GENTE U

REVISTA DIGITAL

Capitana de porristas del Tolima

Paola Alejandra Cruz Quimbayo

GENTE U

REVISTA DIGITAL

30 NOVIEMBRE 2024

Perfil Paola Alejandra Cruz Quimbayo

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

Las 3 acciones que le ayudarán a ser feliz y le llevan menos de 10 minutos

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

EN ESTA EDICIÓN

6 ¿Cómo emprender desde casa: cinco Pasos para iniciar un negocio en Colombia y México

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

12 El truco infalible para oler bien sin tener que usar perfume

16 Influencers: Unesco alerta sobre su papel en la difusión de desinformación

21 Perfil
Paola Alejandra Cruz Quimbayo

26 Las 3 acciones que le ayudarán a ser feliz y le llevan menos de 10 minutos

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

32 Las señales que le envía su cuerpo y que podrían indicar una deficiencia nutricional

36 Laura valencia
periodista

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

40 Leo Espinosa y otros chefs colombianos reconocidos entre los mejores del mundo

48 No puede todos los días? Hacer ejercicio fines de semana tiene los mismos beneficios

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

Cómo emprender desde casa: cinco Pasos para iniciar un negocio en Colombia y México

El comercio digital facilita el ingreso a mercados internacionales sin la necesidad de estar físicamente en ellos.

El emprendimiento se ha convertido en una tendencia global, especialmente entre los jóvenes, que ven en este camino una oportunidad para alcanzar la independencia económica y aprovechar las ventajas de la era digital. En la actualidad, iniciar un negocio es más fácil que nunca, gracias al comercio digital y la facilidad para entrar a mercados internacionales sin la necesidad de estar físicamente en ellos.

Un ejemplo de ello, es el nuevo modelo de maquila creado por una colombiana que está facilitando la forma en que los latinos crean sus propias marcas en mercados extranjeros. Se trata de Lina Calle, CEO de Crecel Lab, quien ha desarrollado un modelo de negocio que permite a cualquier latinoamericano emprender en Colombia y México sin tener que salir de su país de origen.

Recientemente, esta compañía colombiana inauguró un laboratorio en México, con una capacidad de producción de 10,000 unidades diarias. Este nuevo centro de producción está enfocado en la creación de productos de bienestar como suplementos alimenticios en cápsulas y gomitas, así como cosméticos para el cuidado de la piel y el cabello. Desde su reciente llegada a ese país, han logrado establecer cerca de 30 marcas para las cuales están desarrollando productos de este tipo. Además, tienen la proyección de apoyar a más de 150 nuevas marcas el próximo año

Recientemente, esta compañía colombiana inauguró un laboratorio en México, con una capacidad de producción de 10,000 unidades diarias. Este nuevo centro de producción está enfocado en la creación de productos de bienestar como suplementos alimenticios en cápsulas y gomitas, así como cosméticos para el cuidado de la piel y el cabello. Desde su reciente llegada a ese país, han logrado establecer cerca de 30 marcas para las cuales están desarrollando productos de este tipo. Además, tienen la proyección de apoyar a más de 150 nuevas marcas el próximo año.

ina Calle, CEO de Crecel Lab, señala que cualquier latino que desee emprender puede comenzar con una inversión mínima de solo 500 unidades de productos. Este innovador modelo los ha consolidado como un aliado integral para emprendedores en la región, ofreciendo soluciones 360° que van desde el desarrollo de fórmulas hasta el acompañamiento en certificaciones y comercialización, todo bajo los más altos estándares de calidad.

"Queremos impulsar el emprendimiento en América Latina y estamos comprometidos con el éxito de nuestros clientes en países como Colombia y México, donde ya tenemos operación. Próximamente, también abriremos en Estados Unidos, Perú y Ecuador, facilitando la entrada de emprendedores de la región en estos nuevos mercados", afirma Calle.

