

PRIMAVERA 2022  
www.revistaenfoque.es

REVISTA

enfoque

696 615 822  
enfoque\_m@yahoo.es

PARQUE VENECIA

PSICOLOGÍA

Emociones,  
¿Para qué sirven?

PAMELA GUTIÉRREZ

7 Consejos  
para  
conseguir  
una buena  
imagen de  
marca

MUCHOMEJOR

MARKETING DIGITAL &  
ESTUDIO CREATIVO

CONCURSOS ENFOQUE

Descubre a nuestra  
ganadora del sorteo  
de Navidad

Fotografía: Sara Domínguez

CLÍNICAS  
**DENTAL**  
DRES. ASPREA - GORNATTI



Cepillo eléctrico **GRATUITO\***  
en tratamientos de implantología  
superiores a 1.351€

¡Hasta el 31 de mayo de 2022!

MOZART  
José Oto, 49  
976 47 55 43

TORRERO  
Cuarta Avenida, 23  
976 25 40 96

\* Consultar condiciones en clínica

**Talleres**  
**M&D**  
CARS SERVICES

Mecánica de confianza

Síguenos

**20%** dto.  
en cambio  
de aceite  
durante el mes  
de Marzo

Aquí conserva la garantía del vehículo.  
Reglamento europeo 461/2010  
Ofrecemos alta calidad en el cuidado de su coche.



Talleres M&D  
C/ Palacio Ducal, 10  
PARQUE VENECIA  
876 014 965

**640 524 718**  
mydcarservices@gmail.com  
www.talleresmyd.es

**GESTORÍA PARQUE VENECIA**

*Presenta tu*  
**DECLARACIÓN  
DE LA RENTA**  
*con nosotros*

**CONSULTA NUESTROS PRECIOS DESDE 40  
EUROS**  
**PLAZO DESDE EL DÍA 6 DE ABRIL**  
**LLÁMANOS Y PIDE TU CITA**

Calle El Campanile 1 (50021 - ZARAGOZA)  
876 451 983 / 633 258 783  
icebolla@gestoriaparquevenecia.es

# TU SUPERMERCADO DE CERCANÍA



## XUPERmarket

TU SUPERMERCADO DE AHORRO



PRODUCTOS DE PRIMERAS MARCAS



AMPLIA VARIEDAD DE PRODUCTOS ARAGONESES

SURTIDO DE MÁS DE 5.000 REFERENCIAS



**ABRIMOS TODOS LOS DÍAS**  
de lunes a domingo  
de 9 a 21,30 h.

C/ Tintoretto, 13 Tel. 876 037 331



# ¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

Las emociones forman parte de nuestra vida, forman parte del día a día de los peques, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos.

En algunas situaciones, las emociones nos invaden y muy a menudo, tendemos a evitarlas. Tratamos de buscar actividades y distracciones que nos evadan y nos hagan sentir un alivio inmediato de esas emociones y sensaciones que no nos gustan.

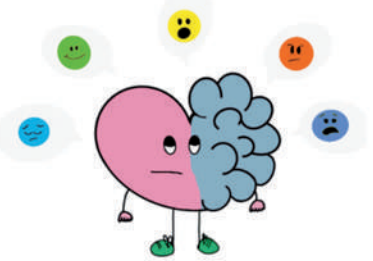
Pero... ¿Es bueno evitar nuestras emociones? ¿A dónde se van cuando intentamos ignorarlas?

Realmente, todas las emociones existen por algún motivo, todas ellas tienen una función.

Si conseguimos entenderlas, si les damos un lugar y si encontramos un espacio seguro donde exteriorizarlas conseguiremos comprender que todas las emociones son parte del proceso de cambio que nos acerca a esa estabilidad y bienestar mental deseado.

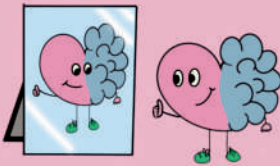
Si paramos a escucharnos y a expresarnos conseguiremos adquirir aprendizajes de cada una de nuestras vivencias y estaremos más preparados para afrontar experiencias y emociones futuras. Dejaremos de tener la necesidad de evitar nuestras emociones y en vez de sufrirlas, seremos capaces de comprenderlas y atenderlas, dándoles el lugar que merecen en cada momento.

Sonia Pancorbo, Psicóloga sanitaria



## ¿Como nos hablamos?

"Tengo que..." VS "Quiero..."

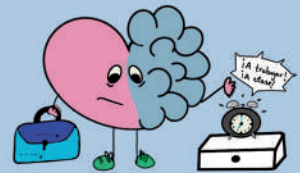


## Ansiedad

¿Qué es? ¿Para qué sirve?



