GENTE U

REVISTA DIGITAL

Wendy Sánchez

LA INDIA COLOMBIANA

COLOMBIANAS EN LA COPA AMERICA

GENTE U

REVISTA DIGITAL

30 JUNIO 2024

Wendy Sánchez

La India Colombiana

El test visual que revelará si su relación amorosa tiene futuro o no

¿Imaginar a la gente desnuda para bajar los nervios realmente funciona?

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

EN ESTA EDICIÓN

6 El test visual que revelará si su relación amorosa tiene futuro o no

9 Estos son los productos cosméticos más utilizados en los hogares colombianos

12 ¿Imaginar a la gente desnuda para bajar los nervios realmente funciona?

15 Perfil WENDY SANCHEZ

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

26 ¿Vivir por 20.000 años es posible? Experto explica cómo se podría lograr

29 ¿James, al fútbol colombiano?

32 Los 3 consejos para evitar la piel seca en el frío que quizás no conocía

35 COLOMBIANAS EN LA COPA AMERICA

42 ¿Quiere romper con un mal hábito? Aquí una guía de tres pasos para lograrlo

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

46 Si utiliza estas 12 frases, tiene más inteligencia emocional que la mayoría

50 ¿Se siente culpable por gastar dinero? El truco de millonarios para dejar de hacerlo

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

El test visual que revelará si su relación amorosa tiene futuro o no

A través de esta simple prueba podrá conocer si su pareja tiene futuro o se terminará antes de lo que cree.

Las relaciones amorosas suelen ser complicadas y algunas veces las personas entran en un terreno de dudas sobre si prosperará y tendrá futuro. Para develar el misterio, desde Portafolio les traemos este divertido test para poder responder la incógnita.

Según diversos estudios científicos dirigidos a medir la actividad cerebral de las parejas en distintas etapas de la relación, el enamoramiento fuerte solo dura un año y medio. Luego, la euforia comienza a disminuir y se transforma en un amor más tangible y tranquilo, que oscila entre 4 y 5 años.

Finalmente, cuando esa euforia termina de desaparecer y la relación se transforma en algo casi rutinario, aproximadamente a los 7 años llega lo que se conoce como crisis.

Por ello, el test es simple y puede ser una herramienta reveladora para los porvenires de una relación. Simplemente, se debe observar durante 30 segundos fijamente la imagen principal y responder qué fue lo primero que vieron sus ojos

Las respuestas del test visual

Si tu respuesta fue que visualizó una mujer echando la cabeza hacia atrás, significa que no tiene miedo a enfrentarse a la realidad. Además, si en la pintura abstracta ve a una persona, es como si se estuviera mirando a sí mismo.

Según el reto, esta respuesta significa que no tiene miedo a enfrentarse a lo que tiene por delante y está realmente en paz con su pareja o relación. Todo indica que podrá durar mucho tiempo más.

Observe la imagen detenidamente por 30 segundos

En cambio, si vio un paisaje natural con una cascada, significa que algo está ocurriendo en su subconsciente, el cual no está preparado para seguir con la relación que mantiene en la actualidad.

Además, puede ser que únicamente estén atravesando un período difícil enter ambos y por eso su subconsciente ansía algo a modo de libertad o un cambio en la vida. Sin embargo, esto puede ser algo definitivo.

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

ESTOS SON LOS PRODUCTOS COSMÉTICOS MÁS UTILIZADOS EN LOS HOGARES COLOMBIANOS

Un nuevo reporte de Kantar señaló que la categoría de maquillaje ha ganado participación entre los compradores.

La división Woldpanel de Kantar presentó un reciente reporte sobre la cifras relevantes de la categoría de maquillaje, que ha encontrado un espacio en el 77% de los hogares colombianos.

De acuerdo con el informe, si bien segmentos como uñas y rostro destacan por su importancia en valor, los reflectores no pueden alejarse del segmento de ojos. Pestañinas, junto con sombras y delineadores, han liderado la recuperación de hogares compradores, pero además se han convertido en los productos de mayor presencia dentro del gabinete de cosméticos, únicamente superados por los esmaltes para uñas.

¿De dónde provienen los crecimientos del segmento?

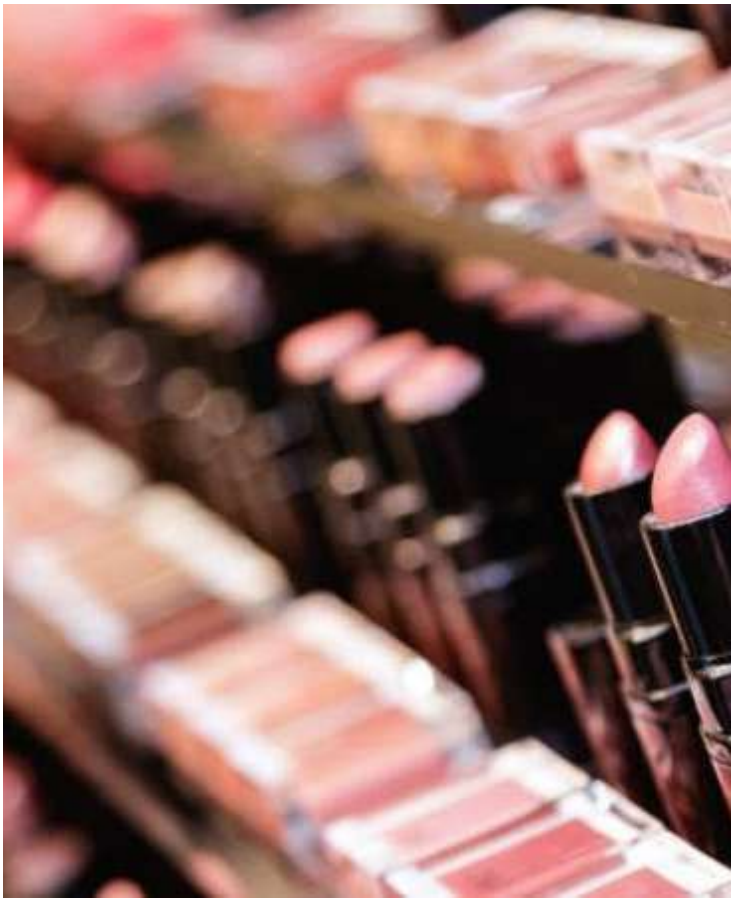
“Cuando la pandemia llegó para principios del 2020, la única parte visible o identificable de nuestros rostros eran los ojos. Hubo una reducción de la cantidad de hogares que compraban productos de este segmento, pero el impacto fue menor en comparación a rostro y labios”, afirmó Esteban Malagón, account executive de Kantar Colombia, división Worldpanel.

