GENTE U

REVISTA DIGITAL

KELLY
JOHANA CUERVO
RUIZ
ENFERMERA

MARIANA ZULETA CANO
MARIANA CARDONA B.
NATALIA CAROLINA GUZMÁN
SARA MESA GONZALEZ
YENNIFER ANDRÉA MUÑOZ
YESICA VALERIA RODRIGUEZ

Sin Respiración

Stefanía Palacio Molina

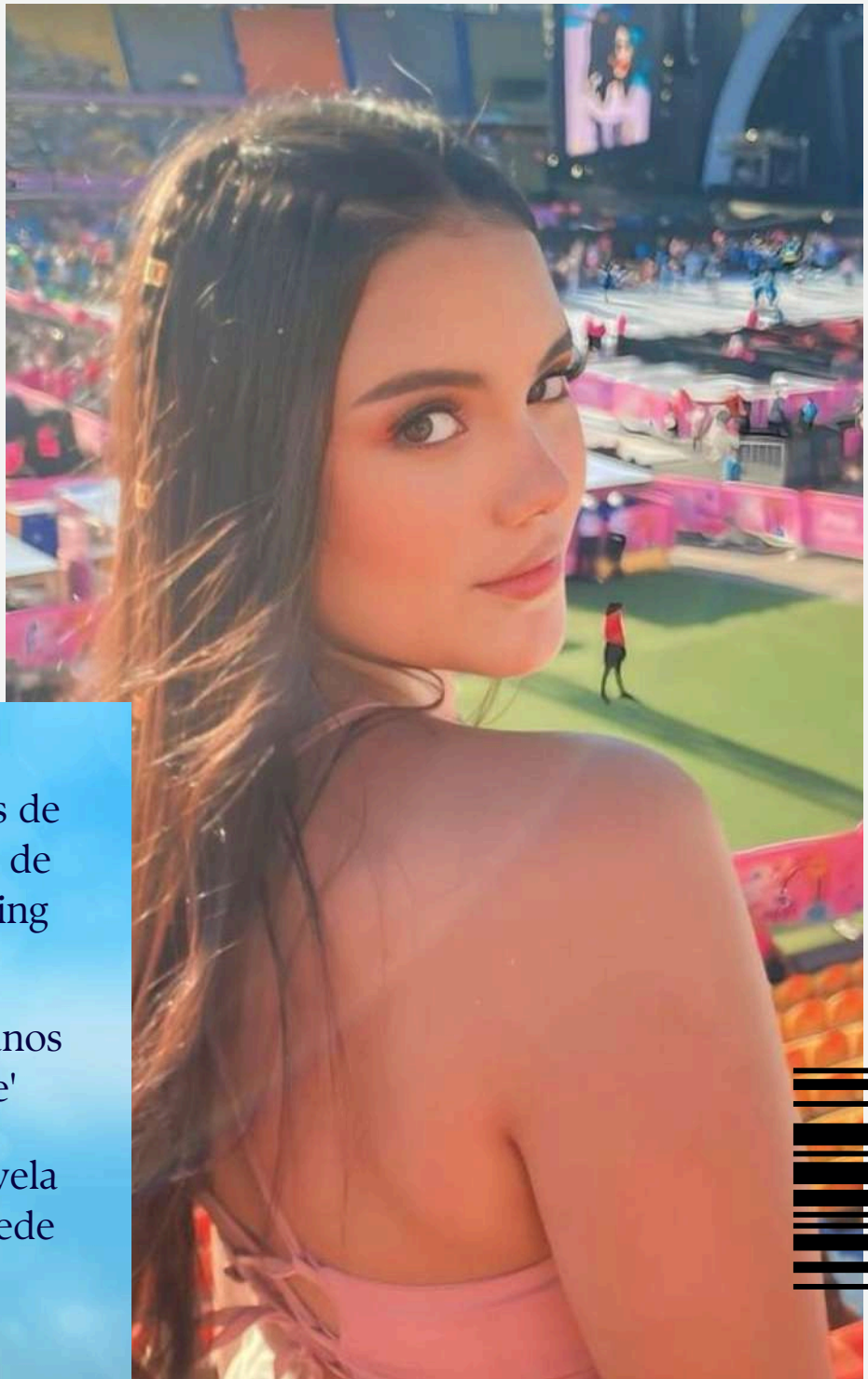
GENTE U

REVISTA DIGITAL

30 MAYO 2024

Stefanía Palacio Molina

Paisa Nacida en Medellín apenas con 22 años y ya una profesional en salud ejerciendo como Terapeuta Respiratoria



Estas son las universidades de Colombia con mayor nivel de empleabilidad, según ránking

Celulares, la herramienta preferida por los colombianos para hacer compras 'online'

Tenga cuidado: estudio revela que adicción a internet puede afectar el celebro

EN ESTA EDICIÓN

6 Estas son las universidades de Colombia con mayor nivel de empleabilidad, según ránking

9 Kelly Johana Cuervo Ruiz / Enfermera

13 Mariana Cardona

16 Mariana Zuleta Cano

19 Celulares, la herramienta preferida por los colombianos para hacer compras 'online'

23 Perfil
Stefanía Palacio Molina

32 Tenga cuidado: estudio revela que adicción a internet puede afectar el celebro

35 ¿Sigue con hambre después del desayuno?: nutricionista explica a qué podría deberse

38 Sara Mesa González

40 Los empleos que se salvaron de ser realizados con inteligencia artificial... por ahora

42 Yennifer Andrea Muñoz

44 ¿Quiere bajar grasa corporal? Estos son los ejercicios que más le pueden ayudar

47 Natalia Carolina Guzmán Gómez

52 Yesica Valeria Rodríguez Fernández

56 Mito o realidad: ¿dar 10.000 pasos al día ayuda realmente a estar saludable?

GENTE U

REVISTA DIGITAL

Editor
Camilo Cifuentes

Contenido
David Ballesteros

Dirección de arte
Mirian Palacio

Comunicaciones
Meliza Andrea Cano Gómez

Director General
Jhon Moscoso

Calle 52 # 52- 10 piso 2
Medellín -Colombia
direccion@genteu.com

Revista Digital
Plataforma Cecoif

Plataforma de Investigación

Descarga de libros revistas y artículos

Plataforma de Entretenimiento

Actividades didácticas alternativas de entretenimiento

Plataforma de Gestión Laboral

Encuentra empleo o empleados con nuestros aliados

Plataforma de Gestión de Contenido

Para generar recursos económicos con tu conocimiento

Plataforma de Capacitación

Tenemos formaciones con certificado y diploma

Plataforma de Perfil Profesional

Diseña tu perfil profesional para trabajar independiente

Plataforma de Desarrollo web

Creamos sitios web profesionales con todo incluido

Plataforma de Aplicativos

Aplicativos para técnicas de estudio

Plataforma de Emprendimiento

Servicios para promover productos o servicios

Plataforma de Márquetin Digital

Servicios profesionales de mercadeo digital

Nuestra Pasión

Nos dedicamos con pasión al desarrollo de soluciones integrales a través servicios digitales adaptados al objetivo de cada persona, apoyando a nuestros usuarios juntos, paso a paso en la planificación de la ruta para alcanzar sus metas y tener éxito en cada uno de sus proyectos, con herramientas para potencializar capacidades, adquirir habilidades, ampliar conocimientos, y optimizar recursos.

CECOIF

www.cecoif.com

Estas son las universidades de Colombia con mayor nivel de empleabilidad, según ránking

Conozca cuáles son las universidades colombianas que destacan en la clasificación.

Uno de los momentos más importantes en la vida de los jóvenes es cuando eligen la universidad donde estudiarán la carrera profesional que eligieron. Sin embargo, para tomar esta decisión los aspirantes investigan la acreditación y las oportunidades que le brindará la institución.

Ante esta necesidad, se dio a conocer un nuevo ránking que brinda información respecto al nivel de empleabilidad que tienen las universidades de Colombia bajo el nombre de 'QS World University Rankings 2024', de la empresa Quacquarelli.

Esta clasificación incluyó a un total de 1.500 instituciones de 104 lugares del mundo, tomando en cuenta los resultados de empleo, la sostenibilidad y la red internacional de investigación.

¿Cuáles son las universidades colombianas que aparecen en el ránking?

La Universidad de Los Andes, la Javeriana y Eafit son las instituciones colombianas que sobresalen en el ránking, siendo consideradas como las que gradúan "profesionales altamente empleables y líderes en sus respectivos campos".

En total fueron 25 las instituciones educativas colombianas que destacan en cuanto a la capacidad que tienen sus graduados para conseguir empleo después de finalizar la carrera universitaria.

Por lo tanto, quienes estén buscando una universidad que les brinde las oportunidades para mantener una carrera exitosa, pueden tener en cuenta esta clasificación y los resultados que arrojó frente al desempeño de las instituciones.

Listado de universidades colombianas que entraron al ránking

- Universidad de Los Andes, en Bogotá: obtuvo una puntuación de 96,2.

- Pontificia Universidad Javeriana, en Bogotá: consiguió un puntaje de 57.

- Universidad Eafit, en Medellín: logró una valoración de 35,1.

- Universidad Nacional de Colombia (sede de Bogotá): obtuvo el cuarto lugar a nivel nacional, con un puntaje de 29,9.

- Universidad del Rosario, en Bogotá: su puntuación fue de 27,5.

- Universidad Externado de Colombia, en Bogotá: con un puntaje de 18,8 se situó en el sexto puesto de la clasificación.

- Universidad Pontificia Bolivariana, en Medellín: consiguió una valoración de 18,2.

- Icesi, en Cali: obtuvo un puntaje de 12,5.

- Universidad de la Sabana, en Chía, Cundinamarca: consiguió 11,3.

- Universidad del Valle, en Cali: consiguió un 10 sobre 100.

- Universidad de Antioquia, en Medellín: obtuvo una valoración de 9,6.

- Universidad del Norte, en Barranquilla: obtuvo un 9,2 de puntaje.

- Universidad Tecnológica de Bolívar, en Cartagena: tuvo un 9.

- Universidad de Medellín consiguió un 8,4.

- Universidad de Santander - Udes, en Bucaramanga: alcanzó una valoración de 8.

Únete a Cecoif

Especialízate Online

¡PATROCINAMOS TU FORMACION!

