la mejor opción frente a nuestra competencia. Independiente de nuestras habilidades profesionales, existen herramientas que nos ayudarán a destacar en la carrera que estamos por iniciar.



El manejo de nuestra imagen profesional considera aspectos como:



► **Apariencia personal:** Independientemente a lo que nos dediquemos, un buen arreglo o aliño personal nos dará ventaja de inicio; utilizar la talla correcta, las proporciones adecuadas, los colores indicados, la pulcritud y calidad al vestir son elementos indispensables.



► **Exposición:** es necesario que nuestros clientes potenciales, empresas o contratistas nos observen, debemos ser vistos para ser considerados; en este sentido es recomendable actualizar y alimentar nuestras redes de contacto, redes sociales y tratar de ser lo más visibles posible mostrando lo que hacemos y quienes somos.



► **Resiliencia:** adaptarnos a los tiempos venideros y afrontar los cambios de la mejor manera posible. Es un hecho que el sistema ha cambiado y debemos marcar las pautas para desenvolvernarnos en esta nueva época con positivismo y planeación estratégica.



► **Coherencia:** no sólo se debe ser, es necesario parecer, actuar y verse acorde a lo que somos expertos o a lo que nos dedicamos. La coherencia comunicativa es fundamental ya que una imagen que se contradice genera confusión y desconfianza.



► **Comunicación:** lo que decimos es importante, el medio por el cual lo comunicamos es aún más. Ya sea a través de nuestro lenguaje corporal, movimientos, léxico, apariencia, comportamiento, marca, gráficos etc. los mensajes deben ser coherentes y dinámicos, lo cual determinará si somos la mejor opción en el mercado. Vale la pena hacer conscientes éstos aspectos y mejorarlos.

ASÍ SERÁ CUANDO TODO VUELVA A LA NORMALIDAD

# ¿Y cuando volvamos a viajar?



POR: Mariana González G.

Nuestra movilidad y la de todo el mundo ha sido verdaderamente restringida a causa del coronavirus, sin entrar en detalle, es difícil imaginar cómo será viajar al término de esta crisis. ¿Lo habías pensado?

La industria de viajes ha sobrevivido con anterioridad a múltiples crisis y los expertos aseguran que el COVID-19 no será la excepción.

***“Los turistas no solo van a necesitar ser persuadidos de que es seguro viajar, sino que necesitarán ver los cambios físicos reales hechos para que los viajes sean más seguros”***

A medida de que pasa el tiempo, no sabemos con certeza cuándo o cómo pasará la pandemia, pero lo que sí es una realidad es que se esperan fuertes caídas de precios para que vuelvan a moverse los viajeros.



Según los expertos, los cambios en la industria de los viajes se van a ver relajados en los siguientes rubros:

- **Los cruceros serán muy baratos**

Aunque las líneas de cruceros se enfrentarán a un verdadero reto, aseguran que se reconfigurarán algunos de los nuevos barcos que aún están en construcción con camarotes más grandes, menos densidad de pasajeros, eliminarán el servicio de buffet, todo esto con la finalidad de tranquilizar a los viajeros escépticos con la idea de viajar.

- **La limpieza se convertirá en la mayor prioridad**

Así como en los cruceros, los hoteles y alojamientos tendrán que implementar nuevas medidas de limpieza con la finalidad de brindar confianza y seguridad a los viajeros. Ya sea que eso signifique tener desinfectante de manos en todas partes o desinfectar con regularidad las superficies, etc.

- **Las tarifas caerán antes de volver a subir**

Está comprobado que las tarifas de los hoteles en México han disminuido un 30% desde el mes de marzo. Los expertos aseguran que bajarán todavía más antes de regularizarse.



- **Más seguridad en hoteles que en alquileres vacacionales**

Los hoteles estarán bajo una regularización sanitaria con la finalidad de estandarizar los procedimientos rigurosos de limpieza, a diferencia de los alquileres vacacionales tipo Airbnb, por lo que los expertos aseguran que será mucho más seguro hospedarse en hotel al finalizar la crisis.

- **Aviones vacíos y con tarifas bajas**

Los viajeros se sentirán mucho más cómodos viajando con menos gente en los aviones; se implementarán nuevas medidas de seguridad en donde las aerolíneas deben viajar con asientos medio vacíos y precios dramáticamente más bajos en comparación al verano pasado. Incluso, se eliminarán los servicios de bebidas y alimentos para reducir la interacción a bordo.

- **Los viajes de negocios son la salvación de las aerolíneas**

Muchas empresas han sobrevivido hasta ahora con las reuniones virtuales, pero es una realidad que tarde o temprano deberán regularizar las citas presenciales y según los expertos, ese será el colchón que están esperando las aerolíneas para sobrevivir.

Cuando esto se termine, ¿estás dispuesto a viajar?





# Rocket Man

**“Lo bueno del rock and roll es que alguien  
como yo, puede ser una estrella”**

**—Elton John**





POR: Roberto Delgado

**R**eginald Kenneth Dwight era un niño inglés que vivía en un hogar con padre ausente, no era muy agraciado físicamente y presentaba problemas de inseguridad. Lo único destacado, era su forma de entender y tocar música.

Sus padres querían que fuera banquero, no los dejó. En 1967, acudió a una entrevista con una disquera donde le preguntaron si podría ponerle música a la letra de un tal Bernie Taupin quien también buscaba una oportunidad como letrista. Ese fue el comienzo de la dupla más famosa de la historia de la música.

Su madre le recomendó trabajar en la lavandería local ya que no llegaría a ningún lado. No se dejó convencer.

En pocos años, Elton John seguía viviendo con su madre y su padrastro mientras, al mismo tiempo, tenía cuatro discos en el Top 40.

A los 28 años, era el artista más popular del mundo y había ya tocado frente a 82 mil personas en el "Dodger Stadium" de Los Angeles y el "Wembley" de Londres.

Un hombre al que su padre ni en la cumbre lo quiso. Alguien a quien su madre le empeñó sus regalos y que con todo en contra, siempre supo que podía trascender. Hoy Elton John es el cuarto mayor vendedor de discos de la historia solamente detrás de Los Beatles, Elvis y Michael Jackson. Desde el pequeñísimo cuarto de su casa voló y el mundo lo miró convertirse en el extraordinario Rocket Man.

