

Tú Revista

EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO



Claudia Fusse

La resiliencia:

Clave en el emprendimiento
para la Mujer

Paola Vivas

*Women Leaders Award
2024*

¡Adiós obesidad!,

¿hábitos o fármacos?



CONTENIDO

02 Momentos positivos

Por: Evolucionando para el éxito.

03 Inspirando y liderazgo en todos los ámbitos

Por: Claudia Eusse.

04 La Clave del futuro: Resiliencia digital para liderar en tiempos de cambio

Por: Clarice Farina.

05 Descubriendo el sentido más profundo de tu existencia

Por: Iván Martínez.

06 Resiliencia al éxito: La dimensión inexplorada

Por: Uladislaho Dobroski M.

07 Reflexiones sobre la resiliencia

Por: Rafael Calbet.

08 Cambiarnos a nosotros mismos

Por: Patty Franco.

09 La resiliencia: Clave en el emprendimiento para la Mujer

Por: Yamy Rodríguez.

10 La resiliencia en equipos de trabajo

Por: Liz Garrido.

11 Anuncios

Por: Evolucionando para el éxito.

12 Dra. Amalia Díaz Enríquez

Por: Amalia Díaz Enríquez.

13 Paola Vivas

Por: Evolucionando para el éxito.

14 ¡Adiós obesidad!, ¿hábitos o fármacos?

Por: Dra. Laura Graterol.

15 Resiliencia

Por: Cristhian Tirado Moreno.

16 Nunca pierda la esperanza

Por: Raquel Tandi.

17 Resiliencia: La fuerza del amor que se transforma en la vida

Por: Raquel Becerra.

*Los conceptos vertidos en los artículos son de exclusiva responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de los editores de la revista.

Paola Vivas

Presidenta de Evolucionando para el Éxito
Fundadora de la revista Evolucionando para el Éxito

Sofy Catalina Rosas Durán

Directora de estilo y contenido de la revista
Evolucionando para el Éxito

Diana Paola Vizcaíno

Diseño y Dirección de arte en revista
Evolucionando para el Éxito



Momentos positivos

Amados lectores, bienvenidos a la nueva edición de su Revista Virtual, un espacio que abre sus brazos a grandes seres humanos que dedican un poquito de su tiempo a escribir y compartir de su saber y entender sobre temas que nutren el alma. Estamos desplegando las alas del 2025 con inmenso afecto y dedicación para cada uno de ustedes.

Desde La Casa Editorial de Evolucionando para el Éxito, tu Revista, nos hacemos eco de siete momentos positivos que nos comparte el gran autor, filósofo y artista, Alejandro Jodorowsky, cuya inspiración es y ha sido fuente de innumerables obras y fórmulas de apoyo terapéutico en el mundo occidental, he aquí su compilación, disfrutémosla.

- 1 **Te lo repito:** En todo momento estamos dejando de ser lo que fuimos, estamos siendo lo que somos, estamos comenzando a ser lo que seremos.
- 2 Cada vez que se repite una palabra, adquiere un significado diferente, porque quien la dice cada vez es diferente.
- 3 **La paciencia es un árbol con raíces amargas, pero con frutos muy dulces.**
- 4 **Nuestro ego no puede ser eliminado pero necesita ser domado.** (El caballo corre como loco, pero no puede escarparse de su cola.)
- 5 **Estamos naciendo, estamos viviendo, estamos muriendo. Todo al mismo tiempo.** (Eternamente nacemos. Igual vivimos y morimos. Tomemos esto con felicidad.)
- 6 **Mantén la esperanza hasta el último segundo.** Mientras no sea medianoche, no digas que ayunaste todo el día.
- 7 Nuestros países son una ilusión. **El único territorio real es la Tierra.**

(Estamos unidos o no somos.)

Olvidemos lo que damos. Recordemos lo que hemos recibido.

Un dulce abrazo para ti, Alejandro.



Inspirando transformación

y liderazgo en todos los ámbitos

Por: Claudia Eusse

Conexión y creatividad son los distintivos de Claudia Patricia Eusse, una profesional multifacética cuya trayectoria abarca desde el glamour de los escenarios internacionales hasta el impacto transformador en bienes raíces, emprendimiento y liderazgo. Su carrera comenzó con el título de «Reina del Mar Internacional» para Colombia en Miami Beach, Florida, en 1995, marcando el inicio de una vida dedicada a destacar en diversos campos como periodista, presentadora de televisión, nutrición, diseñadora de joyas y filántropa.

En bienes raíces, Claudia Patricia, se consolidó como una fuerza imparable, liderando proyectos de lujo como, Paraíso Bay y ARIA RESERVE MIAMI. Su enfoque global la ha llevado a trabajar con mercados de América Latina, Europa, Medio Oriente y Asia, destacándose por su profesionalismo y resultados excepcionales.

Conferencista Internacional y Creadora del Método Cayha Coaching US.