- SIN HORARIO FIJO
- SIN DURACION DEFINIDA
- CLASES SEGÚN TU DISPOSICIÓN
- PARA ESTUDIANTES O PROFESIONALES
- ACCESO A BIBLIOTECA DIGITAL

FORMACIÓN Y CERTIFICADOS SIN COSTO

Servicios gratuitos para siempre uniéndote a la plataforma por solo 6 dólares por la activación del usuario

www.cecoif.com

Kelly Johana Cuervo Ruiz

Profesional en Enfermería

Tiene 22 años

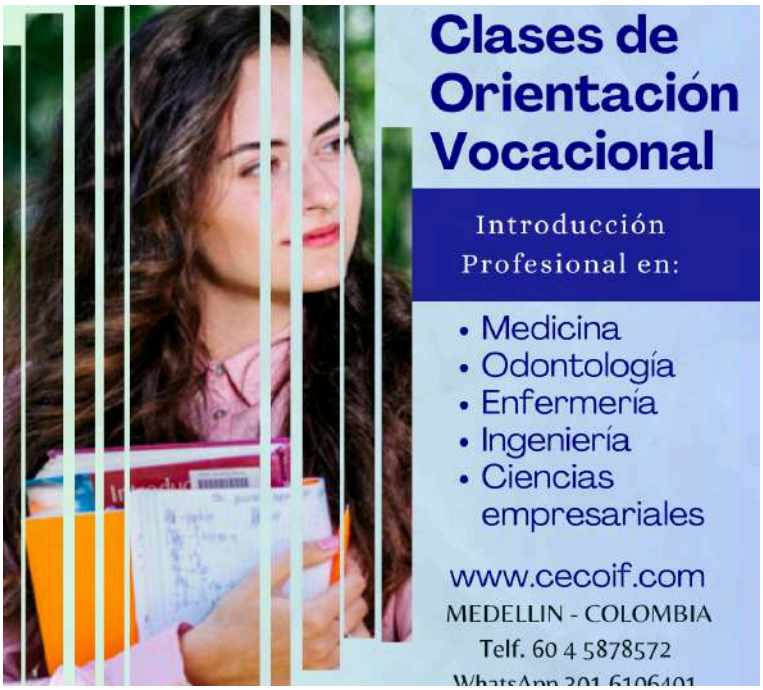
Nació en Medellín, vive a unos minutos de la ciudad, en un lugar más campestre lleno de naturaleza que me encanta.
Actualmente acaba de finalizar carrera profesional como enfermera, a la espera del acto de graduación, en proceso de diplomados y cursos y con muchas ganas de una especialización
Es una persona amable, proactiva, bondadosa, le gusta mucho servir a los demás, se describe como un poco enojona, perfeccionista, pero tranquila
En lo profesional dispuesta al servicio de mis pacientes, su familia y mi equipo de trabajo, buscando continuamente oportunidades de mejora y procurando siempre una atención segura y de calidad, tengo una visión integral del paciente lo que ayuda a abarcar diferentes necesidades en la vida de él y también de su familia
Es creyente, más no profesante, deja sus cargas en manos de Dios y confía en que lo que él designe, será lo mejor. En ocasiones alejada de Él, pero buscando mejorar la relación con Dios
A pasado por momento difíciles uno de ellos en octubre del 2023 falleció su abuelo, quien fue durante toda mi vida la figura paterna, el hombre al que mas he amado, su partida ha dejado un vacío muy grande en su corazón, en su vida, pero también ha dejado un motivo para hacer las cosas muchísimo mejor en honor a él, aunque no ha sido fácil asimilarlo hemos mejorado en el proceso.

Nos comparte sus redes para que la sigamos @0_07_2 en Instagram

Está en una relación, felizmente enamorada.

Le gustaría que las personas fueran más bondadosas, para que este mundo sea mucho mejor es necesario que seamos bondadosos y pensemos en el otro antes de actuar.
Le encantan todos los animales, tiene dos maravillosos gatos, Oreo y Manchas, quienes son sus animales de compañía hace años, le encanta que a pesar de su independencia sean mimados, consentidos y amorosos.
Su meta principal es ser mejor persona, profesional, hija, amiga, cada día que despierte. Anhela poder en un futuro hacer una especialización en cuidado al paciente oncológico, tener una casa, poder viajar mucho. su logro más grande hasta el momento es haberse convertido en profesional, haber finalizado una carrera con mucho esfuerzo de todos. Pero estamos seguros que su camino está lleno de grades logros académicos y profesionales.
Para finalizar nos deja un mensaje que ella aplica en su vida
"Eres lo que dejas en el corazón de las personas" Sin duda alguna debemos dejar siempre una huella positiva, buena, constructiva en la vida de las personas.

CECOIF
CONSTRUYE
TU
FUTURO
Curso Pre-ifes
Curso Preuniversitario
Curso de Orientaciòn Vocacional
www.cecoif.com
MEDELLIN - COLOMBIA


Clases de
Orientación
Vocacional
Introducción
Profesional en:
• Medicina
• Odontología
• Enfermería
• Ingeniería
• Ciencias
empresariales
www.cecoif.com
MEDELLIN - COLOMBIA
Telf. 60 4 5878572

ÚNETE

a a

CECOIF
ADQUIERE
HABILIDADES
BLANDAS
Capacitación
Con Seminarios
• De Belleza
• De Salud
• De Mecánica
• De Oficios
• De Masoterapia
• De Medio Ambiente
• De Humanidades
www.cecoif.com
MEDELLIN - COLOMBIA

CECOIF
Videos tutoriales de
Clases de Refuerzo
Adquiere
Conocimiento en :
• Matemáticas
• Calculo
• Física
• Química
• Algebra
• Estadística
• Geometría
• Economía
www.cecoif.com

Mariana Cardona

Paisa de Medellín Tengo 19 años y soltera

Estudió cosmetología, pero también me gustaría estudiar licenciatura en educación campesina y rural. Soy Una persona alegre, expresiva, simpática, trabajadora, honesta

En mi profesion me describiría como una persona, pacifista, dedicada, siempre tomó la iniciativa

Soy una persona espiritual, entregada a Dios, con muchísima fe, por que Dios siempre tiene el control de todo. Con el de mi lado y mi pensamiento afronte la separación de mis papás, que me dio demasiado duro, enterarme que mi familia perfecta se había derrumbado

Profesional en Cosmetología

"Por más duro que sea el camino, no dejar que nada ni nadie, se atraviese en mi camino, primero yo, segundo yo, tercero yo"

.

Si pudiera cambiaría la maldad de las personas con los animales y sobre todo con los niños, por que ellos merecen un mejor mundo mejor donde vivir, sin tanta maldad y sin tanta escasez de comida

Mi animal de compañia es y siempre será mi perro porque es el único ser vivo en el mundo que no nos puede juzgar. Mi perrito es el animal que más amo en el mundo, me ha enseñado muchas cosas, no se ha quien le salvó la vida a quien, por que cuando tengo crisis de ansiedad el con solo mirarme ya se llevó todas mis tristezas

Una de mis metas siempre ha sido tener mi propio spa, otra es tener recursos para ayudar a los perritos de la calle y que ninguno sufra por nada

Mi mayor logro ha sido graduarme, es una meta que creí que nunca iba a poder lograr, pero, gracias a Dios lo logré

"Por más duro que sea el camino, no dejar que nada ni nadie, se atraviese en mi camino, primero yo, segundo yo, tercero yo"

Instagram: @marianacb14

Únete a Cecoif

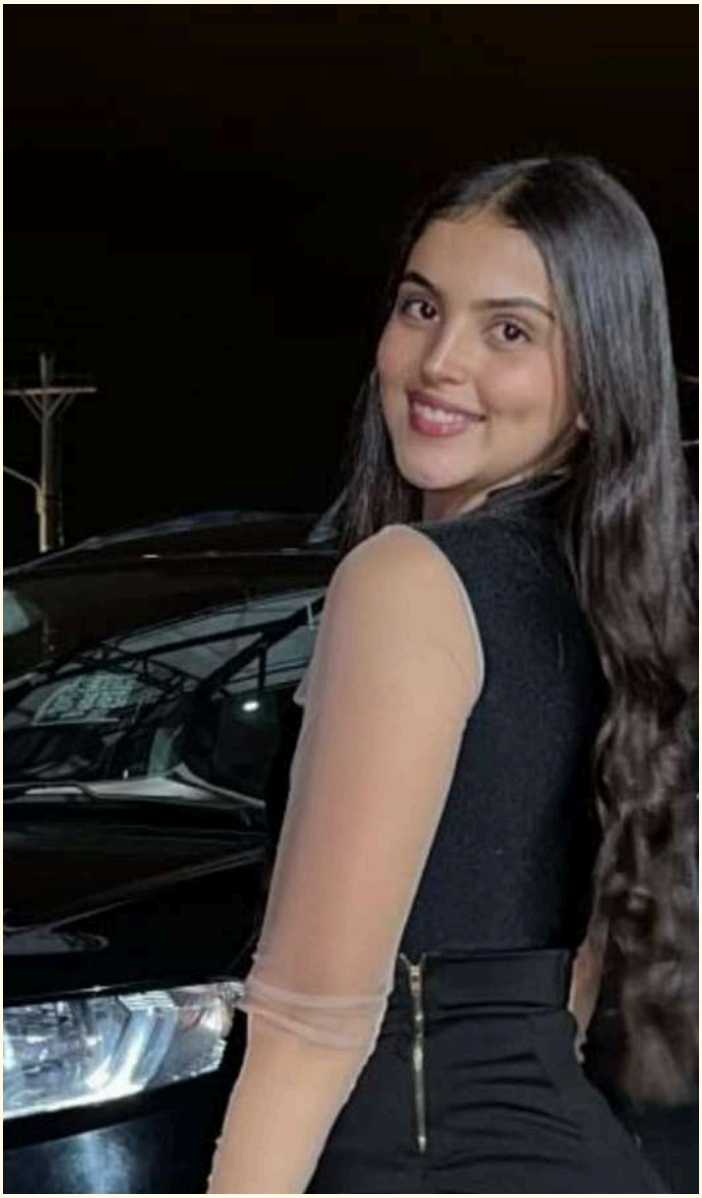
Servicios gratuitos para siempre uniéndote a la plataforma por solo 6 dólares por la activación del usuario

www.cecoif.com

Mariana Zuleta Cano

Nació en la ciudad de Pereira tiene 20 años y nos comparte sus pensamientos

Estudiante de Nutrición



Estoy estudiando Nutrición y Dietética, en la universidad libre de Pereira y me encuentro en sexto semestre. Soy una persona alegre, respetuosa, responsable, empática, dedicada y que se preocupa por el bienestar de los demás. En un futuro, seré una profesional con criterio, trabajaré por dejar un impacto positivo en la salud de todas las personas que lleguen a mi, y lo haré con amor, entrega y dedicación.

Mi animal de compañía favorito son lo gatos, porque resalta su lealtad y amor. Tengo una gata, hace 6 años, se llama Akilah. Duerme conmigo todas las noches y es muy familiar.

Mi principal meta a corto plazo, es graduarme como nutricionista dietista y adquirir experiencia en el ámbito laboral, para desempeñar mi profesión con mucho amor y dedicación. A largo plazo, tener una estabilidad económica y posterior a esto, tener mi casa propia y conformar mi hogar.

La vida solo es una, hay que disfrutarla al máximo haciendo lo que nos hace feliz.

Instagram: @marianazuleta16

Técnico
en Barbería
MÁS DE 45
AÑOS DE
EXPERIENCIA
MATRICULATE
AHORA CON UN
15% DE DESCUENTO
WWW.VENUSACADEMIA.CO

CELULARES, LA HERRAMIENTA PREFERIDA POR LOS COLOMBIANOS PARA HACER COMPRAS 'ONLINE'

Proyectan que la demanda de bienes y servicios a través de dispositivos móviles sea cerca de71,5% del total del ecommerce en Latinoamérica.

La firma BlackSip presentó la novena edición de su reporte BlackStats Latam 2023-2024, el cual busca analizar y detallar la evolución del comercio electrónico en el mundo y en la región. Además de explicar cómo está la adopción de las compras en línea en el país, así como los hábitos de los consumidores.

De acuerdo con las cifras presentadas, Colombia cerró 2023 con ventas online por US$16.700 millones, con un promedio mensual de US$1. 391 millones, lo que se tradujo en un crecimiento del 12% frente a los datos reportados en el 2022. Asimismo, destacó el informe que el ticket promedio de compra el año pasado de los colombianos se mantuvo en los US$43.

