GENTE U

REVISTA DIGITAL

LIA DELGADO
BARRANQUILLA
COLOMBIA

DE VENEZUELA PARA EL MUNDO

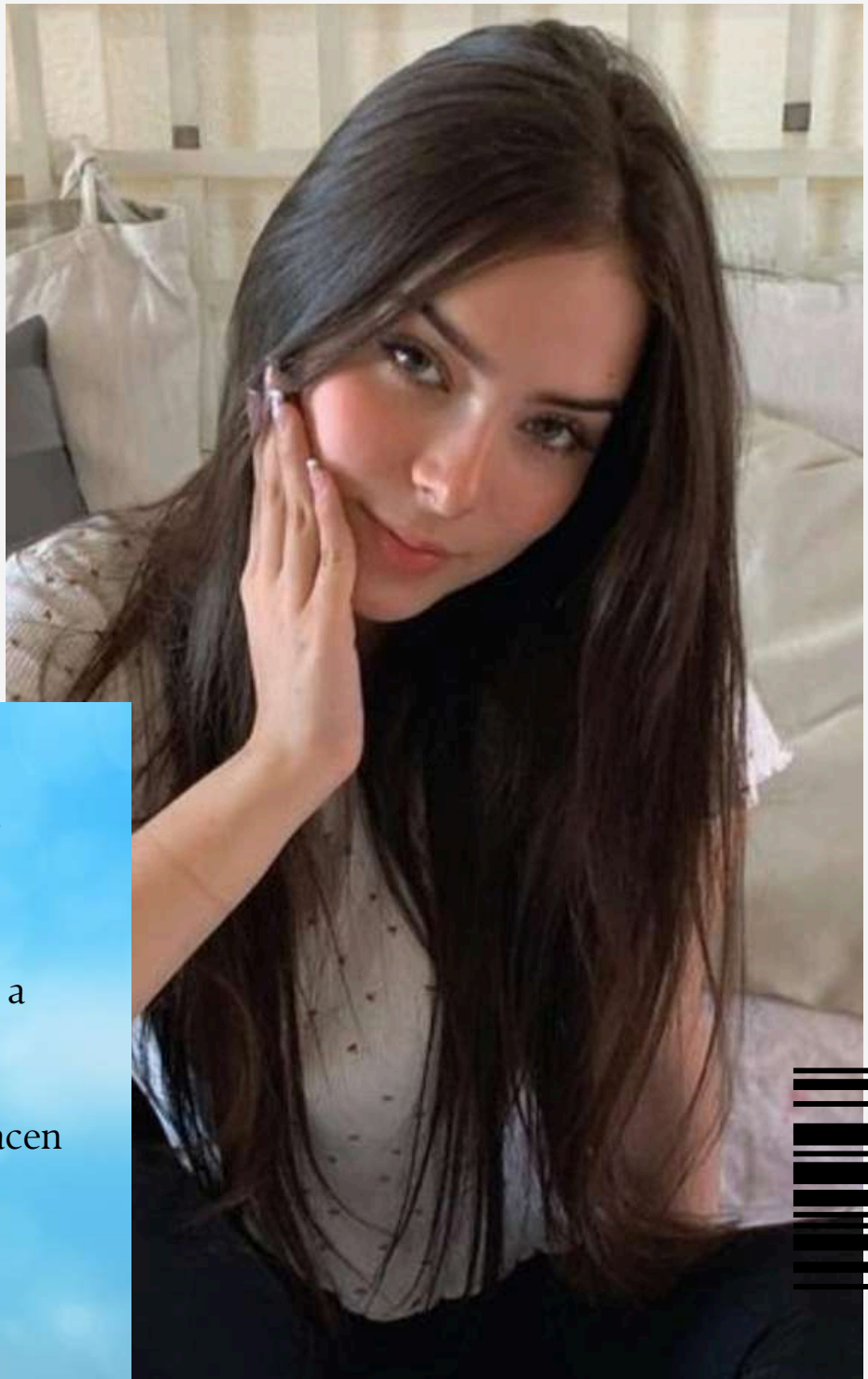
Sabrina Salvatierra

GENTE U

REVISTA DIGITAL

30 JULIO 2024

Perfil Sabrina Salvatierra Caballero



El rasgo que le indica que es una persona exitosa y usted quizá no lo sabía

La frase que puede ayudarle a vivir sin arrepentimientos

Las siete cosas que nunca hacen las personas mentalmente fuertes, según un experto

EN ESTA EDICIÓN

6 ¿Cómo un 'pobre' puede convertirse en 'rico', según la inteligencia artificial?

9 Acciones que si realiza cuando se estresa en el trabajo lo harían más inteligente

12 Así es el nuevo ‘filete de carne’ vegetal impreso en 3D: ‘tiene el sabor y la textura’

15 Cinco ejercicios sencillos y efectivos que le ayudarán a fortalecer la memoria

19 Perfil
Sabrina Salvatierra Caballero

28 ¿Cómo saber si tengo mentalidad de 'pobre'? Siga estos 'tips' y descúbralo

31 El rasgo que le indica que es una persona exitosa y usted quizá no lo sabía

34 La frase que puede ayudarle a vivir sin arrepentimientos

37 Las personas con excesiva inteligencia emocional siempre hacen estas tres cosas

40 LIA DELGADO
BARRANQUILLA

49 Las siete cosas que nunca hacen las personas mentalmente fuertes, según un experto

52 ¿Quiénes tienen más destreza mental, los que madrugan o los que trabajan de noche?

56 Las 7 frases más usadas para terminar una relación, ¿se las han dicho?

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 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

Plataforma de Gestión Laboral

Encuentra empleo o empleados con nuestros aliados

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

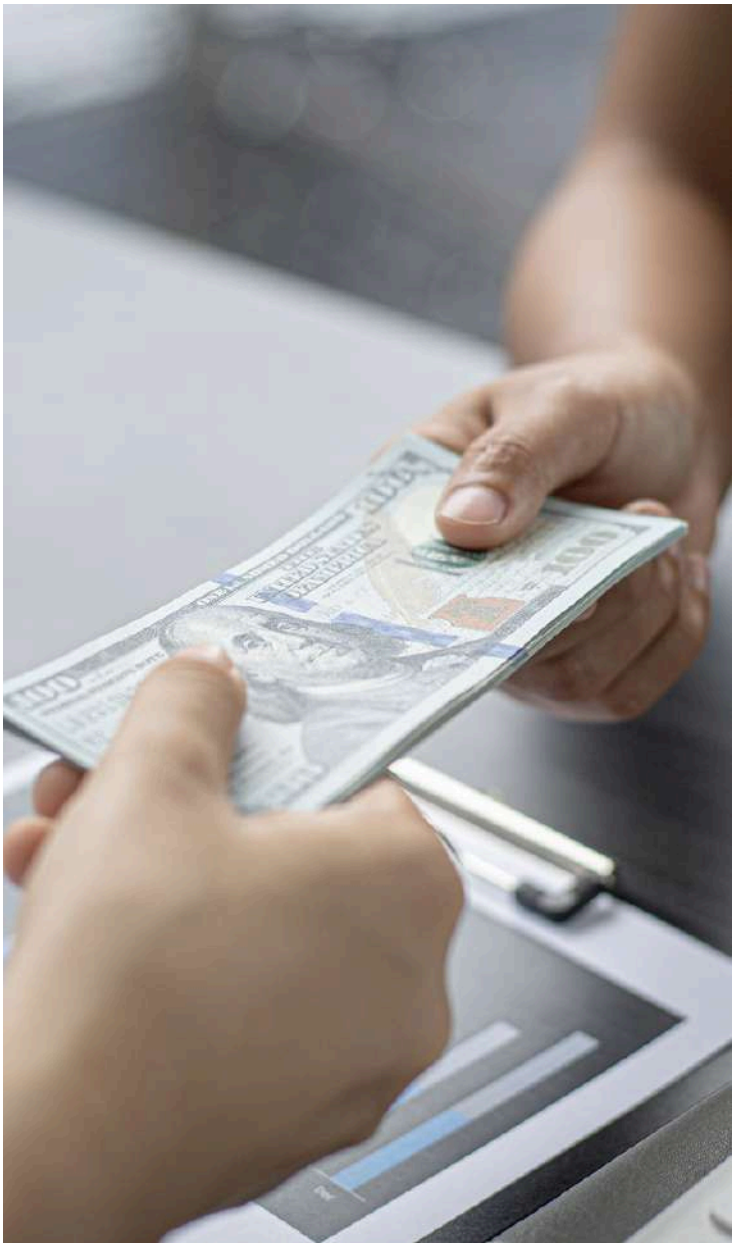
www.cecoif.com

Conozca los 'tips' que dio ChatGPT para que tenga unas finanzas más robustas.