# EPEAK

LEADER

LA DEDICACIÓN, EL ESFUERZO Y LA PERSEVERANCIA SON LAS CARACTERÍSTICAS QUE DEFINEN A NUESTROS LÍDERES EMPRENDEDORES. CONOCE LA HISTORIA DETRÁS DE EXITOSOS NEGOCIOS E INSPÍRATE CON LA TRAYECTORIA QUE ELLOS MISMOS CONSTRUYERON.





**médicafértil**  
el amor da fruto

Más de **20 años**  
de experiencia en medicina  
reproductiva

Tel. 215 4624

[www.medicafertil.com](http://www.medicafertil.com)

**TAXU**  
Aplicación de Contabilidad

1 Descarga la App.  
Google play

Regístrate con nosotros.

4 Lleva al día tus deducciones.

Te de...  
pue...

Tramitamos...  
ante e...

Te m...

© Taxu.app | CORPTAXU | taxuapp | Taxu App

# La tecnología como alianza para trámites de contabilidad



## ROMPIENDO PARADIGMAS

En una época liderada por el internet, existen grandes emprendedores que deciden transformarse e innovar para ser parte de ese cambio que vivimos como sociedad y así, apalancarse de la tecnología para expandir sus negocios.

POR: Mariana González G.

**D**e esta manera fue como Carlotta Leal y Alejandro Escamilla decidieron arrancar con TaxU, juntos encontraron en la ignorancia fiscal que vive la sociedad una área de oportunidad que les permitiría ofrecer un despacho contable con un gran diferenciador, ofrecer sus servicios por medio de una aplicación para lograr generar un proyecto que tuviera fácil dispersión.

***“El principal reto que enfrenta TaxU desde su lanzamiento, y que ya tenemos contemplado desde el desarrollo de la idea, es el cambio de paradigma de la población mexicana”,*** en primer lugar ante el desconocimiento, en su mayoría tecnológico, y además de la creencia que este tipo de trámites y procesos que generalmente se llevan a cabo de manera presencial. Pero que a su vez, como emprendedores les ha abierto la posibilidad de explorar un mercado diferente y tomar riesgos para ofrecer



una solución y lograr posicionar su empresa como el más grande software de impuestos de México.

Conformado por un equipo con tres contadores, un financiero, tres diseñadores, cuatro programadores y un administrativo, TaxU está creciendo y con el fuerte compromiso de poder ampliar sus servicios de despacho contable y llegar a mucha más gente.

Con gran impacto nacional, ***“la aplicación está disponible para todas***

***las personas residentes de México que cuenten con RFC, contraseña fiscal y que esté bajo el Régimen de Sueldos y Asmiliados, disponible en Google Play y App Store”.***

TaxU es la primera aplicación que se crea bajo la mentalidad de poder enseñar al trabajador a presentar su declaración anual de ISR independientemente si se encuentra o no en el supuesto obligatorio, una aportación con gran influencia tecnológica de estos dos emprendedores.

***“TaxU se creó para enfrentar la ignorancia fiscal que se vive en México”***

DESARROLLANDO Y CREANDO  
MARCAS SÓLIDAS

# Una agencia de guerreros

@karmacomunicacion | [f karmacomunicacion/](#) | [in /company/35527863/](#)

"El primer reto y más importante cuando emprendes, es personal, contra ti mismo, e implica entender qué es lo que realmente quieres hacer con tu vida y empujar a que suceda"





POR: Mariana González G.

**E**gresado de la carrera en Ciencias de la Comunicación por el ITESM, con especialidad en Producción Audiovisual por la Universidad de Málaga en España y con innumerables cursos en fotografía y *Marketing* digital, Jonatan Zavala emprendió un proyecto personal que hoy es reconocido como **KARMA Brand & Media**.

La trayectoria de KARMA ha tenido diferentes etapas que determinaron la esencia de la agencia que es al día de hoy. El proyecto arrancó en 2005, pero por diferentes cuestiones laborales y de grandes oportunidades para la carrera de Jonatan y de su esposa, fue hasta el 2009 que KARMA entro en gran vigor.

***“Emprender es un trabajo de equipo, mientras más motives y empoderes a tus colaboradores, el éxito será mayor”.*** Hoy en día, son 11 profesionales los que operan en la agencia con especialidades en comunicación, diseño, fotografía, video y más, todos enfocados en desarrollar estrategias de *marketing* digital.

KARMA, una agencia de guerreros y especialistas en crear y desarrollar marcas sólidas, actualmente se encuentra trabajando de la mano de grandes, medianos y pequeños clientes alrededor de México y el extranjero. Una gran característica de los proyectos que deciden liderar es generar y compartir un propósito, como agencia buscan proyectos que los motiven e impulsen, marcas y clientes diferentes que busquen crear cosas distintas.

Como diferenciador, Jonatan se ha encargado de compartir la visión con su equipo de trabajo de trabajar con base en la comunicación abierta y transparente con sus clientes, aliados y colaboradores, ***“no somos la agencia ejecutora, no trabajamos por inercia a lo que nos dicen los clientes, buscamos ayudarles a lograr sus objetivos y así, aportar valor a sus empresas”.***

Con grandes planes a futuros como el de emprender un estudio espejo en Canadá, Jonatan sigue creciendo su empresa y demostrando que es un guerrero del emprendimiento.

@nomaoutfitters | <https://noma.la/>

UN EMPRENDIMIENTO EXTRAORDINARIO

# Originalidad, Estilo, Creatividad y Diseño

POR: Mariana González G.

**“Toda gran historia comienza con el primer paso”**

**D**iego Lira, Rafael Serrano y José Calzada decidieron emprender de una forma muy divertida y creativa ofreciéndole a sus clientes y seguidores una original forma de vestir con Noma Outfitters.

Desde Agosto de 2018 hasta el día de hoy, estos tres emprendedores se han dedicado a la creación textil especializada en calcetas y calcetines, con un equipo de 10 personas, más de 80 puntos de venta por todo el país, presencia en 60 tiendas Liverpool y con ventas en más de 30 ciudades de la república, buscan convertirse en un referente para la innovación textil y de emprendimiento en México y el mundo.