Es reconocida internacionalmente por sus conferencias en eventos destacados como el Congreso de Mujeres Líderes en Harvard, Mujeres Iluminando Mujeres y el Congreso de Bienes Raíces en Dubái. También ha sido galardonada como, Mujer Líder Global de Bienes Raíces, por los *American Red Awards* y participa activamente en el *Women's Economics Forum* de Texas y Londres.

Además, es la creadora de Cayha Coaching US, un método único diseñado para romper paradigmas y ayudar a las personas a alcanzar ventas millonarias. Su metodología combina más de 25 años de experiencia con estrategias innovadoras que potencian el liderazgo y la confianza, transformando vidas y negocios.

Fundaciones y Gala de *Successful Women's* y *Children's Love Foundation*. Como fundadora de

Successful Women's y *Children's Love Foundation*, Claudia Patricia, empodera a mujeres y niños, ayudándolos a alcanzar su máximo potencial. El 4 de diciembre del 2024 fue la Gala de *Successful Women's*, un evento que reunió a líderes globales para explorar temas como: marca personal, finanzas, comunicación y bienestar integral. **Amando Mi Alma: Un Libro que Inspira.** Autora, de "Amando mi Alma", disponible en Amazon. Este libro guía a los lectores en un viaje de autodescubrimiento y empoderamiento personal. Su lanzamiento oficial será en la Feria Internacional del libro de Bogotá, Colombia, y pronto estará disponible en inglés y audiolibro.

Visión y Misión

Claudia Patricia, se dedica a inspirar y empoderar a las personas para que alcancen su máximo potencial desde el amor y la resiliencia. Su historia es una invitación a soñar en grande y transformar el mundo con pasión y propósito.



claudia@theeussegroup.com



786 443 0017

CEO
VP OF SALES ARIA RESERVE MIAMI
CEO SUCCESSFUL WOMEN'S
THE CHILDREN'S LOVE FOUNDATION

La Clave del futuro:

Resiliencia digital para liderar
en tiempos de cambio



Por: Clarice Farina

¿Cómo será el mundo en 2050?

Sin duda, la tecnología seguirá transformando nuestras vidas a pasos agigantados. Pero en este proceso, la resiliencia digital se ha convertido en una habilidad esencial para prosperar. La capacidad de adaptarnos a los cambios tecnológicos, define nuestro éxito profesional y la habilidad para liderar con confianza en un entorno en constante evolución.

Hacer del Cambio un Aliado

La tecnología no se detiene, y tampoco debería hacerlo nuestra disposición a aprender. Resistirnos a la innovación es un lujo que no podemos permitirnos. Estudios recientes como, el Barómetro Global de la Inteligencia Artificial en el Empleo 2024, elaborado por PwC, muestran que los profesionales que integran la tecnología en su día a día tienen una prima salarial del 25% sobre aquellos que no lo hacen. Esto nos demuestra que el cambio es más que una necesidad: es una oportunidad.

Hacer del Cambio un Aliado

La resiliencia digital nos ayuda a ser más productivos y nos empodera para tomar decisiones estratégicas informadas. La IA, por ejemplo, ofrece herramientas para optimizar el tiempo, analizar tendencias y prever oportunidades futuras. La clave está en cómo elegimos usar estas herramientas, como aliadas que potencian nuestro crecimiento y creatividad o como barreras intimidantes.

Transformar retos en posibilidades



Se trata de integrar la tecnología con propósito y ética. Los líderes empresariales tienen la responsabilidad de supervisar que las herramientas que utilizan sean justas y alineadas con los valores de su organización. Más del 60% de los ejecutivos globales ya reconocen que la tecnología representa más una oportunidad que un riesgo, según la *Annual Global CEO Survey 2024* de PwC, el futuro será de quienes apuesten por ella de forma estratégica. La resiliencia digital es un puente entre los desafíos de hoy y las oportunidades de mañana; es la capacidad de abrirnos a nuevas formas de pensar, de cuestionar nuestras suposiciones y abrazar el cambio con una mentalidad de crecimiento. Se trata de desarrollar el coraje para desaprender lo que ya no funciona, aprender lo que se necesita y liderar con empatía y propósito. La tecnología, por compleja que parezca, se convierte en una aliada transformadora cuando elegimos responder con apertura y adaptabilidad, aprovechando cada reto como una oportunidad para reinventarnos y avanzar.



@claricefarinas



Clarice Farina



www.claricefarina.com

www.reingenieriadelseracademy.com



+1 (832) 340 5574

Clarice Farina

Ingeniera Civil

Mentora y Coach certificada en vida y negocios.

Co fundadora de Next Gen Circle, LLC.

Triple autora Best Seller.



Por: Iván Martínez

Descubriendo el sentido más profundo de tu existencia

La búsqueda incansable de la felicidad nos lleva a adoptar esquemas mentales moldeados por estándares sociales impuestos, que nos empujan hacia lo superficial. Con el tiempo, esto genera culpa por no haber elegido un camino más auténtico y significativo que corresponda a nuestra esencia.