De acuerdo con la experta, los interesados en empezar su propia marca en Colombia y México pueden hacerlo en 5 sencillos pasos:

1. Primer contacto: El primer paso es establecer un contacto inicial con el laboratorio colombiano para evaluar las necesidades del producto y decidir si se desarrollará una fórmula personalizada o se utilizará un producto existente a través de rebranding.
2. Asesoría regulatoria: Un asesor especializado orienta al emprendedor sobre los requisitos regulatorios específicos de cada país, como el INVIMA en Colombia o el COFEPRIS en México.
3. Desarrollo de la fórmula: Luego, se empieza a desarrollar la fórmula del producto o a la selección de uno de los productos ya disponibles en la línea de Crecel Lab.
4. Producción y diseño de empaque: Una vez definida la fórmula, se inicia la producción, el diseño del empaque y se gestionan las certificaciones necesarias.
5. Envío del producto: Luego de que el producto esté terminado y certificado por las autoridades regulatorias, se envía, acompañado de todo el apoyo necesario para su distribución o comercialización en el mercado objetivo.

De acuerdo con la experta, para que el desarrollo de una marca sea exitoso, es fundamental contar con un plan de negocio claro que incluya aspectos como el mercado objetivo. De esta manera, los emprendedores de América Latina pueden expandir sus marcas sin las complicaciones y costos tradicionales de operar en mercados internacionales.

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

En la actualidad, la transformación de la educación se ha vuelto un tema urgente ante el rápido avance de tecnologías como la inteligencia artificial (IA). Lo que hoy se percibe como una tendencia, está en camino de convertirse en una necesidad determinante para escuelas, universidades y educadores que desean mantenerse a la vanguardia del sistema educativo global. Según un análisis de la consultoría Global Market Insights, el mercado de la IA en el sector educativo superará los 80.000 millones de dólares para el 2030. Estos avances no solo están impactando en la manera en que los estudiantes aprenden, sino también en cómo los profesores imparten sus clases.

Se calcula que, a nivel global, el 87% de los profesores no ha recibido capacitación en esta tecnología.

Herramientas como los sistemas de tutoría inteligente han mejorado los resultados académicos de los estudiantes en un 24%, y la personalización del aprendizaje ha aumentado la retención estudiantil en un 30%. Estos avances tecnológicos mejoran la experiencia del estudiante, a la vez que liberan a los docentes de tareas administrativas, reduciendo en un 90% el tiempo dedicado a estas actividades.

A nivel global, el 75% de los líderes de la educación superior creen que la IA será crucial para el futuro de sus instituciones. Sin embargo, un 87% de los profesores no ha recibido capacitación en inteligencia artificial, lo que representa un desafío en un entorno donde la tecnología es cada vez más relevante para los estudiantes. Ante esta realidad, Colombia se ha vuelto pionera en el desarrollo de un programa académico diseñado específicamente para educadores, en el cual les brindan herramientas para que los docentes aprendan a integrar la IA en sus clases y faciliten el proceso de enseñanza de los estudiantes.

David Rodríguez, CEO de IA University, la primera institución de educación superior en América Latina enfocada en inteligencia artificial, explica que este programa le permitirá a todos los educadores, estructurar sus contenidos académicos y personalizar las lecciones de acuerdo a las necesidades individuales de cada estudiante, lo que les ayudará a mejorar su rendimiento y generar clases más inspiradoras. Además, aprenderán a dominar el uso de herramientas como Canva y YouTube para crear contenido atractivo y sistemas de evaluación automática como Gradescope y Quizlet.

"Los profesores también podrán aprender a crear y monetizar infoproductos educativos, como cursos en línea y podcasts, utilizando la IA para diseñar contenido de alta calidad y generar ingresos adicionales. No se trata sólo de adoptar tecnología, sino de aprender a utilizarla de manera efectiva para potenciar el impacto en el aula y preparar a nuestros estudiantes para un mundo cada vez más impulsado por la IA. Con este programa, estamos empoderando a los docentes y educadores de cualquier tema para que se conviertan en líderes en la formación de la próxima generación", puntualiza el directivo de IA University.

Este curso, que comenzará el próximo 9 de diciembre, cuenta con cinco módulos y una duración de 20 horas en modalidad virtual con clases en vivo, y está dirigido a todo tipo de educadores, desde profesores de colegio, universidad hasta aquellos apasionados por la enseñanza en otros ámbitos. Además, los participantes recibirán una certificación de la IA University.