## Vuelta a la rutina



## El ejercicio físico

Sus beneficios → Físicos y Mentales



✉ [psicosoniapancorbo@gmail.com](mailto:psicosoniapancorbo@gmail.com)

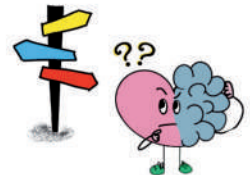


Sonia Pancorbo  
PSICÓLOGA

Todo esto y mucho más en:  
@psicologia.soniapancorbo

## Tomar decisiones

¿Por qué me cuesta tanto? ¿Qué me puedes ayudar?



# Climarfrica

AIRE ACONDICIONADO  
BOMBA DE CALOR  
ENERGÍA SOLAR  
VENTILACIÓN

¡ADELÁNTATE  
AL VERANO!



FUJITSU SAMSUNG DAIKIN Midea METEOR ELECTRIC Panasonic

976 278 258

MONASTERIO DE SAMOS, Nº 8

[www.climarfrica.com](http://www.climarfrica.com)

[climarfrica@climarfrica.com](mailto:climarfrica@climarfrica.com)

## ER-DISEÑO de INTERIORES



VENTA DE MUEBLES Y  
COMPLEMENTOS

PEQUEÑA REFORMA  
BAÑOS

RESTAURACIÓN DE  
MUEBLES



Montecanal: Avenida de la Ilustración 39 P. 71

contacto 626 787 933

[erhzaragoza@yahoo.es](mailto:erhzaragoza@yahoo.es)

[www.elenarafaes.es](http://www.elenarafaes.es)

"síguenos en Instagram"

## 7 Consejos para conseguir una buena imagen de marca

1. Trabaja tu identidad corporativa, elige los colores apropiados.
2. Escoge la tipografías adecuada, en función de tu público y clientela.
3. Actualízate, por suerte, el diseño profesional y el desarrollo web está al alcance de tu mano.
4. ¡Diferénciate! Analiza a tu competencia para mejorar.
5. Sé detallista.
6. Contrata profesionales, tú haces bien tu trabajo ¿quieres ver cómo lo hacemos el resto?
7. Llama al siguiente teléfono para resolver tus dudas sobre marketing e imagen corporativa

MUCHOMEJOR

MARKETING DIGITAL &  
ESTUDIO CREATIVO

665289952  
Sara / Pamela

Cambia tu idea  
de ir al dentista.

PROMOCIÓN  
POR APERTURA

CONSULTA CONDICIONES



CLÍNICA DENTAL  
**BESCÓS & BAYASCAS**  
PARQUE VENEZIA

C/Tintoretto 13  
☎ 876 114 327  
☎ 687 616 843



[www.bescosybayascas.com](http://www.bescosybayascas.com)  
@clinicadentalbescosybayascas



☎ 976 366535

☎ 640 854085

**POLLOS ASADOS  
COMIDA CASERA  
ENCARGOS**

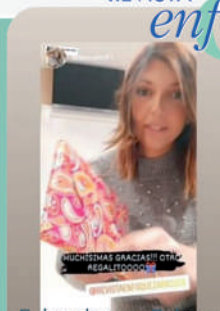
Carlo Scarpa, 7  
50021 Zaragoza

## Gran Cesta de Navidad

REBECA GANÓ  
300€ EN EFECTIVO  
Y HA DISFRUTADO DE MÁS  
2000€ EN REGALOS

REVISTA

enfoque



¡Enhorabuena Rebeca!  
y gracias por compartir  
con nosotros tu experiencia.

# EL SABIO

FERRETERÍA - HOGAR - CAMPO



Todos necesitamos respuestas, por eso en El Sabio trabajamos para responder a todas tus preguntas. El Sabio es un nuevo concepto de ferreterías, tu ferretería. Una cadena que te habla de tu a tu **RESOLVIENDO TODAS TUS DUDAS** y **AYUDÁNDOTE A AHORRAR SIEMPRE**.



Nuestros Sabios son empleados con la mejor experiencia, que están ahí para acompañarte y ayudarte en todos tus proyectos. Porque El Sabio te atiende, pero sobre todo, te entiende.



DESCUBRE MUCHAS MÁS OFERTAS

EN: <https://elsabio.org/es/catalogos>



Avda de Santa Isabel, 20 .50016 Zaragoza - Tel. 976 056 577

Lunes a Sábado: de 08:00 a 22:00 h.

Domingos y Festivos: de 08:00 a 14:00 h.