En la adolescencia, enfrentamos confusiones profundas: sueños, ilusiones y deseos que chocan con una dinámica social que, muchas veces, nos hace desistir de aspiraciones. En este estado de confusión emocional, terminamos navegando sin rumbo, dejando las decisiones en manos del destino o de los demás. Por un lado, puede surgir el espíritu de un héroe, decidido a cambiar el mundo; por otro, la víctima de las expectativas sociales, que se conforma con lo impuesto.

Cuando enfrentamos una crisis, pocas veces estamos preparados para perderlo todo: títulos, estatus, dinero, amigos, salud... Las adversidades nos despojan de lo material y nos confrontan con nuestra esencia más pura, revelando el sentido profundo de la existencia. Ese sentido es lo que nos permite salir del túnel, trascender las emociones y recuerdos de los demás, que nos alejaría de lo banal o insignificante, dándonos una razón para respirar y aferrarnos a la vida hasta el último segundo de nuestra existencia.

Sin embargo, pocos jóvenes descubren esto a tiempo. Muchos atraviesan dolores innecesarios, intentando encajar en moldes sociales que los alejan de su esencia, en lugar de explorar sus talentos y contribuir al bienestar común, se pierden en cumplir expectativas ajenas.

Si pudiera dar un consejo a los jóvenes, **les invitaría a detenerse por un momento y descubrir esa chispa invaluable que reside en cada uno de ellos; a reflexionar sobre cómo pueden trascender, dejando un legado significativo para la sociedad, al vivir en armonía con la vida, guiados por la magia del servicio y la fuerza de su amor.**

Los animaría a preguntarse cómo encontrar la felicidad haciendo lo que aman, mientras contribuyen al bienestar de los demás. A explorar un camino que no esté dictado por idealizaciones sociales, sino que esté lleno de propósito, construido sobre una filosofía de vida libre y profundamente conectada con las problemáticas que enfrentamos como sociedad. Un camino sustentado en el amor y la gratitud, que refleje lo que representan para el mundo, que dignifique su esencia, haciéndolos sentir relevantes, amados e indispensables para la sociedad a través de lo que hacen.



«Descubre el sentido más profundo de tu existencia y encontrarás una razón para vivir.»

Iván Martínez
Psicólogo, conferencista, escritor.



Resiliencia al éxito:

La dimensión inexplorada



Por: Uladislao Dobroski



Cuando hablamos de resiliencia, solemos pensar en la capacidad de superar adversidades, fracasos o situaciones difíciles. Sin embargo, el éxito también demanda resiliencia. Alcanzar metas, obtener reconocimiento y superar nuestras propias expectativas conlleva desafíos menos evidentes, pero igual de complejos.

El éxito, aunque anhelado, puede ser un territorio incierto. Llegar a la cima implica enfrentar presiones desconocidas: sostener un alto rendimiento, lidiar con la exposición pública o redefinir el propósito tras alcanzar una meta. Aquí se pone a prueba la resiliencia al éxito, entendida como la habilidad de gestionar las exigencias prácticas y emocionales que acompañan a los triunfos. Este tipo de resiliencia no se limita a la perseverancia, sino que incorpora la resiliencia emocional: la capacidad de manejar las reacciones afectivas surgidas al consolidar el éxito. Ello implica reconocer y regular el estrés interno, las expectativas externas y la tensión psicológica que pueden emerger al mantener el estatus alcanzado.

A menudo, nos preparan para superar obstáculos, pero no para navegar las complejidades emocionales del éxito.

Tanto el éxito como el fracaso pueden operar como trampas o palancas, según cómo los afrontemos, en algunas ocasiones nuestro mayor logro puede convertirse en nuestro mayor fracaso y nuestro mayor fracaso en nuestro mayor logro. Con frecuencia, el éxito nos impide transformar lo bueno en extraordinario: la comodidad inmoviliza. Por ejemplo, un ascenso inesperado o un negocio próspero podrían generar estrés crónico, agotamiento o

aislamiento emocional si carecemos de herramientas emocionales para gestionarlos.

Por el contrario, el fracaso bien asimilado siembra el terreno para logros mayores. Un tropiezo significativo enseña lecciones que fortalecen habilidades, redefinen el enfoque y forjan carácter. La resiliencia, en su dimensión emocional, convierte estas experiencias en oportunidades de crecimiento sostenido.

La resiliencia al éxito, invita a

repensar el verdadero sentido del triunfo. No se trata solo de llegar a la meta, sino de sostenerse, evolucionar y encontrar propósito en cada paso. Desarrollar resiliencia emocional implica cultivar autoconciencia, establecer metas con significado profundo y rodearse de relaciones auténticas, transformando cada logro en un peldaño hacia una realización más plena.



@uladislao Dobroski



@uladislao.dobroski



@uladislao



Uladislao.dobroski@universae.com



+506 88275853

Dr. Uladislao Dobroski Mora

Director Escuela Psicobiología y Neurociencias Cognitivas Universidad Internacional UNIVERSAE.



Por: Rafael Calbet

Reflexiones sobre la resiliencia

«Ojalá todos aprendiéramos a usar nuestro pasado como trampolín y no como sofá.»