En retrospectiva, la pandemia llevó a los hogares a priorizar sus compras en la categoría, pero esa tendencia se mantuvo con el tiempo. Hoy, cuando analizamos el alcance al año de maquillajes para los ojos encontramos una presencia en el 44% de los hogares que contrasta fuertemente con el segmento de labios, el cual llega a un alcance del 36%.

“ Así, hablamos de una tendencia que se ha afianzado a través del tiempo, pero que ha tenido una especial relevancia en una región en particular, una región ubicada al noroccidente del país”, comentó el experto.

El impulso en el desarrollo del segmento de sombras para ojos, a pesar de ser generalizado, se ha centrado en Antioquia, en donde el segmento en cuestión es adquirido por un 57% de la población, lo que implica una diferencia de 13% respecto al total país. Dentro de la región, destaca la compra de los hogares de estratos bajo y medio los cuales hacen desembolsos promedio entre los $9.000 y $10.000.

¿Seguirán los cambios en la categoría de maquillaje?
El auge en el consumo de productos de belleza como es el segmento de ojos, el cual tuvo su presencia máxima en los hogares durante el año móvil a marzo del 2023, es un buen indicio de los posibles cambios que continuarán dándose en la categoría.



A pesar de ello, cabe aclarar que en comparación con el 2019 aún existe una brecha importante en la cantidad de hogares alcanzados no solo por el segmento sino por la categoría en su totalidad.

“El maquillaje no tiene la misma presencia que tuvo en el año 2019 cuando llegaba a un promedio del 81% de los hogares. ¿Estamos hablando de un shopper menos interesado en la categoría? Es difícil saberlo, pero lo que los datos nos muestran es que, al menos desde la compra, la presencia de la categoría en los hogares colombianos ha disminuido con el tiempo y quizás ese alcance del 77% de los hogares pueda ser el nuevo techo de la categoría”, concluyó Malagón.

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

¿Imaginar a la gente desnuda para bajar los nervios realmente funciona?

Si bien todos hemos recibido alguna vez el consejo de imaginarnos a las personas desnudas como método para luchar contra la vergüenza al hablar en público, en la vida real no solo es muy poco efectivo, sino directamente contraproducente.

Ya sea rendir un examen oral, dictar una clase, dar una explicación a nuestros jefes o brindar una exposición ante un auditorio desconocido, todos hemos pasado por alguna experiencia que exalta los nervios y nos genera miedo, ya que la ansiedad al hablar en público es real y muy frecuente.

El consejo más común y recurrente ante tales situaciones es pensar que el público está desnudo con el objetivo de invertir justamente esa relación de exposición y poner a quienes están escuchando (imaginariamente) en una situación incómoda.

Chamin Ajjan, psicoterapeuta y miembro de la junta directiva del Centro Nacional de Ansiedad Social, explicó en el medio CNBC Make It cómo sentirse seguro al exponer adelante de otros y que consejos seguir para que ese momento no sea dramático.

¿Por qué no funciona imaginar a la gente desnuda?

El problema es que, lejos de ayudar, esta solución es muy poco realista y hasta nos puede quitar la posibilidad de conectar verdaderamente con quienes asistieron a escucharnos.

La especialista indica que en primer lugar, imaginar a nuestra audiencia desnuda requiere mucho esfuerzo y energía, por lo que tiende a dificultar la concentración en la tarea que necesitamos cumplir.

Se trata de un mecanismo que, en realidad, nos sustrae de la atención requerida para la exposición al punto de abstraernos de la realidad.

Al contrario, este ejercicio puede resultar contraproducente en cuanto mantiene la asimetría entre usted y el público, colocándolo en un lugar extraño, incómodo y antagónico, perjudicando la necesaria conexión que se tendría que establecer con él.

3 ténicas eficaces para hablar en público

1. Utilice la visualización

La directora ejecutiva y directora clínica de Chamin Ajjan Psychotherapy sostiene que en lugar de imaginar a su audiencia desnuda, imagínese a sí mismo teniendo éxito. Esa visualización puede ser una herramienta poderosa para aliviar la ansiedad y dotar de fluidez a la comunicación con los demás.

