

¡Inicia el año con motivación! Estos 5 podcasts serán tus aliados



Según la psicóloga Sandra Meza, al **acostumbrar a la mente a escuchar cosas positivas**, el ponerlas en práctica es casi un acto consecuente, dando como **resultado el logro de nuestras metas y objetivos**.

“La mente es muy poderosa, tanto para bien, como para mal, pero si la entrenamos de manera positiva, es capaz de lograr muchísimas cosas buenas” afirmó Sandra Meza, **psicóloga y coordinadora de bienestar y consejería en el Tec campus Cd. Obregón**.

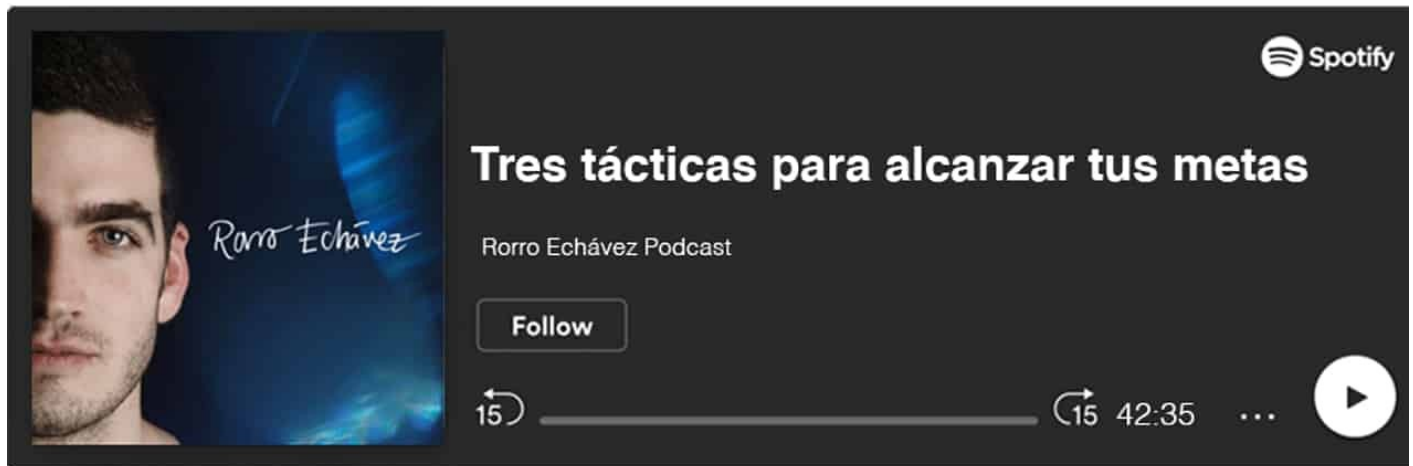
Se acerca el 2021 y sabemos lo difícil que puede llegar a ser cumplir nuestros **propósitos de año nuevo**, por eso te recomendamos estos **cinco podcasts** que te ayudarán a despejar tu mente y tener en claro lo que tienes que hacer para **cumplir tus propósitos**.

1. “Rorro Echávez Podcast” por Rodrigo Echávez

Para lograr cualquier cosa que te propongas, es necesario tener muy claro quién eres y a dónde quieres llegar, al igual que tener un objetivo para cumplir esa meta.

En este **podcast**, el **EXATEC Rodrigo Echávez** comparte ideas, reflexiones y conversaciones que te harán crecer como persona; tanto mental, física y espiritualmente, el objetivo de este **podcast** es sacar la mejor versión de ti.

Con episodios como ‘**Tres tácticas para alcanzar tus metas**’ y ‘**El costo de la inacción**’ te aseguramos que estarás un paso más cerca de cumplir tus propósitos.