Harold Macmillan

Nadie elige lo que 'le' pasa en la vida, y solo podemos elegir cómo vivimos eso que nos pasa. Algunas personas quedan marcadas por experiencias que les dejan heridas profundas y abiertas; otras, sin embargo, aprovechan cualquier vivencia para seguir construyéndose y fortaleciéndose cada vez más. Podemos considerar resiliencia a cualquier comportamiento que nos mantenga emocionalmente sanos después de una experiencia potencialmente generadora de algún tipo de herida emocional. Salir indemnes o fortalecidos de experiencias traumáticas o entornos tóxicos o destructivos.

¿Qué diferencia entonces a las personas resilientes de las demás?

Veamos algunos rasgos comunes:

1. Son personas con un alto nivel de autoestima y una permanente conciencia de posibilidad.
2. Una gran disposición para soñar y disponerse a caminar hacia ellos. No confunden los sueños con las fantasías infantiles, pretendiendo que ocurran sin hacer nada para conseguirlos. Tampoco pretenden que todos sus sueños se cumplan. No viven de expectativas. **Cuando no pueden hacer nada, la aceptación de la situación les ayuda a ponerse en acción.**
3. Una mente flexible, siempre a la búsqueda de la posibilidad. **No pierden tiempo en vías muertas, en los 'hubiera' ni en los 'debería'.**
4. Una tendencia a intervenir sobre la realidad. Su pregunta inmediata es **¿Qué puedo hacer ante esta circunstancia?**
5. Tienen dos creencias poderosas: **Siempre pueden influir en su entorno, sea como sea dicho entorno.**

Todo lo que ocurre es fuente de aprendizaje.

Son capaces de ver en todo momento 'las buenas noticias', la posibilidad de aprendizaje, incluso en una experiencia de fracaso.

Jamás diré que convertirse en resiliente sea fácil, pero siempre es posible. El pasado nos explica, pero no nos condiciona ni nos limita necesariamente.

PREGUNTAS:

- ¿Cómo vivo y siento las experiencias vividas?
- ¿Soy capaz de ver los aprendizajes de cada situación?
- ¿Tiendo más a la acción o a la queja?
- ¿Me siento víctima o protagonista?
- ¿Sé cuándo necesito pedir ayuda?
- ¿Qué voy a hacer para sentirme más poderoso?



Por: Patty Franco

Cambiarnos a nosotros mismos

La resiliencia es un término que hoy siento grabado en mi ser, reflejo de un camino recorrido entre sombras y luces. Desde mi infancia, todo aquello que causó dolor y que erosionaba mi confianza, me ayudó a conectar en mi interior con un destello de esperanza, que ha sido de gran ayuda para sobrellevar con fortaleza las dificultades.

Cambios inesperados y errores cometidos pueden llegar a desgarrar el alma y a hacer que cuestionemos nuestra valía. No obstante, en medio de la tempestad, la resiliencia nos guía cual faro invaluable hacia el amor propio.

La autocompasión, como expresión de amor es un bálsamo para a nuestras heridas. Cada desafío superado se convierte en un ladrillo que construye nuestra fortaleza interna y nos enseña algo nuevo sobre nosotros y sobre la vida.

La resiliencia es una danza entre el caer y levantarse, transformando el dolor en sabiduría. Es como un músculo que se fortalece con el uso.

He encontrado inspiración en Viktor Frankl, quien dijo: «Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos». Se trata de resistir, de adaptarse y crecer a partir de las experiencias difíciles. Ver las crisis y obstáculos, como oportunidades para aprender y evolucionar.

Desde hace 13 años acompaño a jóvenes universitarios y profesionales, a través de diferentes programas y procesos de crecimiento y empoderamiento personal, aprendiendo con ellos que la resiliencia no es un camino que recorreremos en solitario, sino que el apoyo de amigos, familiares y mentores puede ser crucial en un proceso de aprendizaje, recuperación y auto descubrimiento. Compartir experiencias y escuchar las de otros nos hace flexibles para observar mayores posibilidades, incluso en los momentos más oscuros.

Sea cual sea la situación que estés viviendo hoy, te invito a vivir las dificultades que se presenten a través de las 3 C's de la resiliencia: Confiar, Creer y Celebrar.



Confía:

«El pasado no define nuestro futuro.»

Creer:

«Ser vulnerable no es sinónimo de debilidad, sino de valentía.»

Celebra:

«Podemos escribir las próximas líneas de nuestra vida con determinación y amor.»

Bendiciones en tu vida hoy y siempre.



@patty.franco.coach



patricia-franco-mmg



www.pattyfranco.com

Patricia Franco

Doctorado en educación, Master en Administración y dirección de empresas, y *Máster Coach*
Vicepresidenta de Talento Humano, Empoderamiento y Educación de la Escuela Internacional de *Coaching Human Ecology*



Por: Yamy Rodríguez

La resiliencia:

Clave en el emprendimiento para la Mujer

En el mundo del emprendimiento, la resiliencia se erige como una de las herramientas más poderosas para las mujeres. Este atributo, que significa, la capacidad de adaptarse y superar desafíos, cobra especial relevancia en una era en la que las dinámicas económicas y sociales están en constante cambio.

