



**HAZ QUE EL MUNDO
VEA DE TÍ, TU MEJOR
VERSIÓN... ESA QUE TÚ
QUIERES QUE VEA.**

A partir de mi experiencia, me he preparado para apoyar a otros, en el descubrimiento de su potencial. He decidido "Trascender" a través de mi pasión ...
¡tú también puedes!



www.mafernandace.com
Programa "Mi Sombrero" 2024

[@ma.fernanda.ce](https://www.instagram.com/ma.fernanda.ce)
ma.fernanda.ce@me.com

VISUALIZAR LAS BASES DE “QUIEN SOY”



mi Sombrero
lo que el mundo dirá de mí



01

“Mis pensamientos crean mi vida”

Si tenemos 65.000 pensamientos por día, y el 90% de ellos son hoy los mismos de ayer...¿te hace sentido tu vida no cambie?

=Pensamientos = Elecciones =
comportamientos = emociones =
pensamientos

Ma. Fernanda Cortés Espinosa

SER CONSCIENTE DE COMO TU HISTORIA PERSONAL TE HA LLEVADO A DONDE ESTAS.



02

¿Qué es un hito en tu vida?

Cuando hablamos de hitos en la vida de una persona lo hacemos de aquellos momentos que marcan un antes y un después.

Pueden ser algo bueno, como un amor de verano, o algo traumático como un accidente.

Ma. Fernanda Cortés Espinosa

ROMPER LAS BARRERAS QUE TE IMPIDEN SER REFERENTE.



03

“Estoy mayor para ...”
“No se puede vivir de ...”
“Soy incapaz de ...”
“Es imposible conseguir ...”
“No es correcto ...”
“El dinero no es bueno”.

Creencias Limitantes
**Que no te permiten ser
referente**

Ma. Fernanda Cortés Espinosa

ENTENDER COMO PIENSAS Y COMO SIENTES.



Autoconocimiento

Conocer mejor a otros

Salir de nuestra zona de confort (intentar comer con la mano contraria)

Aprender a comunicarnos mejor

Cambiar nuestro pensamiento negativo por uno positivo.

Aprender a utilizar los anclajes.

Trabajemos en base a la inteligencia Emocional

* ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Gestión de las emociones

Ma. Fernanda Cortés Espinosa

COMUNICAR DESDE QUIEN ERES, SIENTES Y PIENSAS CONSCIENTEMENTE.



05

Comienza a comunicar con
autenticidad
Desde lo que sientes
Lo que piensas
Enfrentandote a la realidad diaria y pensando
en cómo te quieres ver.

Ma. Fernanda Cortés Espinosa

CONSTRUIR UNA IMAGEN AUTÉNTICA



06

Identificar tu estilo personal.
Ser auténtico y coherente en tu
manera de vestir y actuar.
Lenguaje Corporal
Comunicación No Verbal
Vestimenta y Apariencia Física

Colorimetría y Análisis de Color
Desarrollo de Habilidades Sociales
y Comunicativas
Adaptabilidad y Cambio
Salud y Bienestar

Ma. Fernanda Cortés Espinosa

CONSTRUIR CONEXIONES PODEROSAS



07

Comunicación Asertiva
y Efectiva
Escucha Activa
Empatía y la Comprensión
Interpersonal
Construcción de Confianza y
Credibilidad

Networking
Influencia y Persuasión
Adaptabilidad y Flexibilidad
Interpersonal
Balance entre Vida Personal
y Profesional

Ma. Fernanda Cortés Espinosa

ENAMORARTE DE QUIEN ERES



Autoaceptación
Autocompasión
Autoestima y Confianza en Uno Mismo
Conciencia de las Fortalezas y Debilidades Propias
Autocuidado y Bienestar Personal
Relaciones Interpersonales Saludables
Gratitud y Apreciación
Mindfulness y Conciencia Plena
Exploración y Expresión Creativa
Reflexión y Meditación

08

Ma. Fernanda Cortés Espinosa

MAXIMIZAR TU PRODUCTIVIDAD PERSONAL



mi Sombrero
lo que el mundo dirá de mí

09

Gestión del tiempo
Identificar ladrones de tiempo
Planificación efectiva
Establecimiento de metas inteligentes
Herramientas y técnicas de gestión del tiempo; Pomodoro.
El equilibrio entre trabajo y vida personal

Ma. Fernanda Cortés Espinosa

VISUALIZAR LOS OBSTÁCULOS DE UNA NUEVA MANERA.



10

Adaptabilidad
Fortaleza Emocional
Optimismo Realista
Solución de Problemas
Red de Apoyo
Conexiones de Poder

Ma. Fernanda Cortés Espinosa

LIDERAZGO PERSONAL



mi Sombrero
lo que el mundo dirá de mí



11

Ser consciente de quienes somos,
y cómo todo lo anterior nos
permite visualizar nuestras
fortalezas y debilidades, comenza-
mos a trabajar en nosotros
mismos de otra manera,

ya las cosas poco importantes,
pierden más importancia aún y
lo relevante es visible ante
nuestros ojos.

Ma. Fernanda Cortés Espinoza

PLANIFICAR TU FUTURO



El Árbol de tu Vida

Planifica la vida de tus sueños.

Un SUEÑO escrito en un papel con una fecha se convierte en un OBJETIVO. Un objetivo detallado en pequeños pasos se convierte en un PLAN.

Un plan sustentado con ACCIONES convierte tus sueños en REALIDAD”.

SMART
Específico
Medible
Alcanzable
Relevante
Tiempo

Ma. Fernanda Cortés Espinosa

MARCA PERSONAL LO QUE QUIERES QUE EL MUNDO DIGA SOBRE TI.



