

MTT Magazine

MUJERTODO TERRENO - ALL TERRAIN WOMAN

EDICIÓN BILINGÜE ENERO 2026

Jennifer Ixmata:

LIDERAZGO MAYA K'ICHE' DESDE
LA MEMORIA, LA COMUNIDAD Y
LA DIGNIDAD

**Hermanidad que
teje futuro**

PRIMERA CUMBRE
INTERNACIONAL DE LA MUJER
INDÍGENA MAYA

Fundación

De Mujer a Mujer
¡Dejando huellas, Sembrando esperanzas!

**Edición
1er Aniversario**

MTT Magazine

MUJER TODO TERRENO - ALL TERRAIN WOMAN

APOYAMOS A LAS MUJERES RESILIENTES



JENNIFER IXMATÁ

HISTORIAS DE VIDA/ LIFE STORY
Liderazgo maya k'iche' desde la memoria, la comunidad y la dignidad.

42 **Paulette Hernandez.** La Mujer Que Serás En 2026 Define Lo Que Ganarás - The Woman You Become in 2026 Will Define Your Success

46 **Ana Valenzuela.** El poder de conocerte a ti misma - The Power of Knowing Yourself

56 **Junior Pérez Cruz.** Psicosis de Formación de Masas y La Infoxicación - Mass Formation Psychosis and Information Overload

66 **Lily Montaña Grullón.** Confianza - Confidence

68 **Marla Berdecía.** Community Building femenino - Women's Community Building

72 **Cecy Resendiz.** Comenzar el año: con rumbo y propósito - Starting the Year: with Direction and Purpose

TEMAS DESTACADOS



HERMANDAD QUE TEJE FUTURO Primera Cumbre Internacional de la Mujer Indígena Maya



CUANDO EL DOLOR NO GRITA PERO DESTRUYE. Maltrato emocional y económico, la herida invisible que apaga a muchas mujeres

INDICE & INDEX

EQUIPO / OUR TEAM

**Directora Revista
MTT/ MTT Magazine
Director**

Jacqueline Tineo
Founder Fundación
de Mujer a Mujer.
República
Dominicana / USA

Editora/Editor

Karina Loaiza
Diseñadora Gráfica.
Graphic Designer
Venezuela/
Argentina

**Correctora de
Estilo MTT/ Copy
Editor MTT**

Lily Montañó
Grullón
Periodista.
República
Dominicana

Columnistas

Belkis Díaz
Asesora certificada
en Finanzas
Personales
Certified Personal
Finance Advisor
USA/ Puerto Rico

Paulette Hernández

CEO at Pauwerful
Strategy,
Estratega de
mercadeo,
publicidad
y desarrollo
Empresarial
USA

Junior Pérez Cruz
Dr. en biblia/ Doctor
in Bible Studies
Puerto Rico / USA

Cecy Resendiz

Instructora
de Character y
Comunicadora
Radial.
Character
Instructor and Radio
Broadcaster
México

Ana J Valenzuela
Consejera de Salud
Mental/ Mental
Health Counselor
LPC-S, NCC, LCDC,
CTRP
República
Dominicana/USA

Alex Vasquez
CEO A26 barbershop
Master personal
trainer
República
Dominicana / USA

Contacto

Ser Columnista:
[Click Aquí](#) ó
escribenos a +1(787)
477-4415

**Ventas /
Patrocinio:**

[NUESTRO EMAIL](#)

STAFF & EDITORIAL

Un año contando historias que transforman

Enero marca un tiempo de memoria agradecida y de visión renovada. Este inicio de 2026 celebramos con gozo nuestro primer aniversario desde aquel 27 de enero en que vio la luz la primera edición de MTT Magazine Mujer Todo Terreno. Fue un lanzamiento que impactó a la comunidad y encendió un camino que, mes tras mes, hemos recorrido con compromiso, excelencia y propósito.

En solo un año, la revista ha crecido y se ha fortalecido. Ha elevado la calidad de su contenido y ha honrado la voz de nuestras columnistas, las entrevistas exclusivas y las historias que compartimos —relatos que marcan un antes y un después, porque nacen de la verdad, la valentía y la esperanza. Cada edición es una invitación a reflexionar, aprender y avanzar; cada página, un testimonio del poder de contar historias con sentido.

Este editorial está dedicado a ese primer aniversario y al esfuerzo constante de un equipo que cree en la información valiosa como herramienta de transformación social. Agradecemos a Dios porque ha sido Él quien nos ha sostenido hasta aquí; damos gracias por las columnistas que hoy forman parte de esta casa editorial, por las nuevas voces que se suman y por las que vendrán, llamadas a anunciar, educar y edificar.

Iniciamos este año destacando, además, a la protagonista de nuestra portada: Jennifer Ixmata, joven guatemalteca elegida Reina del Pueblo de Nahualá. Su historia, como cada artículo de esta edición, simboliza el esfuerzo, el amor, la pasión y el compromiso que nos unen para ofrecer a la comunidad un contenido educativo y de impacto.

Oramos para que Dios continúe guiándonos y sosteniéndonos, y para que podamos celebrar no solo dos años, sino muchos más, fieles a la misión de seguir contando historias que transforman vidas a través de MTT Magazine Mujer Todo Terreno.

**Con gratitud y esperanza,
Jacqueline Tineo**

A Year of Telling Transformative Stories

January marks a time for grateful reflection and renewed vision. At the start of 2026, we joyfully celebrate our first anniversary since that January 27th when the first edition of MTT Magazine Mujer Todo Terreno (All-Terrain Woman) was published. It was a launch that impacted the community and ignited a path that, month after month, we have traveled with commitment, excellence, and purpose.

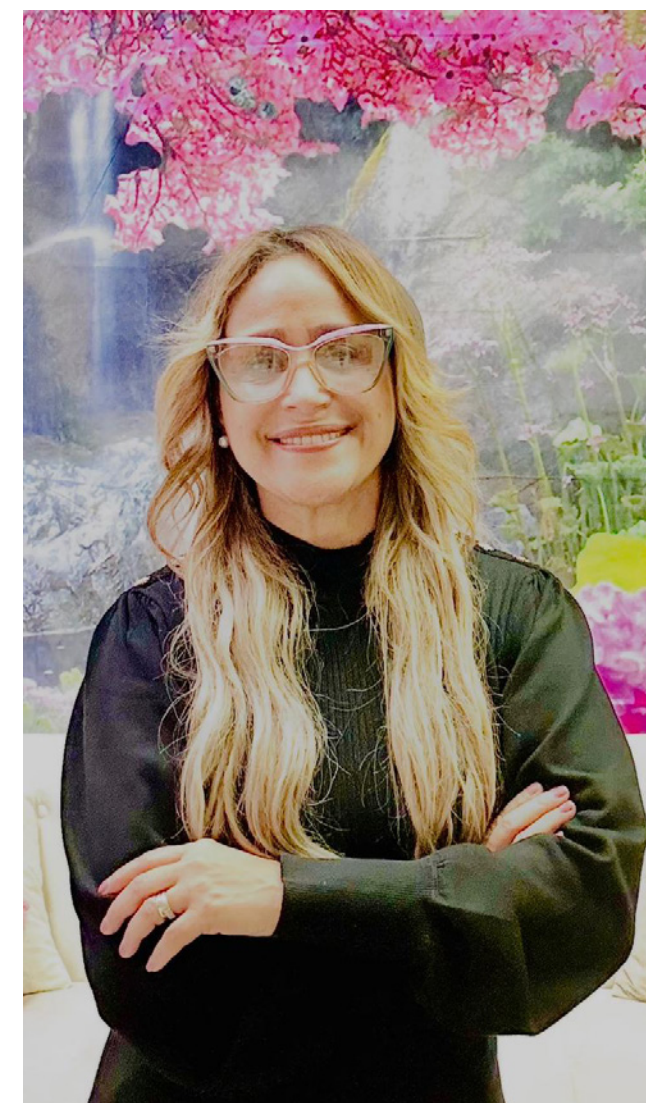
In just one year, the magazine has grown and strengthened. It has elevated the quality of its content and honored the voices of our columnists, the exclusive interviews, and the stories we share—stories that mark a turning point because they are born from truth, courage, and hope. Each edition is an invitation to reflect, learn, and move forward; each page, a testament to the power of telling meaningful stories.

This editorial is dedicated to that first anniversary and to the constant effort of a team that believes in valuable information as a tool for social transformation. We thank God for sustaining us this far; we give thanks for the columnists who are part of this publishing house today, for the new voices joining us, and for those yet to come, called to proclaim, educate, and build up.

We begin this year by highlighting our cover star: Jennifer Ixmata, a young Guatemalan woman elected Queen of the Town of Nahualá. Her story, like every article in this edition, symbolizes the effort, love, passion, and commitment that unite us to offer the community educational and impactful content.

We pray that God will continue to guide and sustain us, and that we may celebrate not just two years, but many more, faithful to our mission of continuing to tell stories that transform lives through MTT Magazine Mujer Todo Terreno (MTT Magazine All-Terrain Woman).

**With gratitude and hope,
Jacqueline Tineo**



Jacqueline Tineo
PERIODISTA • ASESORA • AUTORA • CEO FUDMAM



Jacqueline Tinea
CEO PREGÓN LATINO



¡La radio que va contigo!

WWW.PREGONLATINORADIO.COM

TELÉFONO: **787-477-4415**

CORREO: **PREGONLATINORADIO@GMAIL.COM**



Jennifer Ixmatá:

Liderazgo maya k'iche' desde la memoria, la comunidad y la dignidad

CONOCER A JENNIFER, CONTEMPLAR SU LIDERAZGO, EL AMOR PROFUNDO POR SU CULTURA Y LA FIRMEZA CON LA QUE DEFIENDE SU IDENTIDAD NOS LLENA DE ORGULLO Y NOS RENUEVA LA ESPERANZA. EN UN MUNDO DONDE CADA VEZ MÁS JÓVENES PARECEN CARECER DE VALORES, EN JENNIFER RECONOCEMOS UNA VOZ QUE RETUMBA, UNA FUERZA QUE UNE Y UN CORAZÓN QUE AMA CON VALENTÍA, CONVIRTIÉNDOSE EN UN REFERENTE Y FARO PARA LAS NUEVAS GENERACIONES.

POR JACQUELINE TINEO

Desde Nahualá, un territorio de profunda riqueza cultural y memoria viva, emerge la voz serena y firme de Jennifer Ixmatá, mujer maya k'iche' cuyo liderazgo se ha forjado desde la comunidad, la identidad y el servicio.

Jennifer creció rodeada de símbolos que hoy sostienen su manera de pensar y actuar: el tejido de su abuela, heredado como arte y lenguaje de la naturaleza; la música de marimba que su abuelo escuchaba en la radio; y el idioma k'iche', una lengua que nace de la tierra y honra la vida. Estas experiencias marcaron su carácter y la llevaron a comprender que el liderazgo no se ejerce desde la individualidad, sino desde la memoria colectiva y la dignidad compartida.

Nahualá es un municipio resiliente y profundamente unido, pero también enfrenta desafíos complejos. A pesar de su diversidad cultural, natural y humana, la falta de oportunidades laborales y de espacios



formativos ha impulsado la migración, debilitando la identidad comunitaria y exponiendo a sus habitantes a contextos que no reconocen sus formas propias de organización.

Consciente de esta realidad, Jennifer decidió vincular su formación en Relaciones Internacionales y Seguridad Internacional con el trabajo comunitario y la defensa de los derechos humanos. Comprendió que estos desafíos no son aislados, sino estructurales, y que afectan de manera particular a los pueblos indígenas. Desde allí, orientó su camino a la creación de espacios educativos y formativos, así

como a la promoción de intercambios a nivel nacional e internacional, con el objetivo de incidir en agendas globales que respondan a las realidades y derechos de los pueblos originarios.

Desde su experiencia, la gestión cultural, el arte y la incidencia política son herramientas fundamentales para la transformación

Tejer identidad para transformar el mundo

Jennifer Ixmatá: liderazgo maya k'iche' desde la memoria, la comunidad y la dignidad



“El futuro no se hereda: se construye.”



social y la construcción de paz. Una comunidad que reconoce y valora su cultura es una comunidad que se organiza y defiende sus derechos. El arte, además de sensibilizar, comunica y sana; expresa lo que muchas veces no puede decirse con palabras, denuncia injusticias, honra la memoria y abre caminos hacia futuros posibles. Es desde ese reconocimiento de la identidad y la sensibilidad colectiva que pueden surgir políticas públicas integrales, culturalmente pertinentes y verdaderamente transformadoras.