Hábito de compra

Pero si bien se ha reportado una desaceleración en cuanto al consumo online, si se compara con la época de pandemia, los nuevos hábitos de los consumidores en línea continúan siendo un motor de crecimiento para aquellas empresas que quieren expandirse y llegar a más ocasiones de consumo en un mundo omnicanal

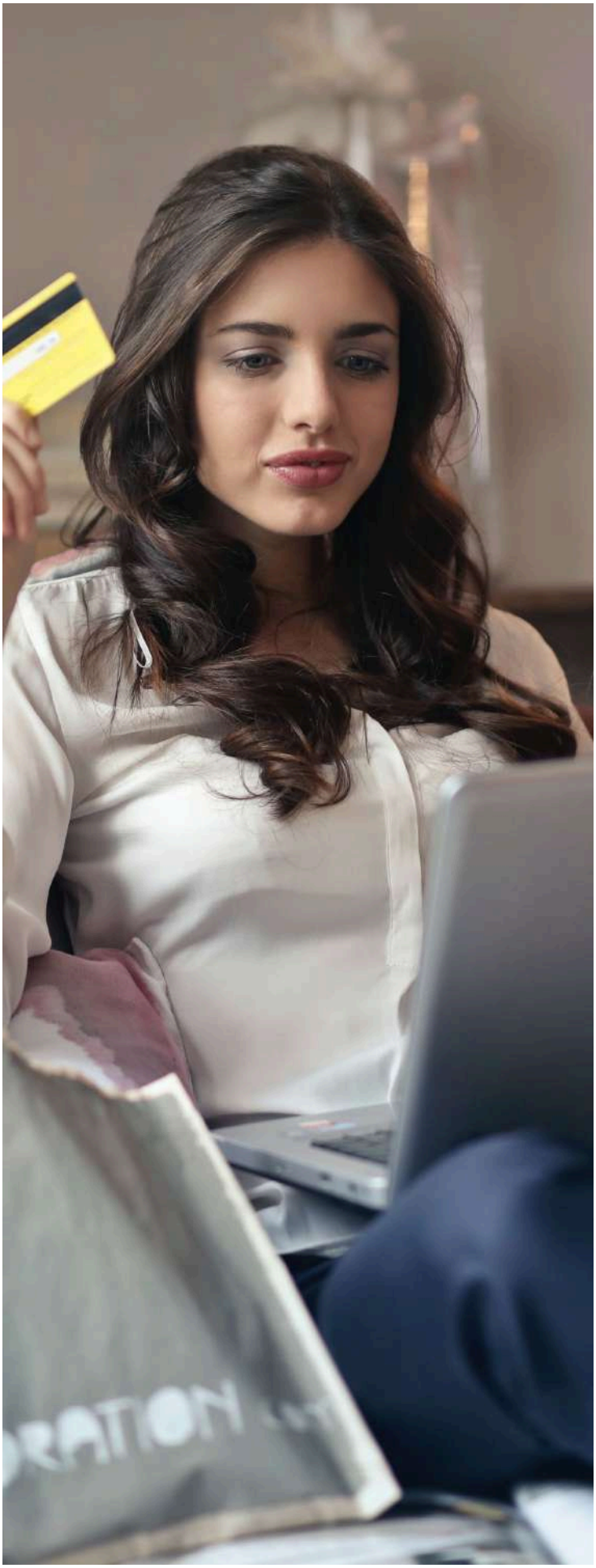
Según el reporte, el año pasado, el 76 % de las ventas minoristas online en Colombia se realizaron a través de dispositivos móviles, destacando la importancia del mcommerce (comercio móvil) en la expansión del mercado y lo que refuerza la necesidad de optimizar la experiencia del usuario para dispositivos móviles.

De hecho, se proyecta que las compras online a través de dispositivos móviles representen alrededor del 71,5% del total del ecommerce en Latinoamérica para este año. Se espera que países como México (79%), Colombia (76%) y Brasil (70%) sobresalgan en la región, ya que actualmente cuentan con las tasas más altas de mcommerce, lo que refleja una fuerte adopción de las compras online desde dispositivos móviles entre los consumidores.

“Con sus celulares, los consumidores están a un clic de distancia de cualquier producto. Muchas marcas han entendido esto y han fortalecido sus esfuerzos para ofrecer a los compradores experiencias móviles realmente ágiles y memorables”, destacó Natalia Peláez, CEO BlackSip.

A este comercio móvil, también se le suma el comercio social, una ramificación del comercio electrónico que se apalanca de las redes sociales para ayudar a las marcas y a los usuarios en la compra y venta online. De hecho, el informe de BlackStats reconoce que en Colombia existe un gran potencial. “El comercio social en las empresas puede ayudarlas a llegar a más compradores, tomando ejemplos concretos de empresas como Alibaba y Temu, dos gigantes asiáticos, que incluso han logrado ganar una participación importante en las ventas transfronterizas en Colombia (14%)”, apuntó el informe.

Frente a las ocasiones de consumo, sobresale que durante el Black Friday en Colombia se registró un notable aumento en la actividad económica, alcanzando ventas totales de $1 billón en esta jornada de descuento. Cabe destacar que a pesar del auge del 33% en el comercio electrónico, las tiendas físicas dominaron con el 70% de las ventas durante la jornada del Black Friday.



Métodos de pago

En cuanto al método de pago, las tarjetas de crédito fueron la herramienta de pago más popular, usadas en el 62% de las transacciones, “reflejando la preferencia por el financiamiento en las compras”. Asimismo, en el país sobresalió la pasarela de pagos PSE, que tiene una participación del 25% en la cuota de compras en línea, un poco más de la mitad de la participación de las tarjetas de crédito que es de 42%. Se espera que para el 2026, los pagos PSE sean el método predilecto para las compras online.

“En Colombia, los medios de pago no digitales predominan entre las Mipymes, con un 93% de estas empresas optando principalmente por el efectivo, que representa el 77% del total de pagos (…) Sin embargo, se destaca que en Colombia, estas microempresas aceptan generalmente billeteras digitales, lo cual tiene sentido dado que este tipo de pago digital ha penetrado considerablemente en el país, siendo el segundo método de pago más común en la mayoría de las regiones”, detalló el reporte.

Pero de qué manera los métodos de pago alternativos como el cash on delivery (COD) (pago en la entrega) contribuyen a una mayor penetración del ecommerce y al aumento de las ventas, de acuerdo con el informe, se observó que en el país el cash on delivery (COD) representó un porcentaje significativo en los envíos procesados dentro de plataformas de ecommerce.

Conclusiones del reporte

Entre las conclusiones del reporte se destacan tres puntos. El primero es que la adopción de 5G sigue siendo limitada en América Latina, al menos 8 países han lanzado servicios comerciales, lo que lograría una adopción del 5% en la región, lo cual se convierte en un reto para seguir mejorando en la conectividad.

El segundo punto es que el 68% de los colombianos buscan información sobre la marca por medio de redes sociales, demostrando la gran importancia de estas plataformas para atraer nuevos clientes. Además de la necesidad de que las marcas refuercen su comercio social. Por último, el informe evidenció que los colombianos prefieren hacer compras domésticas que transfronterizas, con un crecimiento de las ventas en este sector del 52 % en 2022.

"En América Latina, el comercio electrónico tiene grandes oportunidades y desafíos. La creciente adopción de dispositivos móviles y el uso de Internet han creado un entorno favorable para el sector. Ahora Colombia contando con redes 5G es un gran panorama para las marcas y los compradores en el sentido en que permite experiencias de compra más fluidas y rápidas favoreciendo así las ventas por e-commerce", señala Natalia Peláez Gómez, CEO de BlackSip.

Una vista global

De acuerdo con el informe de BlackSip, el comercio electrónico sigue siendo una fuerza transformadora en la economía global. El volumen de ventas mundiales del comercio electrónico minorista alcanzó los US$5.7 trillones, y en el mismo año, 5.350 millones de personas en el mundo tuvieron acceso a internet, lo que representa una penetración global del 66.2%.

En 2023, China registró ventas minoristas en línea por $2.9 trillones de dólares, un aumento del 9.3% respecto a 2022, con un 32% de estas ventas provenientes de compras internacionales. El comercio social representó el 47% de las ventas en línea y se espera que aumente al 55% para 2028.

Stefanía Palacio Molina

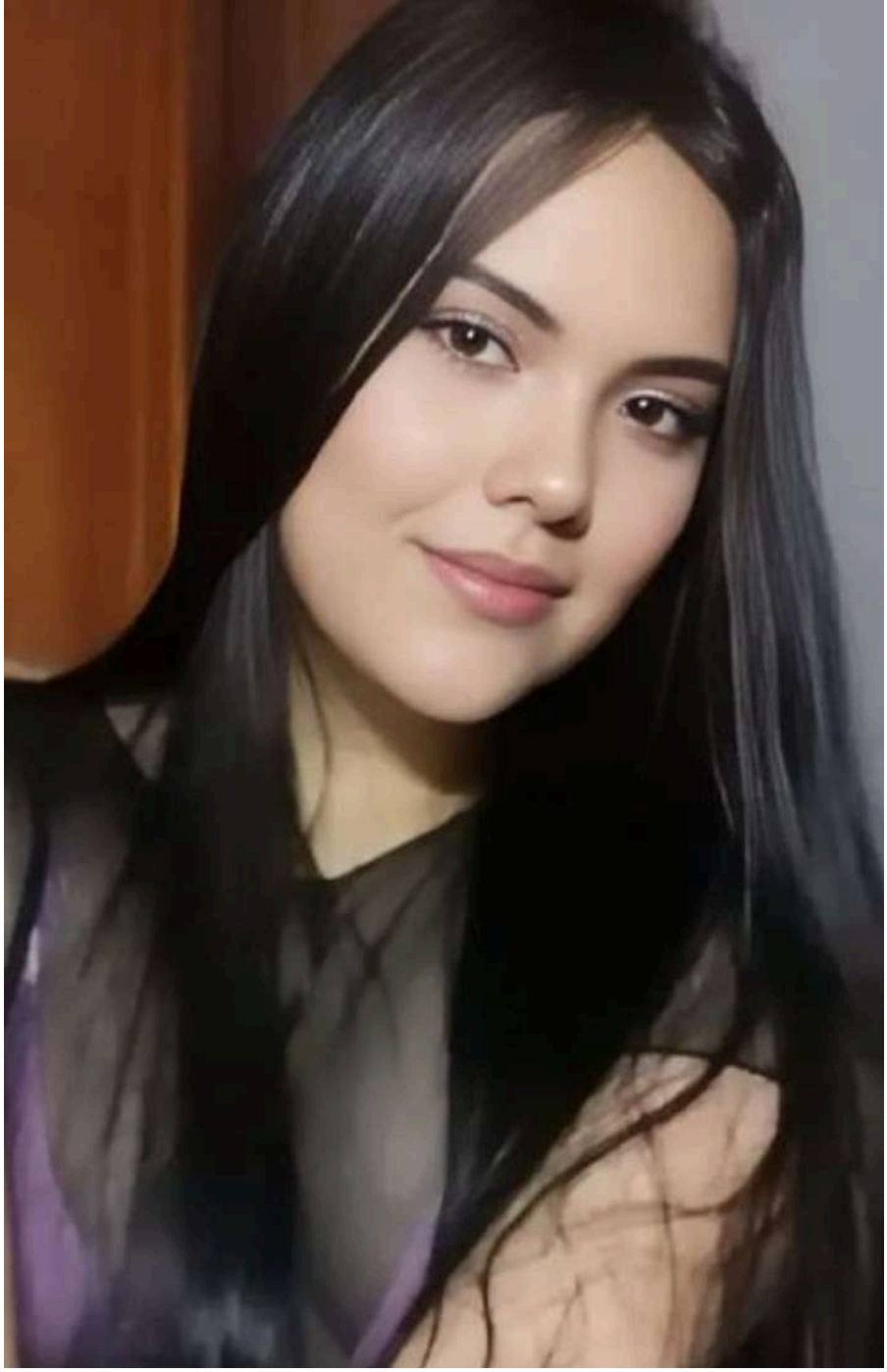
Paisa Nacida en Medellín apenas con 22 años y ya una profesional en salud ejerciendo como Terapeuta Respiratoria

— *Perfil*

Stefanía Palacio Molina

Profesional en
Terapia Respiratoria

Compartió para nuestros lectores a través de algunas preguntas sus pensamientos sobre la vida sus sueños y la alegría que proyecta.