A partir de 2025, esta certificación será fundamental, ya que las universidades, colegios e instituciones educativas la exigirán para asegurar que sus docentes estén preparados para esta nueva realidad educativa. La integración de la inteligencia artificial además de ser una oportunidad para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, también es una inversión en el futuro de los educadores, las instituciones y, sobre todo, los estudiantes.

Es el momento de que los educadores den un paso al frente y adopten la IA como una herramienta esencial en su labor. La transformación de la educación está en marcha, y aquellos que se certifiquen en IA serán quienes marquen el camino.

Tener una buena fragancia puede marcar diferencias e incluso dejar una buena experiencia. Tenga en cuenta que el olfato tiene la capacidad para preservar aromas agradables y otros que no lo son. Para ello, muchos individuos acuden a perfumes con las cuales puede dar una gran impresión en medio de un encuentro en público. ¿Hay algún truco para oler bien sin necesidad de estos aromas?

Le dejamos el 'tip' para que pueda dejar una gran impresión cuando salga a la calle y se haya olvidado aplicarse perfume en su cuerpo.

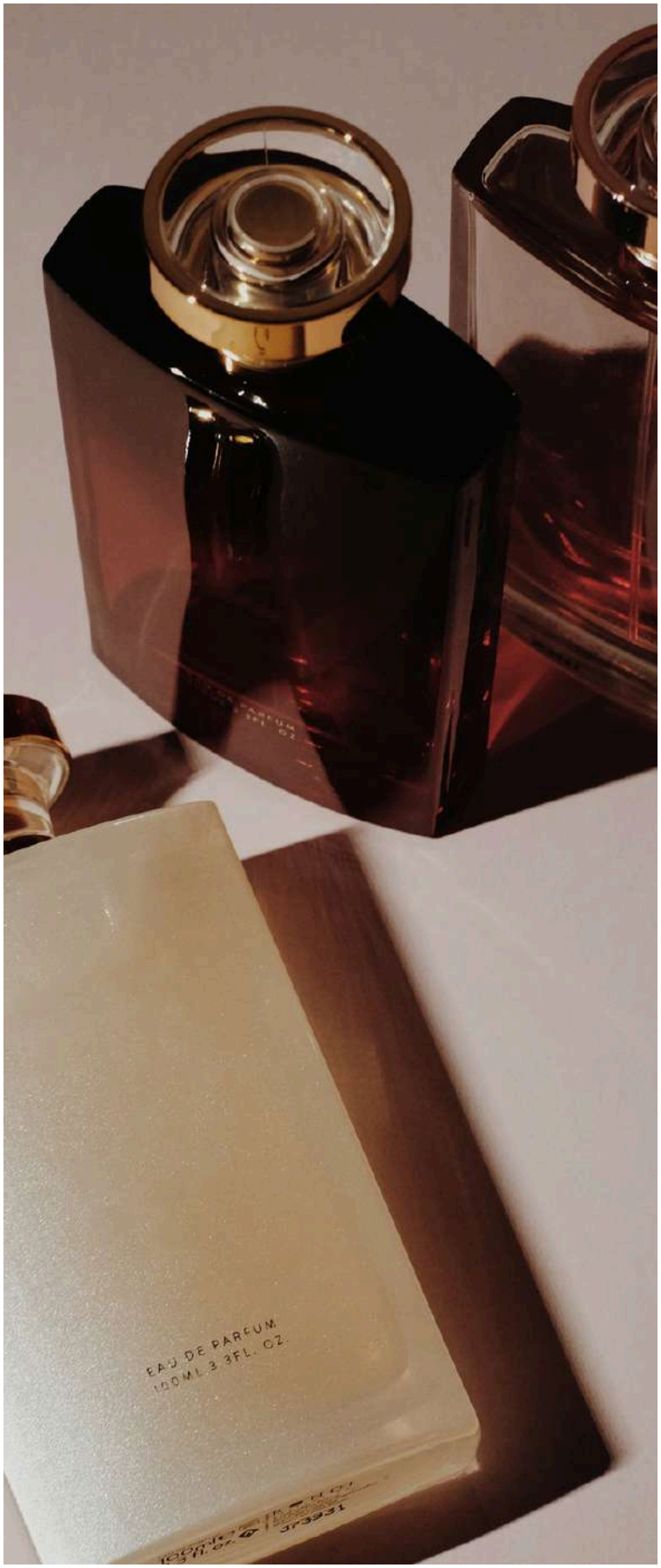
¿Es posible oler rico sin aplicarse algún tipo de colonia o perfume?