Como coordinadora de proyectos en ASODI Nahualá, organización con la que ha crecido y que ha confiado plenamente en sus capacidades, Jennifer ha aprendido el valor del acompañamiento, la confianza y el trabajo colectivo. ASODI es un espacio donde la creatividad y la innovación no tienen límites, y donde se defienden causas fundamentales como la educación, el arte, la autonomía de las mujeres y de los pueblos indígenas. Al mismo tiempo, la organización enfrenta el reto de seguir fortaleciéndose mediante alianzas estratégicas, asesoría y financiamiento que permitan sostener los procesos comunitarios a largo plazo.

Su compromiso con el liderazgo femenino

también se expresa en la Red de Mujeres Cultivando Cambios, fundada junto a otras compañeras tras su participación en la Escuela de Liderazgo del PNUD. Desde 2023, esta red se ha convertido en un espacio seguro de formación, escucha activa y encuentro, fortaleciendo el liderazgo de más de 300 mujeres y jóvenes del departamento de Sololá, y ampliando su alcance a otros departamentos del país a través de procesos formativos en línea.

Los espacios de formación internacional, como la Escuela de Liderazgo Político de la

de decisiones continúan limitando su presencia en los espacios de poder. A ello se suma la histórica invisibilización de sus voces y saberes, a pesar de que su liderazgo es clave para la defensa del territorio, la cultura y la construcción de futuros colectivos con justicia y equidad.

Su experiencia junto a la Fundación De Mujer a Mujer ha sido, para ella, un testimonio vivo del poder de la solidaridad y la empatía entre mujeres. Ha visto cómo la escucha, el acompañamiento y la motivación despiertan autoestima, propósito y fuerza en quienes quizá nunca se habían reconocido



Fundación EU-LAC y el programa SUSI, marcaron profundamente su camino. En ellos aprendió que el autocuidado también es parte de la lucha, que el diálogo y la negociación construyen caminos, y que compartir historias y tejer redes genuinas permite generar cambios reales en los territorios y en las personas. Estos espacios le reafirmaron la importancia de un liderazgo que cuida, acompaña y sostiene, y le permitieron reconocer que, en distintas partes del mundo, hay mujeres movilizándose por transformaciones profundas y necesarias.

Sin embargo, Jennifer reconoce que los retos para las mujeres indígenas siguen siendo grandes. Las normas patriarcales, la discriminación, las brechas educativas y económicas, la violencia política y comunitaria, y la falta de mecanismos institucionales que garanticen una participación real en la toma

como agentes de cambio. Este caminar compartido le ha confirmado que el liderazgo ejercido desde el corazón tiene la capacidad de transformar vidas.

Cuando Jennifer habla de "otros mundos posibles", deja un mensaje claro y esperanzador a las jóvenes indígenas que sueñan con liderar procesos de cambio: confiar en sus sueños, reconocer que su voz es legítima y necesaria, y entender que liderar no significa dejar de ser quienes son. Liderar es caminar con identidad, memoria y dignidad; es sanar, aprender, equivocarse y volver a levantarse, siempre en comunidad.

Porque, como ella misma afirma con convicción, el futuro no se hereda: se construye.



JACQUELINE TINEO

REDES SOCIAL NETWORKS

Jacqueline Tineo
Fundadora - Founder
Fundación de Mujer a Mujer.
Periodista, Autora
FundaciondeMujeraMujer.org
[Fb @fudmam](https://www.facebook.com/fudmam)
[Ig @fundaciondemujeramujer](https://www.instagram.com/fundaciondemujeramujer)



THE FUTURE IS
NOT INHERITED,
IT IS BUILT.

2025-2026
ADMINISTRAC
2024-202

Jennifer Ixmatá:

Maya K'iche' Leadership from Memory, Community, and Dignity

GETTING TO KNOW JENNIFER, WITNESSING HER LEADERSHIP, HER DEEP LOVE FOR HER CULTURE, AND THE UNWAVERING WAY SHE DEFENDS HER IDENTITY FILLS US WITH PRIDE AND RENEWS OUR HOPE. IN A WORLD WHERE MORE AND MORE YOUNG PEOPLE SEEM TO LACK VALUES, IN JENNIFER WE RECOGNIZE A RESOUNDING VOICE, A UNIFYING FORCE, AND A HEART THAT LOVES COURAGEOUSLY, MAKING HER A ROLE MODEL AND BEACON FOR NEW GENERATIONS.

BY JACQUELINE TINEO

From Nahualá, a territory of profound cultural richness and living memory, emerges the serene and firm voice of Jennifer Ixmatá, a Maya K'iche' woman whose leadership has been forged from community, identity, and service.

Jennifer grew up surrounded by symbols that today underpin her way of thinking and acting: her grandmother's weaving, inherited as an art and language of nature; the marimba music her grandfather listened to on the radio; and the K'iche' language, a language born from the earth that honors life. These experiences shaped her character and



led her to understand that leadership is not exercised from individuality, but from collective memory and shared dignity.

Nahualá is a resilient and deeply united municipality, but it also faces complex challenges. Despite its cultural, natural, and human diversity, the lack of job opportunities and educational spaces has fueled migration, weakening community identity and exposing its inhabitants to contexts that do not recognize their own forms of organization.

Aware of this reality, Jennifer decided to combine her background in International

Relations and International Security with community work and the defense of human



rights. She understood that these challenges are not isolated, but structural, and that they particularly affect Indigenous peoples. From this understanding, she focused her efforts on creating educational and training spaces, as well as promoting exchanges at the national and international levels, with the goal of influencing global agendas that address the realities and rights of Indigenous peoples.

In her experience, cultural management, art, and political advocacy are fundamental tools for social transformation and peacebuilding. A community that recognizes and values its culture is a community that organizes itself and defends its rights. Art, in addition to raising awareness, communicates and heals; It expresses what often cannot be said with words, denounces injustices, honors memory, and opens paths toward possible futures. It is from this recognition of identity and collective sensitivity that comprehensive, culturally relevant, and truly transformative public policies can emerge.

As project coordinator at ASODI Nahualá, an organization she has grown up with and that has placed its full trust in her abilities, Jennifer has learned the value of support, trust, and collective work. ASODI is a space where creativity and innovation know no bounds, and where fundamental causes such as education, art,

and the autonomy of women and Indigenous peoples are championed. At the same time, the organization faces the challenge of continuing to strengthen itself through strategic alliances, mentorship, and funding that will allow it to sustain community processes in the long term.

Her commitment to women's leadership is also expressed in the Network of Women Cultivating Change, which she founded with other colleagues after participating in the UNDP Leadership School. Since 2023, this network has become a safe space for training, active listening, and connection, strengthening the leadership of more than 300 women and young people in the department of Sololá and expanding its reach to other departments in the country through online training programs.

International training opportunities, such as the EU-LAC Foundation's School of Political Leadership and the SUSI program, profoundly shaped her path. In these programs, she learned that self-care is also part of the struggle, that dialogue and negotiation build pathways, and that sharing stories and weaving genuine networks allows for real change in communities



and for people. These experiences reaffirmed for her the importance of leadership that cares, supports, and sustains, and allowed her to recognize that, in different parts of the world, women are mobilizing for profound and necessary transformations.

However, Jennifer acknowledges that the challenges for Indigenous women remain significant. Patriarchal norms, discrimination, educational and economic disparities, political and community violence, and the lack of institutional mechanisms to guarantee genuine participation in decision-making continue to

limit their presence in positions of power. This is compounded by the historical invisibility of their voices and knowledge, despite their leadership being crucial for defending their territory and culture, and building a just and equitable collective future.

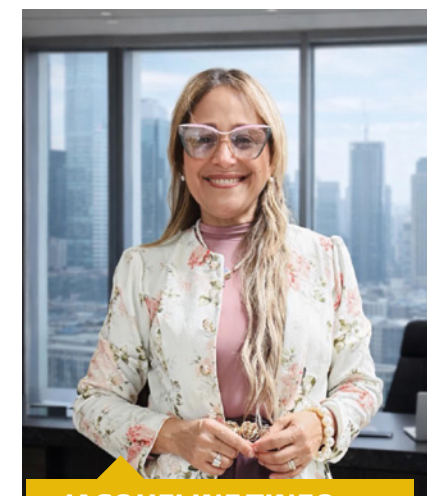
Her experience with the De Mujer a Mujer Foundation has been, for her, a living testament to the power of solidarity and empathy among women. She has



seen how listening, support, and motivation awaken self-esteem, purpose, and strength in those who may never have recognized themselves as agents of change. This shared journey has confirmed for her that leadership exercised from the heart has the capacity to transform lives.

When Jennifer speaks of "other possible worlds," she leaves a clear and hopeful message for young Indigenous women who dream of leading processes of change: trust in your dreams, recognize that your voice is legitimate and necessary, and understand that leading does not mean ceasing to be who you are. Leading is walking with identity, memory, and dignity; it is healing, learning, making mistakes, and getting back up again, always in community.

Because, as she herself affirms with conviction, the future is not inherited: it is built.



JACQUELINE TINEO

REDES SOCIAL NETWORKS

Jacqueline Tineo
Fundadora - Founder
Fundacion de Mujer a Mujer.
Periodista, Autora
FundaciondeMujeraMujer.org
fb@fudmam
ig@fundaciondemujeramujer

REPORTAJE

Desde Santiago Atitlán - Guatemala

POR JACQUELINE TINEO

Primera Cumbre Internacional de la Mujer Indígena Maya

En el corazón de Santiago Atitlán, rodeadas de montañas, lago y memoria ancestral, se vivió una experiencia profundamente transformadora durante la Primera Cumbre Internacional de la Mujer Indígena Maya. Un encuentro donde la hermandad y la sororidad no fueron conceptos abstractos, sino una vivencia real, palpable y conmovedora.

“La sororidad aquí no se explica: se vive, se siente y se honra desde la raíz ancestral de la mujer maya.”

Desde el primer momento, el ambiente estuvo impregnado de cultura, magia y espiritualidad. La cosmovisión maya se hizo presente en cada palabra, en cada gesto y en cada silencio compartido. Fue un espacio de respeto, amor y escucha activa, donde las mujeres se encontraron para reconocerse, sanar y reafirmar su identidad.

Sabiduría que se comparte, liderazgo que se fortalece

A lo largo de la cumbre, cada mesa de diálogo, cada ponencia y cada dinámica se convirtió en una invitación a salir de la zona de comodidad y a mirar con valentía las posibilidades que existen para cada mujer. Las exponentes compartieron conocimientos ancestrales, experiencias de vida y procesos comunitarios que evidencian la fuerza colectiva de las mujeres indígenas mayas.

“Cuando las mujeres se reúnen desde el respeto y el amor, no solo comparten saberes: sanan heridas y despiertan posibilidades.”

Destacó la presencia de lideresas indígenas, entre ellas la gobernadora Angelina, así como otras mujeres referentes de sus pueblos, quienes con firmeza y sensibilidad defendieron su cultura, expresaron sus necesidades y levantaron su voz para hablar de sueños, justicia y dignidad. Todas llegaron con grandes expectativas y con la convicción de que su liderazgo es clave para el presente y el futuro de sus comunidades.

“El liderazgo de la mujer indígena no nace del poder, sino de la memoria, la identidad y el profundo amor por su pueblo.”

El tejido como lenguaje del alma

El tercer día de la cumbre marcó un antes y un después. Fue, sin duda, un día mágico. La visita a familias locales permitió un encuentro íntimo con la vida cotidiana de las mujeres mayas: abrazos sinceros, alimentos compartidos y, sobre todo, la vivencia del tejido ancestral.

Sentarse en el suelo, de rodillas, tomar el telar y comenzar desde lo más esencial —desde cómo nace el hilo hasta cómo se tejen los huipiles— fue una experiencia profundamente simbólica.

“Tejer no es solo un oficio; es un lenguaje del alma donde se entrelazan el dolor, la esperanza y los sueños de generaciones enteras.”

En cada hebra se reflejó la historia viva de los pueblos mayas: resistencia, identidad y esperanza. El tejido dejó de ser solo arte para convertirse en testimonio.

“Sentarnos en el suelo, tomar el telar y comenzar desde

el hilo nos recordó que toda transformación verdadera empieza desde lo esencial.”

Un mensaje que trasciende fronteras

Participar en esta cumbre significó llevar un mensaje de esperanza, recordando a cada mujer el inmenso valor que posee y los aportes significativos que ya está realizando —y continuará realizando— en su comunidad y en el mundo entero.

“Aquí, cada mujer reconoce su valor y comprende que ya está transformando su comunidad, aun cuando muchas veces no lo ve.”