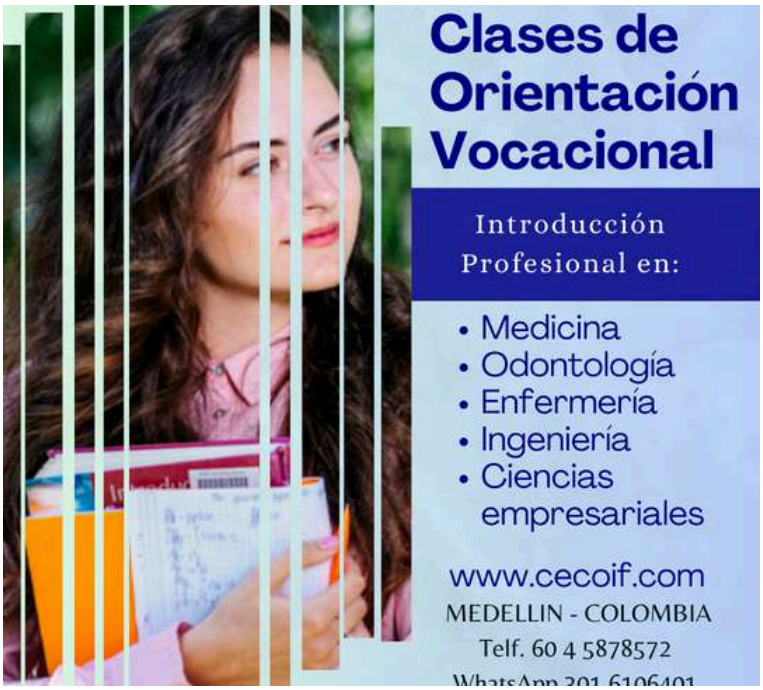
2. ‘Reimagina tu ansiedad como emoción’

Pasar de un estado de alta excitación (ansiedad) a un estado de baja excitación (calma) es muy difícil, por lo que es una buena idea reimaginar esa ansiedad como emoción, ya que ambas son emociones anticipatorias, orientadas al futuro y caracterizadas por una gran excitación y es mucho más fácil pasar de un estado de ánimo alto a otro alto.

3. Hazte amigo de tu audiencia

El objetivo principal de cualquier exposición es conectar con la audiencia y compartir con ella el mensaje, por lo tanto lo más adecuado es pensar en el público como “amigos vestidos” en lugar de “enemigos desnudos”.

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

WENDY SANCHEZ

La India Colombiana

— *Perfil*

Wendy Sánchez

conocida como la ‘India de Colombia’, habla sobre su vida y los llamativos vestuarios que, incluso, han llamado la atención de la prensa internacional.

Tiene un negocio y trabaja en ello solo le hace publicad su empresa

De acuerdo con Sánchez, “yo tenía el penacho y ya había ido a varios partidos de la Selección con el penacho y con la camiseta de la Selección Colombia, pero allá hace mucho calor, así que decidí vestirme diferente, más destapada porque allá hace mucho calor”.

Explicando además que mandó a diseñar un body, “como a mí me gusta vestirme, lo mandé a hacer, pero no pensé que fuera a llamar tanto la atención.”

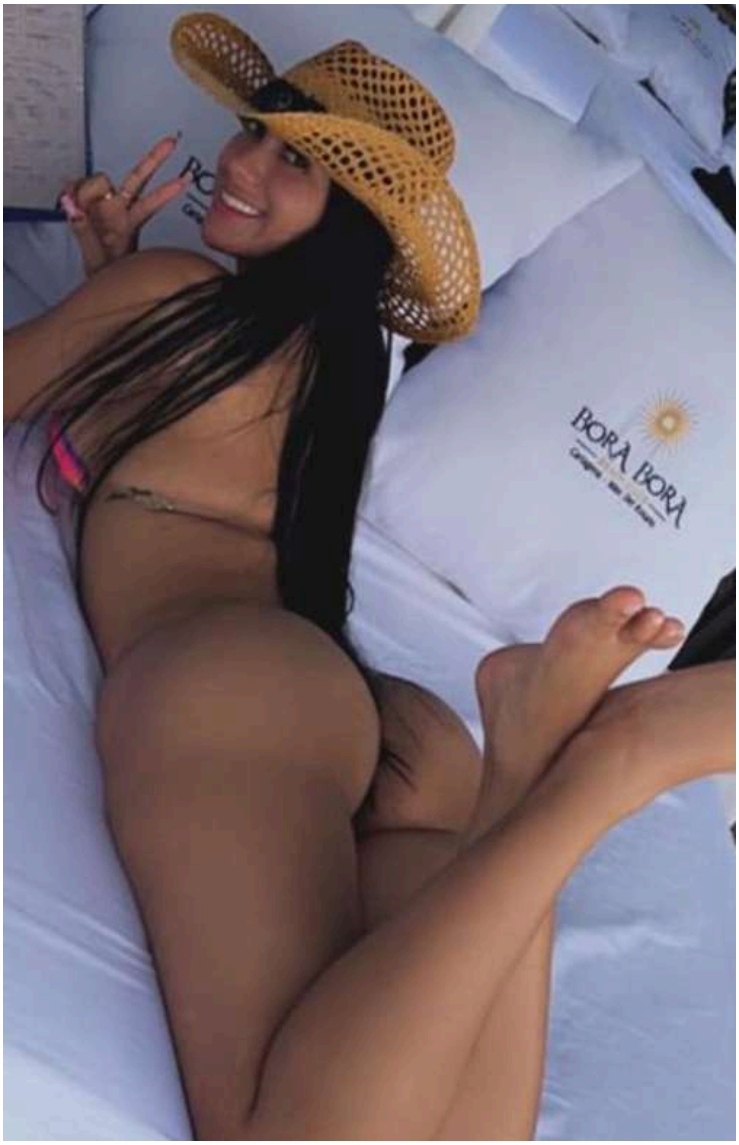
Por otra parte, señaló que no pudo viajar a Estados Unidos para acompañar a la Selección en la Copa América porque su visa está en trámite. “Si me dan la visa me voy de una para acompañar a mi equipo del alma”.