¿Cómo te describirías como persona?

Para empezar, me encanta la vida y todo lo que tiene para ofrecer. Disfruto de las pequeñas cosas y valoro mucho a mi familia; son mi mayor alegría. Soy una persona extrovertida que siempre trata de ver el lado positivo de las cosas, incluso cuando las cosas se ponen difíciles. Soy como un imán de felicidad, ¡Me encanta hacer sonreír a la gente!

Cuando enfrento problemas, no me doy por vencida. Siempre encuentro la manera de superarlos. Creo que cada desafío es una oportunidad para crecer y aprender. Además, creo que la sencillez y la amabilidad son muy importantes. Trato de ser amable y hacer cosas buenas por los demás siempre que puedo. En resumen, soy una persona que vive con amor, alegría y fuerza, tratando de hacer del mundo un lugar mejor cada día, me considero una persona con un alma libre.

¿Cómo te describirías como profesional?

En el ámbito profesional, me considero una persona proactiva y con un fuerte espíritu de equipo. Disfruto colaborando con otros para alcanzar metas comunes y siempre estoy dispuesta a aportar mi granito de arena para lograr el éxito conjunto.

Una de mis características destacadas es mi amabilidad y empatía. Creo firmemente que un ambiente de trabajo positivo y acogedor es fundamental para el bienestar de todos. Además, me gusta asumir roles de liderazgo cuando la situación lo requiere, buscando siempre guiar al equipo hacia el logro de nuestros objetivos de manera eficiente y armoniosa.

Trabajando en el campo de la salud, mi principal motivación es el bienestar de las personas. Mi mayor satisfacción es contribuir a que otros se sientan mejor y, sobre todo, ayudarles en su proceso de sanación. Considero que brindar apoyo incondicional a quienes lo necesitan es esencial en esta área, y siempre me esfuerzo por ser un pilar de ayuda y comprensión para mis colegas y pacientes por igual.

En resumen, me caracterizo por ser una profesional comprometida, amable y líder cuando la situación lo amerita. Mi pasión por la salud y el bienestar de los demás impulsa cada una de mis acciones, buscando siempre contribuir de manera positiva tanto al equipo de trabajo como a quienes confían en nuestros cuidados.

EJERCE SU CARRERA CON SOLO 22 AÑOS DEMOSTRANDO QUE SI EXISTEN OPORTUNIDADES PARA AQUELLOS QUE TRABAJAN POR ELLAS

¿Cómo te describirías ser espiritual?

En mi vida espiritual, mi fe en Dios es el pilar fundamental. Creo firmemente que Él es el motor que impulsa cada aspecto de mi existencia. Sin su guía y apoyo, siento que no podría avanzar en mi camino.

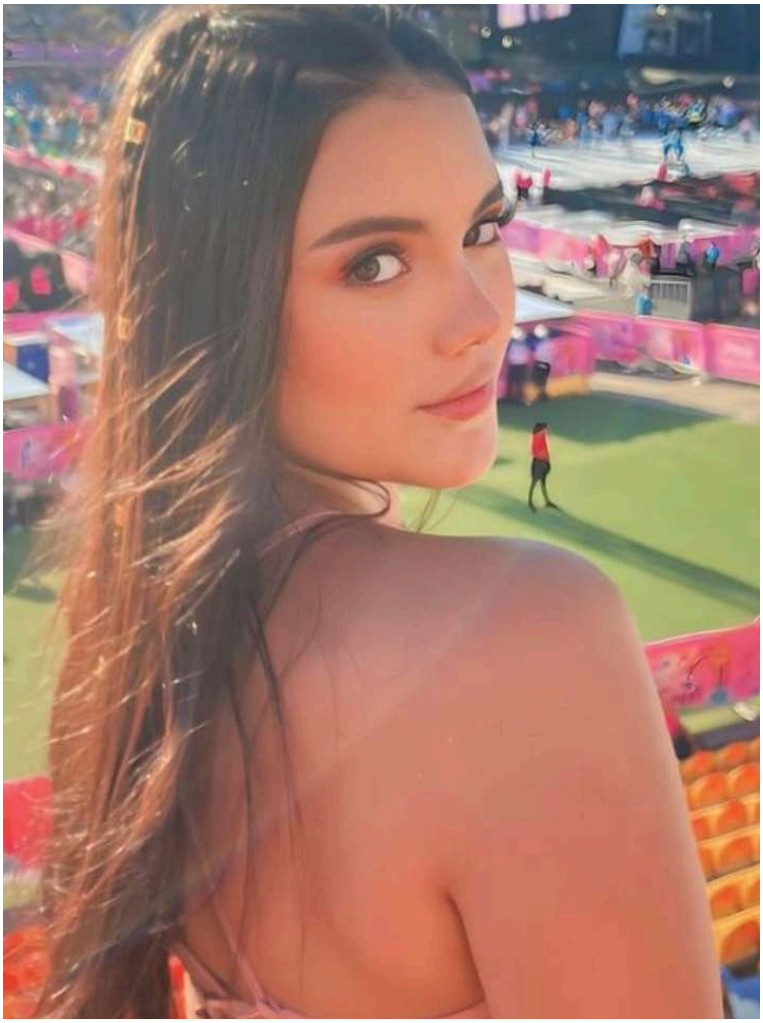
Dios está presente en todo lo que hago, desde las tareas más simples hasta los desafíos más grandes. Siempre busco honrarlo con mis acciones y decisiones, tratando de seguir su voluntad de la mejor manera posible. Desde que tengo a Dios presente en mi vida, he experimentado una paz y una plenitud que antes no conocía. Su amor y su gracia han transformado mi vida de una manera maravillosa, haciéndola mucho más significativa y llena de propósito.

¿Has pasado por alguna situación difícil que hayas superado?

A lo largo de mi vida, he enfrentado momentos difíciles que han puesto a prueba mi fortaleza. Uno de los momentos más difíciles fue la pérdida de mi mamá, justo cuando estaba estudiando para convertirme en Terapeuta Respiratoria. El dolor fue abrumador y por un momento pensé en abandonar todo. Sin embargo, como mencioné antes, siempre logro salir adelante incluso en los momentos más oscuros.

Además de esa pérdida, he enfrentado otras situaciones difíciles que me han afectado profundamente. Pero con el tiempo, he aprendido a enfrentarlas y superarlas. Cada desafío me ha enseñado lecciones valiosas sobre la resiliencia y la fortaleza interior.

A pesar de los obstáculos, sigo adelante con determinación y esperanza, sabiendo que cada dificultad es una oportunidad para crecer y aprender. Estoy agradecida por las experiencias difíciles que he enfrentado, ya que me han moldeado en la persona fuerte y resiliente que soy hoy.



Si pudieras cambiar algo del mundo como es hoy ¿qué cambiarias?

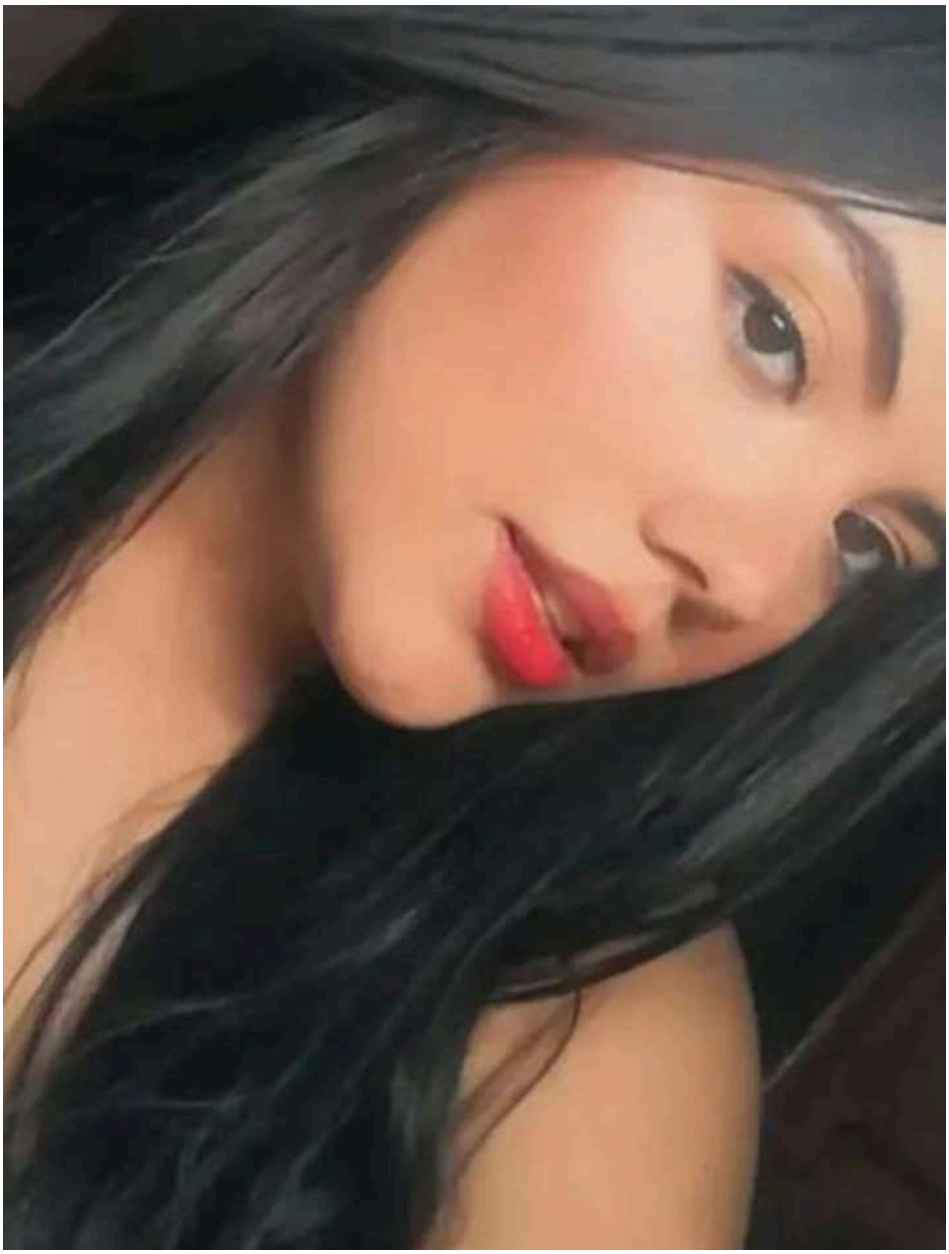
Si pudiera cambiar algo en el mundo, desearía fervientemente eliminar toda forma de maldad y sufrimiento. Me gustaría que las personas fueran más conscientes de sus acciones y buscaran siempre hacer el bien, tanto hacia los demás seres humanos como hacia los seres vivos.