¿Cómo un 'pobre' puede convertirse en 'rico', según la inteligencia artificial?

El Chat GPT también puede ser una herramienta eficaz para salir de una situación que afecta a muchas personas en todo el mundo: la pobreza. Algunos consejos que pueden ayudar a lograr este objetivo.

Convertirse en rico desde una situación de pobreza es un desafío considerable, pero no es imposible. La inteligencia artificial le ofrece una serie de pasos clave que apuntan a avanzar en ese camino y no quedar en el intento.



1. Educación y formación

Adquirir conocimientos y habilidades a través de la educación formal o cursos especializados puede abrir puertas a mejores oportunidades laborales y emprendimientos. El conocimiento es poder y aprender cosas nuevas nunca viene mal.

2. Ahorro e inversión

Aprender a ahorrar y a invertir de manera inteligente es crucial. Incluso pequeñas cantidades de dinero pueden crecer significativamente con el tiempo si se invierten correctamente. Los pequeños gastos o también conocidos como "hormiga" pueden traerle grandes complicaciones, aprende a administrar los recursos con los que cuenta.

3. Trabajo duro y perseverancia

No hay sustituto para el esfuerzo y la dedicación. Buscar trabajos adicionales, trabajar horas extras y mantener un enfoque constante en los objetivos a largo plazo son esenciales. Incluso, si cuenta con un solo ingreso, tratar de ser un referente en su empelo lo harán conseguir todo lo que quiera.

4. Emprendimiento

Iniciar un negocio propio puede ser una manera efectiva de incrementar los ingresos. Identificar una necesidad en el mercado y ofrecer una solución innovadora puede llevarlo al éxito financiero. Debe estar atento y cambiar la mentalidad, de esa manera, llegarán las recompensas.

5. Red de contactos

Crear una red de contactos profesionales puede proporcionar oportunidades de empleo, inversión y crecimiento empresarial. Es importante para eso asistir a eventos, unirse a organizaciones profesionales y mantener buenas relaciones con colegas y superiores.

6. Control de gastos

Mantener un presupuesto estricto y evitar deudas innecesarias es fundamental para acumular riqueza. Esto implica vivir con lo necesario, no recaer en grandes excentricidades y priorizar los gastos que verdaderamente importan.

7. Asesoría financiera

Si no sabe cómo administrar su dinero, no está mal que charle con un especialista. Consultar a un asesor financiero puede ayudar a tomar decisiones informadas sobre inversiones, ahorro y planificación financiera. Déjese ayudar.

8. Diversificación de ingresos

No depender de una única fuente de ingresos puede reducir riesgos y aumentar la estabilidad financiera. Esto puede incluir inversiones en bienes raíces, acciones, o tener varios empleos o proyectos paralelos.

Únete a Cecoif

Especializate 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

Según una especialista estas son las herramientas que debe aplicar si quiere ser más tolerante a la demanda de su jefe y compañeros.

Trabajar implica estar sometidos constantemente a la presión y el estrés constante. Por tal razón, la mejor herramienta para hacerle frente a las complicaciones diarias es mantener la calma y reforzar nuestra inteligencia emocional.

¿Cómo lograrlo? Kandi Wiens, directora del programa de Maestría en Educación Médica de la Universidad de Pensilvania, es especialista en esta temática y por eso, delineó algunos puntos importantes a tener en cuenta en su libro 'Burnout Immunity'.

En el mismo cuenta los resultados de una investigación hecha con trabajadores que estuvieron sometidos a un alto nivel de demanda en la época de la pandemia del Covid-19. Enfermas, médicos y policías fueron solo algunos de las profesiones que fueron sometidos a este relevamiento.

¿Cómo prosperar laboralmente en un entorno hostil?
Si bien no es una tarea sencilla, ya que el estrés crónico puede hacernos daños, no es imposible. Para esto deben incorporarse cuatro puntos que, poco a poco, pueden ser parte de nuestra rutina y aliviarnos en los conflictos diarios. Para poder gestionar de una forma más óptima las emociones, se debe tener en cuenta:

Autoconciencia: percibir y detectar cuáles son los estímulos o momentos que desencadenan el estrés. Una vez que percibimos ese sentimiento, nos será mucho más fácil estar preparados para lo que viene después.

Autorregulación: cuando tengamos pensamientos y emociones negativas, lo principal es dejar que surjan, reconocerlas y luego pensar cómo se pueden procesar mejor y cuáles son las soluciones más rápidas que nos podemos dar.

Automotivación: transmutar los sentimientos, buscar qué nos hace felices y así reunir la motivación necesaria para enfocarnos y sacar adelante la tarea que nos encomendaron.

Hacerle frente al estrés
Para disminuir el enojo, la tristeza, la furia o la emoción que nos haya provocado un detonante emocional, hay ciertos ejercicios que nos pueden ayudar a sentirnos mejor. Wins recomienda hacer un suspiro fisiológico, que consta de los siguientes pasos.
1. Inhalar profundamente por la nariz durante cinco segundos y mantener la respiración.
2. Volver a inhalar por un segundo y mantener la respiración durante tres segundos.
3. Suspirar y exhalar por seis segundos de forma lenta.
4. Repetir el ciclo tres veces.
También hay otras técnicas más sencillas como caminar al aire libre, tomar un pequeño descanso o incluso, dejando que las emociones salgan, ya que de esa manera se liberan oxitocinas y endorfinas. Cualquier recurso es el adecuado cuando se trata de reconocer nuestros sentimientos y darles espacio.

¡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

U

La empresa que lo produce señaló que 'reducirá la contaminación por el tratamiento del ganado y la crueldad a los animales'.

Una nueva moda saludable ha surgido en los últimos años: la comida de tipo vegetal. Esto debido a que las proteínas a base de las plantas ofrecen grandes beneficios como menos calorías y grasas en el cuerpo, además de reducir el riesgo de tener una enfermedad cardiaca, según 'Mayo Clinic'.

De acuerdo con el portal especializado, diferentes investigaciones señalan que "las personas que consumen carne roja corren un mayor riesgo de morir debido a una enfermedad cardíaca, un accidente cerebrovascular o la diabetes. Las carnes procesadas también aumentan el riesgo de morir debido a alguna de estas enfermedades".

Sin embargo, hay quienes quieren comer saludable, pero con un sabor similar a las comidas de origen animal, como el filete de carne.