Para las mujeres, la resiliencia implica afrontar obstáculos y transformarlos en oportunidades. Enfrentar retos como el manejo del tiempo, las responsabilidades familiares y las barreras culturales, requieren de la fuerza interna que inspira y abre puertas hacia una nueva forma de economía.



Hoy, gracias a la tecnología y a modelos de negocio innovadores como el marketing de membresías, las mujeres pueden construir un ingreso residual desde casa, sin necesidad de abandonar sus actividades actuales. Este modelo permite combinar las responsabilidades diarias con la posibilidad de generar ingresos de forma sostenible y escalable. A través de herramientas digitales, como páginas de promoción y tarjetas de presentación digitales, las emprendedoras pueden llevar sus negocios a un nivel global, compartiendo su mensaje en distintos idiomas y conectando con audiencias internacionales. El emprendimiento, en un mundo donde la resiliencia es

esencial, representa libertad, crecimiento y adaptación. Es la vía que permite a las mujeres reinventarse, aprender nuevas habilidades y desarrollar un sentido de propósito más allá de las dificultades. El emprendimiento en resiliencia es sinónimo de esperanza y acción, cada reto superado se convierte en un peldaño hacia el éxito. En mi caso personal, gracias a este modelo de negocio, he logrado en tan solo 14 meses lo que hubiera tardado años en construir: un ingreso residual que me permite vivir bien. Este logro es una prueba viviente de cómo la resiliencia y el aprovechamiento de herramientas innovadoras pueden transformar vidas.

La resiliencia, en este contexto, no es solo la capacidad de resistir, sino de reinventarse. Al combinar resiliencia con emprendimiento, las mujeres transforman sus vidas y se convierten en catalizadoras de una economía inclusiva y sostenible, construyendo el éxito sin dejar de lado los valores y las prioridades personales.

 @yamycuidaelplaneta

 @Yamy cuida el planeta
@Yamily Rodriguez



yamycuidaelplaneta.com

Yamy Rodríguez
Economista

La resiliencia en equipos de trabajo

Clave para el éxito en un entorno cambiante

Por: Liz Garrido

En un entorno laboral cada vez más dinámico y cambiante, la resiliencia se ha convertido en una habilidad esencial para los equipos. La capacidad de adaptarse a las circunstancias adversas, de superar los obstáculos y de seguir adelante a pesar de los desafíos es fundamental para el éxito.

Quizás te preguntes, **¿Qué es la resiliencia en el trabajo?** Para mí, la resiliencia en el trabajo se refiere a la capacidad de un equipo para resistir y recuperarse de los desafíos y los cambios que se presentan en el entorno laboral, esto incluye la capacidad de manejar el estrés, de adaptarse a las nuevas situaciones y de encontrar soluciones creativas a los problemas, hoy con tantos desafíos que el mundo nos trae es casi esencial que el talento humano esté preparado para poder cumplir los avatares que nos de la vida.

Poder tener resiliencia en los equipos de trabajo trae muchos beneficios, que desde mi mirada son:



1. Mejora de la productividad y el rendimiento.
2. Aumento de la motivación y la satisfacción laboral.
3. Beneficia la comunicación y colaboración entre los miembros del equipo.
4. Mayor capacidad para manejar el estrés y la presión.
5. Estimula la innovación y la creatividad.

Es por ello que pienso que los líderes deben fomentar de manera constante la resiliencia en sus equipos de trabajo de diferentes maneras, como, por ejemplo:

1. Fomentar una cultura de apoyo y colaboración.
2. Generar oportunidades de capacitación y desarrollo.
3. Cultivar la comunicación abierta y honesta.
4. Establecer objetivos claros y alcanzables.
5. Proporcionar recursos y herramientas para manejar el estrés y la presión.

La resiliencia es una habilidad esencial para la vida misma, al fomentarla en las organizaciones, pueden mejorar la productividad, motivación y satisfacción laboral, y aumentar su capacidad para manejar el estrés y la presión laboral.

Con cariño, @lizgarridozcoach, nos vemos en mis redes.

Tú Revista EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

¡Anúnciate con nosotros!

Lleva tu empresa al Éxito, disfrutando de grandes beneficios al ser parte de nuestros anunciantes: difusión exponencial, relaciones públicas a nivel mundial dentro de comunidades de profesionales reconocidos en todas las áreas y muchos más.*



Sé bienvenido a la experiencia innovadora de, Evolucionando para el Éxito, tu revista.

Dra. Amalia Díaz Enríquez

Abogada Penalista, Empresaria,
Inversionista, Conferencista Internacional.

Por: Amalia Díaz Enríquez

Con gran cariño y veracidad puedo, amadísimo lector, compartirte mi experiencia y resultados de mis conferencias en la reconocida Universidad de *Harvard Faculty Club*.