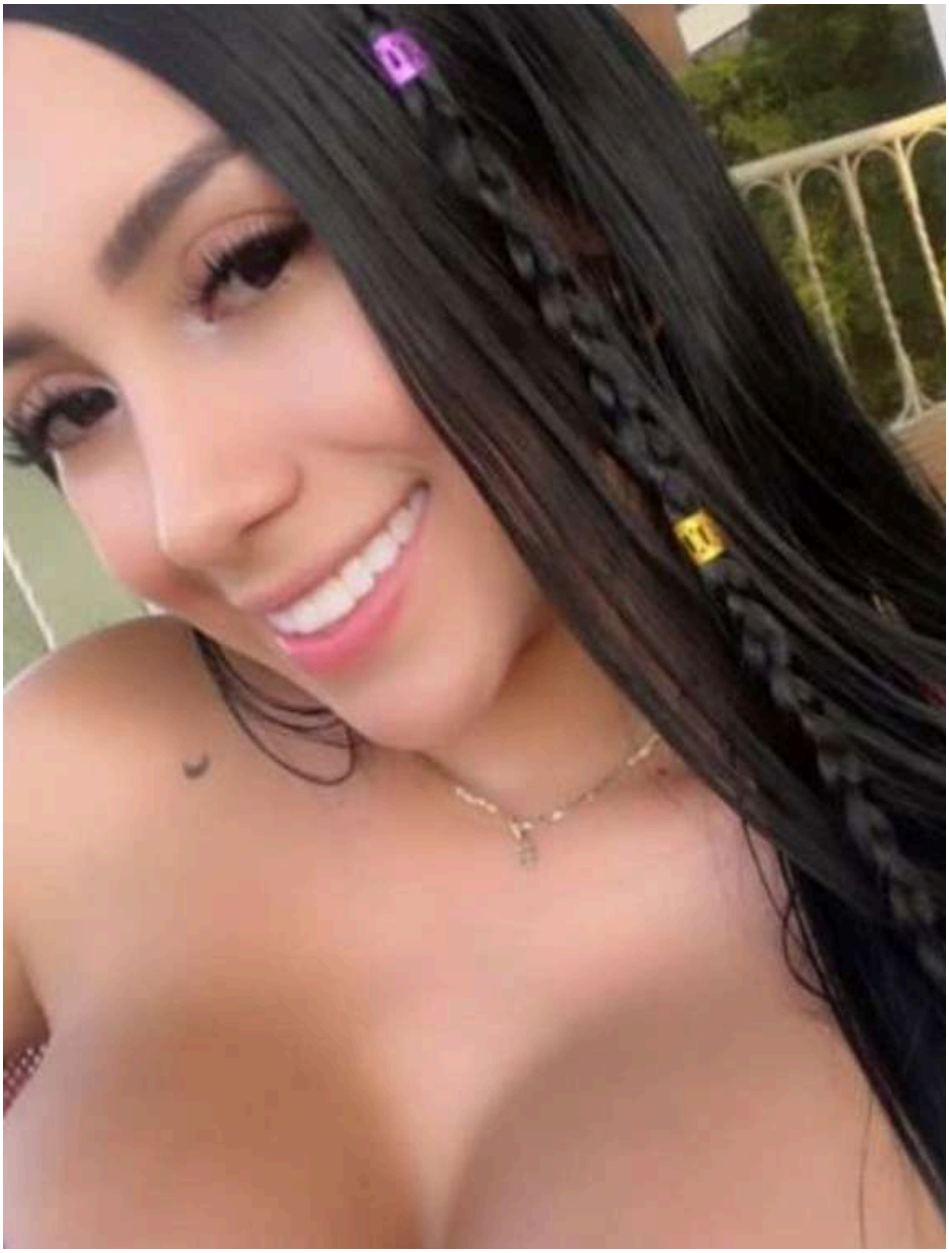
Asimismo, Sánchez mencionó que “la verdad yo voy mucho al gimnasio, también me operé, pero yo soy muy juiciosa con la alimentación siempre trato de comer cosas saludables para mantener la figura. Yo me operé los senos y me hice la liposucción”.

Por último, dijo que cuenta con todo el apoyo de su familia.

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

Barbie


BORA BORA



Para que la puedan seguir les compartimos sus redes
Instagram: wensanchez.27

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

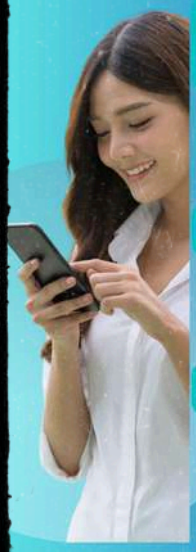
Sistemas intergrados

- 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

¿VIVIR POR 20.000 AÑOS ES POSIBLE? EXPERTO EXPLICA CÓMO SE PODRÍA LOGRAR

El aumento de la longevidad ha sido uno de los mayores logros de la medicina con el pasar de los años.

De manera constante, la industria de la salud busca la manera de seguir mejorando sus métodos de tratamiento para curar o prevenir de enfermedades, con el objetivo de que las personas mejoren su calidad de vida y, porque no, su longevidad.

Así mismo, existen grupos de expertos que trabajan en descubrir más y mejores métodos de envejecimiento que permitan prolongar la vida de las personas. Uno de estos es liderado por João Pedro de Magalhães, catedrático de biogerontología molecular del Instituto de Inflamación y Envejecimiento de la Universidad de Birmingham.

El experto explica que, mediante una serie de nuevas terapias genéticas, y los miles de millones de dólares que se invierten constantemente en descubrir en cómo evitar el envejecimiento natural del cuerpo, prometen hacer que los seres humanos puedan vivir entre 1.000 y 20.000 años y con mejor salud,

Magalhães menciona que al estudia al fondo el genoma de animales con una gran longevidad, tales como la ballena de Groenlandia, con una esperanza de vida de 200 años, o la rata topo desnuda, que puede vivir 30 años, mientras que otros roedores similares viven muchos años menso, en años futuros se espera frenar por completo el proceso de envejecimiento.

El científico portugués asegura que se han dado grandes pasos y de la manera correcta en esta investigación, pero que el aspecto que ha permitido lograr estos avances es aprender a reparar el ADN (ácido desoxirribonucleico) y a reprogramar las células para un proceso de envejecimiento drásticamente distinto.

