GENTE U
REVISTA DIGITAL
Camila Martínez &
Camila Martinez

GENTE U

REVISTA DIGITAL

30 AGOSTO 2024

Camila Martínez

pionera en la innovación tecnológica de la salud estética en Colombia

Camila Martínez
Doctora

Camila Martínez
Creadora de contenido

EN ESTA EDICIÓN

7 ¿Cómo convertirse en alguien que transmite buena energía? Esto dice Harvard

9 ¿De cuánto tiempo debe ser mi siesta para que sea reparadora?

13 El hábito diario que más ayuda a triunfar en la vida, según experto

15 El verdadero motivo de por qué se pasa corriente cuando toca a alguien

19 Perfil
Dra. Camila Martínez

25 Estar sentado todo el día podría causar el síndrome del 'trasero muerto': ¿qué es?

28 Estas son las cuatro hormonas de la felicidad que todos necesitamos

31 Las 4 razones por las que no logra sus metas, según expertos

34 Las palabras 'tóxicas' que nunca debería usar en su trabajo, según los expertos

37 Camila Martínez
creadora de contenido

42 Recomendaciones para identificar y ayudar a alguien con depresión

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

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

¡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

¿Cómo convertirse en alguien que transmite buena energía? Esto dice Harvard

El reconocido psiquiatra Robert Waldinger dio las claves para comprender más sobre las relaciones sociales y los efectos del optimismo.

Es cierto que a veces una risa, la alegría o el bienestar del otro pueden ser contagiosos y hacer que un individuo se sienta de la misma manera. En esta línea, Robert Waldinger, profesor y psiquiatra de la Universidad de Harvard, aseguró que todos pueden 'entrenarse y convertirse' para transmitir buena energía en las relaciones sociales.

El experto explicó en su libro Una Buena Vida que las claves para convertirse en un gran optimista y transferir esas sensaciones hacia los demás son la generosidad y la curiosidad genuina.

"Las investigaciones muestran claramente que ayudar beneficia a quien ayuda. Existe una conexión tanto neuronal como práctica entre generosidad y felicidad. Ser generoso es una manera de generar sensaciones agradables en el cerebro y esas sensaciones harán, a su vez, que seamos más propensos a ayudar a los demás en el futuro. La generosidad es una espiral ascendente", expresó el especialista.

Y agregó: "Ninguno de nosotros puede controlar la manera en que otras personas se comprometen con nosotros, pero sí podemos controlar la manera en que nosotros nos comprometemos con ellas. Puede que no estemos recibiendo el apoyo que nos gustaría, pero eso no significa que no podamos darlo".

La curiosidad, la herramienta para salir del egocentrismo

De acuerdo con el doctor Waldinger, el ser humano es un ser egocéntrico y eso es algo que influye también en nuestras relaciones personales. Por ello, la curiosidad es definida como la "herramienta" para salir del "modo egocéntrico" que viene predefinido en uno.

De la misma manera que la curiosidad nos hace querer experimentar algo nuevo con un libro o una película puede ayudarnos a saber cómo abordar nuestras relaciones, también en los momentos más rutinarios de nuestra vida", explicó Waldinger.

"La curiosidad, una curiosidad real y profunda sobre lo que están experimentando los demás, resulta muy útil en las relaciones importantes. Nos abre grandes vías de conversación y conocimiento que no sabíamos que existían", completó.

En este sentido, aconsejó ayudar a que los demás se sientan 'entendidos y apreciados' para 'sentar un precedente de cariño'.

"La curiosidad genuina nos ayuda a conectar con los demás y esta conexión nos hace implicarnos más en la vida. La curiosidad genuina invita a las personas a compartir más de sí mismas con nosotros y esto, a su vez, nos ayuda a entenderlas", cerró.

.Muchas personas tienen este hábito que trae grandes beneficios. Cuáles son las claves para tomarse una siesta de la manera correcta.

Para muchos, se trata de un hábito infalible de la rutina y muy necesaria. Es que algunos afortunados, durante la semana, pueden tomarse siestas, ya sea después del trabajo o durante los días libres si hay muchos deberes que hacer. Ahora los expertos respondieron una gran duda: de cuánto tiene que ser este descanso para ser considerado reparador.

James Maas, profesor emérito de la Universidad de Cornell, aseguró en su libro Dormir para el exito que las siestas pueden ser "muy beneficiosas". En declaraciones con medicalexpress, el especialista dedicado al sueño y la salud aseguró que una siesta corta de "entre 20 y 30 minutos puede aumentar la alerta, la concentración y la creatividad, además de mejorar el estado de ánimo".

"Esta brevedad permite al cerebro descansar sin sumergirse en las fases más profundas del sueño, que pueden causar aturdimiento al despertar", argumentó.

No obstante, Mass dio un consejo: deben evitarse las siestas que sean muy tarde durante el día. "Idealmente, tendrían que realizarse alrededor de 6 a 7 horas después de despertar", remarcó.

En tanto, aquellos con problemas para dormir por la noche o las personas mayores, deben ser cautelosos porque las siestas prolongadas pueden afectar negativamente la calidad del sueño nocturno.

Los beneficios en la alerta y la memoria

Por su lado, Sara Mednick, investigadora del sueño en la Universidad de California-Irvine, respaldó estas afirmaciones de Maas con evidencia científica.

En su libro Tome una Siesta, Cambie su Vida, detalló cómo las siestas de menos de 30 minutos permiten que el cerebro pase solo por la segunda etapa del sueño, clave para la alerta y la memoria, sin entrar en la fase de sueño profundo.

"Las que son de corta duración son más efectivas que la cafeína, incluso, para mejorar el rendimiento cognitivo. En comparación, el placebo puede incluso superar al café en términos de efectividad para algunas personas", indicó Mednick.

"Esto sugiere que una siesta corta podría ser una alternativa valiosa a las soluciones más convencionales. Entre las 2 y las 4 de la tarde, la mayoría de las personas experimenta una caída natural en los niveles de energía, lo que puede hacer que una siesta a esa hora sea particularmente beneficiosa", completó.

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

N

La pequeña acción que se debe incorporar en la vida cotidiana con la intención de cumplir todos los objetivos que uno se proponga. Todos los detalles.

Varios anhelan ser personas exitosas en la vida. En esta línea, Steve Hoffman, director ejecutivo de Reddit, aconsejó y reveló un "hábito diario" que podría ayudar a "triunfar en la vida". ¿De qué se trata?

El hábito que le permitirá alcanzar el éxito según un especialista

Huffman en la actualidad tiene más de 40 años, y junto con un amigo de la universidad decidieron dar un salto y crear la empresa que actualmente comanda. En declaraciones brindadas al podcast Master Of Scale, el cofundador mencionó que todos los días realiza un mismo mantra que aparentemente es bastante efectivo.
“La idea es: ‘No eres quien eres, eres lo que haces. Por lo tanto, si quieres ser alguien que trabaja muy duro, tienes que trabajar muy duro de verdad”, indicó.

Implementar este tipo de mantra parecería ser un asunto muy complicado, por ello es clave repetir las pequeñas acciones hasta que se conviertan en buenos hábitos. Un ejemplo apropiado para argumentar esta situación estaría vinculado con sus participaciones dentro de una reunión:generar una interacción propositiva en la mayoría de encuentros con el objetivo de que este escenario pueda reiterarse en otras oportunidades.

Para abordar esta problemática, Chelsea Jay se pronunció al respecto con CNBC. “Actuar como la persona en la que quieres convertirte puede ayudarte a sentirte más seguro. Cuando te veas comportándose de una manera coherente con tus objetivos, comenzarás a creer que eres capaz de alcanzarlos”, puntualizó.

Es importante agregar que Huffman también añadió un tipo muy importante que le permitirá avanzar en su carrera profesional por medio de la lectura de un libro del psiquiatra Victor Frankl y que se denomina como “El hombre en busca de sentido”.

“Lo que ese libro me cambió la vida es que el tipo de estrés que tengo en la vida es resultado del trabajo que hago y del empleo que tengo, que es realmente un privilegio. Tengo el trabajo de mis sueños y es difícil. Así que si no tuviera ese estrés, ¿cuál sería la alternativa? Me aburriría”, cerró.

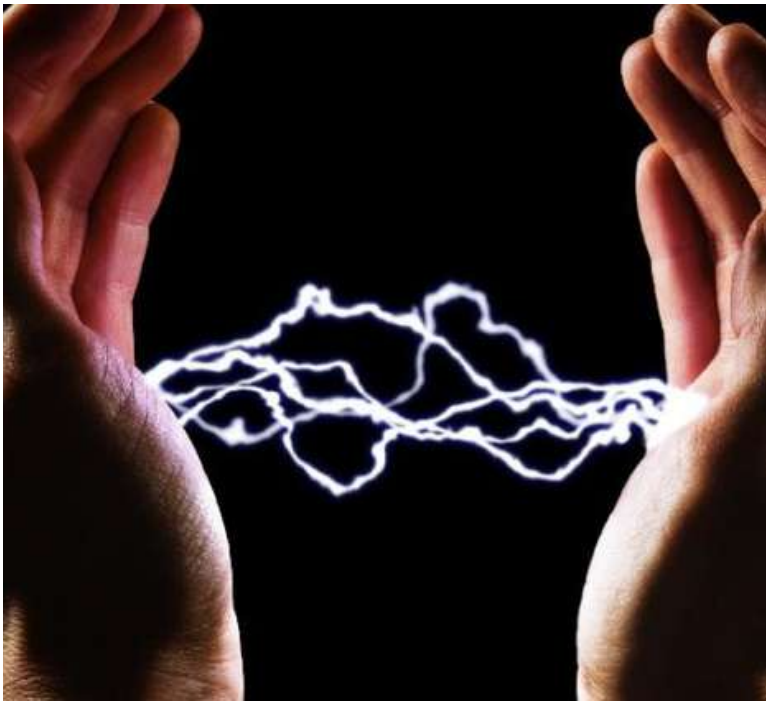
El verdadero motivo de por qué se pasa corriente cuando toca a alguien

Lo que debe saber sobre un fenómeno natural que se denomina como el efecto triboeléctrico.

Una consulta que muchos se hacen por qué a veces las personas sienten descargas eléctricas cuando se tocan entre ellas. Recientemente, una prestigiosa universidad brindó detalles sobre este suceso que suele ser cotidiano cuando se está en contacto con otro.

La razón por la cual se pasa la corriente cuando se toca a otra persona

Este es un fenómeno natural denominado como el efecto triboeléctrico. Según información suministrada por la Universidad de Buenos Aires es un asunto un poco complejo para comprender.



”.

Por tal situación, las nubes átomos que se encuentran en cada superficie logran finalmente superponerse. “Cada átomo corresponde a un mínimo de potencial, separados por un máximo asociado a la repulsión electrostática entre los electrones de ambas nubes”, puntualizaron.

Hay que tener en cuenta que la electricidad estática se genera en territorios con clima bastante frío y en los cuales el aire es bastante seco. De esta manera se podrán acumular gran cantidad de electrones en la piel.

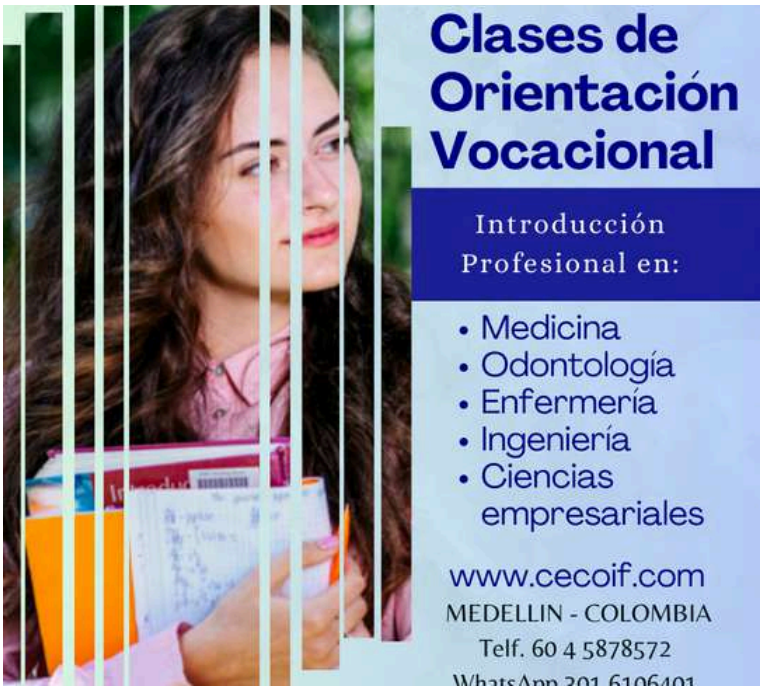
Esta situación solo ocurrirá cuando un átomo tiene un desequilibrio en sus cargas y por ello no representa ningún tipo de peligro para el cuerpo de uno ni para el de otras personas alrededor.

“La descripción somera es la siguiente: ciertos pares de materiales, cuando se frotan entre si (y de hecho, alcanza con que simplemente entren en contacto) se cargan eléctricamente, uno con un exceso de cargas positivas, el otro con un exceso de cargas negativas. No todos los pares de materiales se cargan de la misma forma cuando se los frota: algunos tienen tendencia a siempre perder cargas negativas (y resultar cargados positivamente, como el nylon), otros tienen tendencia a siempre ganar cargas negativas (como el polyester). Algunos pares de materiales se cargan más que otros al ser frotados”, contaron.

“Estos materiales realmente ganan (o pierden) cargas, las cargas que obtienen luego de ser frotados no son cargas de polarización. Y si la diferencia de carga es lo suficientemente grande, cuando nuevamente entran en contacto recuperan el balance de carga por la ruptura dieléctrica del aire, produciendo una chispa”, señala la prestigiosa institución académica de Argentina.

De este modo se puede agregar que es un mecanismo físico en el que se involucra el efecto túnel cuántico cuando dos cuerpos tienen un contacto cercano.

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

Dra.
Camila
Martinez

Perfil

Dra. Camila Martinez

pionera en la innovación tecnológica de la salud estética en Colombia

Según Procolombia, es una de las doctoras de cirugía estética más visitadas por extranjeros en Colombia.

Camila Martínez, médica cirujana y especialista en medicina estética, ha irrumpido en el escenario de la salud en América Latina mediante la innovación tecnológica para transformar la experiencia de los pacientes en el ámbito estético.

Esto se ha visto reflejado en más de 48.000 procedimientos estéticos en Bogotá, según se especifica en la página web de su consultorio, esto gracias a un abanico de procedimientos relacionados con la medicina estética, medicina regenerativa, rejuvenecimiento, esto apoyado por un gran equipo de expertos y tecnología de punta.
De igual manera, cuenta con una gama amplia de tratamientos corporales con tal de brindar una experiencia "transformadora" con los resultados finales, con el fin de "mejorar la autoestima" de los pacientes.

Entre los beneficios que ofrecen sus productos está la anticelulitis, así como una línea reductora, asistencia nutricional y depilación láser.

La incorporación de análisis morfológicos avanzados y simulaciones digitales permite un enfoque altamente personalizado, viéndose reflejado en resultados estéticos "naturales" y "satisfactorios" para los pacientes.

La doctora Martínez contará con su propia línea de productos 'beauty care' llamada Dra. Cami Martínez Cotton Care, para la venta al público a final de año.

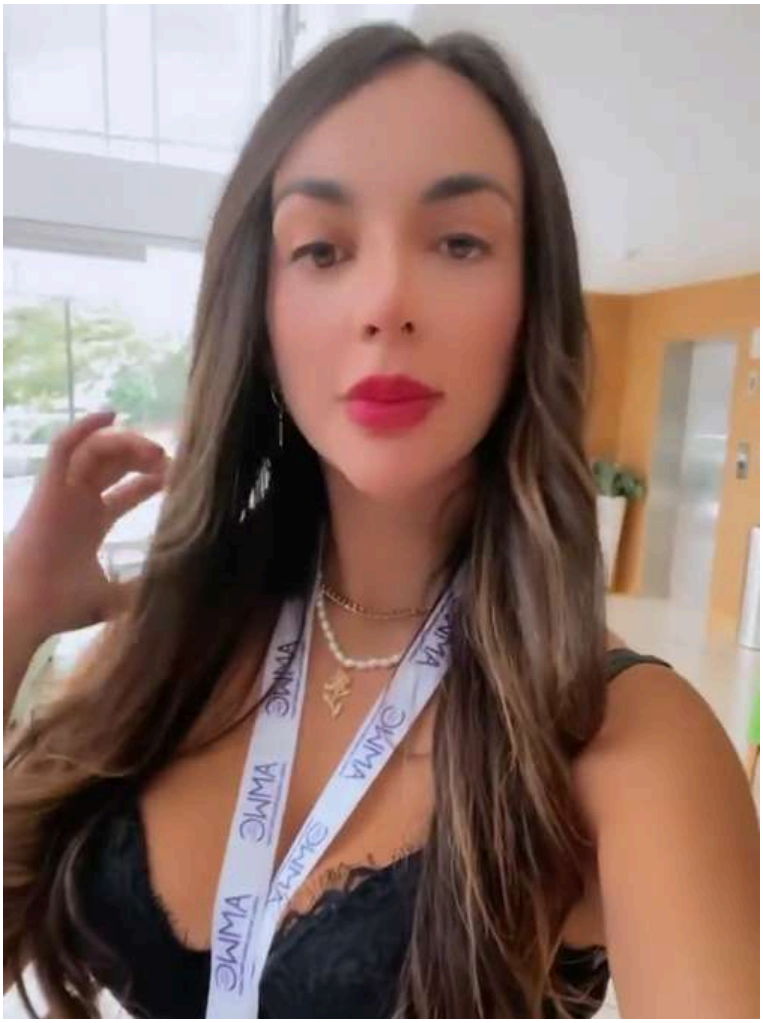
Según Procolombia, la doctora Martínez fue una de las médicas más visitadas por pacientes provenientes del extranjero, en especial visitantes provenientes de Estados Unidos, Europa y Asia, haciendo una fuerte contribución en el sector del turismo médico, del cual se esperan ganancias de 1.000 billones de pesos para el año 2026.

Experiencia única

Entre las grandes ventajas de la doctora Camila Martínez está el hecho de que personaliza y trata de manera individual e integral a cada uno de sus pacientes, permitiéndoles vivir una experiencia única e inolvidable gracias a su carisma, manteniendo siempre una impecable comunicación y los protocolos más exigentes.

Además, la colombiana divulga su trabajo por medio de redes sociales, volviéndose una médica influencer y recibiendo reconocimientos por su gran labor y dedicación, mostrando los resultados de sus procedimientos y su diversidad.

La reconocida doctora Camila Martínez, líder en turismo médico en Latinoamérica, se caracteriza por realizar cambios que han impactado la vida de muchas personas del mundo, albergando diariamente más de seis turistas extranjeros.



Por su experiencia, la doctora Martínez también sobresale en Estados Unidos y Europa por transformar vidas, no solo cambiando la apariencia de las personas, sino también su autoestima y revolucionando el enfoque de la belleza y rejuvenecimiento en muchas partes del mundo.

Vale la pena resaltar que el trabajo de la doctora Camila no se limita a su práctica privada. Su pasión por compartir conocimientos la ha llevado a dictar conferencias y talleres en todo el mundo. Ella ha sido invitada a los principales congresos de medicina estética en Europa, Asia y América, donde ha compartido sus técnicas y enfoques innovadores con colegas y futuros profesionales del sector.

Además, su labor humanitaria es tan encomiable como su destreza profesional. A través de donaciones a diversas fundaciones, la doctora quiere cambiar la vida de millones de niños, brindándoles un mejor futuro con oportunidades de crecimiento.

Atención única y personalizada

Entre tanto, también es clave decir que cada paciente que pasa por las manos de la doctora Martínez tiene una historia única. Desde celebridades hasta personas comunes que buscan un cambio sutil pero significativo, su habilidad para conectar con cada individuo y comprender sus deseos y necesidades ha sido clave para su éxito.

Con una mirada siempre puesta en el futuro, la profesional se mantiene a la vanguardia de la investigación y el desarrollo de nuevas técnicas y tratamientos, empujando los límites de lo posible en el ámbito de la medicina estética. Su visión es clara: “Seguir ayudando a sus pacientes a verse y sentirse mejor, manteniendo siempre el equilibrio entre ciencia, arte y humanidad”.

Entonces, en un mundo donde la apariencia juega un papel cada vez más importante, la doctora Martínez se caracteriza por ser un faro de excelencia y dedicación, demostrando que la verdadera belleza no solo se ve, sino que también se siente y se vive.

Para conocer más información sobre la doctora, puede consultar sus redes sociales: Instagram: **@dra.camimartinez y TikTok: @dracamimartinez.**

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

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

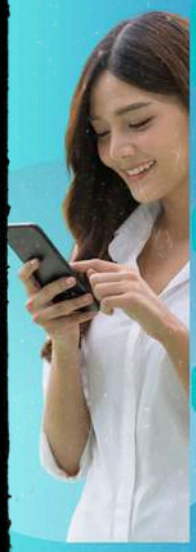
Sistemas intergrados

- 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

ESTAR SENTADO TODO EL DÍA PODRÍA CAUSAR EL SÍNDROME DEL 'TRASERO MUERTO': ¿QUÉ ES?

Se trata de una enfermedad silenciosa, pero que se puede detectar. Los consejos de los expertos para evitar dolores.

La mayoría de los trabajos de oficina suelen ser muy sedentarios, como así lo son las diversas molestias en la zona lumbar, cercana a la cintura. Pero a veces, estos dolores pueden no estar relacionados a la columna, sino con una patología llamada amnesia glútea, o síndrome del 'trasero muerto'.
De acuerdo con The New York Times, esta enfermedad se produce cuando los músculos del trasero se debilitan tanto debido a la inactividad que parecen olvidar su funcionamiento, es decir, fallan o tardan en activarse.

Sin embargo, los expertos afirman que no es lo mismo que cuando una pierna o un brazo se “duermen” por la compresión de un nervio; no se sienten pinchazos y hormigueo. Algunas personas pueden sentir un dolor sordo cuando están sentadas, pero la mayoría no siente dolor hasta que hace una actividad física.

“El nombre parece un chiste, pero los efectos secundarios son graves. El glúteo mayor es uno de los músculos más fuertes del cuerpo y uno de los mayores amortiguadores: si no funciona bien, puede causar un efecto dominó de dolencias, desde desgarros en los isquiotibiales y ciática, hasta calambres en las canillas y artritis en las rodillas”, expresó Jane Konidis, especialista en medicina física y rehabilitación de la Clínica Mayo de Rochester, Minnesota

Cómo activar los glúteos y evitar este síndrome

Es necesario señalar que de que se tratan glúteos: precisamente son tres músculos situados en la parte exterior y posterior de las caderas que la estabilizan, levantan la pierna y giran el muslo. Cuando trabajan en conjunto,actúan como base de la columna vertebral, manteniendo estables la pelvis y el tronco.

Ahora, en caso de sentir algún síntoma relacionado con esta amnesia glútea o si se quiere evitarlo, hay que ponerse una alarma, levantarse cada 30 o 50 minutos y golpear suavemente las nalgas con la punta de los dedos.

También se puede marchar en el sitio o hacer círculos con las caderas o sentadillas, asegurando de apretar las nalgas en cada repetición.

Cómo saber si se tiene amnesia glútea

"La prueba más sencilla es ponerse de pie sobre una pierna y dejar colgar la otra. El glúteo del lado que cuelga se sentirá blando. Ahora pon peso en esa pierna y aprieta fuerte el trasero. Sentirás que el músculo se reafirma sutilmente. Si el glúteo es débil, es posible que tengas que apretarlo varias veces antes de notarlo", explicó la doctora Konidis.

ESTAS SON LAS CUATRO HORMONAS DE LA FELICIDAD QUE TODOS NECESITAMOS

Tome nota de las recomendaciones para que pueda activar de manera natural estas hormonas que le entregarán beneficios físicos y emocionales.

Fisiológicamente nuestro cuerpo tiene cuatro hormonas que influyen directamente en su estado de ánimo, y sobre todo, en la sensación de felicidad. En esta línea, existen maneras para liberarlas y potenciarlas, ya sea por hábitos cotidianos, alimentación o el ejercicio físico.
Las cuatro hormonas que son necesarias para el cuerpo y nos permiten alcanzar la felicidad

1.Dopamina

Es conocida como la medidora de placer y en muchos casos se asocia con la felicidad y también la recompensa.

“Si nos sonríen, nos hacen un regalo, nos ascienden o comemos algo rico, la transmisión de dopamina se encargará de hacerle saber a la mente que esa experiencia fue placentera. Nos va a ayudar a recordar qué motivó la sensación de placer para que podamos repetirla siempre que sea posible”, aseguraron expertos de la Universidad de Rutgers (EEUU).

El mejor consejo para aumentar la dopamina es realizar tareas simples y cumplirlas a rajatabla. Esto sin duda le generará una sensación de satisfacción o incluso buscar actividades que lo apasionen.

2.Serotonina

Tiene un vínculo muy cercano con el estado de ánimo, ansiedad y también se reconoce como la hormona del bienestar.

Hacer ejercicio aeróbico, recibir masajes y meditar pueden desencadenar la liberación de serotonina. Ser autosuficiente y cuidar de uno mismo también puede favorecerlo. Por ello, se recomienda una alimentación equilibrada que incluya triptófano, un aminoácido precursor de la serotonina que se encuentra en el pavo, los lácteos, los huevos y las legumbres.

3.Endorfinas

Las endorfinas también liberan riendo, haciendo ejercicio, disfrutando de la música, del arte y al tener relaciones sexuales.

También se la asocia con el “subidón del corredor”, pero una investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins de Baltimore (Estados Unidos) sugiere que esta euforia posterior a la carrera es el resultado de la liberación de otras sustancias bioquímicas (endocannabinoides) que también se producen en el organismo.

4.Oxitocina

Los especialistas la denominan como la hormona del amor y tiene un papel muy importante en los vínculos sentimentales que puede tener un individuo.

La manera de liberarse es sencilla y se realiza por medio del contacto físico como pueden ser los besos y además los abrazos con su pareja.

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

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 4 razones por las que no logra sus metas, según expertos

LE CONTAMOS CUÁLES SON LOS MOTIVOS POR LOS QUE NO PUEDE ALCANZAR EL ÉXITO Y CÓMO SE PUEDE REVERTIR LA SITUACIÓN.

Delimitar objetivos es un asunto que todas las personas realizan en diferentes tramos de la vida. Por ello, hay especialistas que han podido identificar los motivos por los cuales no es posible llegar a diversas metas y sus posibles soluciones. Conózcalas

Las acciones que debe superar si quiere cumplir todos los objetivos propuestos
En información revelada por la Revista GQ aparecen consignadas cuatro características que deberá evaluar antes de arrancar con sus respectivos propósitos.

1. No tener claros los objetivos
Lo más importante es tener visualizado el punto donde se quiere llegar. Por ejemplo, si usted desea comprarse un producto, establezca metas para conseguirlo y evite gastar el dinero destinado en ese ahorro, ya que si incurre en esa acción, aplazará el cumplimiento de esta intención.

2. No ser constante
Este es otro punto que definitivamente genera consecuencias inmediatas. La importancia de la constancia le generará obtener la recompensa a diferentes esfuerzos. Por eso es importante que usted aplauda todos sus crecimientos y no baje los brazos ante cualquier dificultad.

No se rinda. Eso que usted ve lejos, posiblemente con el paso de los días pueda apreciarlo más cercano a sus ojos. Busque la manera de encontrar una solución ante los inconvenientes que puedan surgir en su recorrido.

3. Tenerle miedo al fracaso

Hay algunas personas que les da miedo fallar y además les cuesta reconocer las equivocaciones. No olvide que todos somos humanos y, por ende, podemos equivocarnos en diferentes asuntos.

Puede ser que también algunos aspectos que se presentan en su entorno le generan esos pensamientos. En este caso, lo más recomendable es no perder la confianza en usted mismo y entender que para alcanzar el éxito también tiene un lugar el fracaso.

4. No planificar
Por último, esta reconocida revista propone esta circunstancia que realmente argumenta uno de los errores en el camino del cumplimiento de los objetivos.

Cuando no se organiza y tampoco se contemplan situaciones que puedan surgir en el camino, realmente las posibilidades de que todo pueda salir bien son bastante reducidas

LAS PALABRAS 'TÓXICAS' QUE NUNCA DEBERÍA USAR EN SU TRABAJO, SEGÚN LOS EXPERTOS

Intente evitar este tipo de expresiones que pueden condicionar su rendimiento en su lugar de trabajo.

Dicen que las palabras tienen más poder de los que uno puede imaginar. No solo son meras herramientas de comunicación, sino también elementos que generan sensaciones e impresiones en los otros, y que pueden llegar a ser claves según el contexto. Por ello, expertos aseguran que hay dos palabras 'tóxicas' que nunca hay que usar en el trabajo.

Si quiere progresar en su entorno laboral evite decir las siguientes palabras tóxicas

En un artículo publicado el sitio de Amazon, Melody Wilding, quien en la actualidad es coach y además autora del libro Confía en ti mismo: deja de pensar demasiado y canaliza tus emociones para tener éxito en el trabajo, compartió las dos expresiones que deberá evitar en medio de su carrera laboral.

En este sentido, se trata de la frase: 'debo esperar'. Pero, ¿por qué? Se trata de una expresión que, según la experta, "no le permitirá marcar diferencias y por ende estará totalmente atado a un resultado para que finalmente usted pueda tomar cartas en el asunto".

Aunque no es malo pensar en que hay que analizar detenidamente una situación para visualizar consecuencias, el hecho de apropiarse de este asunto le implicará aspectos negativos en el futuro inmediato.

“Lo que he aprendido al trabajar con miles de profesionales de gran rendimiento y pensamiento profundo es que “esperaré” suele ser una forma de perfeccionismo disfrazada, una forma furtiva de mantenerse a salvo de posibles fracasos o críticas”, indicó la especialista a CNBC.

En este sentido, es importante sentirse preparado para asumir cualquier reto y también ser prudente. Pero en algunos casos se evita algunas incomodidades que puedan surgir en el camino.

“Estas dos pequeñas palabras te permiten justificar tus luchas y mantenerte atrapado en el deseo de complacer a los demás y de pensar demasiado”, agregó. En esta línea no olvide la siguiente justificación que le permitiría tener una mejor reacción: cuando más tiempo se espera, menos confianza puede tener usted sobre un asunto puntual.

El procedimiento a realizar para evitar las palabras tóxicas en medio de su trabajo

Lo más importante para solucionar esta situación es identificar las razones de esta respuesta a los diferentes aspectos que puedan aparecer en su carrera profesional.

Reflexione y tome el impulso que le permita establecer nuevas marcas y así cumplir los diferentes objetivos que se ha propuesto. No olvide establecer algunos parámetros realistas y que tampoco caiga en estados extremos como por ejemplo el perfeccionismo.

Recuerde que para alcanzar el éxito una buena idea es por medio de la división de los objetivos a realizar. Incluso puede pedir abiertamente algunas charlas con colegas para poder analizar diferentes ideas.

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.

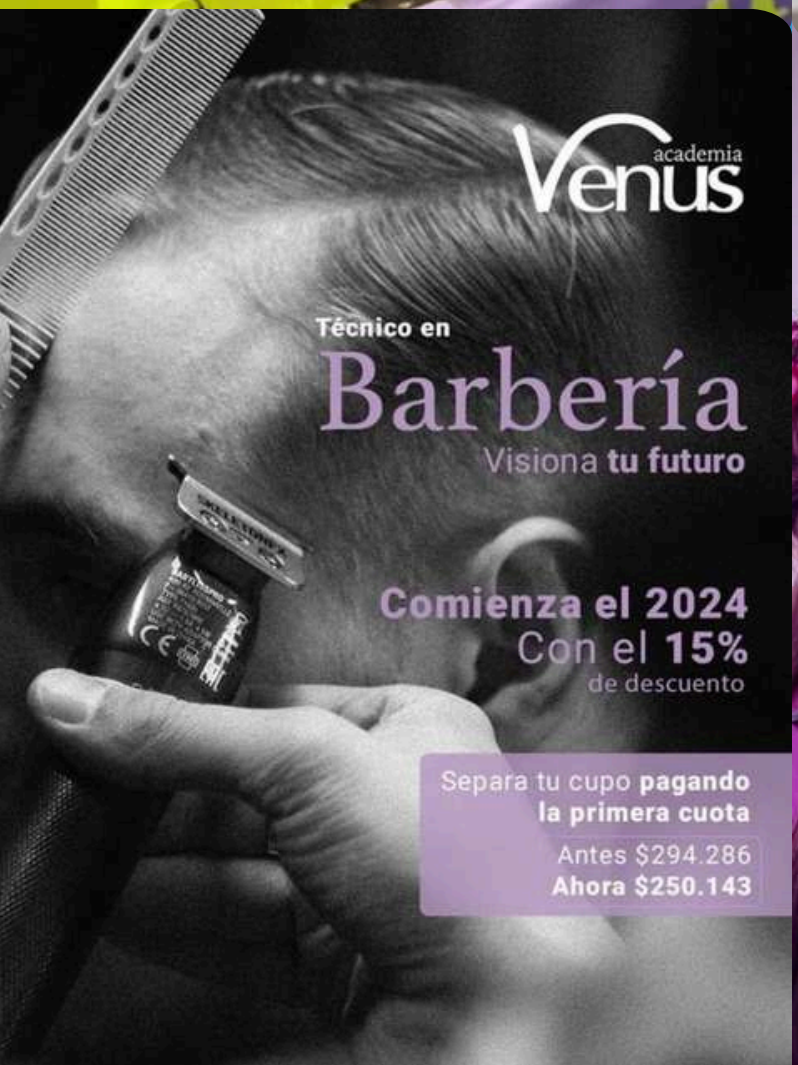
Gratis Formación Y Certificados

www.cecoif.com

telefono 57+ 4 - 5878572 WhatsApp 57+ 3016106401

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

CAMILA
MARTINEZ
Creadora de contenido
@mxriacxmila

¡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

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

RECOMENDACIONES PARA IDENTIFICAR Y AYUDAR A ALGUIEN CON DEPRESIÓN

Los datos claves que debe comprender sobre una persona que está transitando un difícil momento vinculado con la salud mental.

.

En los últimos tiempos, la salud mental se ha convertido en un asunto de muchísima atención. En este contexto, un tratamiento oportuno y el acompañamiento indicado pueden evitar situaciones lamentables como pueden ser un suicidio. Lo que debe saber sobre la depresión, un estado que puede encender las alarmas.

La depresión: causas, síntomas y cuándo es el momento para consultar a un especialista

Según el sitio Medine Plus, la depresión tendría una causa por medio de la transmisión por parte de los padres a sus hijos.

"Esto puede deberse a los genes, comportamientos aprendidos en el hogar o a su entorno. La depresión puede ser desencadenada por un hecho estresante o infeliz en la vida. Frecuentemente, se trata de una combinación de estos factores", indican.

Debe tener en cuenta que el alcoholismo, afecciones médicas a largo plazo, situaciones estresantes y el aislamiento social también pueden ser los detonantes de este estado.

"La depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de 2 semanas o más", precisan los especialistas sobre este cuadro emocional que padecen algunas personas.

Tenga en cuenta que esta situación se puede presentar a cualquier edad y por ello deberá estar muy atento para realizar acciones inmediatas ante complicaciones que puedan surgir.

Los síntomas más frecuentes están relacionados con la irritabilidad, fatiga, sentimientos de desesperanza, pérdida del interés para actividades que anteriormente disfrutaba, cambio del apetito, problemas en la concentración y pensamientos vinculados con la muerte o el suicidio.

¿Cuándo es el momento oportuno para concurrir con un médico especialista?
Lo importante es abordar estas situaciones de manera oportuna con la intención de evitar consecuencias desalentadoras para su vida o incluso la de sus seres queridos.

En caso de que aparezcan los siguientes síntomas, le recomendamos que solicite la ayuda de un especialista en salud mental cuando:

- Escuche voces que no existen

- Llore con mucha frecuencia y sin razón aparente

- Si su estado le ha afectado en el ámbito laboral, familiar o escolar por un periodo superior a las dos semanas.

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