Imagino un mundo donde reine la compasión y la bondad, donde cada individuo se esfuerce por hacer su parte para mejorar la vida de los demás. Quisiera eliminar todo tipo de actos maliciosos que causen sufrimiento y dolor, creando así un entorno más pacífico y armonioso para todos.

Cambiaría el mundo para que se convirtiera en un lugar donde la luz y el amor triunfen sobre la oscuridad y el odio, donde cada día esté lleno de esperanza y oportunidades para todos.

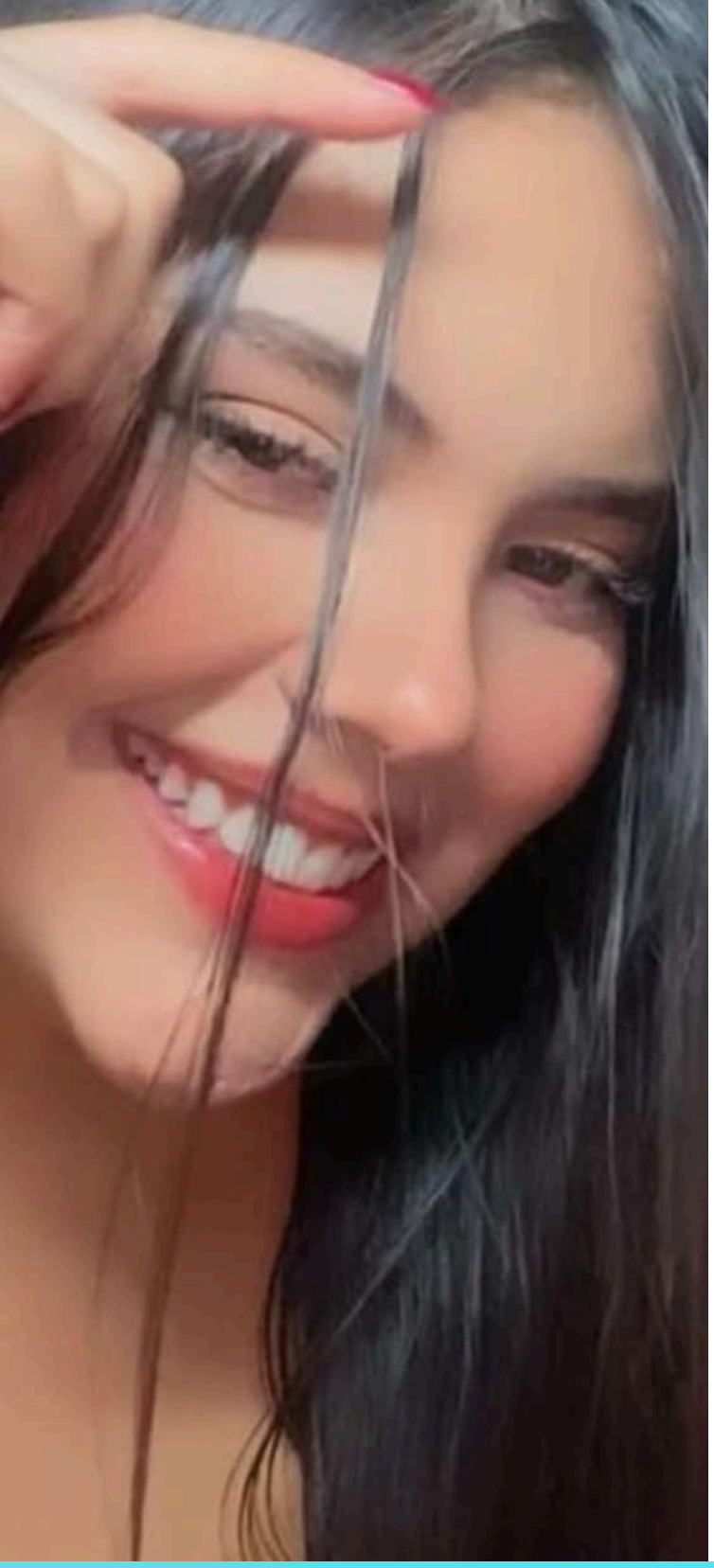
¿Cuáles son algunas de tus metas que nos puedas compartir?

Una de mis metas más grandes es poder vivir por mi cuenta. Sueño con tener mi propio apartamento y tener la libertad de vivir sola o con mi pareja. Pienso mucho en esto y trabajo duro para lograrlo. Sería un gran paso hacia mi independencia y autonomía.



¿Cuál es tu animal de compañía favorito y por qué?

Aunque actualmente no tengo un animal de compañía, si tuviera la oportunidad, elegiría tener un perro. Me encanta su naturaleza amorosa y su lealtad incondicional. Creo que sería un compañero perfecto, siempre dispuesto a brindar cariño y alegría en cada momento.



¿Cuáles de tus metas consideras alcanzadas?

Una de las metas más importantes para mí fue graduarme como terapeuta respiratorio. Hubo un momento difícil en el que pensé en dejar de estudiar, pero decidí seguir adelante y lo logré. Estoy agradecida con Dios por esta oportunidad y ahora tengo un trabajo en mi campo de estudio. Es un logro que me llena de orgullo y gratitud.

Nos puedes dar un consejo o lema que uses en tu vida diaria.

Siempre he vivido con el lema de que "Todo sucede por alguna razón". A veces nos preguntamos por qué ocurren cosas buenas o malas en nuestras vidas, pero creo firmemente que nada sucede por casualidad. Todo tiene su razón de ser y su propósito. Por eso, confío en que la vida coloca cada cosa en su lugar adecuado. Es una forma de recordarme que incluso en los momentos difíciles, hay algo que aprender o una oportunidad de crecer.

Para que la puedan seguir les compartimos sus redes
Facebook: Stefa Palacio
Instagram: @stefapa23
TikTok: stefapa23

Genera Credibilidad y Consigue Clientes

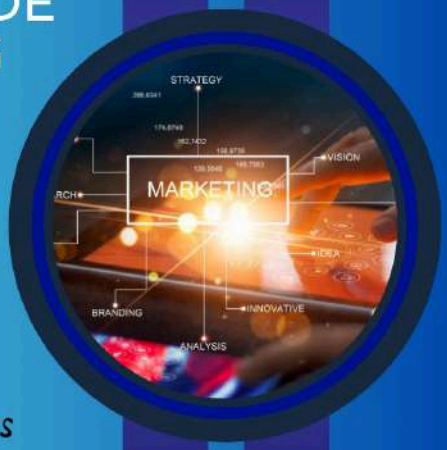
Conecta con el mundo y con el éxito

¡HACEMOS TODO POR TI!

5 Páginas Principales
5 Páginas internas

TU SITIO WEB PROFESIONAL CON SERVICIOS DE MARKETING

Digital



Única Inversión
Sin Renovación
Sin Mensualidades
Sin Anualidades

$250.000

WWW.CECOIF.COM

CECOIF

Incluye

Sistemas intergrados

- RESERVA DE CITAS
- COTIZACIONES
- TIENDA ONLINE
- SISTEMA DE VIDEO CONFERENCIA
- GESTIÓN DE CONTENIDO
- GALERÍA DE IMÁGENES Y VIDEO
- BOTÓN DE WHATSAPP
- VERSIÓN CELULAR
- CONEXIÓN CON REDES SOCIALES
- FORMULARIO DE CONTACTO

Aspectos Técnicos

- 5 CORREOS CORPORATIVOS
- HOSTING
- DOMINIO
- CERTIFICADO SSL
- DISEÑO PERSONALIZADO
- ASISTENCIA CONSTANTE
- ADMINISTRACIÓN DEL CONTENIDO PERMANENTE
- PROMOCIÓN SEO

Marketing Digital

Cuenta de Email Marketing

Cuenta de email marketing con capacidad de 20 mil contactos y 80 mil mensajes mensuales.

SEO - SEM

Posicionamiento SEO-SEM del sitio web para mejores resultados ante buscadores de internet.

Metrica

Medición de métrica para el análisis de la interacción del sitio con usuarios interesados y comportamiento en la red.

Landing Page

Servicio de creación y publicación de landing page para obtener embudo de prospectos para clientes.

Acceso a Plataforma Cecoif

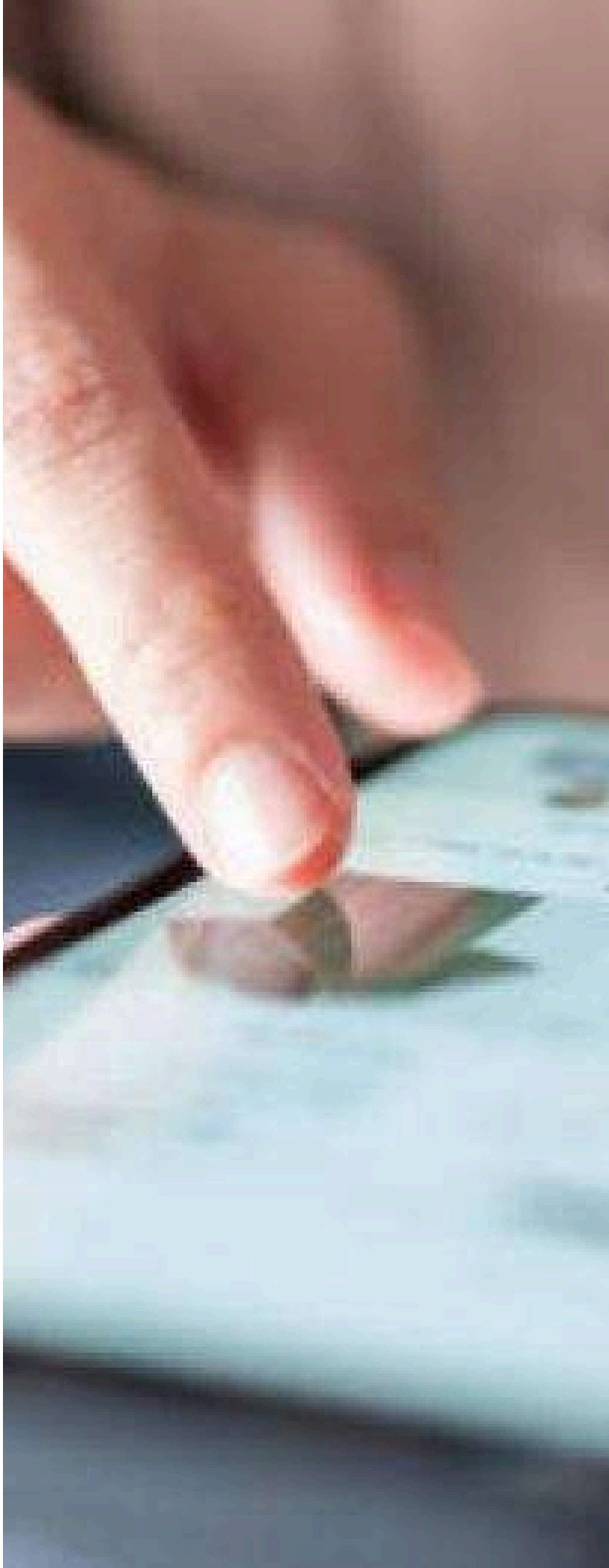
Para el tomador y 5 usuarios beneficiarios de su equipo con acceso cuentas individuales

- Investigación y Formación
- Asesoría, Emprendimiento y Gestión de contenido
- Herramientas digitales de salud, de entretenimiento, de estudio, y de trabajo.

