



Mi Tienda Latina

Lunes a Domingo 9:30 a.m. - 9:00 p.m.

mitiendalatina@gmail.com

1811 N. 24th St, Ste E

Phoenix, AZ 85008

PRODUCTOS DE SU PAÍS

• **Argentinos** • **Brasileros**

• **Colombianos** • **Cubanos**

• **Dominicanos** •

Guatemaltecos • **Hondureños**

• **Peruanos**

• **Salvadoreños** • **Uruguayos**

• **Venezolanos**

Acceptamos
estampillas
de comida

Teléfono

602 286 6422

Fax

602 286 0022

Paquetería a
México
y envío de
encomiendas a
Centroamérica



Mari Sierra, Directora de Bienestar de la app OYE

Una plataforma para el bienestar emocional creada por J Balvin

Muy pronto los latinos de todo el mundo podremos interactuar y hacer uso de la aplicación OYE donde todas las emociones son bienvenidas. Esta es la primera plataforma que promueve la salud emocional liderada por Latinxs para audiencias de habla hispana e inglesa a nivel mundial. Detrás de este gran proyecto hay todo un equipo de profesionales enfocado en mejorar dramáticamente la vida de muchas personas. Entre ellas está una mujer mexicana: Mari Sierra, la Directora de Bienestar de OYE, una verdadera líder en el mundo del bienestar y experta en conexión mente-cuerpo. Contacto Total habló con ella para conocer más a fondo de qué trata este proyecto.

¿Qué es OYE?

“Oye es una aplicación interactiva para bienestar emocional enfocada en LatinXs, jóvenes de todo el mundo, pero sobre todo en latinoamérica”

¿Cómo funciona?

“El objetivo de esta aplicación es que sea como una compañía en tu trabajo emocional. Nosotros hemos creado una serie de prácticas en tres categorías: Mente, Cuerpo y Gente que te proveen herramientas a través de videos, a través de sonidos, a través de guías de conversación para poder hacer trabajo emocional y así poder tener mejor manejo de las emociones, del estrés, de la ansiedad. Entonces lo que te acompaña es un proceso muy creativo, muy visual. Como miembro del app, vas a bajarlo y la primera interacción que tienes es un “emotional checking” o sea que haces un chequeo de cómo estás, cómo te sientes y con base en eso te hacemos recomendaciones de contenido que te ayuda a trabajar la emoción que está más presente en ti”

¿Quiénes pueden usar OYE?

Es importante aclarar que OYE no se enfoca en la salud mental, teniendo en cuenta que para ello se requiere un diagnóstico clínico y cuidado médico. “Nosotros estamos en el ámbito de la prevención y de la conexión mente-cuerpo. Estamos promoviendo el tema de salud y bienestar emocional. Hoy en día, TODOS nos hemos dado cuenta que necesitamos trabajar en nosotros. Después de la pandemia y el encierro nos vimos muy necesitados de aprender a regular nuestras emociones, el estrés, de aprender a meditar para poder colmar nuestra mente y la ansiedad” recalca Sierra. “Si tu te estas sintiendo irritable, o que tienes demasiado estrés, que no puedes lidiar con las cosas que suceden en el mundo o te sientes rebasado, OYE puede ser una buena oportunidad para empezar tu camino de autoconocimiento”

Mari resalta las bondades de la aplicación: “Tu la bajas y puedes hacer los ejercicios desde la comunidad de tu hogar. Nadie te ve. Tu solo vas a hacerlo a tu ritmo” J Balvin ha convertido un proyecto de pasión personal en una plataforma. Para nadie es un secreto que el famoso cantante ha tenido que lidiar con la depresión y la ansiedad. ¿De qué manera la aplicación puede ayudar a personas con estos problemas? “Sabemos que esas son de las emociones más grandes en nuestra generación y las que vienen, la ansiedad, el manejo del estrés, el manejo de las emociones” El “emotional checking”, del que ya nos habló Mari Sierra, juega un papel importante porque establece cuál es la emoción más predominante, como pueden ser desesperación, frustración, enojo, tristeza, entre muchas otras. Y para ello la app recomienda contenido que trabaja directamente con esas emociones

Cuide su salud

ESCUCHAR

La nueva app que te “OYE”



Fotografías: Oye

específicamente.

¿Qué tipo de contenido y recomendaciones ofrece la aplicación?

“Por ejemplo si tu lo que quieres es aprender a manejar la ansiedad ahí vas a tener distintos tipos de ejercicios desde respiración, meditación, caminar, movimiento, incluso estados de relajación profunda”

¿De qué forma ayuda específicamente a la comunidad latina?

“Nosotros creemos que ya hay muchas aplicaciones en el espacio del bienestar que son primariamente en inglés. Nosotros estamos avanzando en el contenido primariamente en español. Y hemos hecho una curaduría de expertos de todo latinoamérica. Yo creo que tener una guía que se parece a ti, que habla como tu, que de alguna manera está representado un linaje, una tradición, una riqueza cultural, yo creo que puede ayudar a romper con el estigma de que la salud mental es solo para las personas que pueden pagar una terapia muy cara. Nosotros creemos que tener salud emocional y balance es para todos”

Cómo obtener la app OYE

La aplicación estará disponible desde el 15 de septiembre del 2022 pero desde ya puede inscribirse para obtener la aplicación gratis por un año.

Visite:

Oye.CO para más detalles.