Mi presencia como Conferencista en Harvard es una experiencia transformadora y he sentido que, expande, proyecta e impacta a todas las personas presentes, resonando más allá del auditorio y alcanzando al mundo entero, ya que el auditorio, después de cada Congreso, entrega sus conocimientos a su entorno, a su personal (en el área empresarial) y en su país, haciendo así una familia universal en beneficio de todos.



Con conocimiento y convicción inquebrantables, tomo el escenario, irradiando una luz interior, que procede indiscutiblemente del Creador, energía contagiosa que capta la atención y despierta la bendición del aprendizaje entre la audiencia.

Esa voz interior transmite un mensaje que en todo momento nos inspira y motiva al verdadero cambio en contribución al bienestar de la humanidad.

Nuestra querida doctora, Roselin Cabrales, Fundadora y Directora del Congreso Mundial de Mujeres Líderes en Harvard, que se desarrolla anualmente tras anualmente en la Universidad de *Harvard Faculty Club*, me ha permitido tejer un tapiz de ideas, conceptos, vivencias y aprendizajes que iluminan la mente y desafían la perspectiva.

A medida que se me permite compartir experiencia y conocimiento, he sentido a la audiencia transportarse a un mundo de posibilidades y oportunidades.

En éstos maravillosos congresos he comprobado personalmente, que la presencia del conferencista es un catalizador para la reflexión, la inspiración y la acción, es un testimonio vivo de la capacidad humana para compartir conocimientos, influir y transformar; además un legado que perdurará más allá del evento, dejando una huella imborrable en la mente y el corazón de quienes tuvieron el privilegio de vivirlo, gozarlo y aplicarlo para el pleno bienestar de sus vidas.

Además, con la directriz de nuestra queridísima Dra. Roselin Cabrales, se han conformado textos en volúmenes (a la fecha: I, II, III) que contienen las conferencias dictadas en cada uno de los congresos. Es maravilloso venir a la vida, aprender y compartir nuestro aprendizaje para bienestar de toda la humanidad.



amaliadiazenriquez

Amalia Díaz Enríquez
Abogada Criminalista,
Abogada Penalista, Escritora,
Conferencista Internacional.

Paola Vivas

Por: Evolucionando para el éxito

Presentadora de TV, CEO de Impactando Vidas y Directora de la Revista Evolucionando para el Éxito, Recibe el reconocimiento, *Women Leaders Award 2024* en el evento, *The Leaders of Today, Visionaries of Tomorrow*.

En una destacada noche de gala celebrada en Miami, Paola Vivas, presentadora de TV, CEO de Impactando Vidas y directora de la revista Evolucionando para el Éxito, fue galardonada con el *Women Leaders Award 2024*, durante el evento, *The Leaders of Today, Visionaries of Tomorrow*.

Este prestigioso evento fue organizado por Claudia Patricia Eusse, una reconocida empresaria colombiana cuyo liderazgo incansable ha sido fundamental en la promoción del empoderamiento femenino y la creación de plataformas que fomentan el liderazgo global.

Gracias a su visión estratégica, Claudia, ha logrado reunir a líderes influyentes de todo el mundo, ofreciendo un espacio único para la inspiración y la colaboración empresarial.

El reconocimiento otorgado a Paola Vivas, **destaca su notable contribución al ámbito empresarial y de medios. A través de Evolucionando para el Éxito e Impactando Vida, Paola, ha logrado posicionarse como una figura influyente, capaz de inspirar a miles de personas a redefinir la visión del éxito con un enfoque ético y transformador.** Su dedicación y excelencia, la innovación y el liderazgo consciente han sido claves para consolidarse como referente en el medio.

El evento también honró a un selecto grupo de líderes empresarias, cuyas trayectorias sobresalientes han dejado una huella significativa en sus respectivos sectores. Roselin Cabrales, Martha Hernández, Luisana Soto, Sajidxa Mariño, Amalia Díaz Enríquez, Andrea Vergara, Giancarla Marisio, Gaby Bravo, Laura Bonilla, Marcia García, Concha Valdez, Clarice Farina, Cleo Vengas, Isabella Cisneros y Vero Ríos, fueron reconocidas por su visión estratégica, compromiso con el desarrollo sostenible y capacidad para generar resultados excepcionales en sus campos. Estas líderes han sido agentes de cambio, promoviendo la innovación y el liderazgo inclusivo.

Paola y las demás galardonadas continúan siendo fuentes de inspiración para las nuevas generaciones, demostrando que el liderazgo ético y resiliente tiene el poder de transformar realidades y generar un impacto positivo y duradero.



¡Adiós obesidad!, ¿hábitos o fármacos?



Por: Laura Graterol



Según la Organización Mundial de la Salud, el 43% de los adultos de 18 años o más (un 43% de hombres y un 44% de mujeres) sufren sobrepeso, lo que supone un aumento con respecto a 1990, cuando el porcentaje era del 25%. La prevalencia del sobrepeso variaba en función de la región: del 31% en las regiones de la OMS de Asia Sudoriental y África al 67% en la región de las Américas, proyectándose un incremento a largo plazo.