Este encuentro fue posible gracias al liderazgo y la entrega de Francisca Ixmata, junto a su hija Jennifer y a todo su equipo de trabajo; así como al acompañamiento de Luz López y María Velázquez. Asimismo, la alianza entre la Fundación De Mujer a Mujer y ASODI permitió la realización de este espacio de encuentro genuino y transformador.

Cuando las mujeres se encuentran, transforman realidades

Desde MTT Magazine, celebramos y visibilizamos este tipo de iniciativas que honran la identidad, fortalecen el liderazgo y siembran esperanza.

“Cuando las mujeres se encuentran, se fortalecen; cuando se fortalecen, transforman realidades.”



Special Report. From Santiago Atitlán - Guatemala

POR JACQUELINE TINEO

Guatemala First International Summit of Indigenous Mayan Women

In the heart of Santiago Atitlán, surrounded by mountains, a lake, and ancestral memory, a profoundly transformative experience unfolded during the First International Summit of Indigenous Maya Women. It was a gathering where sisterhood and solidarity were not abstract concepts, but a real, palpable, and moving experience.

“Sisterhood here is not explained: it is lived, felt, and honored from the ancestral roots of Maya women.”

From the very first moment, the atmosphere was imbued with culture, magic, and spirituality. The Maya worldview was present in every word, every gesture, and every shared silence. It was a space of respect, love, and active listening, where women came together to recognize themselves, heal, and reaffirm their identity.

Wisdom Shared, Leadership Strengthened

Throughout the summit, each dialogue session, each presentation, and each activity became an invitation to step outside of one's comfort zone and bravely explore the possibilities available to every woman. The speakers shared ancestral knowledge, life experiences, and community processes that demonstrate the collective strength of Indigenous Mayan women.

“When women come together with respect and love, they not only share knowledge: they heal wounds and awaken possibilities.”

The presence of Indigenous women leaders was noteworthy, including Governor Angelina, as well as other prominent women from their communities, who with firmness and sensitivity defended their culture, expressed their needs, and raised their voices to speak of dreams, justice, and dignity. All arrived with

high expectations and the conviction that their leadership is key to the present and future of their communities.

“The leadership of Indigenous women does not stem from power, but from memory, identity, and a deep love for their people.”

Weaving as the Language of the Soul

The third day of the summit marked a turning point. It was, without a doubt, a magical day. Visiting local families allowed for an intimate encounter with the daily lives of Mayan women: heartfelt embraces, shared meals, and, above all, the experience of ancestral weaving.

Sitting on the ground, kneeling, taking up the loom, and beginning from the very essence—from how the thread is born to how the huipiles are woven—was a profoundly symbolic experience.

“Weaving is not just a craft; it is a language of the soul where the pain, hope, and dreams of entire generations intertwine.”

In each thread, the living history of the Mayan people was reflected: resistance, identity, and hope. Weaving ceased to be merely art and became a testament.

“Sitting on the ground, taking up the loom, and beginning from the thread reminded us that all true transformation begins with what is essential.”

A Message That Transcends Borders

Participating in this summit meant carrying a message of hope, reminding each woman of her immense value and the significant contributions she is already making—and will continue to make—in her community and throughout the world.

“Here, each woman recognizes her worth and understands that she is already transforming

her community, even when she often doesn't see it.”

This gathering was made possible thanks to the leadership and dedication of Francisca Ixmata, along with her daughter Jennifer and her entire team; as well as the support of Luz López and María Velázquez. The alliance between the De Mujer a Mujer Foundation and ASODI also enabled this genuine and transformative space for connection.

When women come together, they transform realities

At MTT Magazine, we celebrate and highlight these kinds of initiatives that honor identity, strengthen leadership, and sow hope.

“When women come together, they become stronger; when they become stronger, they transform realities.”



JACQUELINE TINEO

REDES
SOCIAL NETWORKS

Jacqueline Tineo
Fundadora - Founder
Fundacion de Mujer a Mujer.
Periodista, Autora
FundaciondeMujeraMujer.org
[Fb @fudmam](https://www.facebook.com/fudmam)
[Ig @fundaciondemujeramujer](https://www.instagram.com/fundaciondemujeramujer)

Primera Cumbre Internacional de la Mujer Indígena Maya

Reportaje Fotográfico



Primera Cumbre Internacional de la Mujer Indígena Maya

Reportaje Fotográfico



Primera Cumbre Internacional de la Mujer Indígena Maya

Reportaje Fotográfico



Primera Cumbre Internacional de la Mujer Indígena Maya

Reportaje Fotográfico



Primera Cumbre Internacional de la Mujer Indígena Maya

Reportaje Fotográfico



Primera Cumbre Internacional de la Mujer Indígena Maya

Reportaje Fotográfico





Soy CECY RESENDIZ

Instructora de carácter y creadora del método "Tu Carácter, Tu Destino". Ayudo a las empresas a potenciar su equipo fortaleciendo su carácter, mejorando el desempeño, el ambiente laboral y la satisfacción del cliente.

Esta es una oportunidad única para elevar a su equipo a un nivel superior de carácter, lo que no solo mejorará la calidad de vida de sus empleados, sino que también fortalecerá su empresa y la llevará a un nivel de productividad más alto.

Estoy aquí para ayudarle a transformar su empresa desde lo más fundamental: sus personas..

CONTÁCTAME

(210) 810-2134

cecy.resendiz.f@gmail.com



TU RADIO WEB NETAMENTE CRISTIANA

Que habite en ustedes la palabra de Cristo con toda su riqueza: instrúyanse y aconséjense unos a otros con toda sabiduría; canten salmos, himnos y canciones espirituales a Dios, con gratitud de corazón.
Colosenses 3:16



www.radioamorfm.com

radioamorfm2020@gmail.com

787-477-4415

CUANDO EL DOLOR NO GRITA, PERO DESTRUYE

*Maltrato emocional y económico:
la herida invisible que apaga a muchas mujeres.*

Por Jacqueline Tineo

Directora MTT Magazine • Mujer Todo Terreno

**MALTRATO EMOCIONAL, ECONÓMICO, FE
CONFUNDIDA Y EL DESPERTAR DE UNA MUJER.
HAY DOLORES QUE NO DEJAN MARCAS EN LA PIEL,
PERO DESGARRAN EL ALMA EN SILENCIO.
EL MALTRATO NO SIEMPRE SE MANIFIESTA CON
GOLPES O GRITOS.**

INTRODUCCIÓN

A veces llega vestido de “normalidad”, de roles impuestos, de silencios prolongados, de control disfrazado de responsabilidad y de una fe mal entendida que empuja a la mujer a callar. Y ese dolor —el que no grita— es el que más destruye.

No es exageración: es desgaste emocional constante.

Desde afuera, todo parece funcionar: hay tech, hay comida, hay estabilidad, hay una imagen de “buen matrimonio”, pero dentro de la casa, hay una mujer cansada, triste, invisible.

Una mujer que no es escuchada, no es consultada, no es priorizada, vive caminando con cuidado Y que comienza a preguntarse: “¿Será que exagero?”, “¿Será que soy inconformista?” “¿Será que no soy agradecida?”.

Hay dolores que no dejan marcas en la piel, pero desgarran el alma en silencio. El maltrato no siempre se manifiesta con golpes o gritos. A veces llega vestido de “normalidad”, de roles impuestos, de silencios prolongados, de control disfrazado de responsabilidad y de una fe mal entendida que empuja a la mujer a callar. Y ese dolor —el que no grita— es el que más destruye.

No es exageración: es desgaste emocional constante.

Desde afuera, todo parece funcionar: hay tech, hay comida, hay estabilidad, hay una imagen de “buen matrimonio”, pero dentro de la casa, hay una mujer cansada, triste, invisible.

Una mujer que no es escuchada, no es consultada, no es priorizada, vive caminando con cuidado Y que comienza a preguntarse: “¿Será que exagero?”, “¿Será que soy inconformista?” “¿Será que no soy agradecida?”.

Cuando una mujer empieza a dudar de su propia percepción, no es debilidad. Es una señal clara de maltrato emocional sostenido.

No es el carro, no es la comida, no es el dinero.

Muchas veces el conflicto se reduce a “detalles”: un comentario hiriente, una burla, una decisión impuesta, una indiferencia repetida... Pero la herida real no está ahí. La herida está en el mensaje constante: “Lo que tú sientes no importa.”

Cuando una mujer expresa incomodidad, tristeza o necesidad, y recibe: burla, silencio, minimización, indiferencia.... eso no es carácter fuerte, eso es desvalorización emocional.

Cuando el proveedor se convierte en dueño

Aquí aparece una forma de violencia poco hablada, pero profundamente dañina: el maltrato económico.

Este tipo de maltrato se manifiesta cuando:

- el hombre controla totalmente el dinero
- no informa cuánto gana
- toma todas las decisiones financieras
- usa el hecho de “yo trabajo y pago todo” como argumento de poder
- invalida cualquier opinión de la mujer,

Y remata con frases como: “Yo soy el que trabaja.”, “Yo pago todo.” “Tú deberías estar agradecida.”

El mensaje implícito es claro:
“Como yo sostengo la casa, tú no tienes voz.”

Eso no es liderazgo, es control.

De esposa a sirvienta emocional y doméstica

En muchos casos, esta dinámica se extiende al hogar. El hombre llega, se sienta, no participa, no colabora. La mujer lava, cocina, limpia, sirve... incluso le llevan la comida donde está sentado. Y cuando ella se cansa o se expresa, la respuesta no es empatía, sino culpa: “Eso es lo que te toca.” “Yo trabajo, tú haz lo demás”. Aquí la mujer deja de sentirse compañera y empieza a sentirse empleada sin salario, sin descanso y sin reconocimiento. Eso también es maltrato.

Silencio, evasión y huida del diálogo

Otro patrón constante es la negativa a dialogar:

- no responde mensajes
- evita conversaciones profundas
- huye de los temas importantes
- no escucha
- no valida

El silencio no siempre es paz.
A veces es una forma de castigo y control. Cuando no hay diálogo, no hay relación. Solo coexistencia.

¿Falta de humildad o falta de respeto?

A muchas mujeres se les ha enseñado que. aguantar es virtud, callar es espiritual, conformarse es amor. Pero es urgente decirlo con claridad:

- La humildad no es humillación.
- La gratitud no es anulación.
- La fe no es resignación al desprecio.

Que una mujer no genere ingresos fuera del hogar no le quita dignidad, criterio ni derecho a ser respetada.



El amor no se compra con dinero
ni se sostiene con silencio.

Cuando la religión se usa para confundir

Aquí surge una de las trampas más peligrosas: la culpa espiritual.

Frases como: “Dios quiere que aguante”, “Tengo que orar más”, “Si soy paciente, él cambiará”, han mantenido a miles de mujeres atrapadas durante años.

Pero una verdad debe ser dicha: Dios no se glorifica en la anulación de una mujer. Jesús nunca pidió a nadie que se quedara donde su dignidad era pisoteada. La fe sana libera, no encadena.

El despertar: cuando una mujer deja de negarse

Llega un momento —doloroso pero revelador— en que la mujer se pregunta: “Si nada cambia... ¿puedo vivir así sin perderme?” Esa pregunta no es rebeldía. Es conciencia. Y despertar duele, pero también salva.

Nombrar lo que es para poder sanar

Cuando una mujer entiende que lo que vive tiene nombre:

- maltrato emocional
- maltrato económico
- control
- desvalorización...

deja de culparse y empieza a recuperarse.

La verdad que libera

No todas las historias terminan igual. Algunas relaciones sanan cuando hay conciencia, humildad y responsabilidad mutua. Otras no.

Pero ninguna mujer está llamada a:

- desaparecer emocionalmente
- vivir apagada
- ser solo una apariencia
- enseñar a sus hijos que el amor duele...

A veces el milagro no es que el otro cambie. A veces el milagro es que ella despierte, se honre y se elija.

A ti, mujer que estás leyendo esto

No estás loca. No estás exagerando. No eres inconformista. No eres ingrata. Estás cansada de sobrevivir y anhelas vivir con dignidad. Y eso, lejos de ser un pecado, es un acto de amor propio y verdad.

Porque una mujer consciente no se anula: se levanta.

Y despertar duele, pero también salva.

Nombrar lo que es para poder sanar

Cuando una mujer entiende que lo que vive tiene nombre:

- maltrato emocional
- maltrato económico
- control
- desvalorización

deja de culparse y empieza a recuperarse.

La verdad que libera

No todas las historias terminan igual. Algunas relaciones sanan cuando hay conciencia,

humildad y responsabilidad mutua. Otras no.