Uno de los pilares más fuertes que tienen como empresa es el apalancamiento que tienen con otros emprendedores generando, en primer lugar, la posibilidad de trabajar por medio de colaboraciones significantes con marcas y personalidades muy reconocidas; así como también servir como productores para pequeños negocios que buscan iniciar su marca y que no cuentan con el presupuesto para invertir en 3 o 5 mil pares de calcetines para crear una colección, ellos les brindan la oportunidad de ofrecer 3 productos diferentes al mercado invirtiendo una fracción de los que les

costaría en cualquier otro lado. ***“Para nosotros es apostar a que estas empresas van a crecer y nos van a seguir considerando como su socio comercial, es un ganar-ganar”.***

Con un producto tan innovador, original, divertido y “buena onda”, Noma ha conseguido colaborar con grandes marcas a lo largo de su trayectoria, tales como Corona Capital, Ocesa, Coca-Cola, Medio Maratón CDMX, *Rick and Morty*, Hasbro, Whiskey Jameson, EDC 2020, Gallos Blancos de Querétaro, entre muchas otras que se lanzarán este año y que por supuesto, habla de la versatilidad con la que estos emprendedores dan a conocer su marca y generan oportunidades para lograr ampliar su mercado.

Con productos de la más alta calidad, estos tres creativos buscan generarle a sus clientes y consumidores un recuerdo para toda la vida por medio de los originales calcetines, de esta manera que recuerden un momento especial y así, crear la fidelidad que los idéntica en relación marca y cliente.





**“Si realmente te apasiona lo que haces, no importa si vendes calcetines, creas un software o lo que sea, cada minuto que le dediques a tu proyecto se verá reflejado en un avance tangible y también en experiencias que te permitan ser un mejor líder y hacer que tu negocio crezca”.**





MUJERES QUE LOGRARON CREAR  
SU FORTUNA POR SI MISMAS

# El emprendimiento femenino al paso del tiempo

POR: Mariana González G.

La cultura laboral ha ido evolucionando con el paso del tiempo; de acuerdo con la época, las oportunidades para el género femenino en temas profesionales también se han ido transformando.

De acuerdo con las listas de **Forbes** del año pasado, del número de mujeres que hoy en día ocupan puestos de alta dirección en empresas y corporativos ha ido aumentando. Pero esa no era una oportunidad que muchas pudieran gozar en el pasado. Misma situación que orilló a grandes mujeres del mundo corporativo a crear su fortuna por cuenta propia.

Te dejamos un listado con 5 mujeres del presente y del pasado que han logrado destacar por sus propios méritos en el mundo de los negocios.

En primero lugar tenemos a la "Reina de la televisión", **Oprah Winfrey**, quien ha logrado crear un imperio de medios que incluye un canal de televisión, una productora bajo el nombre de Harpo, una serie de libros y revistas; además ha destacado como conductora de varios *talk shows*. Es una mujer con una historia detrás de gran superación pero que a su vez la ha impulsado para destacar dentro del mundo corporativo.

El mundo de la moda esta liderado por una famosa diseñadora quien además de su éxito corporativo es también reconocida por brindarle la oportunidad a jóvenes talentos de cumplir sus sueños dentro de su empresa. **Diane von Furstenberg** tiene una larga trayectoria profesional de empoderamiento femenino con sus vestidos estilo *wrap* que la llevaron a convertirse en presidenta del Consejo de Diseñadores de Moda en América, entre otros títulos más.



Diane von Furstenberg



Oprah Winfrey





Ashley Qualls



Madame C.J. Walker

**“La toma de riesgos es la piedra angular de los imperios”**

**-Estée Lauder**

Considerada como la primera mujer estadounidense en hacer su propia fortuna, **Madame C.J. Walker**, en los años 1900 cuando la segregación aún era una realidad, inventó una línea de productos para el cuidado del cabello afroamericano. Arrancó su negocio millonario teniendo solamente 1.25 dólares y promoviéndolo de puerta en puerta hasta convertirse en una mujer que marcó la historia de Estados Unidos en aquella época.

El cuarto lugar está a nombre de **Ashley Qualls**, quien desde los 14 años emprendió con su sitio web [whateverlife.com](http://whateverlife.com) en donde ayudaba a diseñar páginas de MySpace y enseñaba diseño con programación básica. Más adelante y con ayuda de su madre logró comprar el nombre dominio y tener una de las primeras páginas independientes en internet en obtener millones de visitas mensuales. Hoy en día factura más de 70 mil dólares al mes.

El último lugar de nuestra lista lo protagoniza esta empresaria afgana que se atrevió a iniciar un negocio en un país donde las oportunidades no favorecen al género femenino. **Kamila Sidiqi**, a raíz de su emprendimiento, se ha enfrentando a severas amenazas de muerte, pero su negocio de costura y moda de Medio Oriente, ha crecido y lo que inicialmente surgió para alimentar a su familia, evolucionó para transformarse en una empresa que factura millones de dólares al año. Además de abrirle las puertas a la oportunidad de dirigir una en ángel que se encarga de apoyar a otras mujeres emprendedoras de su área.



Kamila Sidiqi

MEJORANDO LOS CONOCIMIENTOS GENERALES DEL MUNDO

# El creador de Preguntados

POR: Mariana González G.

A los 22 años ya había creado una fortuna, pero en lugar de disfrutar de una jubilación temprana y una vida fácil, decidió explotar su talento y así fue como fundó **Etermax**.

**M**áximo Cavazzani, originario de Argentina, CEO de Etermax, una compañía internacional de tecnología fundada en Buenos Aires, ingeniero de *software*, creador de reconocidas aplicaciones móviles y reconocido programador informático; es ahora uno de los jóvenes latinos que genera más dinero a nivel mundial.

Su primera aplicación gratuita la desarrolló en el 2009, bajo el nombre de **iStockManager**, ofreciéndole a los usuarios la posibilidad de compraventa de acciones y tuvo tanto éxito que fue comprada ese mismo año por la agencia de corredores estadounidenses TD Ameritrade. Eso lo llevó a crear su primera fortuna a la edad de 22 años con la que decidió fundar Etermax.

La primera creación que lidero siendo CEO de su propia empresa fue la reconocida aplicación **Preguntados** que inicialmente fue lanzada únicamente en América Latina en octubre del 2013, pero como buen emprendedor, Máximo quería derribar fronteras y decidió enfrentarse el principal problema que esto conllevaría que era desarrollar millones de preguntas y respuestas en idiomas extranjeros.