CECOIF

TENGA CUIDADO: ESTUDIO REVELA QUE ADICCIÓN A INTERNET PUEDE AFECTAR EL CELEBRO

Autores de la investigación señalan que 'el patrón de comportamiento produce un deterioro o angustia significativos en la vida del individuo'.



Las nuevas aplicaciones, redes sociales y el constante lanzamiento de productos virtuales hacen que los adolescentes dediquen una gran parte de su día a estar en internet, lo que genera una adicción y un apego a la red.

Una nueva investigación, publicada en la revista PLOS Mental Health, reveló que este comportamiento podría afectar el cerebro de los jóvenes, perjudicando regiones como la memoria de trabajo y la atención.
El informe de la investigación indica que se realizaron 12 estudios de neuroimagen de unos cientos de adolescentes de 10 a 19 años entre 2013 y 2022.

Para realizar el diagnóstico se tuvieron en cuenta los siguientes criterios: la preocupación persistente por internet, los síntomas de abstinencia cuando se está lejos de internet y el sacrificio de relaciones (por) tiempo para pasar en internet durante un período prolongado (por ejemplo, 12 meses), de acuerdo con Max Chang, primer autor del estudio.

“La adicción conductual provocada por el uso excesivo de internet se convirtió en una fuente de preocupación creciente desde la última década”, señalaron los autores de la investigación.

Después de diagnosticar a los pacientes con adicción a internet, participaron en actividades que requieren de prestar atención, planificación, toma de decisiones y control de impulsos, dando como resultado una alteración sustancial en la capacidad de trabajar de estas regiones del cerebro, en comparación con quienes no fueron diagnosticados con esta adicción.
Al observar los resultados, los autores consideran que estos cambios sugerirían que los comportamientos de este tipo podrían volverse más difíciles de realizar en el día a día, lo que influiría en el desarrollo y bienestar de los adolescentes.

Gratis Formación y Certificados

Certifícate como Especialista en

ENTRENAMIENTO PERSONAL

Curso Virtual

Sin Horario Sin Duración

Con acceso a biblioteca y muchas más herramientas de estudio

Únete a la Plataforma

Activando tu usuario
Por solo 10 USD

Sin mensualidades, sin anualidades, sin ningún tipo de costo por ningún servicio.

www.cecoif.com

telefono 57+ 4 - 5878572 WhatsApp 57+ 3016106401

Gratis Formación y Certificados

Certifícate como Especialista en

ETOLOGÍA VETERINARIA

Curso Virtual

Sin Horario Sin Duración

Con acceso a biblioteca y muchas más herramientas de estudio

Únete a la Plataforma

Activando tu usuario
Por solo 10 USD

Sin mensualidades, sin anualidades, sin ningún tipo de costo por ningún servicio.

www.cecoif.com

telefono 57+ 4 - 5878572 WhatsApp 57+ 3016106401

¿SIGUE CON HAMBRE DESPUÉS DEL DESAYUNO?: NUTRICIONISTA EXPLICA A QUÉ PODRÍA DEBERSE

Existen algunos alimentos que podrían generar que no se sienta satisfecho.

Dicen que el desayuno es la comida más importante, una fama que se le atribuye a que al ser la primera del día aporta la energía y los nutrientes necesarios para sobrellevar la rutina. Claro, esto considerando que ese hábito vaya en línea con una alimentación adecuada.

Pero, se ha preguntado, ¿por qué hay ocasiones en las que no queda completamente satisfecho?

De acuerdo con Blanca García Orea, nutricionista que comparte consejos a través de sus redes sociales, esos antojos constantes o ansiedad por comer pueden verse impulsados por el tipo de desayuno que se está consumiendo. Por ejemplo, si este incluye más alimentos dulces y poca proteína, es más probable que se sienta la necesidad de 'picar' entre comidas.

¿Qué alimentos incluir?

Según García, alimentos como el pan con mermelada, los cereales o las galletas pueden llegar a desajustar la glucosa, lo que ocasiona que el cuerpo busque "recuperar energía". De ahí la importancia de complementar o incluir proteínas como el huevo, el queso, entre otros.

Por esa misma línea, se recomienda incorporar al desayuno algún tipo de grasa saludable. En esta categoría clasifican productos como el aguacate, las nueces, el yogur griego sin aditivos, el queso fresco, entre otros.

También se aconseja agregar algunas harinas o almidones. En caso de que quiera agregar algo dulce, una buena alternativa es la fruta.

Es importante tener en cuenta que puede consultar con su médico de confianza o su nutricionista, cómo construir mejores hábitos alimenticios y qué otros alimentos puede incorporar en su dieta.

academia
Venus
TENEMOS HASTA UN
20%
DE DESCUENTO
Estudia técnico en
Cosmetología

Sara Mesa González

Auxiliar Veterinaria

AUXILIAR DE VETERINARIA Y DE MERCADEO Y VENTAS
ORIUNDA DE
APIA, RISARALDA Y CON 22 AÑOS

Soy una persona alegre, con muchas capacidades para aprender, con motivación, en cuanto a profesional me gusta mucho hacer las cosas con amor, me encantan los animales y todo lo que tenga que ver con esto, me gusta seguir aprendiendo y darlo siempre lo mejor de mi. Soy muy creyente de Dios y se que de mano de el puedo muchas cosas. He pasado por diferentes situaciones que he podido salir con el apoyo de muchas personas.

Tengo una relación muy estable desde hace 8 años

Me gustaría que las personas cuidáramos mas nuestro planeta y los animales así no estarían tantos tan extintos, además el ambiente y aire que respiramos serian muy diferente.

me identifico mucho con el gato por su independencia, su carácter y además por su forma de dar amor a las personas.

En este momento quiero seguir enfocada en mi negocio de peluquería canina y poder estudiar mas sobre este tema. En este tiempo de trabajo duro he crecido y madurado como persona y como profesional, temiendo en mente mis metas por cumplir.

Mi recomendación muy especial para todo el mundo es "Siempre sonreírle a la vida y amar con locura los animales."

instagram: @saramesa0220

Gratis Formación
y Certificados

CERTIFÍCATE COMO
ESPECIALISTA EN

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CURSO VIRTUAL

Sin Horario Sin Duración

Con acceso a biblioteca y
muchas más
herramientas de estudio

Únete a la Plataforma

Activando tu usuario
Por solo 10 USD

Sin mensualidades, sin
anualidades, sin ningún tipo
de costo por ningún servicio.

www.cecoif.com

telefono 57+ 4 - 5878572 WhatsApp 57+ 3016106401

Gratis Formación
y Certificados

Certificate como
Especialista en

FISIOTERAPIA APLICADA

Curso Virtual

Sin Horario Sin Duración

Con acceso a biblioteca y
muchas más
herramientas de estudio

Únete a la Plataforma

Activando tu usuario
Por solo 10 USD

Sin mensualidades, sin
anualidades, sin ningún tipo
de costo por ningún servicio.

www.cecoif.com

telefono 57+ 4 - 5878572 WhatsApp 57+ 3016106401

LOS EMPLEOS QUE SE SALVARON DE SER REALIZADOS CON INTELIGENCIA ARTIFICIAL... POR AHORA

Pese a que las tecnologías con IA estén siendo cada vez más utilizadas en el marco laboral, aún hay oficios que no las requieren.

Todo parece apuntar que la inteligencia artificial llegó para quedarse, pues la capacidad que tienen las herramientas que funcionan a partir de esta tecnología ha logrado la optimización de muchas actividades relacionadas con el trabajo, la salud o el ocio.

Los avances que han logrado herramientas como ChatGPT o Gemini han sido tales, que muchas personas se han planteado la posibilidad de un futuro en el cual la inteligencia artificial logre reemplazara la labor humana en muchos sentidos, haciendo sentir obsoleta a la mano de obra convencional.

No obstante, aunque parezca que el uso de la inteligencia artificial cada vez va ganando más protagonismo en varios aspectos del tejido social, todavía hay oficios en los cuales no se necesita a este tipo de tecnologías. Estos son algunos ejemplos:

- Trabajos creativos: la generación de nuevas ideas en ramas como la ciencia, la medicina y el derecho, así como en la creación de estrategias y la defensa penal requieren de mucha creatividad, según explicó para la 'BBC' Martin Ford, autor de 'Rule of the Robots: How Artificial Intelligence Will Transform Everything'.

- Relaciones públicas: oficios como la enfermería, la consultoría empresarial y el periodismo investigativo son trabajos que se pueden quedarse fuera del 'tren' de la inteligencia artificial como herramienta operacional, pues, según el experto, estos trabajos son "en los que se necesita un conocimiento muy profundo de la gente. Creo que pasará mucho tiempo antes de que la IA tenga la capacidad de interactuar de forma tal que realmente construya relaciones".

- Destreza en entornos impredecibles: Ford asegura que trabajadores como electricistas, plometos, soladores, técnico y otros trabajos similares pueden seguir siendo ejecutados perfectamente por humanos. "Este es el tipo de trabajos en los que te enfrentas a una situación nueva todo el tiempo. Probablemente, sean los más difíciles de automatizar. Para automatizar trabajos como este, necesitarías un robot de ciencia ficción. Necesitarías el C-3PO de Star Wars", explicó.

Yennifer Andrea Muñoz
Estilista Integral

COSMETOLOGA Y ESTETICISTA
PAISA DE MEDELLIN DE 29 AÑOS

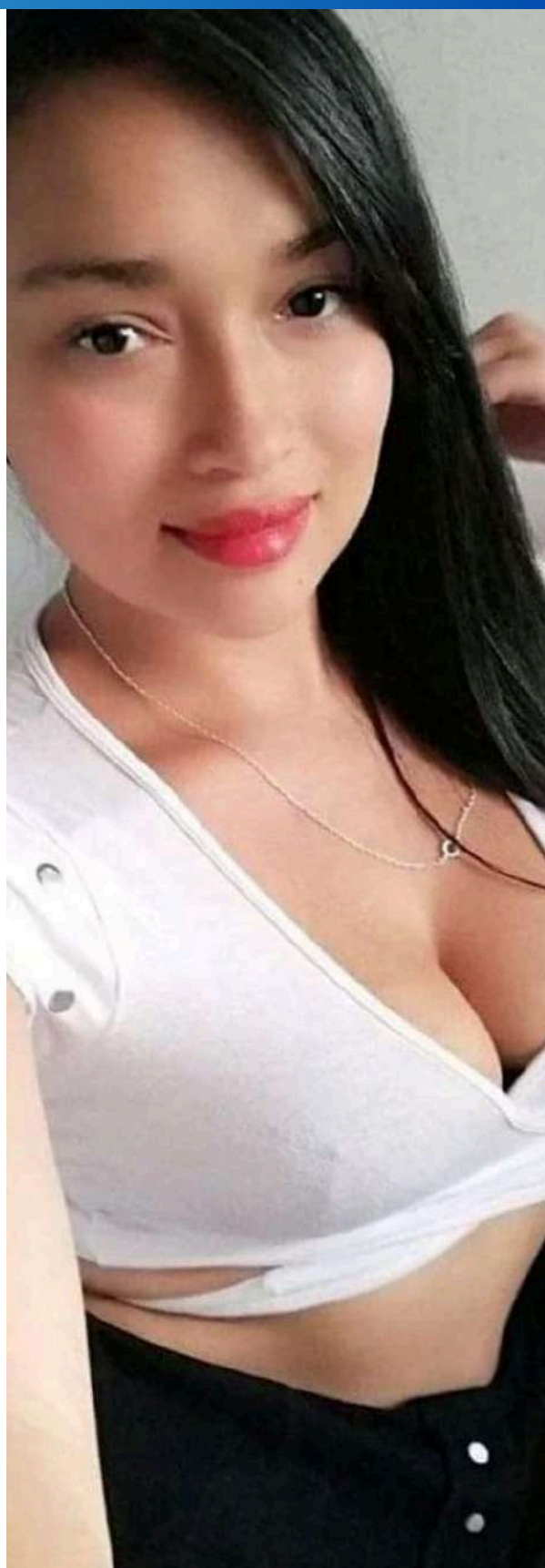
Soy una mujer alegre, carismática colaboradora ante todo respetuosa. Cómo profesional soy muy buena en lo que hago, con la mente abierta para aportar mi conocimiento y aprender nuevos temas de especialización, buena compañera, respetuosa y orgullosa de lo que hago. Creo más en las palabras que dice la biblia que en cualquier otra religión y si creo que hay un dios que todo lo ve.

He pasado por una situación durísima con uno de mis hijos que fue diagnosticado con el trastorno del espectro autista han sido muchos años de trabajo de terapias por qué la gente solo sabe juzgar y mal hablar sin entender que él no es así por qué quiera si no por su condición. Si pudiera cambiar algo en el mundo sería que no hubiera discriminación ni bullying hacia las otras personas por sus diferentes condiciones ante todo somos personas y merecemos respeto.

Mi mayor orgullo es ver a mi hijo mejor cada esfuerzo ha valido la pena el poder ser una profesional y ser una voz de aliento para todas esas mamás que están pasando o han pasado la misma situación.

Cómo consejo les puedo decir que nunca se rindan Lo que se propongan en su vida lo visualicen hasta la meta, que van a haber días buenos, días malos, pero no debemos olvidar que si otros pudieron nosotros también y si no lo intentamos no sabremos de que somos capaces.” sin miedo al éxito"

Instagram: jennifrr3035e
Facebook: andreina Goez.



Certifícate en

INGLES BÁSICO Y A1

Curso Virtual

Sin Horario Sin Duración

Con acceso a biblioteca y muchas más herramientas de estudio

Únete a la Plataforma

Activando tu usuario
Por solo 10 USD

Sin mensualidades, sin anualidades, sin ningún tipo de costo por ningún servicio.

www.cecoif.com
telefono 57+ 4 - 5878572 WhatsApp 57+ 3016106401

Certifícate como Especialista en

ASESOR DE IMAGEN

Curso Virtual

Sin Horario Sin Duración

Con acceso a biblioteca y muchas más herramientas de estudio

Únete a la plataforma
Activando tu usuario
Por solo 10 USD

Sin mensualidades, sin anualidades, sin ningún tipo de costo por ningún servicio.

Gratis Formación Y Certificados

www.cecoif.com
telefono 57+ 4 - 5878572 WhatsApp 57+ 3016106401

¿QUIERE BAJAR GRASA CORPORAL? ESTOS SON LOS EJERCICIOS QUE MÁS LE PUEDEN AYUDAR

Entre actividades comunes, hasta disciplinas son algunas de las actividades que le pueden servir para perder peso, según Harvard.

Al elegir una actividad física que le ayude a quemar grasa corporal de forma más eficiente, el abanico de opciones puede llegar a ser muy amplio.
Si bien, esta no es una tarea sencilla, quemar grasa no se logra de un día para otro y hay que considerar la alimentación sana y el descanso, existen varias opciones que puede tener en cuenta para alcanzar este objetivo.

Según un estudio hecho por la Universidad de Harvard, existen una serie de ejercicios que usted puede realizar no solamente para quemar grasa, sino para mejorar su salid en general.

La academia estadounidense identificó cuatro actividades que puede hacer para bajar de peso. A continuación, le mostramos cuáles son.

Caminar

Pese a que para muchas personas caminar sea una acción superflua y común, lo cierto es que, según Harvard, esta actividad no solo ayuda a mantenerse en forma, sino que también sirve para fortalecer los huesos, controlar la presión arterial y mejorar los niveles de colesterol.
Así mismo, puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, reducir el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y diabetes, y también la memoria.

Lo ideal, según la academia, sería comenzar con caminatas de 15 a 20 minutos, de tres a cinco días a la semana. También es importante que se tenga en cuenta realizar esta actividad después de cada comida.

Natación

Este es, quizá, uno de los deportes más completos, puesto que su práctica requiere que se muevan casi todos los músculos del cuerpo, a la vez que es una actividad suave para las articulaciones.

Además, es una forma efectiva para quemar calorías u tonificar varias partes del cuerpo, además que el agua ayuda a relajar, por lo que el descanso será mejor.

Tenga en cuenta que antes de empezar con rutinas de ejercicio, lo adecuado es consultar con un experto, quien le recomendará qué tipo de ejercicios realizar, de acuerdo con su edad, talla y peso.

Entrenamiento con peso

Para comenzar con esta actividad, puede iniciar con ejercicios con el propio peso del cuerpo (calistenia). Ya cuando tenga más experticia, puede levantar pesos ligeros como mancuernas, pues esto le puede ayudar a mantener y mejorar su fuerza muscular.

La ventaja es que entre más músculo gane, más será la quema total de grasa corporal. Su ya ha realizado ejercicios con peso, lo ideal, según Harvard, es ir aumentando gradualmente el peso a levantar.

Tai chi

Este antiguo arte marcial de la China tiene en cuenta la relajación y el movimiento. Esta práctica puede ayudar a tonificar el cuerpo y a quemar calorías y es recomendada especialmente para personas mayores, puesto que puede ayudar a mejorar el equilibrio.

NATALIA CAROLINA GUZMÁN GOMEZ

Bogotana
23 Años

Estudiante de Medicina Veterinaria

Natalia

Nos comparte algunos de sus pensamientos y sueños

Me considero una persona perseverante, responsable, disciplinada, amistosa, honesta, con buen sentido del humor y que tiene muchas ganas de alcanzar todo lo que se propone, porque a pesar de todos los obstáculos que se pueden llegar a presentar siempre saca el lado bueno de las cosas, tratando de ser siempre muy objetiva y realista. No dejando de lado las cosas negativas que también me definen como persona, siendo muy perfeccionista y exigente en mis cosas.

En lo profesional soy una persona con un interés constante al aprendizaje, que siempre está dispuesta a colaborar en lo que se requiera, muy responsable en lo que me compete y siempre tratando de llevar buenas relaciones interpersonales facilitando el trabajo en equipo.

Siempre he sido team perros y de hecho tengo uno llamado Bruno que tiene 10 años al cual amo y adoro con el alma, pero no me acompaña siempre ya que no vive conmigo por mi traslado de ciudad en donde estudio, aunque no puedo dejar de lado los gatos porque en mi soledad de foránea adopté a Sky, una linda gatica que tiene 5 meses y ha sido mi compañía y mi cómplice en este tiempo que llevamos juntas. Siento que la compañía de una mascota sea cual sea, es fundamental para hacer la vida más llevadera ya que ellos son lo más puro y leal que pueda haber, son incondicionales, te escuchan y acompañan a pesar de todo.

Una de mis metas a largo plazo es poder ayudar a animales en condición de calle brindándoles bienestar, refugio y mucho amor con ayuda de mi profesión y mis conocimientos.

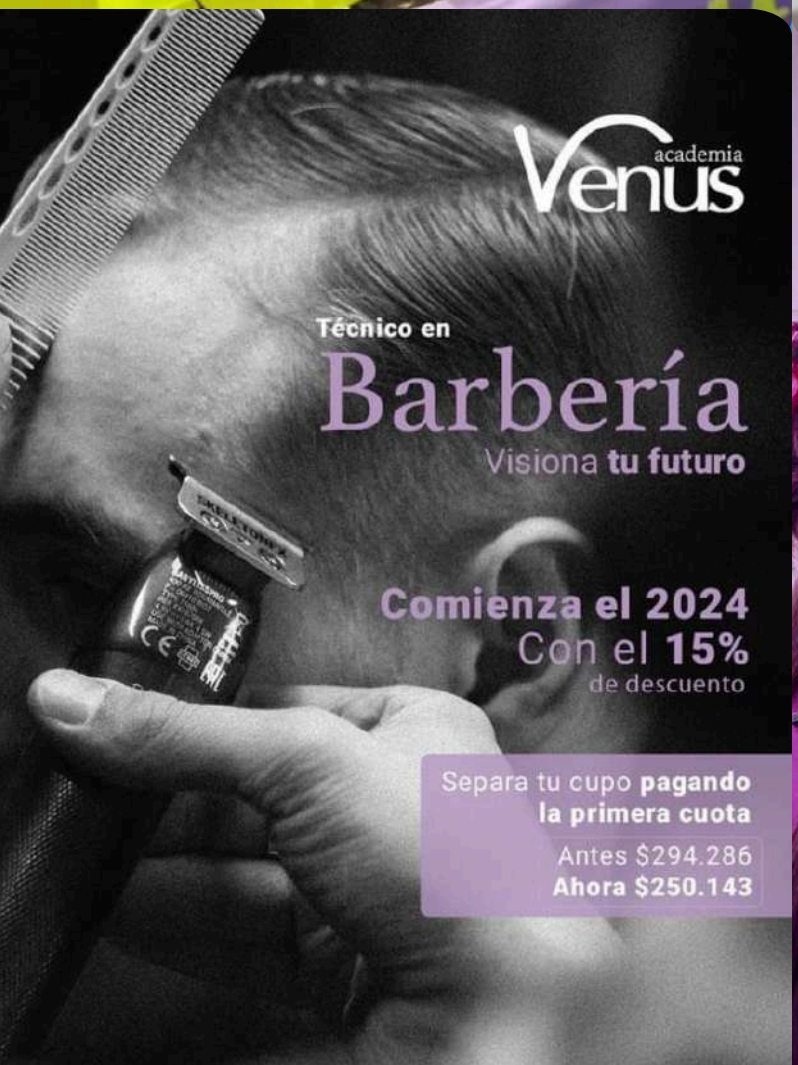
ACTUALMENTE ESTOY FELIZMENTE SOLTERA

Para mi hay una frase muy verídica y es la de TODO PASA POR ALGO, soy muy creyente del destino y pienso que definitivamente si no te resulta o se te da algo, en cualquier aspecto de la vida, es porque o no te conviene o es porque algo mejor llegará y siempre llega en el tiempo indicado, por eso no hay que desistir o desfallecer y por el contrario hay que ser perseverante y creyente de que todo pasa por algo.

Instagram: @nat.guz10

BEAUTY IS FUN
Venus
academia

ESTUDIA
TÉCNICO EN COSMETOLOGÍA
VISIONA
TU FUTURO
Venus
HASTA UN 20% DE DESCUENTO
@VENUSACADEMIA
www.venusacademia.co


Venus
academia
Técnico en
Barbería
Visiona tu futuro
Comienza el 2024
Con el 15%
de descuento
Separa tu cupo pagando
la primera cuota
Antes $294.286
Ahora $250.143

Venus
academia
La importancia
de una buena técnica
va de la mano del conocimiento

Yesica Valeria Rodríguez Fernández

ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA ORIUNDA DE SAN JOSÉ DEL GUAVIARE Y CON SUS 19 AÑOS

Nos comparte algunos de sus pensamientos y sueños

Soy una persona amorosa, muy leal, responsable, dedicada, deportista, enérgica, alegre, sociable, amigable, recochera. Me encanta leer, cantar, caminar, ver películas, observar la naturaleza, el cielo y el mar, y sobre todo pasar tiempo en familia. Aún soy profesional, pero estoy proyectada para ser una profesional comprometida con la sociedad, la investigación, y la salud. Forjando mis conocimientos para así poder aportar más desde mi profesión a la comunidad. Soy una persona muy creyente, pero no tan dedicada a los eventos religiosos, pero siempre lo tengo presente, antes de dormir siempre relaciono una oración de agradecimiento y de intenciones del día.

Me gustaría cambiar la desigualdad, trabajando en la reducción de la pobreza, en la igualdad de oportunidades, en la lucha contra la discriminación, me encantaría que el ser humano fuera más consiente frente a su mundo, a su vida, menos maldadoso, más pacífico. Siento que el proyecto más grande sería el ser humano, para poder eliminar todo lo malo que se conoce y percibe hasta el momento, la igualdad es importante, pero existe un gran obstáculo que se llama avaricia y envidia.
Me gustan los gatos y los perros, porque son animales muy entendidos, amorosos y leales, de hecho, amo a cuatro, son tres gatos y una perra.

Monky: es mi gatito favorito, cuando lo adopte me enamore de él a primera vista, y desde que llego a mi, fui su favorita, cuando estoy con él, no se me despega, lo extraño diario, porque me tocó dejarlo en san josé porque estudio en otro departamento por la universidad y pues esta vida de foránea no me permite darle los privilegios que tiene allá, es un gato muy extrovertido, entendido, y caprichoso

LLEVO UN FELIZ NOVIAZGO DE DOS AÑOS, PERO MUY JOVEN PARA ESTAR CASADA.

Luna eclipse: Es la hermana de monky también la adoptamos, pero fue mi tía quien se enamoró de ella, y así llegó a la familia, lastimosamente falleció este año, y su pérdida nos dolió bastante, era una negra hermosa, muy calmada y juiciosa.
Frisky: fue la primera gata de la familia, ahora le llamamos la viejita, porque ya lo está, tiene 13 años, es amargada, caprichosa, consentida y muy bonita, su pelaje es hermoso, tiene como cuatro colores, y es una angora.

Y ya Zoe, que fue la primera perra en mi vida, es de mi primo, pero, Zoe llegó en un momento muy necesario, porque ya era mi segundo semestre lejos de mi familia, mi casa, mis costumbres y eso estaba pegando durito, entonces en ella encontré felicidad, amor, compañía. Aprendí a no cerrarme a solo tener gatos porque pensaba que los perros eran una responsabilidad muy agotadora, pero ella me demostró que en medio de esa responsabilidad había un disfrute, me enseñó a ver los paisajes y a amar las caminatas, y a que eso también era una manera de soltar todo el estrés académico que estaba llevando.

Aunque tengo metas que considero alcanzadas como estar estudiando, cada día siendo más impediente con el manejo del dinero y mis responsabilidades, tengo muchas metas y sueños por cumplir, graduarme, ayudar a las personas más vulnerables, Ayudar a la comunidad indígena de mi departamento a salir de la vulnerabilidad, crear red de apoyo para ellos, generar conciencia sobre los estilos de vida, crear alimentos satisfactorios y saludables a la vez, trabajar en mí, en tanto autoestima, estilo de vida, conocimiento, Darle una vida sin preocupaciones económicas a mi mamá, abuela, tía y bisabuela, Crear empresa y empleo, Conocer la NASA. Casarme. Conocer lo que más pueda del mundo. Ayudar de una u otra forma a la preservación del medio ambiente, solo por mencionar algunas.

Un consejo que puedo recomendar es “Lo que no aporta, no importa.” Pues nos la pasamos pensando en lo que los demás dicen de mi y de lo que hago, dándole importancia a comentarios que retrasan, distraen y rompen nuestros sueños y metas. Y un lema que me gusta decir mucho es "Todo esfuerzo trae su recompensa"

Instagram..... yesicarodriguez958
Tiktok Valeriarodriguez60

MITO O REALIDAD: ¿DAR 10.000 PASOS AL DÍA AYUDA REALMENTE A ESTAR SALUDABLE?

Si desea mantenerse en forma, la OMS recomienda dedicar al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.

.

Desde hace varios años ha trascendido la creencia de que para mantenerse saludable hay que dar al menos 10.000 pasos al día. Debido a esto, muchos ciudadanos han interiorizado este comportamiento, haciéndolo parte de su vida diaria.

Sin embargo, diferentes estudios que retomaron este tema en los últimos años demostraron que no es necesario dar estas largas caminatas durante el día, sino que manteniéndose activo y tomando las pausas necesarias estará en forma.
Una investigación publicada en Jama Internal Medicine, estudió la cantidad de pasos diarios en mujeres adultas y con ello determinó que aquellas que caminaban cerca de 4.400 pasos al día tenían tasas de mortalidad más bajas que quienes caminaban un promedio de 2.700 pasos diarios.

Al respecto, la revista The Lancet corroboró esta información, demostrando que la tasa de mortalidad disminuye de manera notable caminando tan solo 5.000 pasos diarios.

Entonces, quien desee mantenerse saludable y en forma puede dedicar al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La campaña que popularizó el mito de caminar 10.000 pasos diarios
El mito de caminar 10.000 pasos al día nació de una campaña japonesa que promocionó hace varios años un podómetro llamado Manpo-kei, por medio de anuncios en la televisión.

Desde ese momento, esta creencia trascendió hasta ahora y todavía hay una gran cantidad de personas que creen que es necesario dar esta cantidad de pasos al día para estar saludable y mantener su cuerpo en forma.

No obstante, si se trata de perder peso, la caminata se vuelve una actividad crucial: “Numerosas investigaciones han demostrado que los participantes que llevan a cabo caminatas de alta intensidad o rápidas pierden más grasa abdominal en comparación con aquellos que lo hacen a una intensidad moderada durante el mismo período de tiempo”, señala José Tornero, profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Europea.

Por lo tanto, estar en forma no solo se trata de dar miles de pasos, sino que la intensidad con la que caminan las personas también influye.

¡GANA DINERO!

TRABAJANDO COMO ASOCIADO

Empresa del sector tecnología requiere personas con o sin experiencia laboral en áreas de comunicación.

REQUERIMOS DIRECTOR DE COMUNICACIONES

Para establecer nuevos convenios y traer nuevos usuarios

Sin Horario

Sin Inversión

ES BUENO TOMARLAS: LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD Y OTROS DATOS SOBRE LAS SIESTAS

Expertos en salud aseguran que tomarse una siesta puede favorecer a la salud y al estado de ánimo, siempre y cuando se hagan adecuadamente.

Por lo general, hay momentos del día en los cuales una persona puede sentirse cansada, al punto de tener sueño.

Esto, dependiendo de la hora, puede ser contraproducente o beneficiosos, pues es común para mucha gente que esta sensación se presente en horas del mediodía, sea en casa o en el trabajo, comúnmente después de almorzar.

Es por ello qué expertos recomiendan las siestas como un método para recargar energías y poder llevar adelante el día. Sin embargo, también aseguran que es importante saber en qué momento y cómo tener una buena siesta. He aquí algunos datos a tener en cuenta.

- Según Mayo Clinic, entre los beneficios que tiene tomar una buena siesta están la relajación, menor fatiga, estado de alerta más intenso, mejora del humor y mejor desempeño en el día a día.

- El mismo portal asegura que una siesta de solo 10 o 20 minutos es lo ideal, pues extenderse de este tiempo puede hacer sentir "atondado" al cuerpo.

- Es posible sentirse aturdido y desorientado después de despertar de una siesta.

- En la mayoría de los casos, las siestas cortas generalmente no afectan la calidad del sueño durante la noche. Pero si ya sufre de insomnio o mala calidad del sueño a la noche, dormir la siesta podría empeorar estos problemas. Las siestas largas o frecuentes pueden interferir con el sueño nocturno.

CANSANCIO, FALTA DE CONCENTRACIÓN Y OTROS EFECTOS QUE GENERA EL CALOR EN EL CUERPO

Durante una ola de calor es común experimentar sensaciones como fatiga o estrés. ¿Por qué ocurre esto? Le contamos.

El aumento cada vez más acelerado de la temperatura es uno de los fenómenos de mayor impacto que ha generado el cambio climático. Para dimensionarlo, solo hay que recordar que el 2023 quedó grabado en la historia como el año más cálido registrado en los últimos 174 años.

Y si bien el recibir un poco de luz solar trae consigo muchos beneficios para el organismo, el calor también puede tener efectos adversos en la salud. En especial, en el cerebro.

Pero, ¿por qué ocurre esto?

Al subir la temperatura disminuye el oxígeno en la sangre, lo que afecta las funciones cognitivas. Esto puede derivar en que sea más difícil concentrarse, tomar decisiones o realizar tareas complejas.

Lo anterior también se explica porque cuando el cuerpo alcanza rangos de calor elevados, el hipotálamo (el área del cerebro que ayuda a regular la temperatura) deja de funcionar correctamente, lo que le impide tener un control sobre nuestro sistema natural de enfriamiento.

Las altas temperaturas, además, pueden alterar el estado de ánimo. Razón por la cual hay más probabilidad de sentirse cansado, irritado o, incluso, ansioso.

Recomendaciones para 'enfriar' el cerebro

Durante una ola de calor es común experimentar sensaciones como fatiga o estrés, es por ello que se recomienda:

- Mantenerse bien hidratado. En este caso, se aconseja beber mucha agua, ya que las bebidas que contienen azúcares no contribuyen en ese sentido.
- Evitar bebidas alcohólicas, puesto que estas incrementan la temperatura corporal.
- Llevar ropa fresca y procurar estar en espacios ventilados.

Únete a Cecoif

Aprende Online y certifícate Como Especialista en:

- CIENCIAS DE LA SALUD
- ADMINISTRACIÓN
- NEGOCIOS
- BELLEZA
- EDUCACIÓN
- PSICOLOGÍA
- MEDIO AMBIENTE
- CIENCIAS HUMANAS
- TECNOLOGÍA
- CRECIMIENTO PERSONAL

60 OPCIONES DE FORMACIÓN

www.cecoif.com

Servicios gratuitos para siempre uniéndote a la plataforma por solo 6 dólares por la activación del usuario

www.cecoif.com