Ante esta necesidad nace Redefine Meat, una startup israelí de tecnología alimentaria que combina la impresión 3D con la innovación culinaria, la cual lanzó al mercado europeo un 'filete' vegetal que imita los parámetros de la carne tradicional en cuanto a jugosidad, textura, masticación, sabor, aroma y modo de cocción.
Este producto se lanzará a modo de prueba en lo que queda del año en diferentes restaurantes de alto nivel de la región, para así determinar su valoración y aceptación entre los comensales.

"Con la tecnología y y el uso de ingredientes naturales y sostenibles, podemos producir una alternativa vegetal que imita perfectamente la apariencia, la textura y el sabor de la carne tradicional", señala la empresa.

La compañía espera que no solo el sabor, sino que también su peculiar método de preparación conquisten a los clientes.

¿De qué está hecho el 'filete de carne' vegetal?
Este alimento revolucionario combina proteínas de trigo, soja y patata con harina de soja y trigo, aceite de colza, almidón de maíz, aromas naturales, maltodextrina, malta de cebada, sal y colorantes seleccionados.

La empresa señala que sus productos tienen una huella de sostenibilidad positiva: "El bistec de origen vegetal genera un 90% menos de emisiones de CO_2, utiliza aproximadamente un 96% menos de agua y consume un 98% menos de electricidad que su homólogo de origen animal".

"Después de haber centrado gran parte de nuestro viaje hasta la fecha en el perfeccionamiento de nuestros productos para cumplir con los estándares de calidad de los más altos niveles del mundo culinario, estamos orgullosos de llevar los frutos de este trabajo directamente a los consumidores a través de nuestros mejores socios minoristas", señaló Eshchar Ben-Shitrit, consejero delegado y cofundador de Redefine Meat.

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

Cinco ejercicios sencillos y efectivos que le ayudarán a fortalecer la memoria

Ejercitar la mente le ayudará a reducir notablemente los niveles de estrés, según estudios.

La memoria hace referencia a la capacidad mental cuya función es codificar, almacenar y recuperar información. De esta manera permite recordar hechos, ideas, sensaciones, relaciones entre conceptos y todo tipo de estímulos que ocurrieron en el pasado.

Teniendo en cuenta que todas estas circunstancias se relacionan directamente con el cerebro, considerado uno de los órganos más importantes del cuerpo humano, este debe ser entrenado de manera constante para que no se deterioren sus funciones principales.

Debido a que en ocasiones se pueden olvidar determinadas cosas, como el nombre de una persona o el lugar donde dejó un objeto que minutos atrás tenía en sus manos, se recomienda ejercitar de manera frecuente la memoria para potenciarla e incluso prevenir su deterioro.

De acuerdo con el portal especializado 'Neuronup', la memoria está condicionada por “la edad, la dieta o la genética” y, a su vez, existen factores externos que pueden limitarla como “el estrés y la calidad de sueño”.

”.

Ejercicios para potenciar la memoria

1. Vestirse: según especialistas, "con este ejercicio trabajamos la memoria procedimental, el esquema corporal, las praxias ideatorias, la memoria semántica y la planificación", puesto que es una de las tareas cotidianas en la que se automatizan los movimientos, de manera que no se tiene en cuenta que la memoria también incide en este proceso.

Para comprender esta tarea en profundidad, el cerebro codifica dónde se encuentra cada prenda de vestir en nuestro armario y da la orden para que la persona busque en diferentes lugares sus camisetas o pantalones.

2. La lectura: el portal especializado 'Neuronup', indica que la lectura ayuda a estimular distintas áreas del cerebro entre las que se encuentra la memoria, esto debido a que aumenta la capacidad de almacenamiento y propicia la creación de nuevas conexiones neuronales.

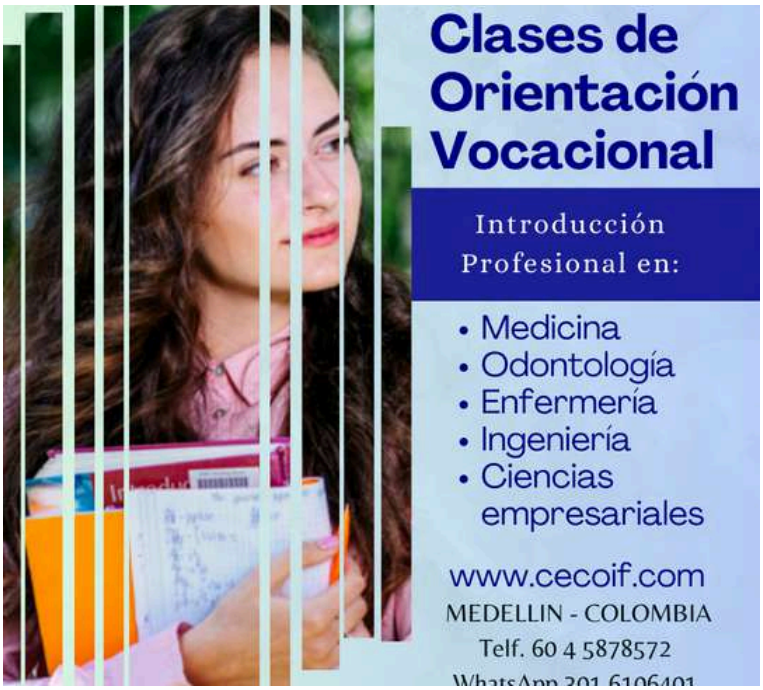
3. Interpretar la hora de los relojes antiguos: aunque la modernidad ha traído consigo nuevos dispositivos que hacen más fácil leer la hora, los expertos recomiendan mirar las agujas de los relojes antiguos para determinar el tiempo.

Con este ejercicio podrá ejercitar “principalmente la memoria semántica y la escritura”, señala 'Neuronup'.

4. Emparejar cartas: si tiene un juego de naipes en su hogar, se recomienda posicionarlas boca abajo para jugar a buscar las parejas que coincidan. “Se trabaja la memoria episódica, la atención selectiva y la memoria de trabajo”, indica el portal especializado.

5. Encontrar las diferencias en una imagen: observar fotografías que tienen el mismo dibujo o imagen, pero con sutiles diferencias, las cuales deberá marcar, le ayudará a prestar atención al detalle y recordar cada rincón de la fotografía.

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

Sabrina
Salvatierra
Caballero

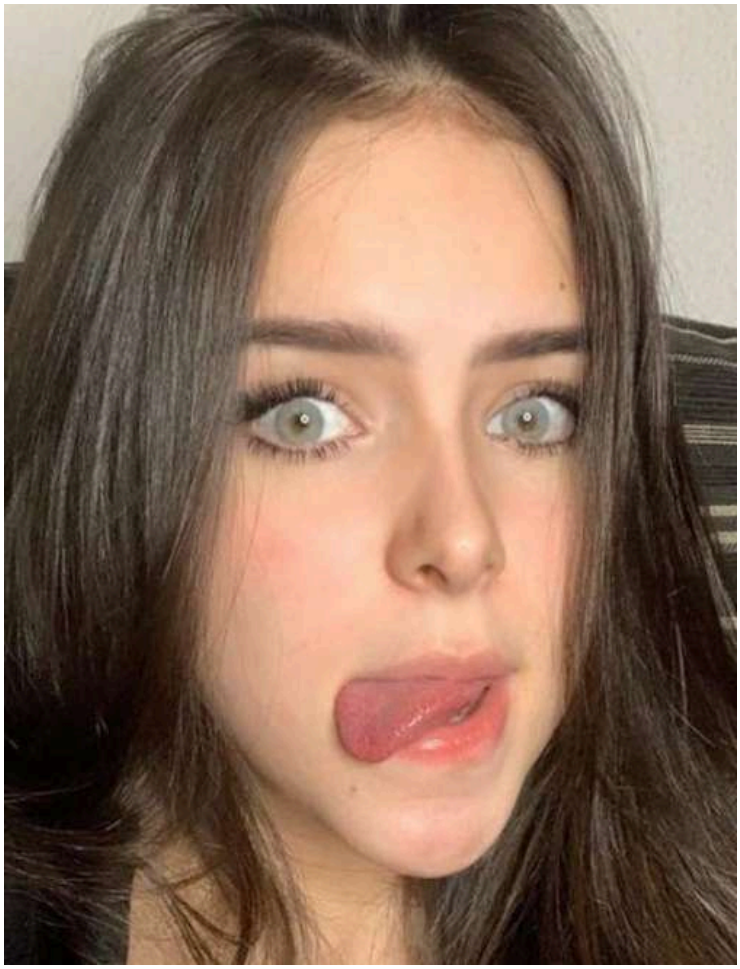
Perfil

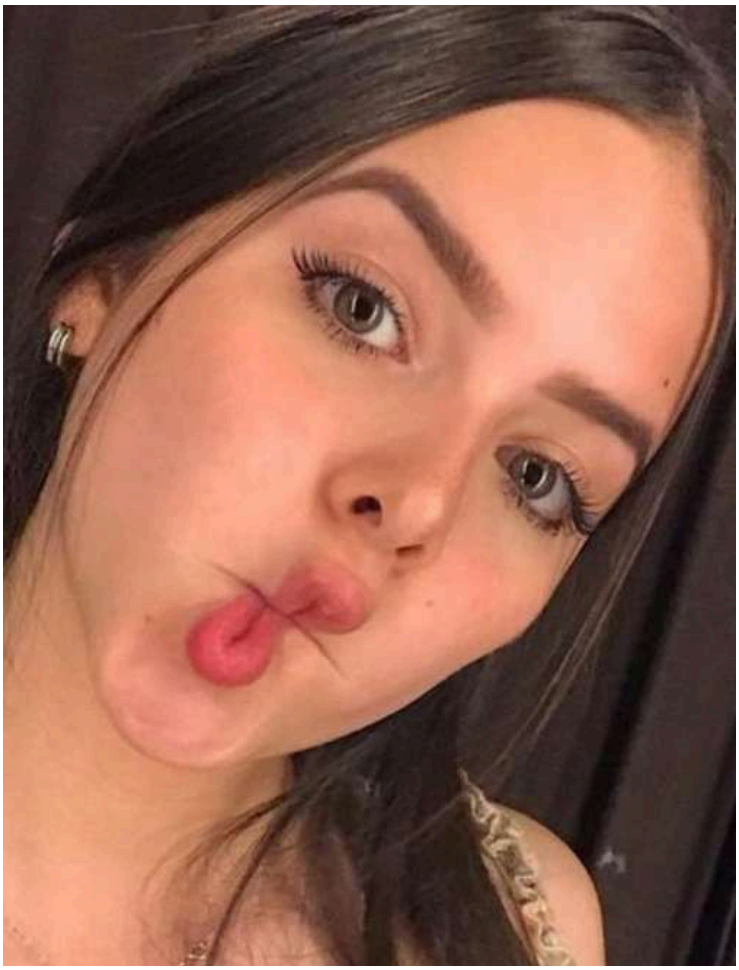
Sabrina Salvatierra

CUMPLEAÑOS
·Mayo 7, 2002
SIGNO ASTROLÓGICO
·Tauro
LUGAR DE NACIMIENTO
·Venezuela
EDAD
·22 años de edad
ESTATURA
·1.66 m
LUGAR DE RESIDENCIA
·Madrid España

ACERCA DE
·Creadora de contenidos de TikTok y personalidad de las redes sociales más conocida por su cuenta sabrinasalvatierrra. Comparte en la plataforma actuaciones de baile y lip-sync al ritmo de sonidos populares. Tiene más de 3.5 millones de seguidores.

CURIOSIDADES
·Fuera de TikTok, también comparte actuaciones de lip-sync y fotos modelando en Instagram. Se disfrazó de oficial de policia para Halloween en el 2022.
·Su nombre fue dado por una serie de TV Sabrina bruja adolecente
·Estudio música porque quiere ser cantante y trato de incursionar, a aparecido en diferentes publicidades y videos musicales
·Cada vez que se ríe mucho llora





Para que la puedan seguir les compartimos sus redes
Instagram: **sabrinasalvatierrac**

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

¿CÓMO SABER SI TENGO MENTALIDAD DE 'POBRE'? SIGA ESTOS 'TIPS' Y DESCÚBRALO

Si usted reúne estas características es momento de iniciar un profundo cambio en su vida y empezar a ver las cosas de una manera diferente.

La mentalidad de pobreza es una actitud negativa que tiende a la mediocridad y el conformismo. De ahí la importancia de tomar conciencia y empezar a corregir las pequeñas acciones, ya que puede producir resultados inimaginables.

Referentes de la consultora Kudda concluyeron, luego de la realización de una serie de entrevistas, que la riqueza está asociada a una serie de principios como el orden, la previsión, la limpieza, el respeto al tiempo y la confianza en uno mismo.

De la misma manera aducen que la pobreza es producto de una mentalidad que lleva a "desperdiciarse a sí mismo". El pobre desperdicia su tiempo, desperdicia sus ideas y termina desperdiciando su dinero.

Por eso no importa el contexto en el que haya nacido, cada uno es responsable de su futuro y de saber utilizar el contexto a su favor. Por eso es importante que tenga en cuenta ciertas cuestiones para no seguir repitiendo el patrón y poder cambiar su destino.

¿Cómo se manifiesta la mentalidad de pobreza?

Robert Kiyosaki, autor del libro "Padre Rico, Padre Pobre", sostiene que esta mentalidad se basa en enfocarse en aspectos innecesarios de la vida, como por ejemplo, actividades que no representan ningún beneficio, ya sea emocional o económico, que llevan a despediciar el tiempo. Para dar el gran salto hay que romper los paradigmas y ampliar la visión, además de tener en cuenta otros requisitos.

No asumir responsabilidades:

Vive echándole la culpa de su fracaso al gobierno, a la economía, a su familia, al trabajo que no le gusta o a su jefe. Esto nos limita a ser constantemente la víctima de la historia. Asumir nuestros éxitos y fracasos, nos ayudarán a cambiar nuestra mentalidad.

Optimización del tiempo

Invierte mal su tiempo. Es común escuchar que no alcanza el salario o el ingreso actual, pero ¿qué está haciendo para mejorar eso? Una buena opción es utilizar el tiempo extra para aprender nuevas habilidades o invertir en un ingreso adicional. Debe enfocar la energía en situaciones que le sean convenientes.

Perseverancia

No se pone metas o no es constante. Si no es constante y no tiene una visión clara de lo que quiere llegar a ser, será fácil abandonar la idea. Debe fijar metas reales y luchar por grandes objetivos, si no piensa a lo grande, se quedará con pequeñas cosas.

Ir por más

No tener ambición. Las personas con mentalidad de pobreza son conformistas y no tienen la mínima intención de hacer un cambio en sus vidas. Un gran salto es tratar de tener una visión más amplia y empezar a romper los límites que usted mismo se puso.

Miedo al fracaso

El miedo es el principal enemigo de la prosperidad y el rey del conformismo. Las personas con mentalidad de pobreza no aceptan que son negativas, sino que se consideran realistas, pero muchas veces el miedo a probar cosas nuevas nos paraliza y es más fácil permanecer en lo que conocemos sin arriesgarnos.

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

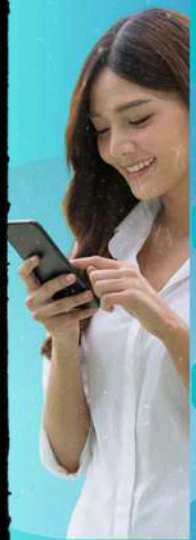
Sistemas intergrados

- 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
- Asesoria, Emprendimiento y Gestión de contenido
- Herramientas digitales de salud, de entretenimiento, de estudio, y de trabajo.

CECOIF

EL RASGO QUE LE INDICA QUE ES UNA PERSONA EXITOSA Y USTED QUIZÁ NO LO SABÍA

Un especialista en talento humano cuenta la característica particular de esos individuos que se sienten victoriosos. Cuál es el consejo para lograrlo.

Cuando una persona intenta definir el éxito, le resulta inabarcable. Es que se trata de un concepto abstracto, y para cada individuo le significa algo distinto, y por ello, el éxito o su sensación tiene tantas variantes como personas en el mundo. Ahora, un especialista en Talento Humano pudo identificar un rasgo en particular que indica que se está atravesando por un momento victorioso y que, quizá, pocos se dan cuenta.

El capacitador Jorge Antonio Cumpa escribió en su blog de la red social Linkedin un artículo en el libro El mapa para alcanzar el éxito de John C. Maxwell, en el que plantea su pregunta "¿qué significa realmente el éxito?".

"Hoy en día, el éxito es tan anhelado por las personas, que resulta increíble que a pesar de tantas definiciones aún no se tenga en claro bien su verdadero significado; en muchas ocasiones se ha visto asociada erróneamente con vanidades y cierto grado de estatus, que en realidad es una satisfacción momentánea", sostuvo en su publicación.

Y agregó: "El éxito no es riqueza, no es un sentimiento especial de satisfacción en un momento dado, no es una posesión específica o valiosa, no es poder o fama y no es lograr algo en concreto que te haga sentir que ya alcanzaste la cima".

En esta línea, Cumpa detalló y pudo especificar de que se trata el éxito. y explicó que"el éxito es algo dentro de uno mismo".

"Se trata de una realidad presente. Puedes empezar a vivirlo desde hoy, no es una meta lejana a la cual hemos estado acostumbrados, ni aquello que debemos esperar por años para alcanzarlo", completó.

Según el experto, el éxito "está en ti". Sin embargo, reconoce un rasgo especial con el cual se puede identificar este proceso: las personas exitosas "conocen su propósito y lo viven".

"Tú propósito es tu razón de ser, ese gran impulso que vas a tener todos los días para dar lo mejor de ti, es aquello especial que tú tienes y que nadie más tiene porque eres único en el universo, en toda la historia de la humanidad", reflexionó.

Así recomendó que la mayor responsabilidad es "identificar ese propósito". "Te quitará el sueño porque realizarás acciones para vivirlo a diario y disfrutarás del camino. Recuerda tu propósito responderá a las siguientes preguntas: ¿Por qué fuiste creado? y¿Qué estás buscando realmente en tu vida?", afirmó.

El consejo: "vivir tu sueño"

Jorge Antonio Cumpa cerró su explicación al resumir que el éxito es "vivir el sueño", y que no se trata de una "meta lejana".

"Viviendo tu sueño y disfrutando el camino mientras conoces y vives tu propósito, creces de forma intencional para alcanzar tu máximo potencial y sirves a los demás para dejar huella; en resumen, ser exitoso es 'Vivir tu sueño'", cerró.

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

La frase que puede ayudarle a vivir sin arrepentimientos

UNA EXPERTA RECONOCE QUE SE TRATA DE UNA 'FRASE MUY CONFRONTATIVA', PERO QUE TRAE 'UN GRAN CAMBIO DE MENTALIDAD'. ESTOS SON SUS CONSEJOS.

A veces, la realidad y la vida personal pueden ser abrumadoras, y para reducir el estrés, entre los grandes consejos que se reiteran se encuentran ser agradecido y apreciar pequeños logros o realizar pequeños gestos positivos. Ahora, una autora y "duola de la muerte" sugiere una frase que podría traer efectos beneficiosos.

La experta Alua Arthur mencionó en una conversación con la profesora de psicología de la Universidad de Yale (EE. UU.), Laura Santos, en el podcast The Happiness Lab una frase de tres palabras que ella reconoce que es "un poco confrontativa". Sin embargo, sostiene que trae un "gran cambio de mentalidad".

De esta manera, ella sugiere que las personas se pongan frente al espejo, se miren a los ojos y repitan: "voy a morir".

"Si podemos sentirnos más cómodos con el hecho de que vivir y morir también es algo que sucede… tal vez alivie un poco ese miedo a la muerte", añadió.

Pero, ¿a qué se debe esta sugerencia? Es que Arthur es fundadora de la organización Going With Grace, y se dedica al acompañamiento, apoyo y planificación para el final de la vida. "Aceptar la mortalidad lleva a las personas a ser más compasivas, conscientes y motivadas para lograr sus objetivos en la vida", señaló, por su lado, la doctora Santos.

'Encontrar el significado en las pequeñas cosas': el otro consejo de Alua Arthur

Según Alua Arthur, que ha tenido la posibilidad con cientos de personas sobre las últimas etapas de su vida, contó que llegó a "una de sus principales conclusiones": con frecuencia, sus clientes, amigos y gente que conoce afirma que "se centran en construir un significado para sus vidas".

"En realidad, tienen que encontrar el significado en las pequeñas cosas que nos dan alegría", remarcó.

Y agregó: "Aferrarme a mi mortalidad significa que en algún momento ya no tendré acceso a todos estos sentidos. Y entonces, ¿qué tan genial es que pueda sentir frío en mis manos? ¿Qué tan genial es que tenga platos para comer?".

Las recomendaciones para una vida satisfactoria

En el mismo pódcast, Jodi Wellman, autora del libro Solo se muere una vez: cómo llegar al final sin remordimientos, indicó que "una vida asombrosa no nos sucede por casualidad".

"Una vida asombrosa no nos sucede por casualidad. Tenemos que actuar para lograrlo, pero a veces dar ese paso audaz, requiere coraje", dijo Wellman, quien además contó que su posesión favorita es una moneda grabada con la frase latina memento mori, que significa "recuerda que debes morir".

Así, la autora afirmó unos consejos para llevar una vida más satisfactoria, sin remordimientos y cambiar la perspectiva de la realidad.

"Recuéstese en la cama, respire profundamente e identifique sus felicitaciones previas. Haga una lista, marcando con un círculo aquellas que le resulten particularmente importantes. Luego, puede pensar en ideas para su próximo paso", detalló.

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

Certifícate 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

LAS PERSONAS CON EXCESIVA INTELIGENCIA EMOCIONAL SIEMPRE HACEN ESTAS TRES COSAS

Según una investigadora de la Universidad de Harvard, con estas recomendaciones se puede prosperar de manera genuina en diversos entornos sociales.

Ganarse la confianza de alguien se trata de un proceso constructivo que se genera paulatinamente. En este contexto, una investigadora de la Universidad de Harvard señala 3 características que poseen las personas con inteligencia emocional para tener éxito en las relaciones interpersonales y crear conexiones genuinas.

De acuerdo con la doctora Jenny Wood, especialista en el tema, generar confianza en un nuevo amigo, un colega o un posible romance, conectar de verdad y crear vínculos fuertes puede parecer "una tarea abrumadora". Sin embargo, desarrollar “habilidades humanas” pueden colaborar a prosperar en entornos sociales, desde el afrontamiento hasta el pensamiento crítico.

A continuación, las 3 particularidades que tienen las personas con alta inteligencia emocional cuando hablan con otras, según lo declarado por la experta a CNBC.

1. Hacen preguntas que suscitan sentimientos profundos

Las personas más inteligentes emocionalmente tienen una capacidad excepcional para mantener preguntas en cualquier conversación, con el objetivo de despertar y mantener el interés. Se tratan de preguntas abiertas como: "Qué piensas sobre…?" o "Cómo te sientes acerca de … ?".

No obstante, no se trata solo de la interrogación en sí, sino también de la forma rítmica en la que se hacen las preguntas. Esto brinda la posibilidad de destacar la conciencia social y la empatía. A las personas que se manifiestan con estos recursos les permite parecer auténticos y genuinos en vez de entrometidos.

Además, se conectan a nivel intelectual y emocional y pueden preguntar sobre pasiones personales, momentos felices y puntos débiles.

2. Reflejan tu tono verbal y lenguaje corporal

Cuando un desconocido resulta familiar y cercano al instante, puede ser porque te está imitando de una manera sutil, específicamente en comportamientos, patrones a la hora de hablar y el lenguaje corporal.

No hay que confundir "imitar" con "copiar" o "replicar". La doctora Jenny Wood detalla que las personas con alta inteligencia emocional son hábiles para leer las señales sociales y reflejar a las personas con las que hablan para profundizar una conexión.

De esta manera, las personas prestan mucha atención al tono, el ritmo y la elección de palabras, y traducen esto en sus respuestas. Ya sea si se habla lento o con entusiasmo, es posible que se ajusten el ritmo para que coincida con las emociones del otro.

3. Comparten sus errores y fracasos personales

La gente con una alta inteligencia emocional comparte abiertamente sus malas experiencias y fracasos. No tienen miedo de revelar sus miedos y fracasos debido a que observan a la vulnerabilidad como una fortaleza y una herramienta para generar conexiones más profundas.

Precisamente, creen que sus errores no los definen y que su trabajo no es agradar a todo el mundo, lo cual se traduce en una alta seguridad emocional y un gran coraje para que no sea una obligación caerle bien a los otros.

También tienen una buena capacidad para convertir la negatividad en productividad. Observan cómo reaccionan los demás ante sus reveses y utilizan esta información para distinguir a los partidarios de los detractores.

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

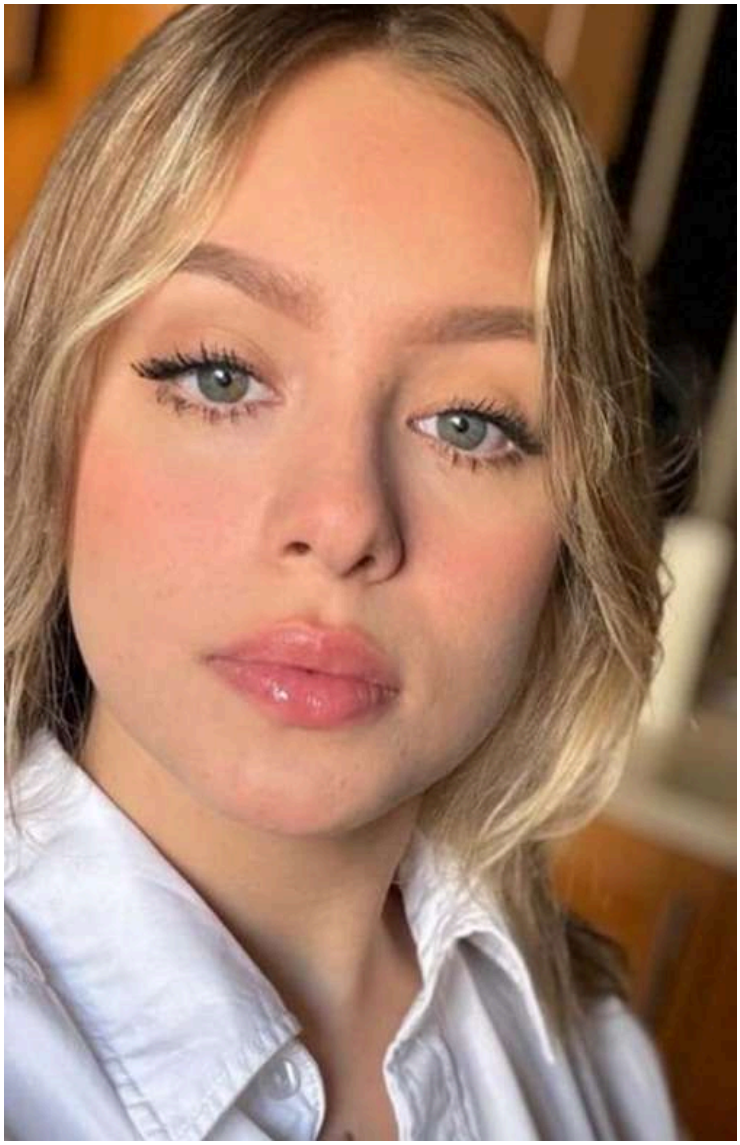
Únete a la plataforma
Activando tu usuario
Por solo 10 USD

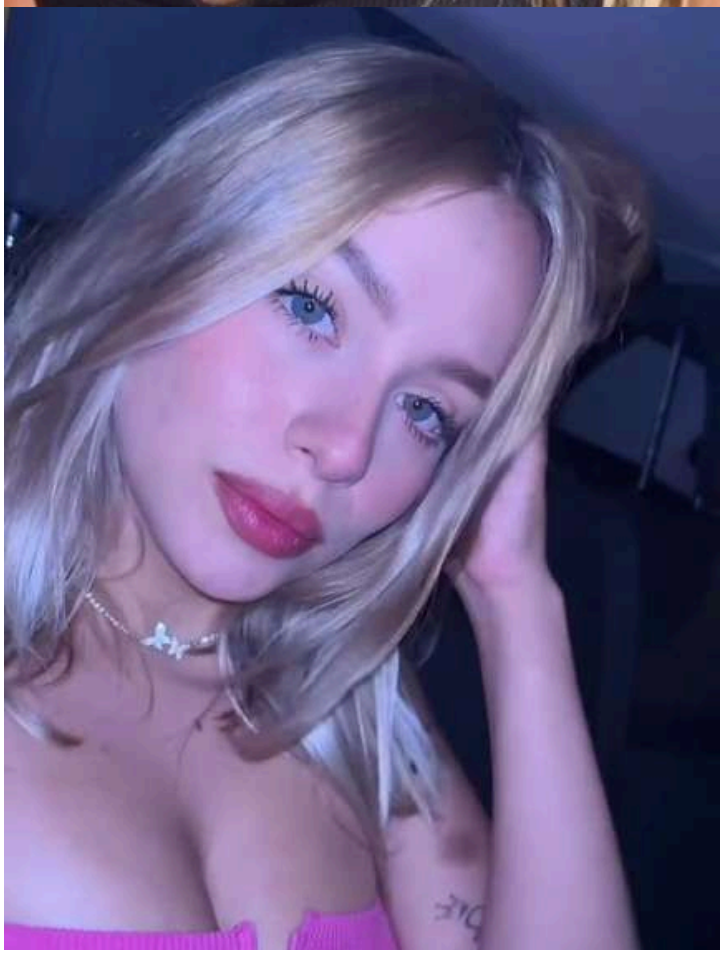
Sin mensualidades, sin anualidades, sin ningún tipo de costo por ningún servicio.

Gratis Formación Y Certificados

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

LIA DELGADO
BARRANQUILLA

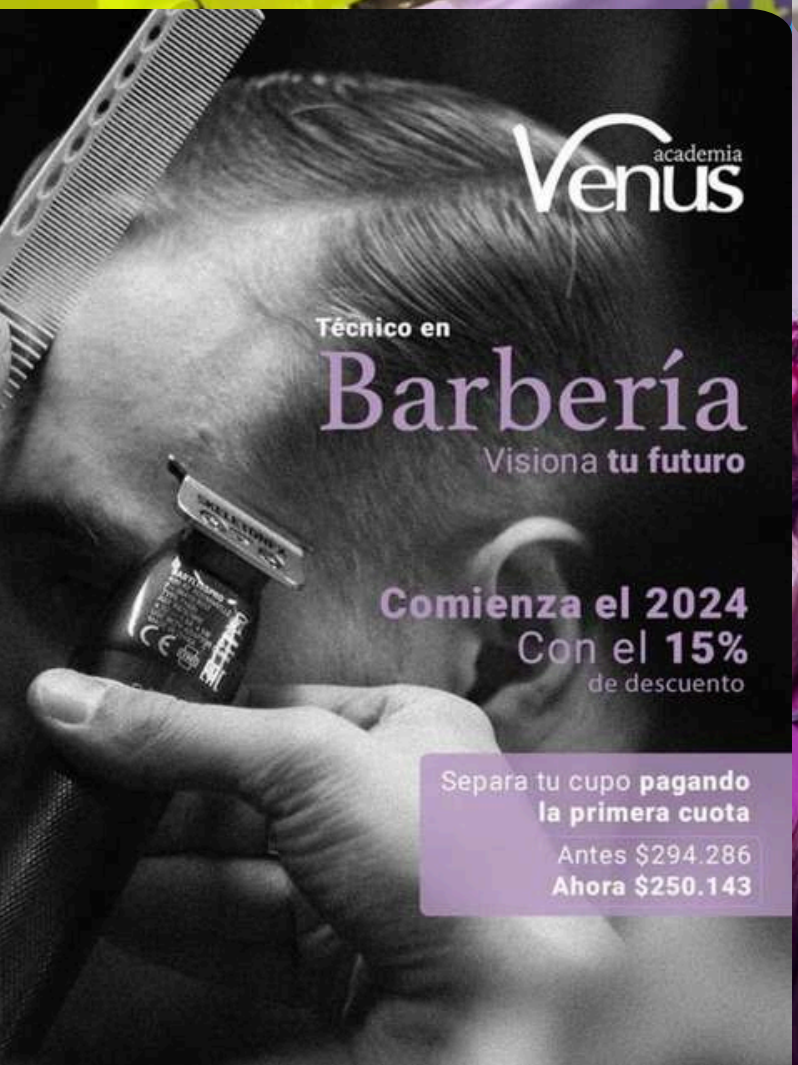




Tiene 24 años es de Bucaramanga estudia 7 semestre psicología quiere tener su consultorio

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

LAS SIETE COSAS QUE NUNCA HACEN LAS PERSONAS MENTALMENTE FUERTES, SEGÚN UN EXPERTO

Si usted quiere cambiar su actitud y la forma en que los otros lo ven es importante que aplique las siguientes estrategias.

.

La fortaleza mental explica la capacidad de regular de forma productiva las emociones, los pensamientos y las conductas, sobre todo ante la adversidad y, por lo tanto, es la verdadera condición del éxito.

Luego de estudiar y entrenar a líderes mentalmente fuertes durante décadas, el reconocido especialista e instructor de LinkedIn Learning, Scott Mautz, asegura que la fortaleza mental es el súper poder del éxito y el liderazgo de nuestros tiempos.

Por eso estableció una serie de acciones que las personas que se caracterizan por ser mentalmente fuertes nunca hacen.

Las personas mentalmente fuertes nunca hacen estas 7 cosas:

1) No se desaniman ante los reveses. Las personas mentalmente fuertes entienden que no nos define lo que nos derriba, sino cómo nos levantamos. Es importante tanto no exagerar el impacto negativo de un revés cómo buscar oportunidades para aprender y crecer ante la adversidad.

2) Enfrentar los problemas: No quedan atrapados en la trampa estática de no admitir que existe un problema y pasan rápidamente al modo de resolución. Afrontar problemas reales es una tarea difícil, pero las personas mentalmente fuertes reconocen las consecuencias de dejar que un problema se agrave.

3) Evitan errores de motivación. Ser mentalmente fuerte no significa no cometer nunca errores, sino reconocerlos y aprender de ellos para no repetirlos.

4) Nunca se preocupan demasiado por conseguir respeto: simplemente se lo ganan. Las personas mentalmente fuertes utilizan el modelo de dar-resistir-exudar para centrarse en las acciones que, en última instancia, les harán ganar ese respeto.

5) No sobreestiman ni subestiman sus habilidades: Las autoevaluaciones incorrectas en cualquiera de los dos sentidos pueden causar problemas reales. Las personas mentalmente fuertes son reflexivas y honestas al evaluar qué tan buenos o malos son en algo antes de hacerlo, de modo que puedan buscar y obtener el apoyo o el aumento de confianza que necesitan.

6) No son inconsistentes: Cuando su comportamiento y sus decisiones fluctúan sin ningún orden ni razón, se genera incertidumbre y las personas se confunden sobre qué esperar de usted y pueden empezar a verlo como injusto.

Las personas mentalmente fuertes no actúan siguiendo impulsos inútiles. Controlan sus emociones de modo que sus sentimientos no se traducen inmediatamente en palabras y acciones.

7) No intentan complacer a todos todo el tiempo: Eso puede llevarlo a adoptar una actitud falsa y al agotamiento. Asegúrese de establecer límites saludables que le permitan ocuparse de sus necesidades. Así encontrará un mejor equilibrio, se sentirá más seguro y podrá ayudar a los demás de una manera más auténtica.

¡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

¿QUIÉNES TIENEN MÁS DESTREZA MENTAL, LOS QUE MADRUGAN O LOS QUE TRABAJAN DE NOCHE?

Una investigación hecha en Reino Unido dio datos esclarecedores sobre cómo afecta el tipo de rutina de una persona. Cuáles son las recomendaciones.

Cada individuo es un mundo, así son sus respectivas rutinas o maneras de llevar el día. Mientras uno aprovechan en día y madrugan para estudiar, trabajar y hacer ejercicio físico, otros deciden descansar más y utilizan la noche para lograr una mejor concentración y lograr sus objetivos. Para despejar la duda sobre quienes son más productivos y gozan de una mayor destreza mental, el Imperial College de Londres realizó un estudio para dar con la respuesta.

Según la casa de estudios británica, la investigación se concretó utilizando datos de la extensa base de datos del Biobanco del Reino Unido. Con toda esa información, se analizó el historial de al menos 26.000 personas adultas que había completado una serie de pruebas cognitivas, en la que se determinaron a sí mismo si eran "sujetos matutinos" o "sujetos vespertinos" respecto a su productividad.

Por último, se examinó cómo la duración, la calidad y el cronotipo del sueño de los participantes (que determina a qué hora del día uno está más alertas) afectaban el rendimiento cerebral.

Los resultados de la prueba

La investigación efectuada por la reconocida institución del Reino Unido precisó, principalmente, que dormir entre 7 y 9 horas por noche es óptimo para el funcionamiento del cerebro. "Mejora funciones cognitivas como la memoria, el razonamiento y la velocidad de procesamiento de la información", remarcaron los expertos.

Y agregaron: "Por el contrario, dormir menos de 7 horas o más de 9 horas tiene un efecto claramente perjudicial sobre el funcionamiento del cerebro". Así se determinó que los "búhos", es decir, los más activos durante la noche, tuvieron mejores pruebas de concentración que las que tenían una orientación a efectuar sus quehaceres durante la mañana, denominados "alondras".

En este sentido, obtuvieron mejores resultados en "funciones cognitivas" en las pruebas en comparación con aquellos que tenían una orientación matutina.

En tanto, las "alondras" mostraron consistentemente las puntuaciones cognitivas más bajas en ambos grupos analizados, con puntuaciones que mejoraron para los tipos "intermedios" (aquellos que expresaron una leve preferencia por el día o la noche) y alcanzaron niveles más altos para los tipos nocturnos.

El sueño, "crucial" para un cerebro sano

Tras los resultados del examen, la doctora Raha West, autora principal e investigadora clínica del Departamento de Cirugía y Cáncer, volvió a recordar que es "muy importante dormir lo suficiente". "Es importante señalar que esto no significa que todas las personas madrugadoras tengan un peor rendimiento cognitivo", indicó.

“Si bien es esencial comprender y trabajar con las tendencias naturales del sueño, es igualmente importante dormir lo suficiente, ni demasiado tiempo, ni demasiado poco. Esto es crucial para mantener el cerebro sano y funcionando de manera óptima”, resaltó en la investigación.

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

LAS 7 FRASES MÁS USADAS PARA TERMINAR UNA RELACIÓN, ¿SE LAS HAN DICHO?

Atravesar un desamor y la ruptura de una relación no es nada sencillo, en especial, si lo han dejado con alguna de estas particulares palabras.

Ponerle punto a un vínculo amoroso, no es nada fácil. Lleva tiempo e implica atravesar un proceso de duelo para entender que los sueños y las metas planificadas con esa persona especial, no se van a cumplir. Sin embargo, no es imposible. Desde el medio "Psicología y Mente" hay una amplia cantidad de frases que suelen estar presentes en el rompimiento, sin embargo, hay 7 que son las más usadas y que tienen un significado muy profundo.

Las 7 frases más usadas para ponerle fin a un amor

1. Yo soy el problema, no usted: Suele ser la más común de todas y aunque encierre una contradicción, debe hacerse cargo de qué cosas hizo bien y mal en la relación y no culparse sino iniciar un proceso de introspección.

2. Deberíamos darnos un tiempo: Los tiempos pueden ser beneficiosos, pero a veces causan el impacto contrario. Suelen generar ansiedad, indefinición y complicar aún más la situación.

3. Es lo mejor para los dos: Una decisión tomada de forma unánime nunca es buena. La conversación, negociación y acuerdos en común son los caminos para que una pareja funcione.

4. Será lo mejor para los dos: El dolor es inmediato, pero con el paso del tiempo las heridas sanan y los dolores se alejan. Lo importante es centrarnos en nuestras emociones y sentimientos, y que el transcurso de los días haga lo demás

5. Ya no estoy enamorado: Cuando se termina el amor, no queda más que asumir lo que está sucediendo y generar el espacio, para iniciar nuestro proceso de sanación y dejar que la otra parte haga lo mismo.

6. Nuestro amor ya no es lo que era: Los vínculos van cambiando con el tiempo, muchas veces para adoptar formas mejores y otras para desembocar en el final. Lo importante es respetar el proceso y quedarse con los momentos gratos

7. Podemos mantener una amistad: Genera esperanza y consigue que el impacto de la ruptura sea menos doloroso. Muchas relaciones amorosas se convierten en amistades, pero eso suele conseguirse con el paso del tiempo.

Consejos para afrontar una ruptura sentimental

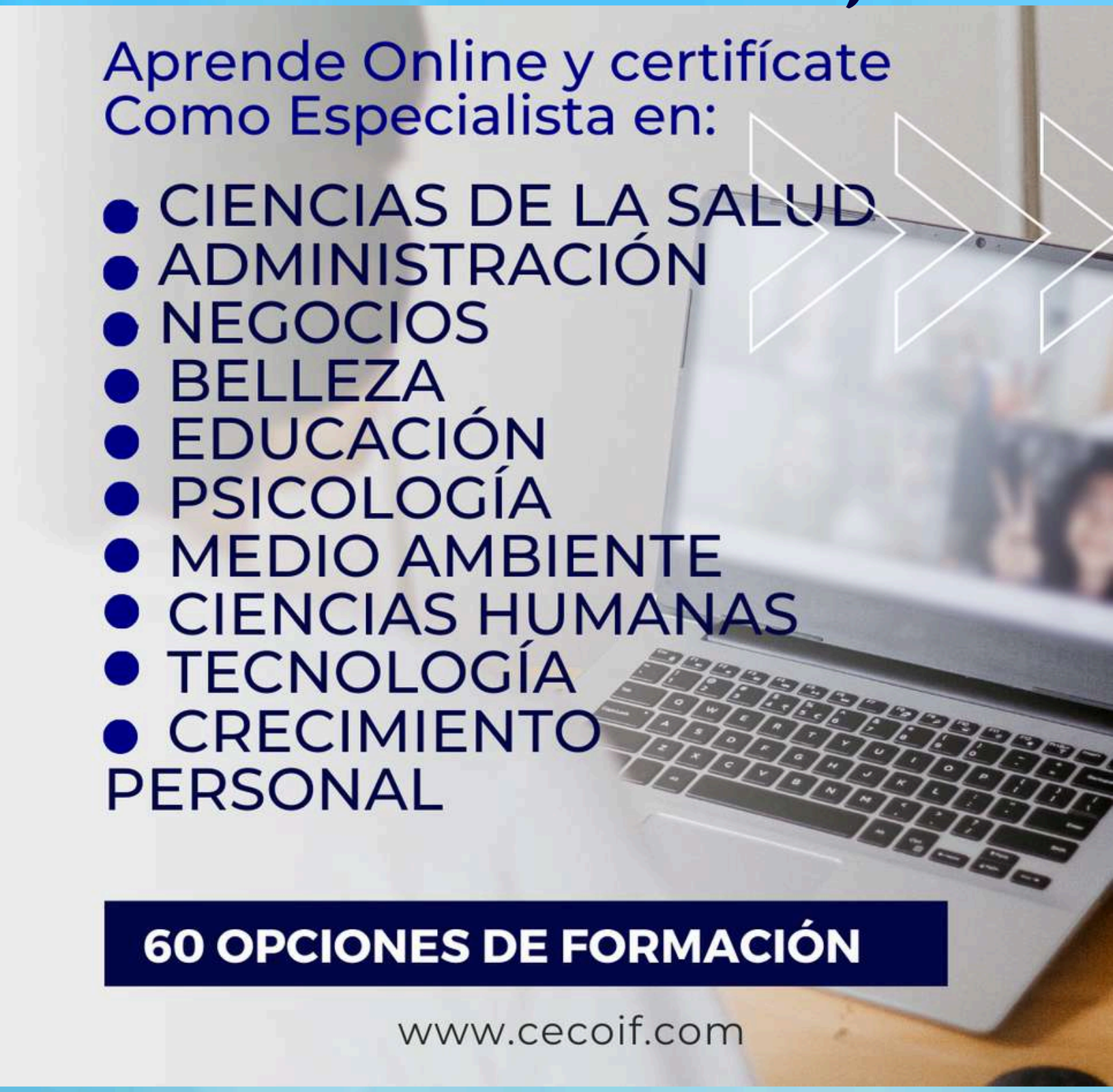
Dee Holmes, experto en relaciones de pareja, explicó en el medio BBC cuáles son las formas necesarias para hacerle frente a un rompimiento.

1. Dese tiempo para afrontarlo: Si necesita tomar un descanso y atravesar el dolor y la tristeza, hágalo. No se prive de vivir sus emociones.

2. Estar con las amistades: Cambiar de pensamientos y pasar un momento divertido puede colaborar a calmar el dolor.

3. No llamar ni enviar mensajes: el contacto cero suele ser lo mejor en estas situaciones. No tener novedades ni información de su expareja ayudará a superar el momento.

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