Esto dio apertura a nuevos tratamientos médicos farmacológicos, aprobados por la FDA 'administración de drogas y alimentos', a personas mayores de 12 años, con (IMC) inicial superior a 30 kg/m² (obesidad) o 27 kg/m² (sobrepeso). Algunos de venta libre y con gran aceptación a nivel mundial, sin embargo, con efectos adversos aún en estudios y con costos económicos altos.

Entre las opciones disponibles tenemos, el Orlistat, actúa a nivel de reducir la reabsorción de grasa intestinal, logrando la pérdida de 4 kg de peso, otros como Qsymia (Fentermina y topiramato) y el Mysimba (Naltrexona y Bupropion), actúan reduciendo el apetito y dando sensación de llenura, con una pérdida del 11-17% del peso corporal en el caso de Qsymia y del 5% del Mysimba, como efectos

adversos se presentan dolor abdominal, diarrea, vómitos, parestesias, mareos, entre otros. Estos vienen en presentación de tabletas. Algunos son más novedosos, en presentación de inyección, como el Saxenda (Liraglutida), la Semaglutida (Wegovy) y Tirzepatide (Monjaro), todos indicados en Diabetes tipo II. Actúan en receptores de glucagón reduciendo el apetito, con pérdida de entre 7 kg, hasta 20 kg de peso en el caso de

Monjaro. Como efecto adverso grave se describe la pancreatitis, daño renal y otros menos graves como molestias abdominales. Debe evitarse el uso de estos medicamentos en embarazadas.

Se recomienda supervisión médica en casos de personas con problemas cardiovasculares (antecedentes de infartos, hipertensión o accidentes cerebrovasculares).

Los nombres comerciales y costos varían en cada país, así como su tolerancia y efectividad es dependiente de cada persona, sin embargo, debe ir acompañado de una alimentación saludable y de actividad física. Si decide iniciar alguna de estas medicinas, asegúrese de contar con supervisión médica.

1.- Obesidad y sobrepeso. (s/f). Quien.int. Recuperado el 18 de diciembre de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

2.- Obesidad y sobrepeso [Internet]. Quien.int. [citado el 18 de diciembre de 2024]. Disponible en: www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweigh





Resiliencia:

Como seres humanos experimentamos distintos momentos y experiencias, enmarcadas en las alegrías y las tristezas, sin embargo, es importante recordar que ninguno de los dos aspectos nos definen, ya que son pasajeros, no obstante, confundimos emociones con sentimientos y se requiere comprender la diferencia entre estos. Las emociones son respuestas psicofisiológicas de carácter automático dadas por estímulos ya sean internos o externos, son de rápida acción y duran poco, por otro lado, los sentimientos son el modo consciente en que interpretamos dichas emociones a partir de lo que vivimos como experiencias en los diferentes contextos. Éstos son de mayor duración y más subjetivos, es por lo que el manejo de ambos aspectos determina nuestra manera de ver la realidad.

Y justo aquí cobra relevancia la Resiliencia, enfrentarnos a lo desagradable implica desarrollar la capacidad para resignificar experiencias y hallar fortaleza en aquello doloroso, desde la psicología sistémica, la pérdida no es un evento independiente, son procesos que afectan a la persona y a su red de dinámicas relacionales, al contexto social, patrones de creencias y a las propias narrativas.

Una experiencia de pérdida nos desafía, derribando convicciones y llevándonos a crisis existenciales. La sensación que dejan las pérdidas puede ser un lugar donde la única vía posible es la transformación, como bien lo mencionó Nietzsche, con el término, «Amor Fati» referido a abrazar el destino tal y como es, ver en lo difícil la posibilidad de crecer y encontrar nuevas formas de vivir las experiencias.

Ahora, ser resiliente significa levantarse, a pesar de, poder trascender la experiencia de pérdida y por medio de un proceso de 'recomponernos' desde el fortalecimiento de nosotros mismos y las conexiones que hacemos con las redes de apoyo (familia, pareja, amigos, etc.), no en aislamiento sino mancomunadamente, conteniendo y validando estas emociones y sentimientos.

Las pérdidas, nos llevan a cuestionar prioridades y rearmar piezas, comenzar de nuevo, aquí vale mencionar a Viktor Frankl, referente a que podemos encontrar sentido incluso en los momentos de mayor oscuridad, considerando que no es una fórmula matemática, pero sí un proceso que construimos desde el diálogo con nuestro entorno.

Por ello, la Resiliencia es uno de los mayores actos de valor y creatividad, transitando la pérdida, aceptando y enfrentando sus contradicciones, y finalmente emplearla como fuerza generadora del cambio que requerimos para poder continuar.