Pero ninguna mujer está llamada a:

- desaparecer emocionalmente
- vivir apagada
- ser solo una apariencia
- enseñar a sus hijos que el amor duele

A veces el milagro no es que el otro cambie. A veces el milagro es que ella despierte, se honre y se elija.

A ti, mujer que estás leyendo esto

No estás loca.
No estás exagerando.
No eres inconformista.
No eres ingrata.

Estás cansada de sobrevivir y anhelas vivir con dignidad.

Y eso, lejos de ser un pecado, es un acto de amor propio y verdad.

MTT Magazine – Mujer Todo Terreno

Porque una mujer consciente no se anula: se levanta.



JACQUELINE TINEO

REDES
SOCIAL NETWORKS

Jacqueline Tineo
Fundadora - Founder
Fundación de Mujer a Mujer.
Periodista, Autora
FundaciondeMujeraMujer.org
[Fb @fudmam](https://www.facebook.com/fudmam)
[Ig @fundaciondemujeramujer](https://www.instagram.com/fundaciondemujeramujer)

When Pain Doesn't Scream, But Destroys

BY JACQUELINE TINEO

EMOTIONAL AND ECONOMIC ABUSE, CONFUSED FAITH, AND A WOMAN'S AWAKENING.

THERE ARE PAINS THAT LEAVE NO MARKS ON THE SKIN, BUT SILENTLY TEAR AT THE SOUL.

ABUSE DOESN'T ALWAYS MANIFEST AS BLOWS OR SHOUTS.

INTRODUCTION

Sometimes it arrives disguised as "normality," as imposed roles, prolonged silences, control masquerading as responsibility, and a misunderstood faith that compels the woman to remain silent. And that pain—the one that doesn't scream—is the most destructive.

This isn't an exaggeration: it's constant emotional exhaustion.

From the outside, everything seems to be working: there's technology, there's food, there's stability, there's an image of a "good marriage," but inside the home, there's a tired, sad, invisible woman.

A woman who isn't heard, isn't consulted, isn't prioritized, lives walking cautiously. And she begins to wonder: "Am I exaggerating?" "Am I being a rebel?" "Am I ungrateful?"

When a woman begins to doubt her own perception, it's not weakness. It's a clear sign of sustained emotional abuse.

It's not the car, it's not the food, it's not the money.

Often, the conflict boils down to "details": a hurtful comment, a taunt, an imposed decision, repeated indifference... But the real wound isn't there. The wound lies in the constant message: "What you feel doesn't matter."

When a woman expresses discomfort, sadness, or need, and receives mockery, silence, belittling, indifference... that's not strength of character, that's emotional devaluation.

When the provider becomes the owner

Here, a rarely discussed but profoundly damaging form of violence emerges: economic abuse.

This type of abuse manifests itself when:

- the man completely controls the money
- he doesn't disclose his earnings
- he makes all the financial decisions
- he uses the fact that "I work and pay for everything" as an argument of power
- he invalidates any opinion the woman may have

And he finishes with phrases like: "I'm the one who works.", "I pay for everything." "You should be grateful."

The implicit message is clear:

"Since I support the household, you have no say."

That's not leadership, it's control.

From Wife to Emotional and Domestic Servant

In many cases, this dynamic extends to the home. The man

arrives, sits down, doesn't participate, doesn't help.

The woman washes, cooks, cleans, serves... they even bring him food while he's sitting. And when she gets tired or speaks up, the response isn't empathy, but blame: "That's your job." "I work, you do the rest."

Here, the woman stops feeling like a partner and begins to feel like an employee without pay, without rest, and without recognition. That, too, is abuse.

Silence, evasion, and avoidance of dialogue

Another constant pattern is the refusal to engage in dialogue:

- doesn't respond to messages
- avoids deep conversations
- runs away from important topics
- doesn't listen
- doesn't validate

Silence is not always peace.

Sometimes it's a form of punishment and control. When there is no dialogue, there is no relationship. Only coexistence.

Lack of humility or lack of respect?

Many women have been taught that enduring is a

virtue, silence is spiritual, and conformity is love. But it is urgent to say it clearly:

- Humility is not humiliation.
- Gratitude is not annihilation.
- Faith is not resignation to contempt.

The fact that a woman does not earn an income outside the home does not diminish her dignity, her judgment, or her right to be respected.

Love cannot be bought with money

nor sustained with silence.

When religion is used to confuse

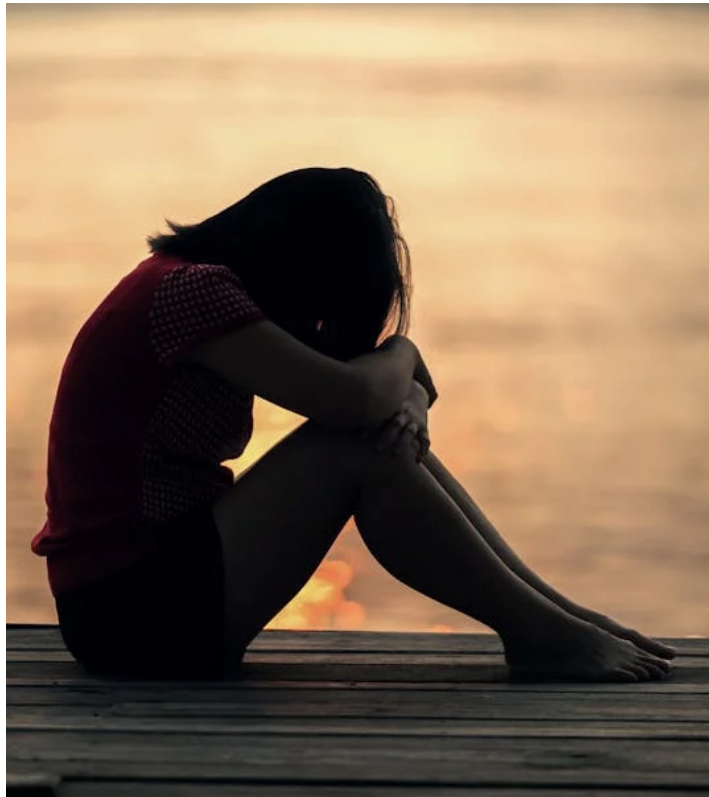
Here arises one of the most dangerous traps: spiritual guilt.

Phrases like, "God wants me to endure," "I have to pray more," "If I am patient, he will change," have kept thousands of women trapped for years.

But one truth must be told: God is not glorified in the annihilation of a woman. Jesus never asked anyone to stay where their dignity was trampled. Healthy faith liberates, it does not chain.

The awakening: when a woman stops denying herself





There comes a moment—painful but revealing—when a woman asks herself: “If nothing changes... can I live like this without losing myself?” That question is not rebellion. It is awareness. And awakening hurts, but it also saves.

Naming What Is to Heal

When a woman understands that what she’s experiencing has a name:

- emotional abuse
- financial abuse
- control
- devaluation...

she stops blaming herself and begins to recover.
The truth that sets you free
Not all stories end the same way.

Some relationships heal when there is awareness, humility, and mutual responsibility. Others don’t.

But no woman is meant to:

- disappear emotionally
- live a life of numbness
- be just an facade
- teach her children that love hurts...

Sometimes the miracle isn’t that the other person changes. Sometimes the miracle is that she awakens, honors herself, and chooses herself.

To you, woman reading this

You are not crazy. You are not exaggerating. You are not a rebel. You are not ungrateful.

You are tired of merely surviving and you long to live with dignity. And that, far from being a sin, is an act of self-love and truth.

Because a conscious woman doesn’t disappear: she rises up.
And waking up hurts,
but it also saves.
Naming what is in order to heal

When a woman understands that what she is experiencing has a name:

- emotional abuse
- financial abuse
- control
- devaluation

she stops blaming herself
and begins to recover.
The truth that sets you free
Not all stories end the same way.
Some relationships heal when there is awareness, humility, and mutual responsibility.
Others don’t.

But no woman is called to:

- disappear emotionally
- live a life of numbness
- be just an facade
- teach her children that love hurts

Sometimes the miracle isn’t that the other person changes.

Sometimes the miracle is that she awakens, honors herself, and chooses herself.

To you, woman reading this:
You’re not crazy.
You’re not exaggerating.
You’re not a rebel.
You’re not ungrateful.
You’re tired of just surviving
and you long to live with dignity.

And that, far from being a sin,
is an act of self-love and truth.

MTT Magazine – All-Terrain Woman

Because a conscious woman doesn’t erase herself:
she rises up.

Jacqueline Tineo
CEO Fundación De Mujer a Mujer

COLGANTE ZAPATOS DE LA DIGNIDAD DE LA MUJER



Este delicado colgante con forma de zapato de cristal representa la dignidad, el valor y la grandeza de la mujer. Adquiérelolo y luce con orgullo el símbolo de las GRANDIOSAS



www.fundaciondemujeramujer.org. 2201 S.W.S Young Drive
Suite 115-A, Office 107, Killeen Texas 76543.
Tlf: 254-419-1170. Email: info@fundaciondemujeramujer.org

LA MUJER QUE SERÁS EN 2026 DEFINE LO QUE GANARÁS

POR PAULETTE HERNANDEZ



Enero no es un mes. Es una decisión.

No es cuando empiezas a hacer más, es cuando decides quién vas a ser mientras lo haces. Porque la verdad incómoda es esta: tus metas no se cumplen por estrategia, se cumplen por identidad.

Puedes tener el mejor plan de mercadeo, el producto más increíble

y el equipo perfecto. Pero si no confías en tu valor, si dudas de tus resultados, si en el fondo no crees que mereces lo que dices querer, tu propio sistema interno sabotea cualquier avance.

Por eso 2026 no empieza con una lista de tareas. Empieza con una imagen.

Te invito a crear una representación visual de tu 2026 usando este prompt en una herramienta de inteligencia artificial o en tu journaling creativo:

"Con todo lo que sabes de mí y revisando mis decisiones, mis aprendizajes y mi historia, crea una imagen de cómo se verá mi 2026 en su mejor versión".

Colócala en tu escritorio, en tu computadora o en tu vision board. No como decoración, sino como recordatorio diario de la mujer que estás construyendo.

Ahora, hablemos de estrategia. El error más común al comenzar el año es querer hacerlo todo. La claridad que genera dinero es esta: define una sola prioridad para los primeros 90 días. Un proyecto principal. Un canal de visibilidad. Una fuente de ingresos prioritaria. Todo lo demás debe apoyar esa elección, no competir con ella.

Cuando tu enfoque se concentra, tu energía se multiplica. Y cuando tu energía se alinea con tu identidad, el mercado lo siente.

La clave real para cumplir metas tiene dos pilares, entusiasmo y fe. El entusiasmo te mueve, la fe te sostiene cuando los resultados aún no aparecen. La mayoría de las metas no fallan por falta de ideas ni de estrategia, fallan por la ausencia silenciosa de estos dos elementos. Puedes tener el mejor plan de mercadeo del mundo, el producto perfecto y una agenda llena de oportunidades, pero si dudas de ti, de tu valor o de tu capacidad para sostener el crecimiento, todo se sabotea desde adentro y ninguna estrategia se mantiene.

2026 no te pide que seas perfecta. Te pide que seas coherente. Y esa coherencia es lo que convierte visión en ingresos.



THE WOMAN YOU BECOME IN 2026 WILL DEFINE YOUR SUCCESS

BY PAULETTE HERNANDEZ

January is not a month. It is a decision.

It is not about doing more; it is about deciding who you are going to be while you do it. Because the uncomfortable truth is this: your goals are not achieved by strategy alone, they are achieved by identity.

You can have the best marketing plan, the most brilliant product, and the right team. But if you do not believe in your value, if you doubt your results, if deep down you do not believe you deserve what you say you want, your own internal system will sabotage your progress.

That is why 2026 does not begin with a to-do list. It begins with an image.

I invite you to create a visual representation of your ideal 2026 using this prompt in an AI tool or in your own creative journaling: "With everything you know about me, and reviewing my decisions, experiences, and lessons, create an image of what my 2026 will look like in its best version."

Place that image on your desktop, your vision board, or printed in your workspace. Not as decoration, but as a daily reminder of the woman you are becoming.

Now let us talk about strategy. The most common mistake at the start of the year is trying to do everything. The kind of clarity that creates revenue looks like this: define one priority for the first 90 days. One core project. One main visibility channel. One primary income stream. Everything else should support that choice, not compete with it.

When your focus narrows, your energy multiplies. And when your energy aligns with your identity, the market responds.

The real key to achieving your goals rests on two pillars, enthusiasm and faith. Enthusiasm moves you forward, and faith sustains you when results have not yet appeared. Most goals do not fail because of a lack of ideas or strategy; they fail because of the quiet absence of these

two elements. You can have the best marketing plan in the world, the perfect product, and a calendar full of opportunities, but if you doubt yourself, your value, or your ability to sustain growth, everything is sabotaged from within, and no strategy can hold.

2026 does not ask you to be perfect. It asks you to be consistent with who you are becoming. And that consistency is what turns vision into revenue.



REDES SOCIAL NETWORKS

Paulette Hernandez
Estratega de mercadeo, publicidad
y desarrollo Empresarial
<https://www.linkedin.com/in/phernandezmba/>

ESENCIA DE VAINILLA

4 oz - \$5



www.fundaciondemujeramujer.org. 2201 S.W.S Young Drive
Suite 115-A, Office 107, Killeen Texas 76543. Tlf: 254-419-1170.
Email: info@fundaciondemujeramujer.org

Lipsticks Grandiosas

"Transforma vidas con cada labial. Tu compra empodera mujeres y eleva su autoestima, ¡un donativo que maquilla sonrisas de esperanza!"



www.fundaciondemujeramujer.org. 2201
S.W.S Young Drive Suite 115-A, Office 107,
Killeen Texas 76543. Tlf: 254-419-1170.
Email: info@fundaciondemujeramujer.org



El poder de conocerte a ti misma

AUTOCONCIENCIA, REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL NERVIO VAGO: UNA GUÍA PRÁCTICA PARA LA VIDA DIARIA.

POR ANA VALENZUELA LPC-S, LCDC, NCC, CTRP

La vida puede ir muy rápido. Entre la familia, el trabajo, las finanzas, la salud y los desafíos de las relaciones, es fácil reaccionar sin comprender del todo por qué. Puede aparecer irritabilidad, cansancio extremo, sobre pensar, problemas de sueño o una sensación de estar siempre "en alerta."

Cuando esto pasa, muchas personas se culpan: "¿Qué me pasa?" "¿Por qué no puedo calmarme?" A menudo, la verdad es más compasiva: tu sistema nervioso está tratando de protegerte. Dos habilidades pueden transformar tu bienestar diario, la autoconciencia y la regulación emocional. Conocer el nervio vago ayuda a volver estas habilidades prácticas y conectadas con el cuerpo, no solo con la mente.



Por qué esto importa: cuando el estrés toma el control. El estrés no es solo "tener muchas cosas que hacer." También aparece cuando sentimos inseguridad, falta de apoyo, incertidumbre, presión, conflicto o soledad emocional. Con el tiempo, el

estrés crónico puede afectar el estado de ánimo y la paciencia, el sueño y la energía, la digestión, la concentración y la manera en que nos comunicamos en las relaciones.

La meta no es eliminar el estrés por completo. La meta es desarrollar habilidades que te ayuden a notar lo que ocurre dentro de ti y responder con intención en lugar de reaccionar por impulso, especialmente en momentos importantes.

Autoconciencia: el punto de partida para el cambio

La autoconciencia es la capacidad de notar lo que sucede dentro de ti, pensamientos, emociones, sensaciones físicas e impulsos, sin juzgarte de inmediato ni actuar automáticamente. Es como encender una luz en una habitación oscura: puedes ver por dónde caminas.

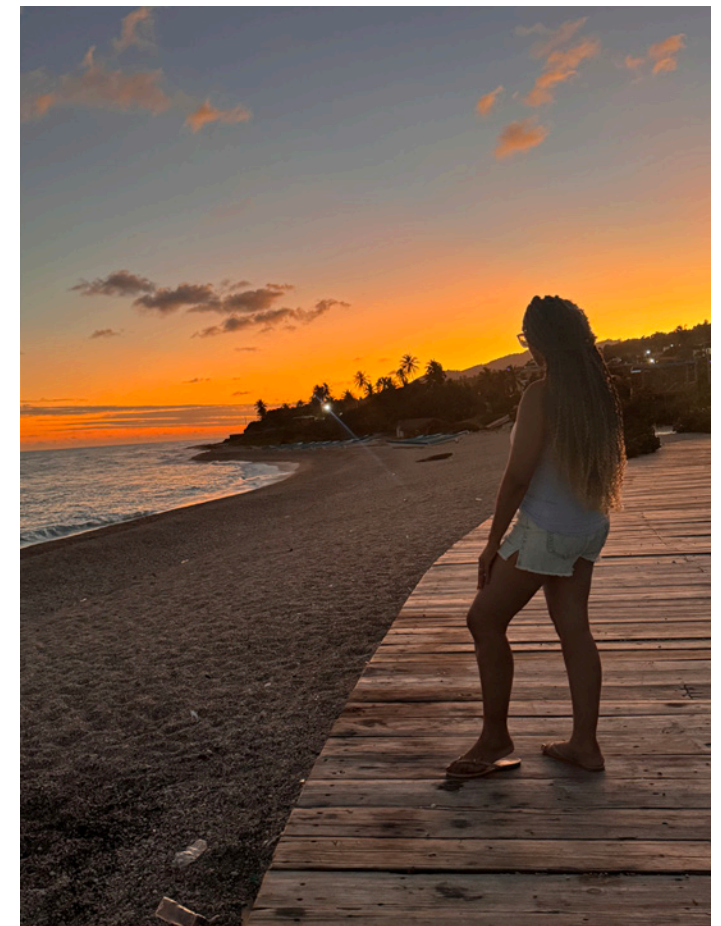
La autoconciencia ofrece información confiable. Sin información, tendemos a adivinar lo que sentimos, malinterpretar lo que necesitamos y reaccionar en automático. Con autoconciencia, puedes pausar, ponerle nombre a la experiencia y elegir una respuesta alineada con tus valores.

Lo que la autoconciencia te ayuda a notar

- Emociones: ansiedad, tristeza, enojo, vergüenza, culpa, duelo, decepción, soledad.
- Señales del cuerpo: presión en el pecho, mandíbula apretada, respiración corta, malestar estomacal, dolor de cabeza, tensión en cuello y hombros.
- Patrones de pensamiento: escenarios catastróficos, autocrítica, "no soy suficiente," "siempre me pasa," "no puedo confiar."
- Patrones de conducta: evitar conversaciones, complacer, trabajar de más, desconectarte, explotar, sobre explicar.
- Necesidades: descanso, claridad, límites, tranquilidad, conexión, estructura, apoyo.
- Desencadenantes: ciertos tonos de voz, sentirte ignorada/o, crítica, conflicto, incertidumbre, recordatorios de experiencias pasadas.

Regulación emocional: responder en vez de reaccionar

La regulación emocional es la capacidad de influir en tu estado interno para mantenerte presente y elegir tu respuesta, aun cuando las emociones son intensas. Regular no significa que nunca te alteras. Significa que reconoces lo que sucede más pronto, te recuperas mejor y respondes de maneras que respetas después.



Regular no es reprimir

Muchas personas aprendieron que sentir es "demasiado," y por eso empujan las emociones hacia abajo. Eso es represión, no regulación. La represión puede traer tensión, explosiones emocionales, adormecimiento, cansancio y síntomas físicos. La regulación saludable permite sentir con seguridad mientras sigues conectada/o con tus valores y tus relaciones.

Tu sistema nervioso tiene modos de supervivencia (y no es tu culpa). Cuando el cerebro percibe amenaza, peligro físico o peligro emocional como rechazo, conflicto, vergüenza, incertidumbre o falta de control, el cuerpo entra automáticamente en estados protectores. Estas respuestas no son defectos; son estrategias de supervivencia.

Respuestas comunes al estrés

- Lucha (fight): irritabilidad, defensividad, críticas, control, responder fuerte.
- Huida (flight): ansiedad, inquietud, sobre pensar, estar ocupada/o, evitar.
- Congelación (freeze): apagamiento,

adormecimiento, sentirte atrapada/o, mente en blanco.

• Complacer (fawn): agradar, sobre explicar, disculparte, dificultad para poner límites. La meta no es juzgar estas respuestas. La meta es comprenderlas y construir nuevas opciones, sobre todo cuando el sistema nervioso está activado.

Conociendo el nervio vago: tu vía de calma y conexión

El nervio vago es un nervio importante que va desde el tronco encefálico, atraviesa el cuello y llega al pecho y abdomen, conectándose con órganos como el corazón, los pulmones y el sistema digestivo. Es una vía clave del sistema nervioso parasimpático, que apoya descanso, digestión, recuperación y conexión social.

Piensa en el nervio vago como una línea de comunicación de doble vía entre tu cerebro y tu cuerpo. Cuando tu sistema percibe seguridad, es más fácil respirar profundo, sentirte estable y conectar. Cuando percibe amenaza, el cuerpo prioriza la protección y se dificulta mantener calma, flexibilidad y cercanía.

La seguridad no es solo física: también es emocional

Tu sistema nervioso escanea constantemente la pregunta: "¿Estoy a salvo?" La seguridad incluye señales emocionales y relacionales como respeto, tono de voz, previsibilidad, sentirte escuchada/o y contar con apoyo. Con seguridad, el cuerpo facilita calma y conexión. Con amenaza, el cuerpo activa supervivencia.

Herramientas prácticas para apoyar tu



sistema nervioso
Las herramientas más efectivas son sencillas, repetibles y ajustadas a tu estado. Prácticalas cuando estás tranquila/o para que estén disponibles cuando suba la intensidad.

- 1) Pausa y nómbralo
Pausa y ponle nombre a lo que ocurre: "Estoy ansiosa/o." "Me estoy poniendo a la defensiva." "Estoy abrumada/o." Nombrar reduce confusión y ayuda a pasar de reactividad a conciencia.
- 2) Respiración con exhalación más larga (1–2 minutos)
Prueba inhalar suave por 4 y exhalar lento por 6–8, repitiendo 6–10 rondas.

La exhalación más larga envía una señal de calma al cuerpo.

- 3) Enraízate con los sentidos
Usa el método 5-4-3-2-1: 5 cosas que ves, 4 que sientes, 3 que escuchas, 2 que hueles y 1 que saboreas. Esto ayuda a tu sistema nervioso a "actualizar" que estás aquí y ahora.

- 4) Zumbido (humming) o voz suave
Como el nervio vago se relaciona con el área de la garganta, tararear, cantar suave o leer en voz alta lentamente puede ser calmante. Una voz amable—hacia ti y hacia otros—también apoya la regulación.

- 5) Movimiento para completar el ciclo del estrés
Si estás en lucha o huida, el movimiento puede ayudar: caminar, estirar, sacudir brazos y piernas o hacer resistencia ligera. El movimiento descarga energía de estrés y apoya el regreso a la estabilidad.

- 6) Conexión y correulación
Los seres humanos se regulan en relación. El tono, el ritmo y la presencia de una persona segura pueden ayudarte a estabilizarte. Pide lo que necesitas: "¿Puedes escucharme cinco minutos?" "Necesito tranquilidad." "Necesito una pausa y luego lo hablamos."



Pruébalo Hoy: Reinicio de 2 minutos

1. Coloca una mano en el pecho o el abdomen.
2. Haz 3 respiraciones lentas con exhalación más larga.
3. Mira alrededor y nombra 5 objetos neutrales.
4. Pregunta: "¿Qué necesito ahora—descanso, claridad, límites, apoyo o movimiento?"
5. Da un paso pequeño (agua, una caminata breve, una pausa o un mensaje a alguien de confianza).

Cómo fortalecer estas habilidades con el tiempo

La autoconciencia y la regulación son como músculos: se fortalecen con repetición. Un check-in diario puede ayudarte: ¿Qué estoy sintiendo? ¿Dónde lo siento en el cuerpo? ¿Qué necesito? ¿Cuál es una acción pequeña alineada con mis valores?

Cambia la vergüenza por curiosidad. En lugar de "¿Qué me pasa?" pregunta "¿Qué ocurrió justo antes de sentirme así?" y "¿De qué me está protegiendo mi sistema nervioso?" Celebra avances pequeños: pausar antes de reaccionar, recuperarte más rápido y pedir apoyo más temprano.

Cierre

Tus reacciones son señales, no tu identidad. La autoconciencia y la regulación crean espacio para elegir. Conocer el nervio vago refuerza una verdad esperanzadora: tu cuerpo no es tu enemigo. Con prácticas simples, conexión segura y compasión, puedes enseñarle a tu sistema nervioso que la seguridad es posible y vivir con más claridad, calma y confianza.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Ana Valenzuela LPC-S, LCDC, NCC

Instagram:

[ig@thriving_together_consulting](https://www.instagram.com/ig@thriving_together_consulting)

The Power of Knowing Yourself

SELF-AWARENESS, EMOTIONAL REGULATION, AND THE VAGUS NERVE—A PRACTICAL GUIDE FOR EVERYDAY LIFE.

BY ANA VALENZUELA LPC-S, LCDC, NCC, CTRP

Life can move fast. Between family responsibilities, work stress, financial pressure, health concerns, and the everyday challenges of relationships, it is easy to find yourself reacting without fully understanding why. You may notice irritability, exhaustion, overthinking, sleep problems, or a sense of being constantly “on edge.”

When that happens, many people blame themselves: “Why am I like this?” “What’s wrong with me?” Often, the truth is more compassionate: your nervous system is trying to protect you. Two skills can change the way you experience daily life self-awareness and emotional regulation. Understanding the vagus nerve can help you make these skills practical and body-based, not just “in your head.”

Why this matters: when stress runs the show Stress is not only about having too much to do. It can also be the result of feeling unsafe, unseen, uncertain, pressured, or emotionally alone. Over time, chronic stress can affect mood and patience, sleep and energy, digestion and appetite, focus and memory, and the way we communicate in our closest relationships.

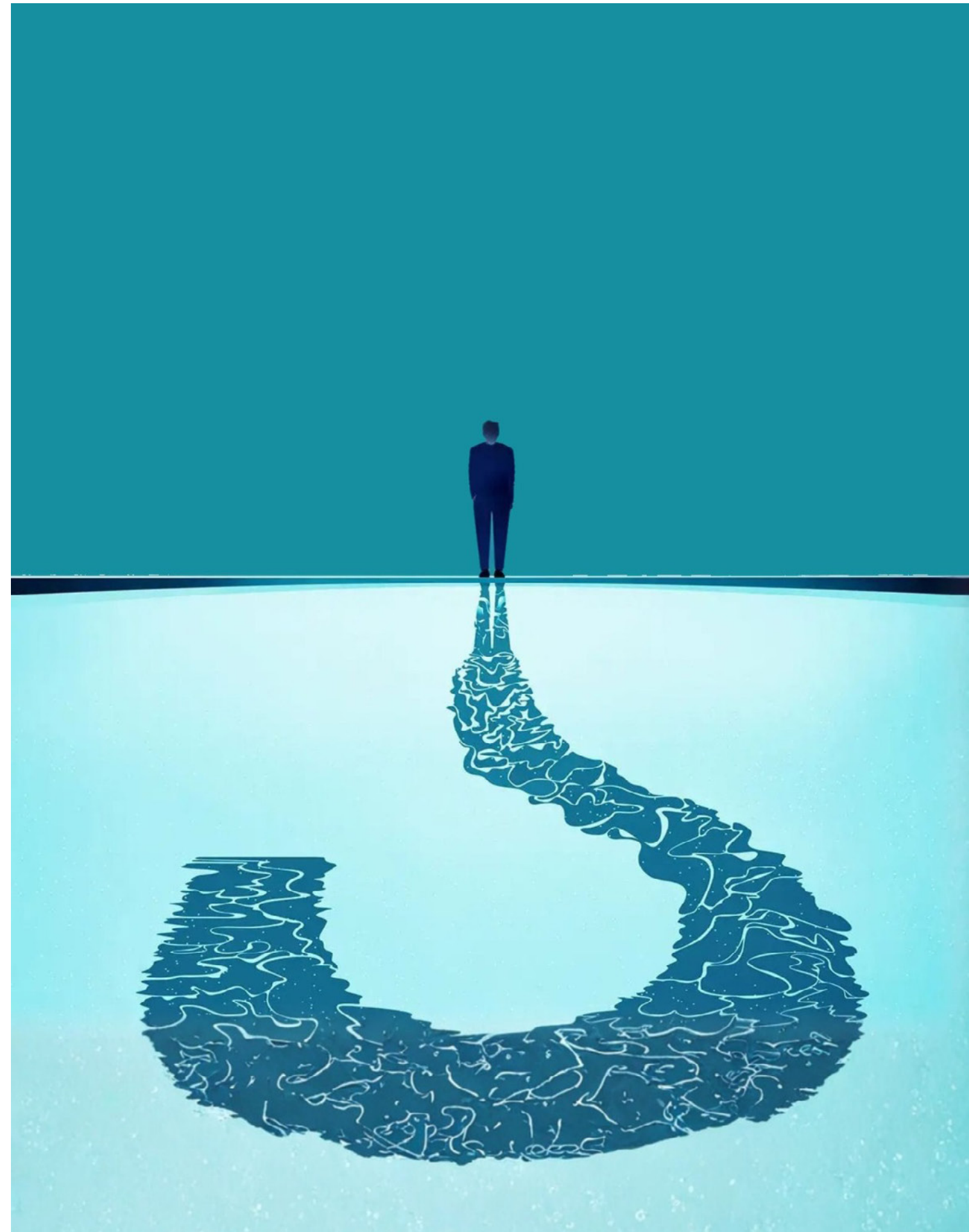
The goal is not to eliminate stress completely. The goal is to build skills that help you notice what is happening inside you and respond with intention rather than reflexes, especially in the moments that matter most.

Self-awareness: the starting point for real change Self-awareness is the ability to notice what is happening inside you in real time, your thoughts, emotions, body sensations, and impulses without immediately judging yourself or acting on them. It is like turning on the light in a dark room: you can see where you are stepping.

Self-awareness provides accurate data. Without data, we tend to guess what we feel, misread what we need, and respond automatically. With awareness, you can pause, name the experience, and choose a response that aligns with your values.

What self-awareness helps you notice

- Emotions: anxiety, sadness, anger, shame, guilt, grief, disappointment, loneliness, hurt etc.
- Body cues: tight chest, clenched jaw, shallow breathing, stomach discomfort, headaches, tension in the neck and shoulders.
- Thought patterns: worst-case scenarios, self-criticism, “I’m not enough,” “This always happens,” “I can’t trust anyone.”
- Behavior patterns: avoidance, people-pleasing, overworking, shutting down, snapping, overexplaining.
- Needs: rest, clarity, boundaries, reassurance, connection, structure, support, connection, spiritual, faith, prayer.
- Triggers: specific tones of voice, feeling ignored, criticism, conflict, uncertainty, reminders of past experiences.





Emotional regulation: responding instead of reacting

Emotional regulation is the ability to influence your internal state so you can stay present and make intentional choices even when feelings are intense. Regulation does not mean you never get upset, it means you recognize what is happening sooner, recover more effectively, and respond in ways you respect afterward.

Regulation is not suppression

Many people were taught, directly or indirectly, that emotions are “too much”, so they push feelings down. That is suppression, not regulation. Suppression often leads to tension, emotional blow-ups, numbness, fatigue, and physical symptoms. True regulation allows emotion to move through you safely, while you remain connected to your values and your relationships.

Your nervous system has survival modes, and they are not your fault

When the brain senses danger physical danger or emotional danger such as rejection, conflict, shame, uncertainty, or feeling powerless the body shifts into protective states automatically. These responses are not character flaws; they are survival strategies.

Common stress responses

- Fight: irritation, defensiveness, criticism, controlling behavior, snapping.
- Flight: anxiety, restlessness, overthinking, staying busy, avoidance.
- Freeze: shutdown, numbness, feeling stuck, low motivation, “blank mind.”
- Fawn/appease: people-pleasing, overexplaining, apologizing, difficulty setting boundaries.

The goal is not to shame these responses. The goal is to understand them and build new options—especially when your nervous system is activated.

Meet the vagus nerve: your body’s calm-and-

connection pathway

The Cleveland Clinic describes the Vagus nerve as a major nerve that runs from the brainstem through the neck into the chest and abdomen, connecting to organs such as the heart, lungs, and digestive system. It is a key pathway in the parasympathetic nervous system, which supports rest, digestion, recovery, and social connection.

You can think of the vagus nerve as a two-way communication line between your brain and body. When your nervous system senses safety, it becomes easier to breathe more fully, feel grounded, connect with others, and think clearly.

When your nervous system senses threat, your body shifts into protection and it becomes harder to stay calm, flexible, and relational.

Safety is not only physical, but also emotional too. Your nervous system is constantly scanning for the question: “Am I safe?” Safety includes emotional and relational cues such as respect, tone, predictability, being heard, and having support. When your system perceives safety, you are more likely to feel calm and connected. When it perceives danger, your body prioritizes survival.



Practical tools that support your nervous system

Some effective regulation tools are simple, repeatable, and match your current state. Use what works for you, and practice when life is calm so the tools are accessible when intensity rises.



- 1) The “name it” pause
Pause and name what is happening: “I’m anxious.” “I’m getting defensive.” “I’m overwhelmed.” Naming reduces confusion and helps shift the brain from reactivity to awareness.
- 2) Longer-exhale breathing (1–2 minutes)
Try inhaling gently for 4 counts and exhaling slowly for 6–8 counts, repeating 6–10 rounds. A longer exhale sends a settling signal to the body.
- 3) Grounding through the senses
Use the 5-4-3-2-1 method: 5 things you see, 4 things you feel, 3 things you hear, 2 things you smell, and 1 thing you taste. This helps your nervous system “update” that you are here, now.
- 4) Gentle humming or voice
Because the vagus nerve has connections near the throat, humming, soft singing, or reading aloud slowly can feel soothing for many people. A gentle voice—toward yourself and others—also supports regulation.
- 5) Movement to complete the stress cycle
If you are in fight or flight, gentle movement may help: a brisk walk, stretching, shaking out your arms and legs, or light resistance. Movement helps the body discharge stress energy and return to baseline.
- 6) Connection and co-regulation
Humans regulate in relationship. A safe person’s tone, pacing, and presence can help your system settle. Ask for what you need: “Can you listen for five minutes?” “I need reassurance.” “I need a pause and we can revisit this later.”

Try This Today: Two-Minute Reset

1. Place one hand on your chest or belly.
2. Take 3 slow breaths with a longer exhale.
3. Look around the room and name 5 neutral objects.
4. Ask: “What do I need right now—rest, clarity, boundaries, support, or movement?”
5. Take one small supportive action (water, a brief walk, a pause, or a message to a trusted person).

How to build these skills over time

Self-awareness and regulation are like muscles: they strengthen with repetition. A simple daily check-in can help: What am I feeling? Where do I feel it in my body? What do I need? What is one small action aligned with my values?

Replace shame with curiosity. Instead of “What is wrong with me?” ask “What happened right before I felt this?” and “What is my nervous system trying to protect me from?” Celebrate small wins: pausing before reacting, recovering faster, and asking for support sooner.

Closing

Your reactions are signals, not your identity. When you learn self-awareness and regulation, you create space for choice. Understanding the vagus nerve reinforces a hopeful truth: your body is not your enemy. With simple practices, supportive connection, and compassion, you can teach your nervous system that safety is possible and live with more clarity, calmness, and confidence.



Bolsos de libertad

Hermoso bolso inspirado en mariposas, símbolo de transmutación que representan los valores de nuestra fundación

www.fundaciondemujeramujer.org. 2201 S.W.S Young Drive
Suite 115-A, Office 107, Killeen Texas 76543. Tlf: 254-419-1170.
Email: info@fundaciondemujeramujer.org


Fundación
De Mujer a Mujer
"Delando huellas. Sembrando esperanzas!"



Taxes + Finanzas Personales

Prepara tus impuestos personales o de pequeños negocios de forma rápida y remota, ¡sin salir de casa!



787-310-2941

Un solo pago, múltiples beneficios:

- Declaración
- Orientación
- Educación Financiera

100% TRUSTED



Consulta gratis por WhatsApp



BDM
Financial Services LLC



www.bdmfinancialservices.us

Psicosis de Formación de Masas y La Infoxicación

RESPONSABILIDAD DE LA IGLESIA ANTE MEDIOS DE MANIPULACIÓN TEOLÓGICA: UNA EXPLICACIÓN EN ARROZ Y HABICHUELAS

POR JUNIOR PÉREZ CRUZ



cuando un grupo grande de personas empieza a actuar de manera irracional, no porque estén locos, sino porque se dejan llevar por el miedo, la presión social o lo que escuchan repetidamente en los medios. En palabras simples, es cuando la gente deja de pensar por sí misma y se deja arrastrar por lo que "todo el mundo dice". Esto pasa cuando hay ansiedad generalizada, cuando la sociedad vive con miedo, incertidumbre y sensación de amenaza. También ocurre cuando las personas se sienten solas o desconectadas, porque el aislamiento hace que busquen pertenencia en cualquier grupo que les ofrezca identidad o seguridad.

Vivimos en un tiempo donde la tecnología, las redes sociales y la avalancha de información han cambiado la manera en que la gente piensa, siente y actúa. Hoy, una noticia, un video o un mensaje puede mover a miles de personas en cuestión de minutos. En medio de este ambiente acelerado, dos fenómenos se han vuelto comunes: la psicosis de formación de masas y la infoxicación. Aunque parecen conceptos complicados, en arroz y habichuelas significan que la gente puede ser manipulada más fácilmente porque está asustada, saturada y desconectada. Y en este escenario, la iglesia tiene una responsabilidad enorme: ayudar a los creyentes a pensar, discernir y mantenerse firmes en la verdad.

La psicosis de formación de masas ocurre

A esto se suma la narrativa dominante, que es ese mensaje que se repite una y otra vez desde los medios, líderes o figuras influyentes. Cuando la gente escucha lo mismo constantemente, termina creyéndolo sin cuestionarlo. La conformidad emocional también juega un papel importante: muchos prefieren aceptar lo que dice la mayoría para evitar problemas, críticas o rechazo. Finalmente, la despersonalización hace que la persona deje de pensar críticamente y se fusione con la masa, perdiendo su criterio propio.

En este estado, la masa no piensa: siente. No analiza: reacciona. No evalúa: obedece. Y cuando la emoción toma el control, la verdad pasa a segundo plano. Esto abre la puerta para



que ideologías, movimientos, líderes o incluso grupos religiosos manipulen a las personas con facilidad.

Por otro lado, está la infoxicación, que es simplemente estar intoxicado de información. Hoy recibimos más contenido del que podemos procesar: noticias, videos, mensajes, opiniones, predicaciones, análisis, rumores y teorías. El problema no es solo la cantidad, sino la velocidad y la mezcla de emociones que trae. La mente se satura y pierde la capacidad de filtrar lo importante de lo que no lo es.

La infoxicación produce sobrecarga mental, lo que hace difícil distinguir lo verdadero de lo falso. También causa desorientación, porque la persona ya no sabe qué creer. Además, genera dependencia informativa, una ansiedad por



La manipulación teológica se ha vuelto especialmente peligrosa. Hoy no solo se manipula en la política o la economía; también se manipula en el nombre de Dios. Esto ocurre de tres maneras principales. Primero, la manipulación emocional, donde se usan mensajes que provocan miedo, culpa o euforia espiritual sin base bíblica.

Segundo, la manipulación doctrinal, donde se sacan textos bíblicos de contexto para apoyar agendas personales o ideológicas. Y tercero, la manipulación informativa, donde se usan datos selectivos, estadísticas o supuestas "revelaciones" para crear una autoridad falsa. El problema es que muchos creyentes, saturados y emocionalmente vulnerables, confunden manipulación con unción y propaganda con verdad.

Ante este panorama, la iglesia no puede quedarse de brazos cruzados. Su misión pastoral, educativa y profética exige acción. Primero, la iglesia debe formar creyentes con discernimiento bíblico. Esto significa enseñar a interpretar la Biblia correctamente, a evaluar fuentes, a distinguir verdad de manipulación y a reconocer discursos emocionales sin fundamento. El discernimiento no es opcional; es una herramienta de supervivencia espiritual.

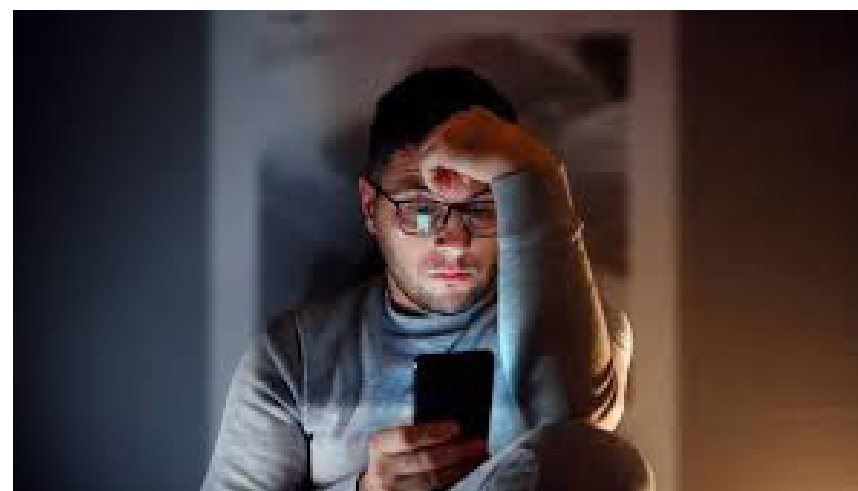
Segundo, la iglesia debe crear comunidad auténtica. La psicosis de masas crece donde hay soledad. Por eso, la iglesia debe fomentar grupos pequeños, mentoría, acompañamiento pastoral y relaciones intergeneracionales. La comunidad sana rompe la manipulación porque ofrece apoyo, diálogo y pertenencia real.

Tercero, la iglesia debe enseñar alfabetización digital y teológica. Muchos creyentes consumen contenido sin saber quién lo produce, con

qué intención o si es confiable. La iglesia debe enseñar a identificar cámaras de eco, noticias falsas, algoritmos y líderes religiosos sin rendición de cuentas. En un mundo donde cualquiera puede proclamarse maestro, la iglesia debe equipar a los creyentes para distinguir la voz del buen pastor de las voces engañosas.

Cuarto, la iglesia debe modelar integridad en el uso de los medios. Esto implica transparencia, humildad, responsabilidad y precisión bíblica. La iglesia no puede combatir manipulación usando manipulación; debe ser ejemplo de ética y verdad.

Por último, la iglesia debe proclamar la verdad con claridad y amor. En un mundo lleno de ruido, la iglesia debe ser una voz estable, un refugio seguro y un espacio donde la verdad se hable sin gritos, pero con firmeza. La verdad bíblica no necesita competir con el ruido; simplemente lo desenmascara.



estar siempre conectado, siempre leyendo, siempre consumiendo contenido. Esto hace que la persona sea más vulnerable a aceptar mensajes simplificados, emocionales o manipuladores. Y, por si fuera poco, provoca fatiga espiritual, porque la saturación de información impide la reflexión, la oración y el discernimiento.

Cuando juntamos estos dos fenómenos — una masa emocionalmente manipulada y una mente saturada— tenemos el ambiente perfecto para que surjan ideologías disfrazadas de espiritualidad, doctrinas distorsionadas, líderes carismáticos sin rendición de cuentas y mensajes virales que parecen bíblicos, pero no lo son.

En conclusión, la psicosis de masas y la infoxicación no son solo problemas sociales; son desafíos espirituales que afectan la mente y el corazón de millones. La iglesia está llamada a ser un centro de discernimiento, una escuela de sabiduría, una comunidad de verdad y un refugio contra la manipulación. Su misión no es huir del mundo digital, sino entrar en él con discernimiento, integridad y la luz del evangelio. La iglesia que entiende estos fenómenos no teme al mundo moderno; lo enfrenta con sabiduría y lo ilumina con la verdad de Cristo.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Junior Pérez Cruz
Dr. en Biblia
[Fb @Angel M Perez Cruz](#)

MASS FORMATION AND INTOXICATION

The Church's Responsibility Against Theological Manipulation Media

MASSIVE MANIPULATION



Lies & Fear

Information Overload

SPIRITUAL EFFECTS



- Confusion
- Division
- Fanaticism
- Apathy

RESPONSIBILITIES OF THE CHURCH

Preach Biblical Truth



Discernment



Love & Confront

Prayer & Shepherding

"Do not be led away by diverse and strange teachings..." – Hebrews 13:9

Mass Formation Psychosis and Information Overload

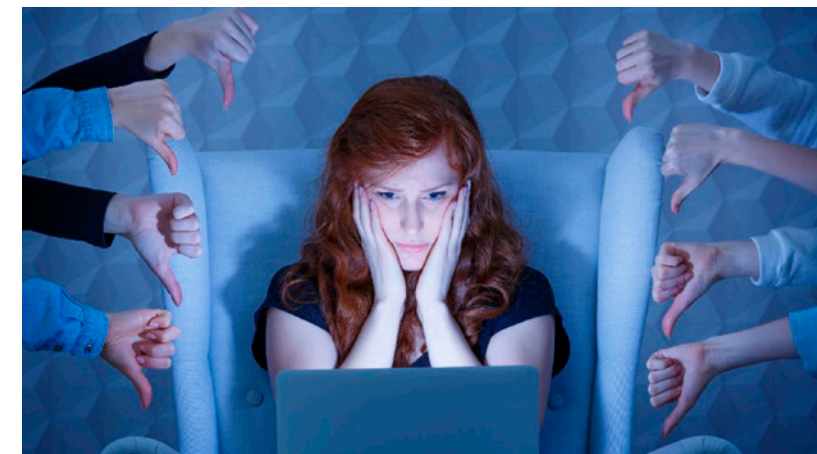
THE CHURCH'S RESPONSIBILITY IN THE FACE OF THEOLOGICAL MANIPULATION: A LAYOUT

BY JUNIOR PÉREZ CRUZ

We live in a time where technology, social media, and the avalanche of information have changed the way people think, feel, and act. Today, a news story, a video, or a message can move thousands of

people in a matter of minutes. In the midst of this fast-paced environment, two phenomena have become commonplace: mass formation psychosis and information overload. Although they seem like complicated concepts, simply put, they mean that people can be manipulated more easily because they are scared, overwhelmed, and disconnected. And in this scenario, the church has an enormous responsibility: to help believers think, discern, and stand firm in the truth.

Mass psychosis occurs when a large group of people begins to act irrationally, not because they are crazy, but because they are driven by fear, social pressure, or what they repeatedly hear in the media. Simply put, it's when people stop thinking for themselves and are swept along by what "everyone is saying." This happens when there is generalized anxiety, when society lives with fear, uncertainty,



and a sense of threat. It also occurs when people feel alone or disconnected, because isolation leads them to seek belonging in any group that offers them identity or security.

Added to this is the dominant narrative, which is the message repeated over and over by the media, leaders, or influential figures. When people hear the

same thing constantly, they end up believing it without question. Emotional conformity also plays a significant role: many prefer to accept what the majority says to avoid problems, criticism, or rejection. Finally, depersonalization causes individuals to stop thinking critically and merge with the crowd, losing their own judgment.

In this state, the masses don't think: they feel. They don't analyze: they react. They don't evaluate: they obey. And when emotion takes control, truth becomes secondary. This opens the door for ideologies, movements, leaders, or even religious groups to easily manipulate people.

On the other hand, there's information overload, which is simply being intoxicated with information. Today, we receive more content than we can process: news, videos,

messages, opinions, sermons, analyses, rumors, and theories. The problem isn't just the quantity, but the speed and the mix of emotions it brings. The mind becomes saturated and loses the ability to filter what's important from what isn't.

Information overload produces mental overload, making it difficult to distinguish truth from falsehood. It also causes disorientation because the person no longer knows what to believe. Furthermore, it generates information dependency, an anxiety to always be connected, always reading, always consuming content. This makes the person more vulnerable to accepting simplified, emotional, or manipulative messages. And, to make matters worse, it causes spiritual fatigue, because information overload hinders reflection, prayer, and discernment.

When we combine these two phenomena—an emotionally manipulated mass and an overloaded mind—we have the perfect environment for the emergence of ideologies disguised as spirituality, distorted



manipulation, where messages that provoke fear, guilt, or spiritual euphoria without biblical basis are used.

Second, doctrinal manipulation, where biblical texts are taken out of context to support personal or ideological agendas. And third, informational manipulation, where selective data, statistics, or supposed "revelations" are used to create a false authority. The problem is that many believers, overwhelmed and emotionally vulnerable, confuse manipulation with anointing and propaganda with truth.

Faced with this situation, the church cannot remain idle. Its pastoral, educational, and prophetic mission demands action. First, the church must train believers with biblical discernment. This means teaching them to interpret the Bible correctly, to evaluate sources, to distinguish truth from manipulation, and to recognize unfounded emotional rhetoric. Discernment is not optional; it is a tool for spiritual survival.

doctrines, unaccountable charismatic leaders, and viral messages that appear biblical but are not.

Theological manipulation has become especially dangerous. Today, manipulation doesn't only occur in politics or economics; it also happens in the name of God. This occurs in three main ways. First, emotional

Second, the church must create authentic community. Mass psychosis thrives where there is loneliness. Therefore, the church must foster small groups, mentorship, pastoral care, and intergenerational relationships. A healthy community breaks down manipulation because it offers support, dialogue, and genuine belonging.



Third, the church must teach digital and theological literacy. Many believers consume content without knowing who produces it, with what intention, or whether it is trustworthy. The church must teach how to identify echo chambers, fake news, algorithms, and unaccountable religious



leaders. In a world where anyone can proclaim themselves a teacher, the church must equip believers to distinguish the voice of the Good Shepherd from deceptive voices.

Fourth, the church must model integrity in its use of media. This involves transparency, humility, accountability, and biblical accuracy. The church cannot combat manipulation with manipulation; it must be an example of ethics and truth.

Finally, the church must proclaim the truth with clarity and love. In a world filled with

noise, the church must be a steady voice, a safe haven, and a space where truth is spoken without shouting, but with firmness. Biblical truth doesn't need to compete with the noise; it simply exposes it.

In conclusion, mass psychosis and information overload are not just social problems; they are spiritual challenges affecting the minds and hearts of millions. The church is called to be a center of discernment, a school of wisdom, a community of truth, and a refuge from manipulation. Its mission is not to flee the digital world, but to enter it with discernment, integrity, and the light of the gospel. The church that understands these phenomena does not fear the modern world; it confronts it with wisdom and illuminates it with the truth of Christ.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Junior Pérez Cruz
Dr. en Biblia
[Fb @Angel M Perez Cruz](https://www.facebook.com/AngelM.PerezCruz)



Jackeline & Terry
FOUNTAIN
LIFE COACHES

**LLÁMANOS
HOY!**

¿LISTO PARA TRANSFORMAR TU VIDA?

En *Journey with Team Fountain*, Terry y Jackeline, coaches de vida y veteranos militares, te guían con principios de fe hacia una vida con propósito. Descubre cómo sanar, crecer y caminar en alineación con el plan de Dios para ti.

Tu transformación espiritual comienza hoy.

CONTÁCTANOS



254-2583225/3524



jackfount@msn.com & rangert2756@gmail.com

Únete a
nuestro
equipo
de columnistas
MTT Magazine
MUJER TODO TERRENO | ALL TERRAIN WOMEN

Lily Montaña Grullón
PERIODISTA -
CORRECTORA DE
ESTILO MTT

Cecy Resendiz
INSTRUCTORA DE
CARÁCTER

Jacqueline Tineo
CEO REVISTA MTT -
MUJER TODO TERRENO

Ana Valenzuela
CONSEJERA DE SALUD
MENTAL

Junior Pérez
EXPERTO EN BIBLIA

Confianza

POR LILY MONTAÑO GRULLÓN

Al inicio de cada año nos planteamos objetivos, metas, sueños, algunos nuevos y otros que se han quedado dormitando en un espacio y que muchas veces no se cumplen, porque se van quedando relegados y solos en un atisbo de intención.

La confianza es una distinción que nos lleva al éxito. ¿Confianza en qué? En uno mismo, en que somos merecedores de todo lo bueno, en que puedo hacerlo diferente este año y sea extraordinario.

Cada camino en cualquiera de las áreas de nuestra vida requerirá un inicio de ese Ser que habita en nosotros y tener esos deseos grandes, en el que jugará un papel predominante no mirar hacia atrás.

Tal y como decía Nelson Mandela: «No se puede caminar derecho si vas mirando hacia atrás».

Alinear mente, sentir y acción son claves para el trayecto nuevo que se abre hacia nosotros.

Dar ese primer paso real, con seguridad y fe y también celebrar las mini victorias de cada día son mi invitación para ti en este nuevo ciclo.



Confidence

BY LILY MONTAÑO GRULLÓN

At the beginning of each year, we set goals, objectives, dreams—some new, others that have been dormant for a while and often go unfulfilled because they are relegated to the back burner, remaining only as fleeting intentions.

Confidence is a distinguishing quality that leads us to success. Confidence in what? In ourselves, in our worthiness of all good things, in our ability to do things differently this year and make it extraordinary.

Every path in any area of our lives requires a beginning, drawing on the inner being that dwells within us and embracing those grand desires, in which not looking back plays a crucial role. As Nelson Mandela said, "You can't walk

straight ahead if you're looking back."

Aligning mind, feeling, and action are key to the new journey that unfolds before us.

Taking that first real step, with confidence and faith, and also celebrating the small victories of each day, is my invitation to you in this new cycle.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Lily Montaña Grullón
Periodista. Correctora de estilo Revista MTT Magazine
INSTAGRAM
Ig@lilymontanog

COMMUNITY BUILDING FEMENINO: CUANDO LA COMUNIDAD ES MÁS FUERTE QUE LA MARCA

En el mercadeo moderno, las marcas ya no compiten solo por atención; compiten por pertenencia. En este escenario, las mujeres han demostrado una habilidad extraordinaria: crear comunidades tan sólidas y auténticas que, en muchos casos, resultan más leales que la marca misma.

El community building femenino no se basa en números, seguidores o métricas vacías. Se basa en conexión emocional, empatía y propósito compartido. Las mujeres no solo venden productos o servicios; crean espacios seguros donde otras mujeres se sienten vistas, escuchadas y acompañadas. Y esa sensación de pertenencia genera una lealtad que ninguna campaña publicitaria puede comprar.

A diferencia del mercadeo tradicional, enfocado en la transacción, las comunidades lideradas por mujeres priorizan la relación. Se conversa, se comparte, se celebra y se sostiene. La venta ocurre como consecuencia natural de la confianza, no como presión. Por eso estas comunidades permanecen, incluso cuando la marca cambia, evoluciona o atraviesa momentos difíciles.

Las mujeres entienden algo fundamental: las personas no se enamoran de marcas, se enamoran de cómo una marca las hace sentir. Cuando una comunidad está bien cuidada, se convierte en embajadora orgánica, defensora genuina y promotora constante. No porque se lo pidan, sino porque se sienten parte de algo más grande.

Un ejemplo poderoso de este liderazgo es Glennon Doyle, autora y activista, quien ha construido una de las comunidades



femeninas más influyentes del mundo sin depender de fórmulas de mercadeo tradicionales. Su mensaje no busca agradar a todos, sino conectar profundamente con quienes resuenan con su verdad. A través de la honestidad radical y la vulnerabilidad, Glennon ha demostrado que una comunidad fuerte no necesita perfección, necesita autenticidad.

Su frase resume la esencia del community building femenino: "Somos más poderosas cuando nos levantamos juntas." — Glennon Doyle

En un mercado saturado de ruido, las mujeres que construyen comunidades desde el corazón no solo destacan: lideran. Porque cuando una mujer crea comunidad, no crea clientes... crea vínculos que perduran.

WOMEN'S COMMUNITY BUILDING: WHEN THE COMMUNITY IS STRONGER THAN THE BRAND

POR/BY MARLA BERDECÍA

In modern marketing, brands no longer compete solely for attention; they compete for belonging. In this landscape, women have demonstrated an extraordinary ability: creating communities so strong and authentic that, in many cases, they are more loyal than the brand itself.

Women's community building isn't based on numbers, followers, or empty metrics. It's based on emotional connection, empathy, and shared purpose. Women don't just sell products or services; they create safe spaces where other women feel seen, heard, and supported. And this sense of belonging generates a loyalty that no advertising campaign can buy.

Unlike traditional marketing, which focuses on transactions, women-led communities prioritize relationships. They converse, share, celebrate, and nurture. Sales occur as a natural consequence of trust, not as a pressure. That's why these communities endure, even when the brand changes, evolves, or goes through difficult times.

Women understand something fundamental: people don't fall in love with brands; they fall in love with how a brand makes them feel. When a community is well-cared for, it becomes an organic ambassador, a genuine advocate, and a constant promoter. Not because they are asked to, but because they feel part of something bigger.

A powerful example of this leadership is Glennon Doyle, author and activist, who has built one of the most influential women's communities in the world without relying on traditional marketing formulas. Her message doesn't seek to please everyone, but to connect deeply with those who resonate with her truth. Through radical honesty and vulnerability, Glennon has demonstrated that a strong community doesn't need perfection, it needs authenticity.

Her quote summarizes the essence of women's community building:

"We are more powerful when we stand together." — Glennon Doyle

In a market saturated with noise, women who build communities from the heart don't just stand out: they lead. Because when a woman creates community, she doesn't create customers... she creates bonds that last.



REDES SOCIAL NETWORKS

Marla Berdecía
Profesora y Consultora
Mercadeo | Empresarismo | Negocios | Educación | Empoderamiento
Facebook:
<https://facebook.com/marlaberdecia>



Elaborado artesanalmente con vegetales frescos de la mejor calidad. Ingredientes seleccionados como cebollas rojas y blancas, cilantro, culantro, ajo y ajíes. Disponible en: 6 oz, 8 oz, 12 oz, 16 oz y 24 oz



www.fundaciondemujeramujer.org. 2201 S.W.S Young Drive
Suite 115-A, Office 107, Killeen Texas 76543. Tlf: 254-419-1170.
Email: info@fundaciondemujeramujer.org



POR/BY CECY RESENDIZ

COMENZAR EL AÑO: CON RUMBO Y PROPÓSITO

Enero no es solo el inicio de un año nuevo; es una invitación divina a revisar la ruta que estamos tomando. Muchas mujeres comienzan el año llenas de metas, pero vacías de dirección. El propósito no se trata de hacer más, sino de avanzar con carácter y destino. Cuando Dios define tu rumbo, tus pasos dejan de ser apresurados y se vuelven firmes.

El liderazgo más eficaz comienza en el interior. Antes de liderar proyectos, familias o equipos, necesitamos permitir que Dios alinee nuestra visión con la suya. Proverbios 16:9 nos recuerda que "el corazón del hombre traza su rumbo, pero el Señor dirige sus pasos". Esto significa que podemos planear, soñar y proponer, pero siempre con un corazón dispuesto a ser guiado por Dios.

Una mujer con carácter no se compara, no anhela la aprobación ni se distrae con lo que otros están haciendo. Sabe decir no a lo que

no suma y sí a lo que edifica. Caminar con carácter y destino trae paz, aun cuando la ruta no sea sencilla. Este inicio de año es una oportunidad para preguntarte: ¿estoy avanzando por costumbre o por convicción? ¿Mis decisiones reflejan fe o sólo urgencia? Cuando entregas tu agenda a Dios, Él transforma tus planes en logros alcanzados.

No se trata de dar pasos rápidos, sino de avanzar alineadas al destino. Una mujer todo terreno no corre sin dirección; camina con propósito, firmeza y confianza en Dios. Hoy declaro sobre tu vida el Salmo 20: Que el Señor te responda cuando estés angustiada; Que te conceda lo que tu corazón desea; Que haga que se cumplan todos tus planes.

Iniciemos este nuevo ciclo con más emoción que miedo por los planes maravillosos que Dios ya ha escrito en nuestra historia.

STARTING THE YEAR: WITH DIRECTION AND PURPOSE

forward out of habit or conviction? Do my decisions reflect faith or just urgency? When you surrender your agenda to God, He transforms your plans into accomplished achievements.

It's not about taking quick steps, but about moving forward in alignment with destiny. A woman who thrives doesn't run aimlessly; she walks with purpose, firmness, and trust in God. Today I declare Psalm 20 over your life: May the Lord answer you in your distress; may He grant you the desires of your heart; may He fulfill all your plans.

Let's begin this new cycle with more excitement than fear for the wonderful plans God has already written in our story.

January isn't just the beginning of a new year; it's a divine invitation to review the path we're taking. Many women begin the year full of goals, but lacking direction. Purpose isn't about doing more, but about moving forward with character and purpose. When God defines your path, your steps cease to be hurried and become firm.

The most effective leadership begins within. Before leading projects, families, or teams, we need to allow God to align our vision with His. Proverbs 16:9 reminds us that "a person's heart plans his course, but the Lord directs his steps." This means we can plan, dream, and propose, but always with a heart willing to be guided by God.

A woman of character doesn't compare herself to others, doesn't crave approval, and isn't distracted by what others are doing. She knows how to say no to what doesn't add value and yes to what builds up. Walking with character and purpose brings peace, even when the path isn't easy. This new year is an opportunity to ask yourself: Am I moving



REDES
SOCIAL NETWORKS

Cecy Resendiz
Instructora de Caracter y
Comunicadora Radial

Web:
www.cecypressendiz.com



EUROPESERVICESAUTO.COM

CAR REPAIR SERVICES

CUSTOM REPAIR
AND SERVICES
FIT FOR PRESTIGE
VEHICLES



REPARACIÓN DE AUTOMÓVILES EUROPEOS PREMIUM!

- OIL CHANGE
- SUSPENSION REPAIRS
- DIAGNOSIS
- CHECK ENGINE LIGHT
- ELECTRICAL REPAIRS
- BRAKE REPAIRS
- MAINTENANCE
- TRANSMISSION REPAIRS



1211 E
CENTRAL TX
EXPRESSWAY
KILLEEN, TX
78541-9126



LLÁMANOS AHORA!
CALL US NOW!

(254) 781-7278