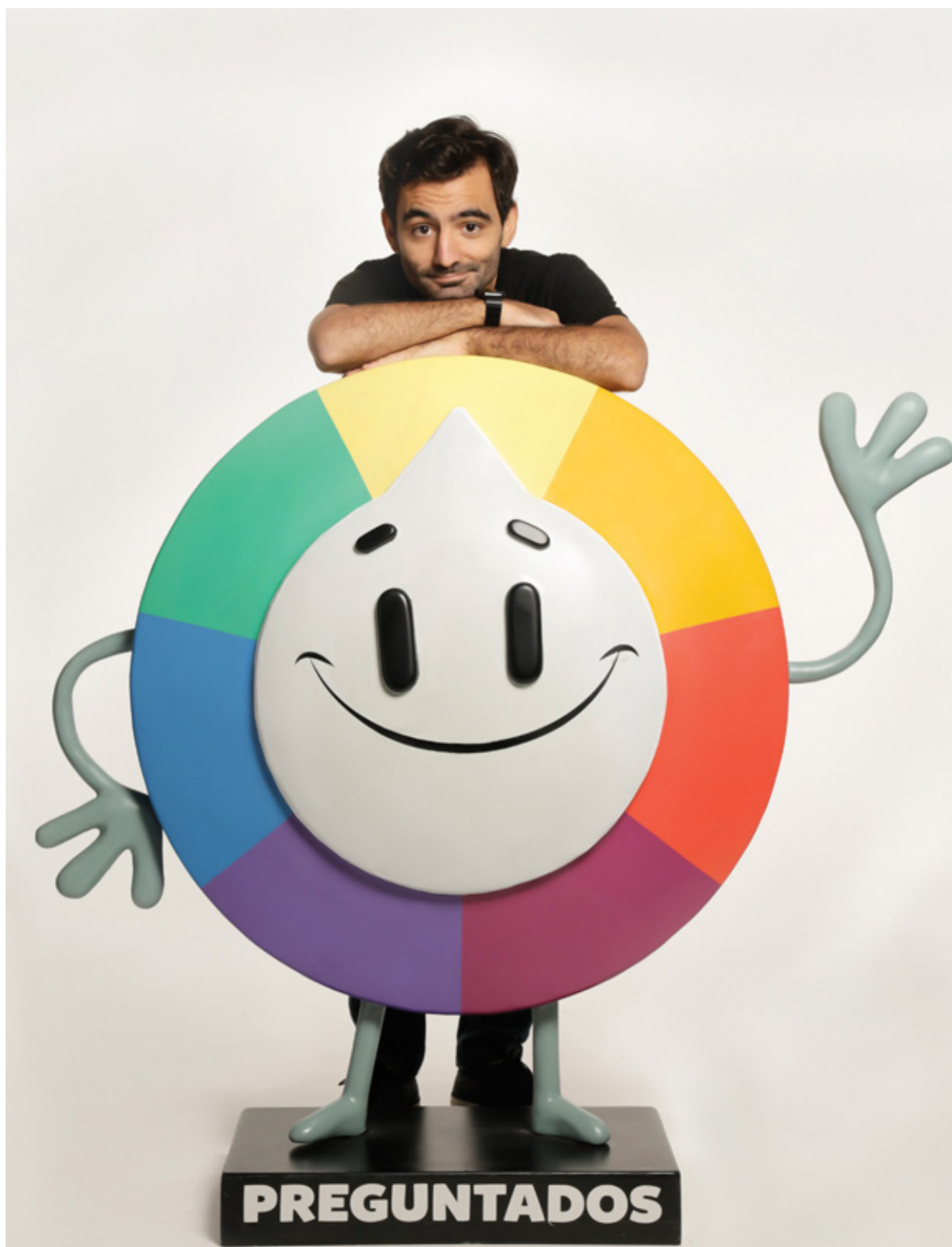
*"Nos dimos cuenta que los juegos de preguntas y respuestas funcionaban en todo el mundo, pero había el problema del contenido".*

La solución que brindaron como equipo fue involucrar a los fans de la aplicación y generar una invitación para que los usuarios manden sus preguntas y sus respuestas, recibiendo más de un millón al día. Y con esto, convertir a Preguntados en una aplicación mundial.

Fue así que diferentes versiones de Preguntados salieron al mercado y lograron involucrar cada vez más a los usuarios, por ejemplo la versión **Trivia Crack Kingdoms** fue creada con fines educativos en donde los profesores pueden crear fácilmente sus propias preguntas para los estudiantes.

*"Fue una gran decisión permitir a los jugadores que envíen sus preguntas, porque así el contenido se hace cada vez más local".*





**“Mi trabajo es aportar el conocimiento y hablar de nuestra experiencia...  
El mundo nos ofrece muchas oportunidades, hay que generar educación,  
desarrollo y empresas con recursos para invertir”**



ROMPIENDO BARRERAS MENTALES A  
TRAVÉS DEL ENTRENAMIENTO

# El líder *fitness* de la actualidad

POR: GRUPO EDITORIAL EPEAK

📷 54d.mx | 📺 54D | 🐦 @the54D





**54D** es el resultado de la visión de un gran emprendedor al convertir una pasión en negocio y hoy, es reconocido como el entrenamiento de alto rendimiento líder en México, Colombia, Estados Unidos y en redes sociales.

**R**odrigo Garduño es un atleta de alto rendimiento que además de haber sido futbolista profesional en la liga mexicana de grandes equipo como los Rayados del Necaxa y los Monarcas de Morelia, ha dedicado su carrera a entrenar de manera profesional a atletas y también a deportistas *amateurs* de alta competencia.

Al finalizar su carrera como futbolista, el primer emprendimiento que lideró junto con su hermano encabezaba pláticas motivacionales para empresas enfocadas en el área de ventas, de ahí surge la iniciativa de formar y desarrollar un programa que lograra impulsar verdaderamente a las personas a generar resultados de cambio, conseguir autoestima, seguridad y confianza para proyectar su vida.

Más adelante, ***“la prueba del entrenamiento que hoy encabeza 54D, la hice en la azotea de mi casa con un grupo de amigos que eran futbolistas y atletas de alto rendimiento, así me di cuenta que un programa así de completo podría ayudar a los atletas a mantenerse ágiles física y mentalmente”.***

De esa manera y hace 8 años, nace el concepto que ahora es reconocido alrededor del mundo como 54D y que ha transformado la vida de más de 20,000 personas en México, Colombia y Estados Unidos.