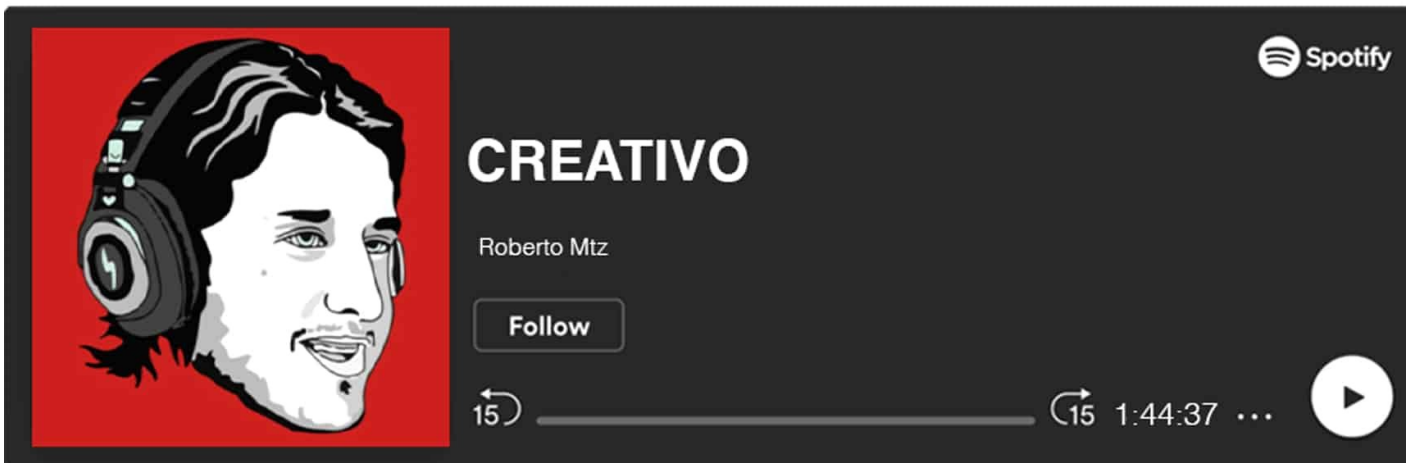
width="1269" loading="lazy">

2. “Creativo” por Roberto Martínez

Si tus propósitos están más enfocados a la **creatividad** o a **cambiar tu manera de ver la vida**, este **podcast** es para ti.

Roberto Martínez se sienta con una **persona creativa destacada en la industria** para brindarte una serie de anécdotas, consejos y experiencias en cada episodio, con el fin de **cambiar tu mentalidad a una más positiva**.

Con la participación de personas destacadas como Moris Dieck, Nacho Llantada, Jorge Lozano, entre otros, el **podcast** de Roberto Martínez promete convertirte en una persona más creativa y proactiva.

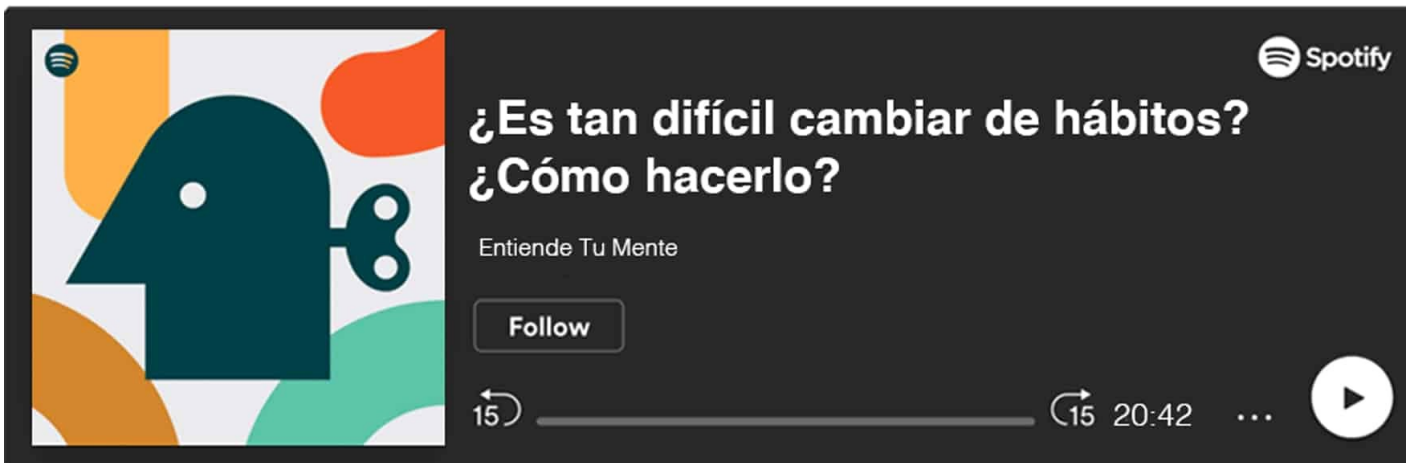


width="1710" loading="lazy">

3. “Entiende tu mente” por Spotify Studios

Si buscas comprender nuestra manera de funcionar y pensar, para cambiar o crear ciertos hábitos en tu comportamiento, te recomendamos el **podcast “Entiende tu mente”** original de **Spotify Studios**.