-“Mi hipótesis es que tenemos un conjunto muy complicado de programas similar al de los ordenadores en nuestro ADN que nos convierten en seres humanos adultos”, dijo Magalhães en una entrevista para ‘Scientific American’, donde también agregó: “Pero quizá algunos de estos mismos programas, al continuar en la edad adulta, se vuelven perjudiciales”.

El investigador asegura que son varios los animales que logran alcanzar una vida mas duradera, explicando que al igual que los seres humanos, deben enfrentarse a problemas de salud similares como el cáncer, que acorta su esperanza de vida.

¿Es posible vivir miles de años?

“No creo que vayamos a tener pronto un fármaco que ‘cure’ el envejecimiento como la penicilina cura las infecciones. Pero un compuesto llamado rapamicina es bastante prometedor. Alarga la vida entre un 10 y un 15 por ciento en animales, y está aprobado para uso humano, como en receptores de trasplantes de órganos. Aunque tiene efectos secundarios”, comenta el investigador.

“Soy optimista y creo que desarrollaremos fármacos similares a las estatinas que se toman a diario para reducir el riesgo de enfermedades cardiacas] que tomamos a diario con fines de longevidad. Si pudiéramos ralentizar el envejecimiento humano un 10 % o incluso un 5 %, sería increíble”, agrega.

Igualmente, explica que para alcanzar una vida entre 1.000 y 20.000 años, es necesario que las células puedan detener el proceso de envejecimiento celular en seco. "Hace años hice algunos cálculos y llegué a la conclusión de que si pudiéramos ‘curar’ el envejecimiento humano, la duración media de la vida humana sería de más de 1.000 años. La esperanza de vida máxima, salvo accidentes y muertes violentas, podría llegar a los 20.000 años", asegura.

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

¿James, al fútbol colombiano?

LO QUE SE SABE DE SUS REUNIONES CON CLUBES DEL FPC
EN LAS ÚLTIMAS HORAS, SURGIERON RUMORES DE REUNIONES DEL VOLANTE CUCUTEÑO CON DOS EQUIPOS DEL RENTADO NACIONAL.

El mercado de fichajes del fútbol colombiano no para y, además de los diferentes traspasos que los equipos del país han hecho en algunos meses, también los rumores no se han hecho esperar.

Y es que luego de contrataciones grandilocuentes, tales como las de jugadores importantes como Falcao García o David Ospina, recientemente se habló de la posibilidad de que James Rodríguez llegue al balompié nacional.

La posibilidad de que el '10' de la Selección Colombia, actualmente sin equipo tras rescindir su contrato con el São Paulo, de Brasil, se abrió luego de que diferentes periodistas deportivos del país aseguraran que dos clubes del rentado nacional estarían interesados en incorporar al volante a sus filas, a pesar de que el jugador de 33 años estaría deseando regresar al fútbol europeo.

¿El regreso de la dupla Falcao-James?

En horas recientes, saltó un rumor que señalaba una reunión que tendría el volante cucuteño con Gustavo Serpa, presidente de la junta directiva de Millonarios, equipo que ya rompió el mercado de fichajes del FPC con la llegada de Radamel Falcao García. El directivo trataría de convencer a James de vestirse de 'azul'

Sin embargo, esto no pasaría de un rumor. De hecho, EL TIEMPO consultó a altas directivas del club bogotano sobre esta posibilidad, y aseguraron que se trataría de una "mentira".

James, ¿vestido de 'tiburón'?
De igual manera, se habló de la posibilidad de que el representante del futbolista se reuniría con Fuad Char, máximo accionista del Junior de Barranquilla, para contar con los servicios del volante cucuteño, según información del periodista Juan Salvador, del programa deportivo, 'Habla Deportes'.

Sin embargo, en las últimas horas, el mismo Fuad Char, en declaraciones para los medios de comunicación, aseguro que no son ciertos estos rumores. Sin embargo, no descartó la posibilidad de traer más refuerzos para el equipo barranquillero mientras siga abierta la ventana de transferencias.
Por el momento, James Rodríguez, quien fue elegido como el mejor jugador de la última edición de la Copa América, es agente libre, tras su salida del São Paulo, de Brasil, y estaría a la expectativa de regresar al balompié europeo.

La información de un posible encuentro entre ambas partes fue brindada por Julio Sánchez Cristo, director de la emisora 'W Radio', quien aseguró que el representante del jugador, Jorge Mendes, se reuniría con Serpa en Madrid.