Por: Cristhian Tirado



@psicologiaparalaconsciencia



www.psicologiaparalaconsciencia.com

Cristhian Tirado Moreno
Psicólogo especialista en Psicoterapia y
consultoría sistémica
Miembro de la CGF



Por: Raquel Tandi

Nunca pierda la esperanza

Enfrentar desafíos es una constante en la vida. Las situaciones adversas, ya sean personales, profesionales o emocionales, tienen la capacidad de sacudirnos profundamente. Sin embargo, lo que define nuestra capacidad de superarlas no es solo nuestra fortaleza, sino la forma en que valoramos y reconocemos nuestra propia esencia a pesar de las circunstancias.

La resiliencia es la capacidad de adaptarse, aprender y crecer frente a la adversidad. Pero esta habilidad pierde su fuerza si no está cimentada en una autoestima sólida. Cuando las personas enfrentan momentos difíciles sin una base de amor propio, las situaciones pueden despojarlas de su confianza, llevándolas a cuestionar su valor. **¿Cómo podemos ayudarlas a construir resiliencia sin que esto les haga sentir que han fallado o no son suficientes?**

Primero, es fundamental recordar que la adversidad no define quiénes somos, sino que revela nuestro potencial. Fomentar esta perspectiva permite a las personas comprender que **sus dificultades son temporales**, pero su valor es inmutable. Reforzar este pensamiento ayuda a separar la situación que se está atravesando de la identidad y la personalidad genuina de cada uno.

Además, fomentar prácticas de cuidado personal, como la reflexión, el ejercicio o escribir un diario, pueden ayudar a reconstruir la conexión interna y mantener la autoestima en tiempos difíciles. También es clave rodearse de un entorno que ofrezca apoyo genuino. La resiliencia no significa enfrentar todo en soledad; reconocer cuándo

pedir ayuda es también una muestra de fortaleza y de humildad que a todos nos hace ser más humanos y más flexibles.

La resiliencia no se trata solo de resistir, sino de superar con el corazón intacto. Y esto solo es posible cuando la autoestima está presente, recordándonos que, sin importar lo difícil que sea el camino, seguimos siendo valiosos. Al cultivar esta unión entre resiliencia y autoestima, ayudamos a las personas a superar sus desafíos, a emerger más fuertes y más conectadas con su verdadero valor.

La vida constantemente se presentará con desafíos, mantener la fe y la esperanza es el mejor camino para superarlos.

Raquel Tandi Autora, Coach especialista en Liderazgo.



@raquel_tandi

Raquel Tandi

Autora. Coach especialista en Liderazgo y Desarrollo Personal

Resiliencia:

La fuerza del amor que se transforma en la vida

Por: Raquel Becerra



Todos enfrentamos adversidades.

Cada individuo las vive de manera única, según su historia y circunstancias. Sin embargo, hay algo que compartimos como humanidad: la capacidad de enfrentarlas desde el amor, esa fuerza que, junto con la voluntad, transforma retos en oportunidades para crecer. Como madre y mujer, he aprendido que el amor nos permite superar momentos oscuros y construir un mundo mejor. Esa es la verdadera herencia para nuestros hijos: un mundo donde la igualdad y la justicia son pilares. Resiliencia es más que una palabra.

Es un concepto tomado de la ingeniería, donde describe materiales que soportan presión sin romperse y vuelven a su forma original.

Aplicado a la psicología, representa la capacidad de enfrentar tensiones, transformarse y regresar más fuerte. Esto no es fantasía; es ciencia. El amor genera hormonas de la felicidad, que sanan emociones y cuerpo. Nos aligera cargas y nos da claridad en el caos. La resiliencia comienza con aceptar lo que somos, vivimos y podemos ser. Nuestros hijos nos enseñan el valor de lo esencial: una alimentación consciente, una conexión real y un entorno más limpio. Nos recuerdan que el cambio empieza con nuestras decisiones diarias.

No podemos permitir que se críen solos, pegados a una pantalla. Nuestra responsabilidad como padres va más allá: proteger, guiar y darles una base sólida de valores. Ellos construirán un futuro más humano, sostenible y justo. La resiliencia es una herramienta para superar las adversidades, es un llamado a reconectar con nuestra esencia y construir un mundo donde todos podamos florecer. Y llegó el día en el que decidí abrazar la resiliencia con tanta fuerza que su entereza colmó mi necesidad de sentir y me llevó de la mano a la verdadera realidad, donde la templanza se transformó en gratitud.



@raicesdeamor24



Raíces de amor



@raicesdeamor24

Raquel Becerra

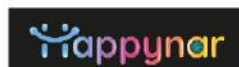
Raquel Becerra

COLABORADORES EDICIÓN
FEBRERO - MARZO



Claudia Eusse, Clarice Farina, Iván Martínez, Dra. Laura Graterol, Rafael Calbet, Patty Franco, Yamy Rodríguez, Liz Garrido, Amalia Díaz Enriquez, Raquel Tandi, Cristhian Tirado Moreno, Uladislaho Dobroski M, Raquel Becerra.

AUSPICIAN:



Follow us on



Tú Revista
EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO

Arturo Villegas
HAPPINESS DEVELOPER



@evolucionandoparaelexito.com