13

Saber quien soy y cómo soy, me permite mostrar al mundo lo que realmente manejo, eso me hace relevante y referente, muestro mis valores con certeza y conecto con quien realmente me necesita y yo necesito.

Ma. Fernanda Cortés Espinosa

MARKETING DIGITAL Y GROWTH MARKETING



14

El trabajo realizado hasta este punto es relevante para llevar a cabo una planificación de acciones a desarrollar con el objetivo de potenciar TU Marca Personal. Establecer presencia en plataformas digitales. Crear y distribuir contenido valioso y relevante.

Storytelling | Email Marketing | Análisis | Networking | Colaboraciones | Estratégicas
Optimización y Experimentación Continua (Growth Hacking)
Herramientas Digitales
Feedback y Mejora Continua
Propuesta de Valor Única

Ma. Fernanda Cortés Espinosa

INTELIGENCIA ARTIFICIAL



15

Todo lo que han visto en este taller ha sido realizado con ayuda de la inteligencia artificial, está aquí y llegó para quedarse.

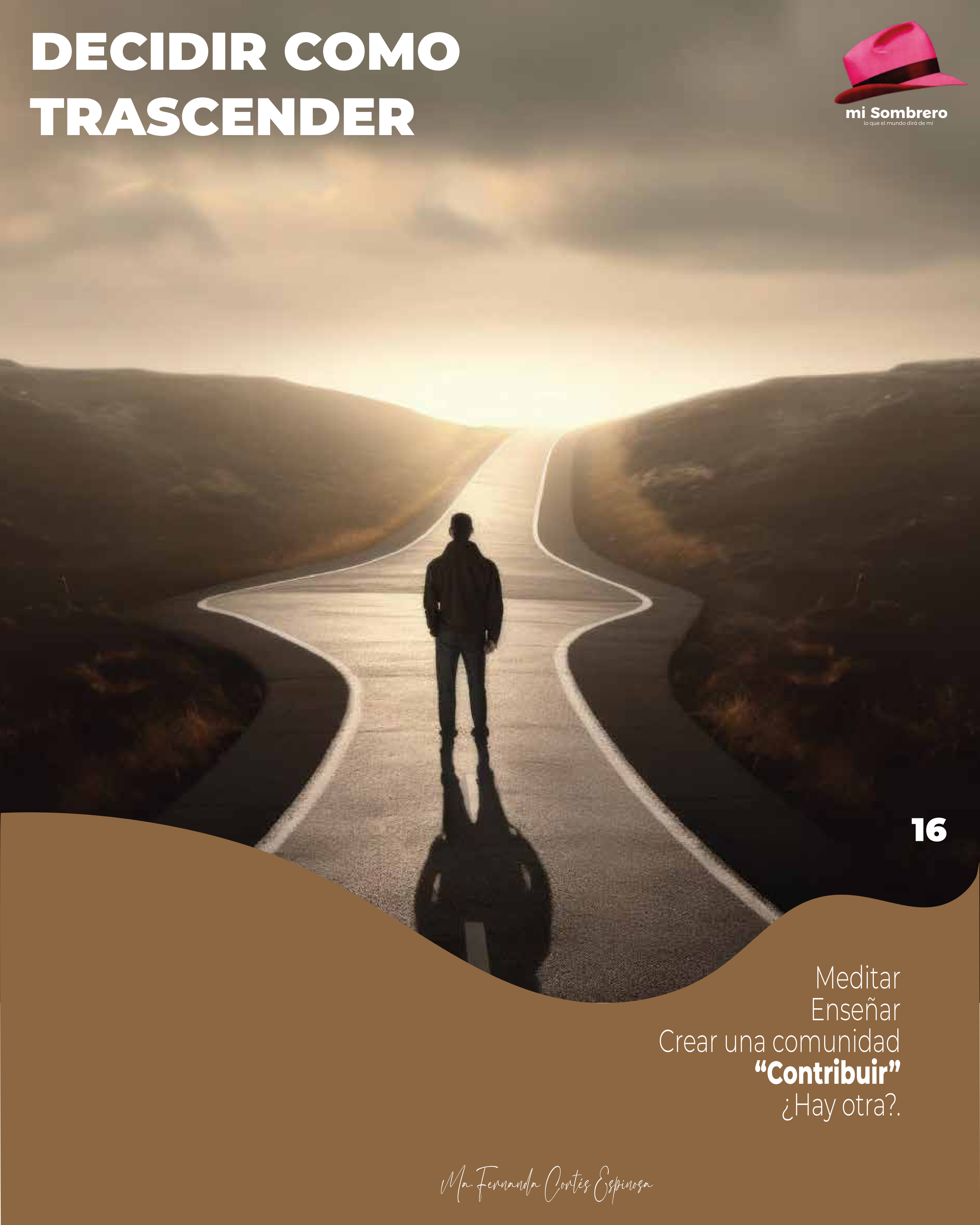
Tu también puedes desarrollar esta habilidad.

Ma. Fernanda Cortés Espinosa

DECIDIR COMO TRASCENDER



mi Sombrero
lo que el mundo dirá de mí



16

Meditar
Enseñar
Crear una comunidad
“Contribuir”
¿Hay otra?.

Ma. Fernanda Cortés Espinosa



mi Sombrero
lo que el mundo dirá de mí

"En la incesante marea del cambio, nunca ha sido tan vital conocerse a uno mismo, para encontrar en nuestro ser, el ancla que nos une a una humanidad en constante evolución."