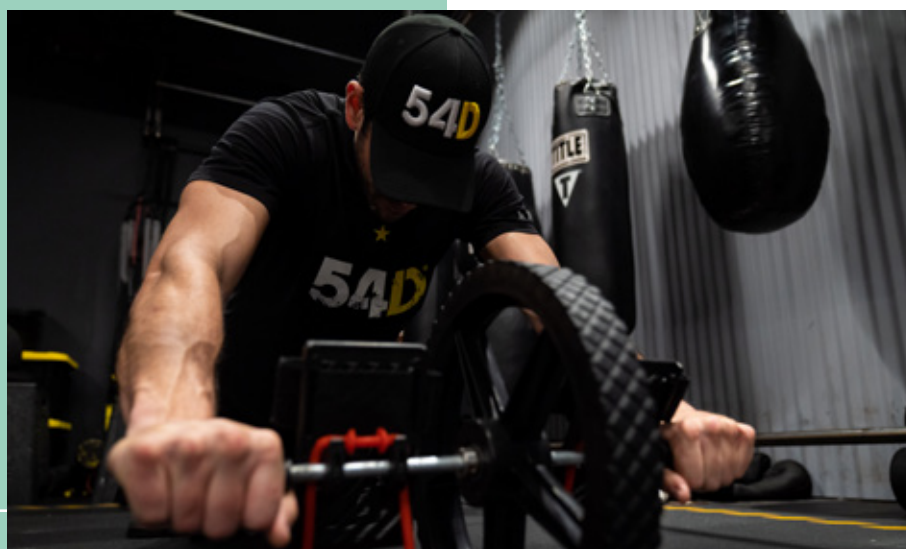
***“Defeat your limits: rompe las barreras mentales a través del entrenamiento, la nutrición y la recuperación.”***





***"Por el momento contamos con cinco sucursales; una en Miami, una en Colombia y tres en Ciudad de México".***

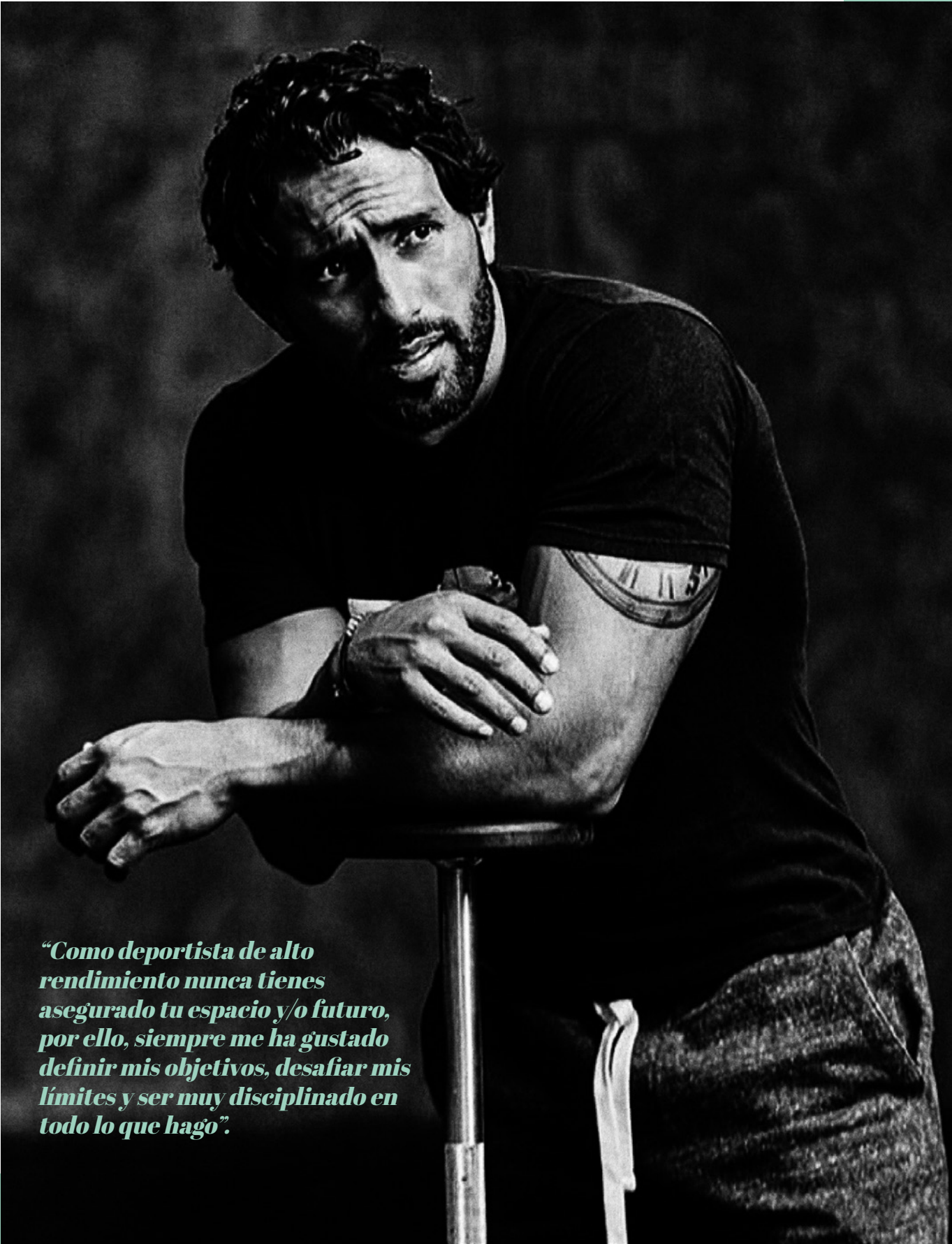
54D es un programa de transformación humana con un sistema único y nunca antes visto que logra transformar la mente y el cuerpo. ***"Se pensó y se diseñó para el cumplimiento de objetivos"***. Funciona por medio de un entrenamiento intensivo que logra crear una inmersión profunda en la energía física, mental y emocional de las personas. ***"Les ayudamos a alcanzar la mejor versión de sí mismos"***.



Rodrigo es un emprendedor nato disciplinado y fuertemente comprometido en ayudar a las personas a superar sus propios límites, es una persona que busca generar un cambio en los patrones de comportamiento que rigen la vida de las personas que arrancan con su programa de entrenamiento. ***"Busco alinear a la gente en la parte física, mental y emocional"***.

***"No somos un gimnasio"***, ese es el principal diferenciador que tiene 54D y que ha logrado posicionarlo de tal manera que hoy es el programa líder en México, pero que además con sus más de 13 mil seguidores en Instagram y superando los 400 mil en su página personal, Rodrigo ha revolucionado el entrenamiento en esta época de contingencia logrando reunir a más de 25 mil espectadores en los entrenamientos diarios que imparte vía online. Un claro ejemplo de la adaptación al cambio que un emprendedor debe de tener como característica ante situaciones como la que nos enfrentamos en la actualidad y aportar contenido positivo para todos. ***"Creemos que estar en constante movimiento es la mejor manera de seguir saludable física, emocional y mentalmente"***.





***“Como deportista de alto rendimiento nunca tienes asegurado tu espacio y/o futuro, por ello, siempre me ha gustado definir mis objetivos, desafiar mis límites y ser muy disciplinado en todo lo que hago”.***





***“Para nosotros es importante estar en constante evolución junto a la tecnología”,*** es por ello que como parte de estar en continua innovación implementan métodos en sus procesos que destacan en el ambiente tecnológico. Por ejemplo, su propia aplicación que utilizan sus clientes para tener una mejor experiencia; desde monitorear su quema de calorías, reservar sus citas de nutrición, etc. De igual manera, los *coaches* profesionales que cuenta el programa tienen un monitoreo constante del corazón al momento en que los atletas están entrenando, para así, obtener el mayor beneficio del entrenamiento.

***“Nuestros coaches deportivos son ex futbolistas profesionales que han dedicado su vida al deporte de alto rendimiento, las nutricionistas están capacitadas para brindar orientación y dietas personalizadas y el equipo de esteticistas está capacitado en el uso de aparatología de punta”.***

Con una gran visión compartida entre colaboradores, entrenadores, socios y clientes, 54D sigue revolucionando la forma de hacer deporte y sobre todo, de los entrenamientos que conocemos de entrenamiento convencional. 54D le está dando la vuelta a los métodos *fitness* que lideran el mercado y tiene grandes planes de expansión y crecimiento.



# EPEAK<sup>BUSINESSES</sup>

CONOCE LOS TEMAS CON MAYOR RELEVANCIA EN  
EL MUNDO DE LOS NEGOCIOS, LA TECNOLOGÍA Y LA  
INNOVACIÓN. EN LAS SIGUIENTES PÁGINAS OBTENDRÁS  
LAS HERRAMIENTAS QUE COMO EMPRENDEDOR  
NECESITAS PARA GENERAR UN NEGOCIO EXITOSO.





*new collection*



[www.muan.mx](http://www.muan.mx)





ES LA TEMPORADA PERFECTA PARA ESTAR EN CONSTANTE APRENDIZAJE

POR: Mariana González G.

**Seguimos alimentando el ocio de forma muy productiva con este TOP 5, ¿listo?**

**E**n estos tiempos de resguardo delimitar nuestro tiempo y organizarnos es muy importante, llevar una agenda que nos ayude a darle prioridad a nuestras actividades laborales hace que todo sea mucho más sencillo.

Sin embargo y no nos dejaremos mentir, es imprescindible tener horas de ocio o “tiempos muertos” en donde puedes invertir demasiado tiempo en redes sociales o te propones terminar tu serie favorita o simplemente te dedicas a ver la vida pasar. ¡Se vale! Pero, ¿qué tal te parecería que incluso esos tiempos de ocio tuvieran un fin educativo?

Para ello recopilamos el TOP 5 de *podcasts* de negocios en español que podrás escuchar mientras realizas otras actividades e incluso harán que aprendas algo nuevo en el proceso.

# TOP 5: Podcasts de negocios



## 1. Empréndete Podcast

Un grupo de jóvenes colombianos que traen un material con entrevistas a grandes íconos del ecosistema emprendedor que muchas veces tienen una importante lección para darnos.



## LIBROS

PARA EMPRENDEDORES



### 2. Libros para emprendedores

Luis Ramos protagoniza este podcast con información valiosa de los mejores libros de negocios y emprendimiento que hay en el mercado, y nos da una excelente crítica para que conozcas más o menos el contenido y sepas si será de ayuda para ti o tu negocio.



### 3. Startups Radio

Con temas como emprendimiento social, política, finanzas y mucho más, Adolfo Arenas invita a grandes expertos en el tema, seguramente te ayudará para ampliar tu conocimiento en temas que pueden ser un área de oportunidad para ti.





#### 4. Growth Hacking

Uno de los secretos más conocidos al momento de emprender, es inspirarte de aquellos de quienes nos gustaría aprender y HJ Barraza lo sabe, es por ello que te comparte distintas técnicas de crecimiento si estás por empezar tu propia empresa.

#### 5. Lana y Podcast

Si las finanzas no son lo tuyo, escuchar a Sonia Sánchez es verdaderamente un "must". En los diferentes capítulos que tiene este podcast te van a dar herramientas tanto de finanzas personales como para tu negocio.

**RADAR  
SPORTS**

**RADAR  
news**  
107.5 FM

*¡Por Si  
Me Oyen!*

EL NOTICIERO

**RADAR TV**

**71**

**CONECTANDO  
EMOCIONES**

**ENREDA2**

**las  
guajolotas**





# ¿Son suficientes las medidas de seguridad adoptadas por las Autoridades ante el COVID-19?

POR: Mario Paulín Larracoechea

**A**nte la evidente pandemia que nos ha tocado vivir, las autoridades se han visto en la necesidad de adoptar acuerdos y reformas que podrían parecer insuficientes para el tamaño de la crisis que se avecina.

¡Ojo! Entiendo perfectamente la difícil posición que ocupan los gobernantes (posiblemente la más difícil en épocas), pues no puede ser fácil encontrar el

equilibrio entre mantener la economía y garantizar la salud pública en estos tiempos; pero... ¿son suficientes las medidas adoptadas a la fecha?

¡Estamos asustados! Nos hemos enterado de países como España e Italia que, aún tomando medidas drásticas en cuanto al confinamiento obligatorio, tienen cifras de contagiados y decesos que espantan a un país mucho menos preparado y con un sistema de salud frágil.



Nos resulta frustrante a aquellos que hemos cerrado nuestro negocio, cargado con las nóminas y lidiando con un encierro permanente; y a su vez, saber que existen muchos negocios de "segunda o terciaria necesidad" que continúan trabajando de manera normal.

Reitero... sé que existen un gran número de personas en extrema necesidad que no pueden dejar de trabajar para poder vivir, pero ¿por qué si existen otros países -no necesariamente de primer mundo- que han logrado "bajar la curva" mediante la adopción de medidas extremas como el "toque de queda"?

Reconozco las múltiples dificultades que conlleva adoptar este tipo de medidas de seguridad y la gran tarea que nuestros gobernantes llevan en sus hombros, ¿pero son suficientes?. Tenemos que tomar este asunto mucho más en serio, señores gobernantes, pues en esta ocasión, el margen de error se traduce directamente en miles de muertes.

Lean EPEAK  
desde casa. Mas  
vale prevenir.  
Cuidense.



PARA TI QUE ESTÁS POR INICIAR TU PROPIA EMPRESA

# 5 consejos para jóvenes emprendedores



POR: Mariana González G.

¡Bienvenido emprendedor!

¿Sabías que la edad promedio en México de los emprendedores es de 45 años?

Si te encuentras debajo de esa cifra, ¡felicidades! Eres de los jóvenes que está marcando la historia del emprendimiento hoy en día. Y tenemos para ti cinco consejos que te ayudarán durante el proceso de arrancar con tu propia empresa a temprana edad.

¡Toma nota!



1

**Toma riesgos**

Iniciar con tu propia empresa es el camino más arriesgado en el mundo de los negocios, de igual manera, el que te traerá mejores y mayores beneficios. Debes de crear algo en lo que creas y eso te dará el impulso que necesitas para continuar hasta el final. Toma riesgos inteligentes y calculados.

2

**Determina lo fundamental**

¿Cuáles son las habilidades que te harán más eficaz y productivo? Céntrate en ellas y comprométete a mejorarlas. Con una lista de las tareas que debes de llevar a cabo y su prioridad vas a poder realizarlas, recuerda que para este punto, la organización es clave.

3

**Rodéate de personas clave**

Somos el promedio de las 5 personas con las que más pasamos tiempo, ¿estás rodeado de las correctas? Procura a quienes realmente te desean el éxito y de quienes puedes llegar a inspirarte o aprender en este proceso. Rodéate de gente exitosa.

4

**La felicidad como pieza clave**

Al momento de emprender es muy fácil vernos en situaciones que nos inclinan a abandonar, es por ello que al iniciar tu negocio debes de hacerlo en algo que verdaderamente te apasione. Si vas a hacer algo el resto de tu vida, mejor que sea algo que te motive a realizarlo.

5

**Olvidate de las opiniones**

En el camino del emprendimiento habrá quienes te dirán que lo que estás haciendo lo es correcto, que primero debes de adquirir experiencia en una empresa o en un empleo convencional, habrá quienes traten de convencerte de que tu idea no es o será exitosa, pero la realidad es que si realmente deseas iniciar con tu negocio y eso te hace feliz, entonces adelante. No inviertas tiempo y energía en escuchar las críticas.

Otro consejo en este punto es que también evita tomar en cuenta únicamente los comentarios positivos, podrían ser poco realistas, trata con expertos y de personas que tengan una carrera como emprendedores y de ellos inspírate.



**Hay 50% de probabilidad que fracases y 50% de probabilidad de que seas exitoso. Lo mejor de todo es que ambas dependen 100% de ti, así que comienza de una vez.**



# 30 años de Presas Bajo Tierra en México

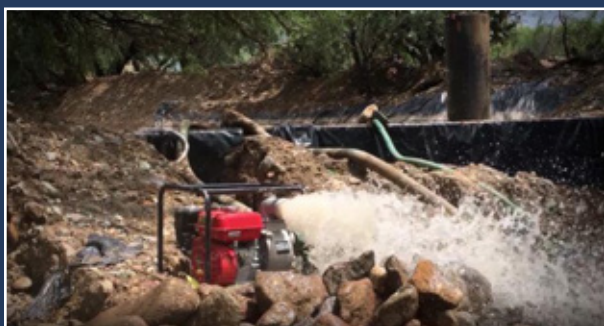
POR: Ing. Miguel Álvarez Sánchez



Haciendo memoria, el próximo primero de septiembre se cumplirán 30 años de la primera vez que presenté el tema de “Presas Bajo Tierra” en el Primer Congreso de Ingeniería Civil, en el estado de Querétaro y en México en consecuencia. En memoria de estos primeros 30 años de lucha en este país por tener una alternativa de abasto de agua diferente a los pozos y presas sobre tierra, me voy a permitir transcribir una parte de la conferencia que se dio en el auditorio “Fernando Díaz Ramírez” de la Universidad Autónoma de Querétaro donde fue la sede de ese tan significativo congreso.

Es sabido que la altura del nivel del agua subterránea actúa debido a la naturaleza y las características de la gente que habita sus regiones. Las relaciones entre los niveles de la superficie del suelo y la superficie del agua subterránea, son características fundamentales del comportamiento de vida en los países y continentes.

Tal parece que, la diferencia en la ubicación relativa de los niveles del agua subterránea afecta grandemente la geografía humana y el medio ambiente social de sus países y territorios.



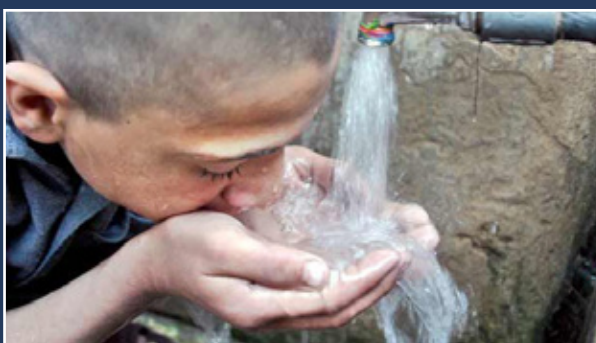
México es uno de los países que tiene solamente en ciertas regiones, características propicias para la construcción de presas sobre la tierra, sin embargo, en el centro y norte del país se tienen regiones con problemas de agua, esto probablemente debido a la perforación indiscriminada de pozos, así como al incremento de problemas en la construcción de presas causadas por complicadas interacciones entre las demandas tecnológicas y sociales.

Por ejemplo, la creciente carencia de sitios adecuados para construcción de presas, un rápido incremento en los costos de construcción de presas y



alguna posible resistencia para poner a la naturaleza bajo el agua, además de que las necesidades industriales de agua han aumentado rápidamente en los últimos tiempos y la cantidad de lluvia es limitada y no constante año con año. En virtud de lo anterior, se tiene una repercusión en el abatimiento del nivel freático y de los mantos acuíferos.

Tomando en cuenta lo anteriormente expuesto, se plantea tal y como se ha hecho en otros países como Japón, una alternativa de solución a este problema a través del estudio de las características geohidrológicas y del subsuelo con objeto de vislumbrar la posibilidad de un cambio de permeabilidad en alguna capa subyacente por cualquiera de los métodos existentes; En función de las características del suelo para tener en consecuencia un almacenamiento de agua subterráneo con el consecuente beneficio tanto en la estabilización del comportamiento de la naturaleza como en el hecho de lo que el contar con agua significa.



Estas son las palaras que dieron inicio al sueño de hace 30 años por tener Presas Bajo Tierra funcionando como una alternativa para resolver el problema de abastecimiento de agua en México, Latinoamérica y África.

# Negocios en tiempos de Covid-19

POR Diana Pau González

Algo que nunca imaginamos se ha convertido en la pesadilla a nivel mundial, cerca del 30-40% de las personas que contaban con un empleo hoy no lo tienen, además de que muchas personas están viviendo con solo el 50% de su salario ya que están trabajando desde casa y otro porcentaje simplemente están desesperados en sus casas, sin nada en que ocuparse invadidos por el miedo de lo que vendrá.

Hoy los negocios *online* toman un papel muy importante y en específico los negocios de *Network Marketing*, los siguientes seis meses son cruciales para el crecimiento o estancamiento de las personas, ¿qué estás haciendo en estos momentos? ¿te encuentras en tu casa con dos horas libres?







¡Es momento de emprender! Utiliza el tiempo a tu favor, usa tu creatividad. El economista y multimillonario Paul Zane Pilzer pronostica que los negocios que se hagan desde el hogar y que tengan que ver con tecnología digital, franquicias y salud y bienestar creará a la siguiente generación de millonarios, ahora lo importante es saber si tú lo crees.

La RESILIENCIA deberá convertirse en tu mejor amiga, la capacidad de adaptarte al cambio y a los procesos de evolución, no todo lo que suceda debe gustarnos pero de esta situación que hoy vivimos saldremos reforzados, comprometidos, con un cambio de mentalidad, incluso hasta podrás salir con un negocio, sólo si así lo decides, pon en acción esas ideas que llevas posponiendo desde hace algún tiempo, después de la recesión viene la expansión, como diría Jim Rohn, así que toma el control de tu vida y decide emprender.

**“Lo que determinará tu potencial económico es lo mucho que disciplines tu mente para salir de tus rutinas y buscar nuevas formas de hacer las cosas que aún no has adoptado”**

**-Paul Zane Pilzer**



# Obligaciones legales del Home Office



## PRIMERA LECCIÓN DEL COVID-19



POR: Raúl Díaz de León Hauser

El COVID-19 nos revalida que muchas de nuestras actividades laborales pueden realizarse fuera de las instalaciones de la empresa. El *Home Office* o “trabajo a domicilio”, ya no es una opción sino un nuevo esquema que debe continuar después de finalizada esta crisis sanitaria.

¿Qué es el *Home Office*? La Ley Federal del Trabajo (LFT), señala que es el que se ejecuta habitualmente para un patrón, en el domicilio del trabajador o en un lugar libremente elegido, sin vigilancia ni dirección inmediata de quien proporciona el trabajo, utilizando tecnologías de la información y comunicación.

La LFT obliga a las partes a celebrar un contrato -por escrito-, bajo la modalidad de “trabajo a domicilio”. De la interpretación de la ley, no tendría validez el *Home Office* si solamente es acordado de palabra. Por la contingencia sanitaria se han hecho acuerdos verbales, sin embargo, se recomienda la implementación de asesoría legal para evitar riesgos.

Adicionalmente, el patrón deberá inscribirse en el “Registro de patrones del trabajo a domicilio”, ante la Secretaría del Trabajo.

Otro aspecto importante es que el patrón deberá proporcionar los materiales necesarios para prestar el trabajo. Será importante aclarar si el teléfono celular, servicios de internet o computadoras, deberán ser erogados por el patrón; ya que pueden ser considerados como tecnologías de la información y comunicación.



# Marketing en tiempos de COVID-19

Lo sabemos, éstas son épocas complicadas en donde nuestros negocios peligran, por el COVID-19 hay un 45% de las empresas a nivel nacional que ya presentan demoras en productos y 9% ya reportan paros totales.

POR: La Mano Marketing Bureau

**Q**ue tu negocio no sufra en tiempos de COVID. Es momento de sacar la vieja confiable para que tus ventas sigan o aumenten (mejor que aumenten): **Marketing**.

Este sigue siendo fundamental y más aún en estos tiempos, ¿sabías que las ventas en línea aumentarán hasta un 200%? Aquí se ve una gran oportunidad y es momento de tomarla con estos consejos que te vamos a dar sobre estrategias de *marketing*.





## PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS (COVID-19)

Adapta tus contenidos para información que ayude a las necesidades inmediatas y que calme a las personas.



Averigua cómo tu negocio puede ayudar en estos momentos, depende mucho de tu mercado.



Ofrece descuentos o condiciones de pago especiales por un tiempo.

Ojo, no olvides también publicar otro tipo de información, sigue compartiendo beneficios sobre tu negocio para que no te vayas a convertir en una página de COVID, está bien que los mantengas informados pero también hazlos sentir cómodos con otros contenidos.

## INFORMACIÓN ACTUALIZADA COVID-19



Estate al tanto de las noticias sobre el COVID para que tu negocio pueda compartir.



Utiliza contenido informativo, pregúntales a tus consumidores que les gustaría leer o qué necesitan.



No dejes de invertir en tus redes sociales, es más si puedes aumentar la inversión, mejor, recuerda que la gente está en casa.

Es importante contar con profesionales que sepan realizar estrategias de marketing para tener campañas que lleguen a tus consumidores. Ellos sabrán que hacer.

Sigue en casa y estate al tanto de nuestros consejos de marketing. Juntos saldremos de esta.



“Things do not happen.  
Things are made to happen.”

Más que sólo publicidad, necesitas  
un **Profesional en Marketing**  
que resuelva problemas, identifique  
oportunidades y genere resultados  
de negocio, déjanos echarte LA MANO.

  / lamanomkt

 442 128 1658

 hola@lamanomkt.com

 442 325 4545 Ext. 112





[lamanomkt.com](http://lamanomkt.com)





# RENTA DE OFICINAS



P L A Z A  
**LIEBANA**

Bld. Bernardo  
Quintana 124  
Col. Carretas

Tel. 248-2104