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

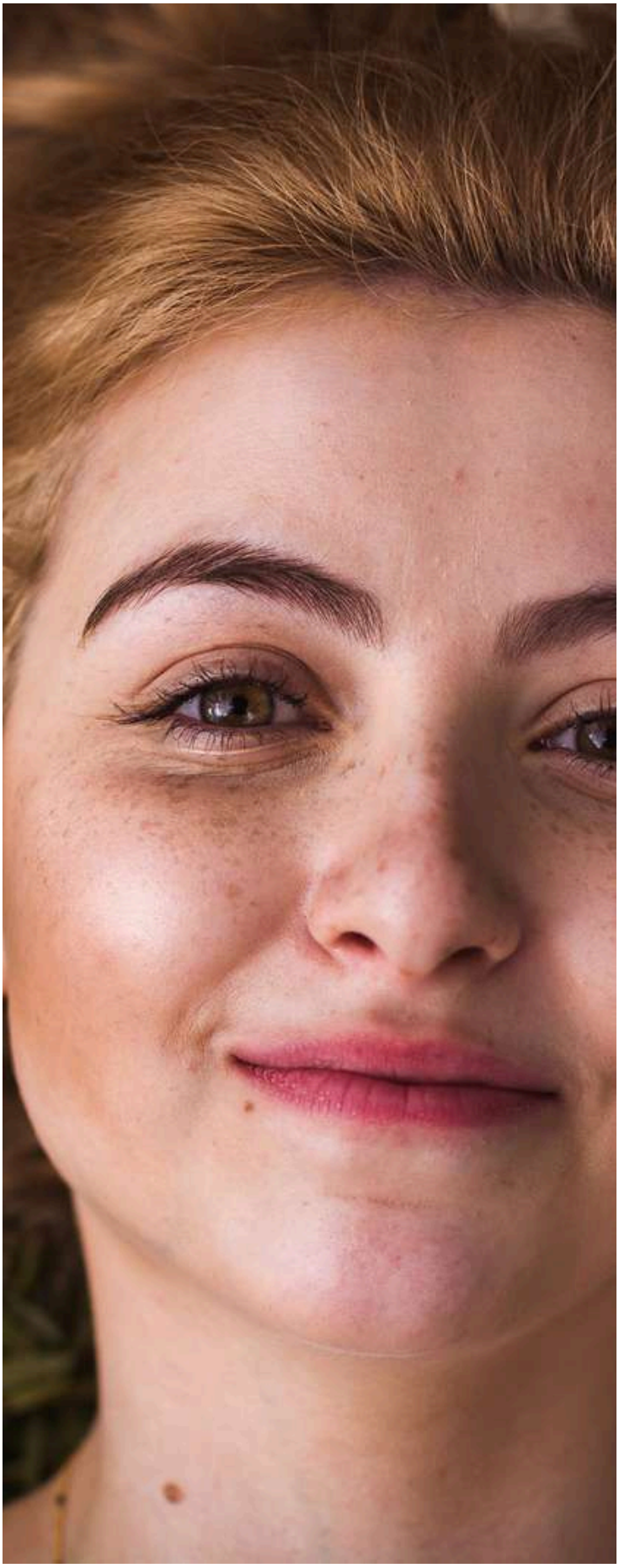
LOS 3 CONSEJOS PARA EVITAR LA PIEL SECA EN EL FRÍO QUE QUIZÁS NO CONOCÍA

Si sigue estas recomendaciones podrá lucir de la mejor manera, aunque las temperaturas no acompañen.

El frío trae consigo un clima seco que produce una gran deshidratación en la piel durante toda la estación. También existen otros motivos que no son estacionales. Sin embargo, todo esto puede evitarse con algunos consejos que brindan los expertos y algunos hábitos que debe adoptar para combatirla.

Exfoliar con regularidad es una de las claves para combatir la sequedad de la piel. Este proceso consiste en limpiarla en profundidad para eliminar las células muertas e impurezas. Hacerlo dos veces por semana ayudará a devolverle el brillo y dejar suave a la piel.

Agregar mayor hidratación a tu rutina de cuidado de piel también puede ser provechoso. La baja humedad que existe en esta estación del año, requiere mayo hidratación, es por ello que los expertos recomiendan un limpiador suave que combata la sequedad.



Por otro lado, resulta imprescindible tener a mano un protector solar. Generalmente, cuando pasa el verano, los bloqueadores contra los rayos UV dejan de usarse. Ese es un grave error, ya que los rayos se filtran aunque esté nublado y lluvioso, por eso se debe usar en todas las estaciones del año, sin excepción.

Causas de la piel seca

Son varios los motivos que se encuentran de por qué se puede tener la piel seca:

- Historial familiar: es una cuestión que puede ser heredada

- Natación: los químicos de las piscinas afectan directamente produciendo sequedad

- Jabón: algunos remueven aceites naturales de la piel

- Baño sin humectación: no aplicar un humectante después de cada baño afectará

Tenga en cuenta que si está en otro país, donde haya estaciones, otoño e invierno generarán una piel indefectiblemente seca.

La mayoría de los casos de piel seca responde bien a los cambios en el estilo de vida y mejora en los hábitos. Podrías necesitar la ayuda de tu médico que se especialice en afecciones de la piel si sigues las siguientes recomendaciones y las condiciones de la piel no cambian.