Abordando temas como el **estrés**, la **procrastinación**, la **ansiedad**, la **angustia**, las **fobias**, el **apego emocional** y muchos otros, este **podcast** te ayuda a entender el comportamiento humano de una manera rápida y sencilla.



width="1746" loading="lazy">

4. “Despertando Podcast” por Dudas Media

Si eres una **persona con una agenda muy ocupada**, pero procuras darte tiempo para ti, ‘**Despertando**’ es el **podcast perfecto para ti**.

Con capítulos dura entre **cinco y ocho minutos**, este **podcast** te ayuda a **despertar motivado** por las mañanas y hacer que tu día rinda al máximo, haciendo que la mente se programe para ser productiva.

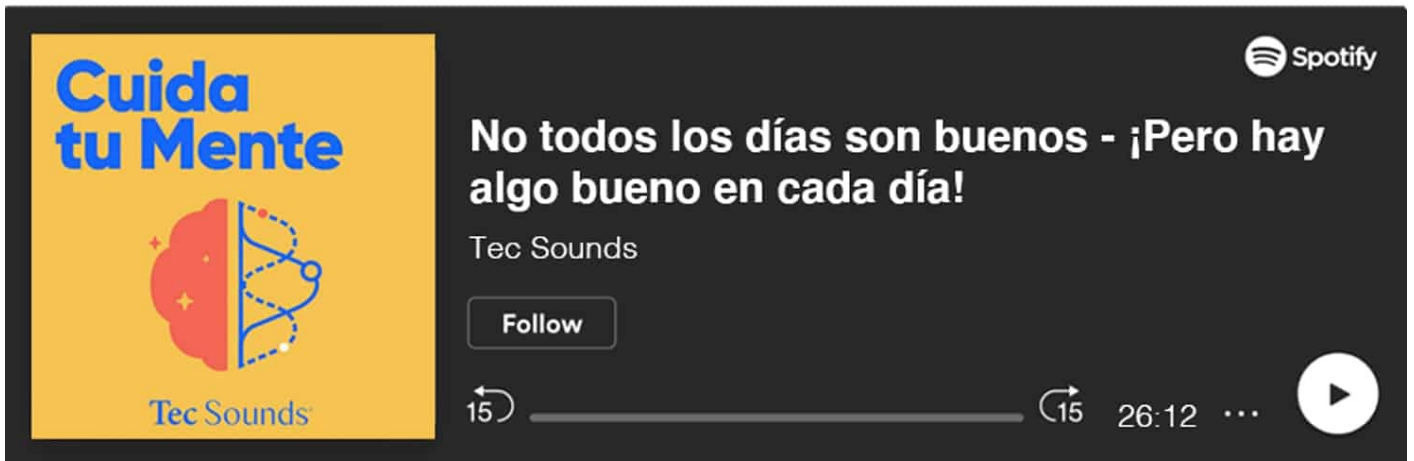


width="2070" loading="lazy">

5. “Cuida Tu Mente” por Tec Sounds

Cumpliendo el mismo objetivo que los **podcasts** anteriores, ‘**Cuida Tu Mente**’ aborda temas que podemos llegar a encontrar complicados de comprender, y te ayuda a verlos de una manera diferente para aceptar ciertos comportamientos.

Con apenas dos capítulos, este **podcast** fue lanzado el 4 de diciembre de 2020 y promete abordar diferentes temas de interés común, que se enfocan en **la autoayuda y la comprensión del pensamiento humano**.



width="1485" loading="lazy">

Con estos **cinco podcasts**, podrás **ejercitar tu mente** poco a poco y entrenarla para estar cada día más cerca de cumplir tus **propósitos** y **objetivos**.

“No solo en año nuevo, sino siempre procura ponerte a ti mismo antes que todo” concluyó la psicóloga Sandra Meza.

SEGURO QUERRÁS LEER: