

IMPULSO W_{BY}

CENTRAL W

De Centralers para Centralers.
¿Ya eres parte de la comunidad?

Alonso Vizcarra.

CEO de Guardameta. Una firma que transforma los hogares en México con una propuesta integral de construcción e instalación.

Adaptógenos: equilibrio natural.
Descubre cómo estas plantas y hongos pueden ayudarte a manejar el estrés, mejorar tu enfoque y aumentar tu energía durante la jornada. Una guía práctica para integrar bienestar en tu día a día.

Junio suena fuerte en la CDMX
La capital se llena de música con una cartelera vibrante: desde pop y rock hasta J-pop y electrónica. No te pierdas los conciertos imperdibles del mes.

ESCANEA Y DESCUBRE
TODAS LAS EDICIONES



EDICIÓN 26

01

GENÉTICA W



02

HEALTH CENTER W



03

LIFESTYLE W



04

IMPULSO W



05

NETWORKING W



06

BENEFICIOS W



GENÉTICA W

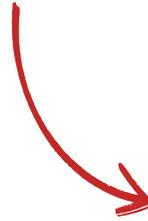


Desde Central W Roma, Alonso nos comparte cómo su enfoque constructivo va más allá del proyecto: se trata de crear espacios con intención.



El espacio perfecto para conocer a los Centralers

Participa en Segundos Para Conocerte y dale más visibilidad a tu marca. Mira a los Centralers que han participado.



02

HEALT CENTER W

DESCUBRE LOS ADAPTÓGENOS

“

Los adaptógenos son hierbas y hongos naturales que apoyan al cuerpo para manejar el estrés, reducir la ansiedad y combatir la fatiga, promoviendo un bienestar integral. Se pueden consumir agregándolos a alimentos o bebidas, o en forma de tinturas. Estos agentes ayudan a restablecer el equilibrio del organismo al regular las respuestas físicas y mentales frente a diferentes tipos de estrés. El mecanismo de los adaptógenos no es único para cada planta, pero en general, ayudan a regular el sistema endocrino y el sistema nervioso central.

”



¿Cómo funcionan los adaptógenos?

Reducir la producción excesiva de cortisol (la hormona del estrés), lo que ayuda a evitar que el estrés crónico afecte tu salud.

Equilibrar la función del sistema inmunológico, ayudando a que el cuerpo responda mejor ante amenazas o enfermedades.

Mejorar la energía y resistencia física, sin causar efectos estimulantes extremos ni el bajón que generan otras sustancias como la cafeína.

Ayudar a regular el estado de ánimo y mejorar la concentración.

Ejemplos comunes de adaptógenos:

Ashwagandha.

Probablemente uno de los adaptógenos más populares. Se usa para reducir la ansiedad, mejorar el sueño, aumentar la energía y mejorar la función cognitiva.

Rhodiola Rosea.

Conocida por mejorar la resistencia física y mental, es muy usada para combatir la fatiga y mejorar el rendimiento durante el día.

Ginseng (Coreano o Siberiano).

Potente para aumentar la energía y fortalecer el sistema inmunológico.

Maca.

Un tubérculo peruano que ayuda a equilibrar las hormonas y aumentar la vitalidad y libido.

Holy Basil (Tulsi).

Utilizado para reducir el estrés y mejorar la claridad mental.

Reishi.

Un hongo con propiedades inmunomoduladoras y calmantes, muy valorado en la medicina tradicional asiática.

LIFESTYLE W

MÚSICA PARA TUS OÍDOS



CDMX vibra en junio: los conciertos imperdibles del mes.

Junio de 2025 llega con fuerza a la Ciudad de México, reafirmando su lugar como uno de los epicentros culturales más importantes de América Latina. La cartelera musical del mes abarca desde pop y rock alternativo hasta J-pop y música electrónica, con artistas nacionales e internacionales que se presentarán en escenarios como el Auditorio Nacional, el Palacio de los Deportes, el Teatro Metropolitano y el Pride Together CDMX.

Prepárate para vivir un mes lleno de música, diversidad y grandes emociones. Aquí te dejamos los conciertos más destacados de junio:

 **Latin Mafia**
 **Fecha:** 1 de junio
 **Lugar:** Palacio de los Deportes

 **The Libertines**
 **Fecha:** 5 de junio
 **Lugar:** Pepsi Center WTC
 **Detalles:** La banda británica regresa a la CDMX con un show cargado de nostalgia y energía punk.

 **Ha*Ash – Gira Haashville**
 **Fecha:** 12 de junio
 **Lugar:** Auditorio Nacional
 **Detalles:** Hanna y Ashley presentan su nueva propuesta sonora, sin dejar fuera sus éxitos clásicos.

 **Enjambre**
 **Fechas:** 27 y 28 de junio
 **Lugar:** Palacio de los Deportes
 **Detalles:** Dos noches para disfrutar del rock mexicano con una de sus bandas más consolidadas.

 **Yeah Yeah Yeahs**
 **Fechas:** 30 de junio, 1 y 2 de julio
 **Lugar:** Teatro Metropolitano
 **Detalles:** El trío neoyorquino ofrece un show íntimo con arreglos especiales de cuerdas.

 **LiSA**
 **Fecha:** 28 de junio
 **Lugar:** Pepsi Center WTC
 **Detalles:** La superestrella japonesa del J-pop y anime llega por primera vez a México.

 **Hercules & Love Affair**
 **Fecha:** 28 de junio
 **Lugar:** Pride Together CDMX 2025
 **Detalles:** Beats y diversidad en una noche electrónica para celebrar el orgullo LGBTQ+.





IMPULSO W

CÓMO RECIBIR (Y DAR) RETROALIMENTACIÓN SIN CONFLICTOS



La retroalimentación es uno de los pilares del crecimiento profesional, pero también una de las interacciones más delicadas en el entorno laboral. Mal gestionada, puede generar tensiones, frustraciones o bloqueos; bien conducida, fortalece relaciones, motiva mejoras reales y construye equipos más sólidos.

En esta edición de Impulso W, te compartimos herramientas para dar y recibir retroalimentación de forma efectiva, respetuosa y sin generar conflictos.

04

Dar retroalimentación sin generar conflicto.

1. Habla desde la observación, no desde el juicio. En lugar de decir “eres desorganizado”, puedes decir: 👉 “He notado que en las últimas juntas has llegado tarde o sin agenda definida.”

Esto evita que la persona se sienta atacada y ayuda a enfocar la conversación en hechos.

2. Usa la técnica del “sándwich” (bien - mejora - bien). Empieza por un aspecto positivo, luego habla de lo que se puede mejorar, y cierra con algo que motive o reconozca.

👉 “Me gustó tu presentación, fue clara y visual. Sería aún mejor si puedes resumir las ideas clave al final. Confío en que en la próxima lo lograrás perfecto.”

3. Sé específico, no generalices.

Evita frases como “siempre haces lo mismo” o “nunca escuchas”. En cambio, usa ejemplos concretos.

👉 “En el reporte del jueves faltaron los datos del área de ventas, y eso retrasó la entrega.”

4. Elige bien el momento y lugar.

Dar retroalimentación en público puede generar incomodidad. Hazlo en privado, en un espacio tranquilo y en un momento donde la otra persona pueda recibirla con apertura.

5. Sé empático y abierto al diálogo.

No des feedback como una orden. Pregunta, escucha y valida el punto de vista del otro.

👉 “¿Tú cómo lo ves? ¿Crees que esto te ha pasado antes?”

Recibir retroalimentación sin tomártelo personal.

1. Escucha sin interrumpir y sin defenderte.

Respira, escucha y evita justificarte de inmediato.

Muchas veces, la defensiva impide que veas el valor del mensaje.

2. Agradece, incluso si no estás de acuerdo.

👉 “Gracias por decírmelo, lo voy a considerar.”

Mostrar disposición no te hace débil, sino profesional.

3. Pide ejemplos si algo no te queda claro.

👉 “¿Podrías darme un ejemplo de cuándo notaste eso?”

Esto aclara la situación y te permite mejorar de forma más precisa.

4. Reflexiona antes de responder.

No tomes decisiones impulsivas. Piensa qué puedes aprender y cómo aplicar lo recibido.

5. Usa la retroalimentación como impulso, no como freno.

CENTRAL W

Tu opinión vale 

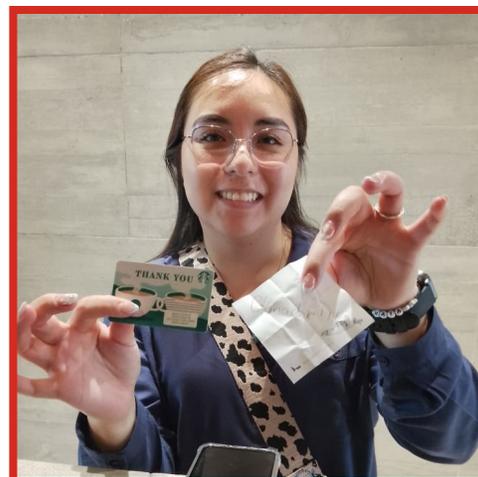
Califícanos en Google y entra al sorteo mensual de una gift card



¡Conoce a los ganadores de nuestros sorteos! 

Gracias a todos los que han dejado su reseña en Google. Aquí te mostramos a quienes ya se llevaron su gift card por compartir su experiencia con nosotros.

¡Tú podrías ser el próximo!



NETWORKING

Intezia.

IA para empresas

En el networking del mes pasado, Central W Roma fue sede de una conversación clave sobre el futuro de los negocios. Recibimos la visita de Intezia, una consultora venezolana especializada en inteligencia artificial, que compartió su experiencia sobre cómo esta tecnología está revolucionando el entorno empresarial.

Los CEOs y cofundadores de Intezia, Jean Iovino y Alejandro Moreno, fueron los ponentes de la charla "IA para empresas", donde abordaron temas fundamentales como las herramientas actuales basadas en IA, sus funcionalidades, bondades, casos de uso recomendados y aplicaciones reales en diferentes industrias.

Durante el encuentro, explicaron cómo funciona la inteligencia artificial, qué complementos son útiles para integrarla y resolvieron dudas sobre su implementación práctica. La conversación generó gran interés entre los asistentes, quienes encontraron en la IA nuevas oportunidades para potenciar sus proyectos y procesos internos.

Este tipo de eventos refuerzan nuestro compromiso por brindar espacios que conecten a líderes con las tendencias más relevantes del mundo laboral y tecnológico.

centralers



05

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES Y CONOCE
LAS HISTORIAS DE ÉXITO DE LOS CENTRALERS

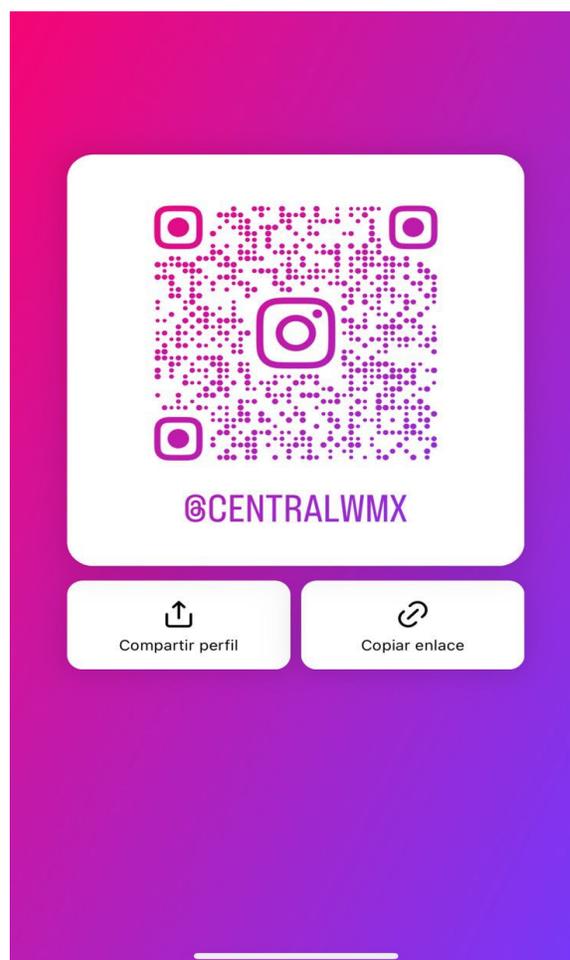
Facebook: Central W Business Center

Instagram: @CentralWMx

TikTok: @CentralWMx

LinkedIn: Central W

¿Te gustaría ser el próximo?



06



BENEFICIOS W

BENESSERE SPA & BEAUTY

Ofrece a todos los Centralers el 15% de descuento en productos participantes de la marca.
Código de descuento: CentralerB15

HEALTH+

Health+ ofrece a todos los Centralers el 15% de descuento.
Código de descuento: CentralerH15.

VID MEXICANA

15% de descuento para Centralers en el primer mes del Club de Vinos.
Código de descuento: CentralerV15.

Zereno

15% de descuento para Centralers en su reserva en Zereno Tulum.
Código de descuento: Centralers15.

CENTRAL W
COWORKING