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

COLOMBIANAS EN LA COPA AMERICA

URU 0
COL 0
00:00
FUERA EL CONTINENTE

CONMEBOL COPA

COLOMBIA

SUPER BOWL CHAMPIONS

StateFarm STADIUM
REDZONE

ARIZONA
COPA AMERICA

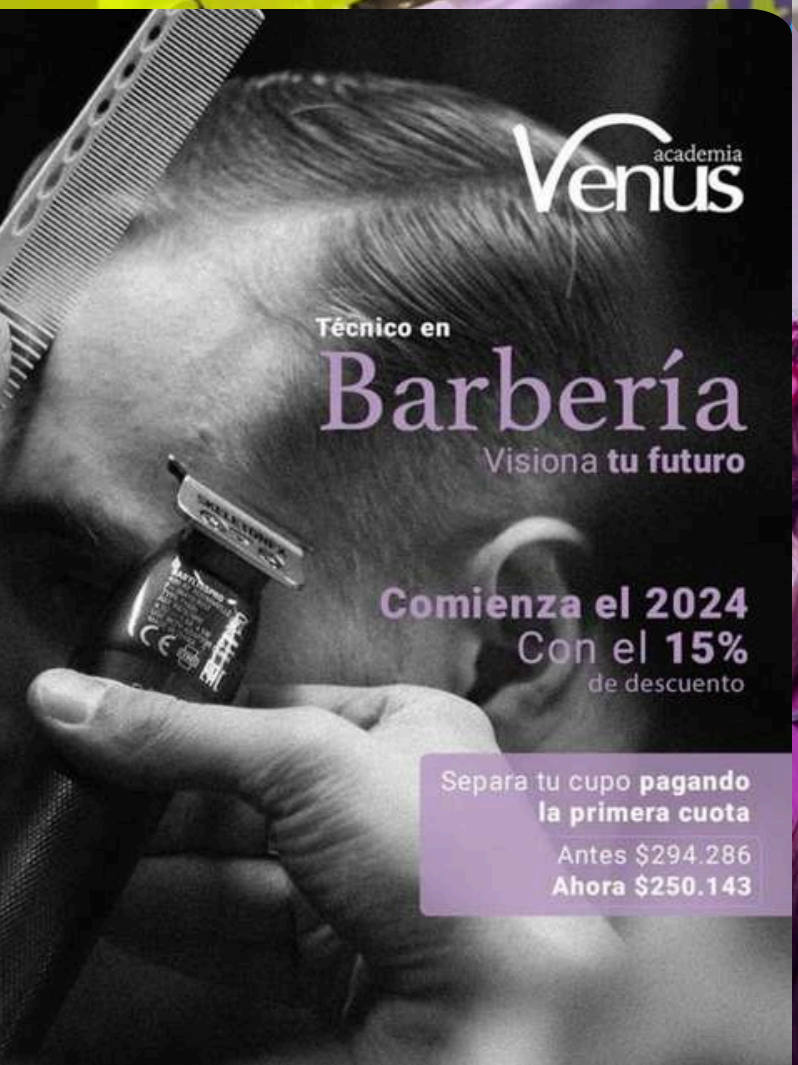
COLOMBIA

GOL

GOL

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

¿QUIERE ROMPER CON UN MAL HÁBITO? AQUÍ UNA GUÍA DE TRES PASOS PARA LOGRARLO

Un reconocido experto brindó algunos consejos para poder modificar costumbres que nos perjudican.

Los malos hábitos son una constante en la vida de las personas, que además suelen culpar a factores externos por ellos, sin embargo, la causa de los problemas es interna. Pasar mucho tiempo en el celular, fumar o beber con exceso, suelen ser actividades improductivas en los que las personas se sumergen. Por ello, Portafolio trae una guía útil para dejarlos.

El autor, profesor e investigador estadounidense, Nir Eyal, dialogó con el medio CNBC, y brindó una guía para dejar los malos hábitos de a poco. Escritor de libros como Indistraible: Cómo controlar tu atención y elegir tu vida, asegura que en tres pasos se pueden empezar a romper esos malos hábitos.

Tres consejos para dejar los malos hábitos

Tomar el control y no culpar a factores externos, es el primer paso que hay que dar, según el autor. Las personas deben darse cuenta de que las personas tienen el control de las acciones y dejar de culpar al afuera, asegura Eyal.

"Las personas que tienen el control interno se dan cuenta de que controlan lo que hacen", comentó a CNBC. Y agregó que "esas personas son las más felices, tienen más amigos y contribuyen más a la comunidad", dijo.

Identificar lo que desencadena ese mal hábito, señala como el segundo paso. Es decir, resulta fundamental para combatirlo, identificar el dolor de raíz que provoca el antojo del mal hábito.

El autor destaca que cuando tenemos estos malos hábitos, pensamos que estamos buscando placer, pero en realidad estamos impulsados por el deseo de liberarnos del dolor. "Solo al entender nuestro dolor podemos comenzar a controlarlo y encontrar mejores maneras de lidiar con los impulsos negativos", destaca Eyal.

El último paso, resulta uno de los más importantes: crear un plan de ataque cuando aparezca el desencadenante emocional. El reconocido escritor recomienda tener un plan para cuando "sientas ese malestar" y sugiere dos métodos.

Los métodos

Eyal finalmente explica dos tácticas que él utiliza para suprimir este deseo del mal hábito. La regla de los 10 minutos, aplica que cuando surge, es necesario esperar esa cantidad de tiempo para lograr "surfear el impulso". Según explicó a la CNBC, su libro significa "notar las sensaciones y montarlas como una ola, ni rechazándolas ni actuando sobre ellas".

Por último, el autor sugiere crear un mantra que se repite a sí mismo cada vez que siente un desencadenante interno. En lugar de ceder de inmediato al impulso, logra sentarse sobre el sentimiento, reconocer que es difícil y darse cuenta de que ese sufrimiento, es parte del crecimiento.

¡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

SI UTILIZA ESTAS 12 FRASES, TIENE MÁS INTELIGENCIA EMOCIONAL QUE LA MAYORÍA

Si quiere tener ventaja por sobre el resto de sus competidores debe aplicar estas palabras a sus conversaciones.

Cuanto más surjan en su mente las siguientes 12 frases, más inteligente emocionalmente será y es probable que su desempeño sea mejor. Daniel Goleman, psicólogo y autor del libro "Optimal", extiende algunos consejos para ser más eficiente al hablar, tener un mejor rendimiento y sentirse apasionado con cada uno de sus objetivos. Si bien en un principio resultan complejas de aplicar, con la práctica y la decisión, se vuelven muy sencillas.

¿Por qué debe usar estás frases?

Ser emocionalmente inteligente induce a tener más probabilidades de éxito en la meta que se proponga, así como a lograr un mayor compromiso con la tarea realizada.

De esta manera, la inteligencia emocional no solo le ayudará a mejorar el rendimiento, sino también a sentirse satisfecho con el trabajo propio y, por lo tanto, a estar de buen humor y a adoptar una actitud más positiva en el ambiente.

¿Cómo debe utilizarlas?

Dentro de la inteligencia emocional hay 4 dominios principales como la autoconciencia, autogestión, conciencia social y gestión de relaciones que, a su vez, contienen una docena de habilidades o competencias que distinguen a los mejores en el trabajo, ya sea en equipo o en su rol de líderes.

Entre ellas se encuentran la autoconciencia emocional, el autocontrol emocional, la adaptabilidad, la orientación al logro, la actitud positiva, la empatía, la conciencia organizacional, la influencia, la gestión de conflictos, el liderazgo inspirador, el coaching y la tutoría, y el trabajo en equipo.

Las siguientes frases reflejan una fortaleza en cada una de esas 12 competencias:

1: “Puedo manejar esto”
Competencia: autocontrol
No importa cuán estresante o perturbadora sea tu vida o una determinada situación, Goleman sostiene que la excelencia en la autogestión (y en el autocontrol emocional en particular) significa que puedes evitar que las emociones disruptivas, como la ira o la ansiedad, se interpongan en el camino hacia lo que tienes que hacer. En caso de enojarse, debe recuperarse rápidamente.

2: “Yo puedo mejorar y tú también puedes”
Competencia: actitud positiva
En lugar de asumir que usted u otra persona son tan buenos en una habilidad o tarea particular, una buena opción es dar cuenta de que todos, incluido usted, pueden mejorar con orientación y práctica.
Esta perspectiva positiva le permitirá afrontar los golpes de la vida y ver las oportunidades incluso en los peores momentos.

3: “Estoy entusiasmado con este cambio”
Competencia: adaptabilidad
Goleman sostiene que esta frase manifiesta que usted es capaz de navegar en la incertidumbre y de adaptarse a los cambios. Demostrá cuánto poder de adaptabilidad tiene.

4: “Esto es lo que realmente importa”
Competencia: orientación al logro
Mantener la vista centrada en su objetivo general, a pesar de las distracciones del día, le ayudará a alcanzarlo.

5: “Tengo estos pensamientos porque…”
Competencia: autoconocimiento.
Tener conciencia de uno mismo significa que comprendemos qué desencadenan nuestros estados de ánimo y cómo nos hacen pensar, sentir y querer actuar, lo que posibilitará un mejor autocontrol emocional y una autogestión más amplia.

De esta manera podemos reconocer, por ejemplo, cuándo nuestros pensamientos se originan en sentimientos de ira, ansiedad o tristeza.

6: “Lo entiendo y me preocupo por ti”

Competencia: empatía

Saber cómo piensa alguien sobre lo que está pasando, reconocer sus sentimientos y manifestar preocupación por ella construyen cercanía y confianza en cualquier relación.

7: “Así es como funcionan las cosas por aquí”.

Competencia: conciencia organizacional.

Saber quién toma las decisiones le ofrece una clave para acceder a la dinámica crucial de su organización. Si comprende quiénes participan y cómo funcionan las cosas, podrá ejercer una mayor influencia.

8: ¿Qué pasaría si intentaras hacerlo de esta manera?

Competencia: influencia.

Con esa frase le sugieres a una persona cómo podría hacer algo mejor sin darle órdenes. De esa forma, el acercamiento será más genuino y a quien se dirija podrá sentirse más a gusto con el comentario.

9: “Eso significa mucho porque…”

Competencia: liderazgo inspirador.

Los líderes destacados obtienen el máximo esfuerzo de los demás al explicitar un propósito compartido.

10: “Podemos resolver esto”

Competencia: gestión de conflictos.

El talento para manejar conflictos significa que no los ignora. Usted puede escuchar todas las perspectivas y encontrar soluciones en las que todos ganan.

11: “Nos apoyamos mutuamente”

Competencia: trabajo en equipo.

Sentir la pertenencia a un equipo es la condición para dar nuestro mejor esfuerzo y tomar riesgos para ser innovadores sin miedo a ser excluidos o menospreciados. Sin importar cuál sea su rol en el equipo, sabes cómo participar y colaborar, compartiendo responsabilidades y recompensas.

12: “Esto podría ayudarte”

Competencia: coaching y mentoring

El coaching o la mentoría es una parte clave para ayudar a desarrollar líderes para el futuro, fortaleciendo a su equipo y organización a largo plazo. Para esto es importante ofrecer apoyo y motivar a las personas para que aprendan y crezcan a fin de lograr una retroalimentación positiva.

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

¿SE SIENTE CULPABLE POR GASTAR DINERO? EL TRUCO DE MILLONARIOS PARA DEJAR DE HACERLO

Si quiere comprar cosas sin sentir que está perdiendo plata, debe seguir estos 'tips' infalibles.

EComprarse cosas y darse gustos, muchas veces trae consigo culpa por gastar dinero. Jonathan y Jacqueline Sánchez son una pareja de millonarios que brindaron a CNBC Make It una serie de consejos para no sentir esa culpa a la hora de gastar dinero. Sin embargo, confiesan que ese proceso llevó mucho tiempo.

Ambos confesaron a CNBC que les tomó mucho tiempo "reflexionar psicológicamente para llegar a un punto en el que no me sintiera culpable por gastar dinero". Y destacaron que con el tiempo entendieron mejor cómo administrar el dinero ahorrado y cuándo gastarlo.

Tres consejos claves

La pareja de millonarios brindó algunos consejos financieros a CNBC para poder llevar un mejor control de la economía y así no pasar sobresaltos. El primero de ellos es tener un fondo de emergencia amplio. En la pareja, ella lleva el manejo del presupuesto, lo que hace generar una gran seguridad económica.

Ambos destacan que al construir un fondo de emergencia, podrían dejar de pensar en cómo o qué gastos realizas en un mes de vida en este momento. El pensamiento debe ser cómo vivirías en caso de una verdadera emergencia financiera, estarías cubierto.

El segundo consejo consiste en tener fuentes de ingreso diversificadas. Esto permite que la pareja se sienta segura financieramente. Incluso, si alguno perdiera el trabajo o tuviera altibajos en algún negocio, podrían seguir generando dinero.

En otras palabras, los Sánchez pueden emprender nuevos proyectos sabiendo que tienen la capacidad de depender de otras fuentes de ingresos si es necesario. "Tenemos planes B y planes C por si acaso", aclararon.

Finalmente, la pareja sugiere utilizar las habilidades aprehendidas. Por ejemplo, Jacqueline asegura que aún poseen las habilidades que tienen desde la universidad, lo que les permite tener "una especia de manta de seguridad", por lo que, ante cualquier emergencia, podrá volver a utilizar su fuerza laboral.

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