Según la revista Glamour, expertos en esta materia indican que se pueden utilizar jabones y cremas corporales con aromas florales o incluso frutales, los cuales le impregnan a su piel un olor agradable.

En esta línea, incluso hay algunas personas que utilizan mantequilla luego de la ducha o también se aplican aceites especializados. Según lo indicó el medio anteriormente citado, lo más importante es acudir a productos que no tengan olores muy potentes o que puedan afectar su piel.

En la misma línea, Jennifer Douville, directora de formación de Rituals en España, remarcó: “A diferencia de los perfumes que aplicamos de forma convencional sobre la piel, cuando estos se encuentran por ejemplo en una crema o aceite corporal, al fundirse con la piel en un entorno de hidratación, despliegan su aroma durante todo el día de manera más sutil, amalgamándose con nosotras y ofreciéndonos un verdadero ‘aura’ que nos abraza y que los demás también perciben”.

Para mantener un olor agradable en su cuerpo puede adquirir productos con fragancias de canela, flores o algunas cítricas, las cuales tras ser impregnadas en su cuerpo dejarán una buena sensación para todas aquellas personas que se acerquen a usted.



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

ANUNCIA TUS SERVICIOS

TUS PRODUCTOS

EL MENOR COSTO
LA MEJOR
INVERSION

Revista de circulación gratuita de entrega directa a nuestros más de 15 mil suscriptores y de ingreso público por Google

www.revistagenteu.com
direcion@genteu.com
57+ 3016106401

Influencers: Unesco alerta sobre su papel en la difusión de desinformación

En la encuesta, el 62% aseguró no verificar la veracidad de los datos antes de difundirlos. El 37% afirmó recurrir a herramientas de verificación.

Un reciente estudio de la Unesco revela que la mayoría de los influencers no verifica la información que comparten con sus audiencias, lo que incrementa el riesgo de desinformación en las plataformas digitales.

Según el informe, realizado entre agosto y septiembre de 2024, el 62% de los 500 creadores encuestados en 45 países admitió no verificar la veracidad de los datos antes de difundirlos.

La investigación expone un panorama preocupante, por ejemplo, un tercio de los influencers evaluados confesó compartir contenido sin comprobarlo o basándose únicamente en fuentes que consideran confiables. Solo el 37% afirmó recurrir a herramientas de verificación de datos.

Para muchos influencers, el parámetro principal para determinar la credibilidad de una fuente no es la evidencia, sino su popularidad. Más del 40% señaló que mide la confiabilidad de una fuente según el número de “me gusta” o vistas, mientras que apenas el 17% afirmó priorizar documentación sólida y pruebas verificables.

“La falta de una evaluación crítica rigurosa subraya la necesidad de fortalecer las habilidades de alfabetización mediática de los creadores de contenido, incluyendo el uso de recursos de verificación confiables”, advirtió la Unesco.

El estudio llega en un momento clave tras las elecciones presidenciales en Estados Unidos, donde figuras como Donald Trump y Kamala Harris utilizaron a influencers y podcasters para llegar a millones de votantes.

En este contexto, un informe del Pew Research Center indicó que casi el 40% de los jóvenes de entre 18 y 29 años recurren habitualmente a influencers como fuente de información, aunque muchos carecen de formación periodística.

A pesar de esta influencia, la transparencia es escasa. El 53% de los encuestados admitió crear contenido patrocinado, pero un 7% reconoció que no revela estos acuerdos, presentando la información como independencia.

Un problema global

El informe también destaca episodios recientes que evidencian los riesgos de la desinformación impulsada por influencers. En Ohio, afirmaciones falsas sobre inmigrantes desataron caos comunitario y amenazas, amplificadas por figuras en redes sociales.

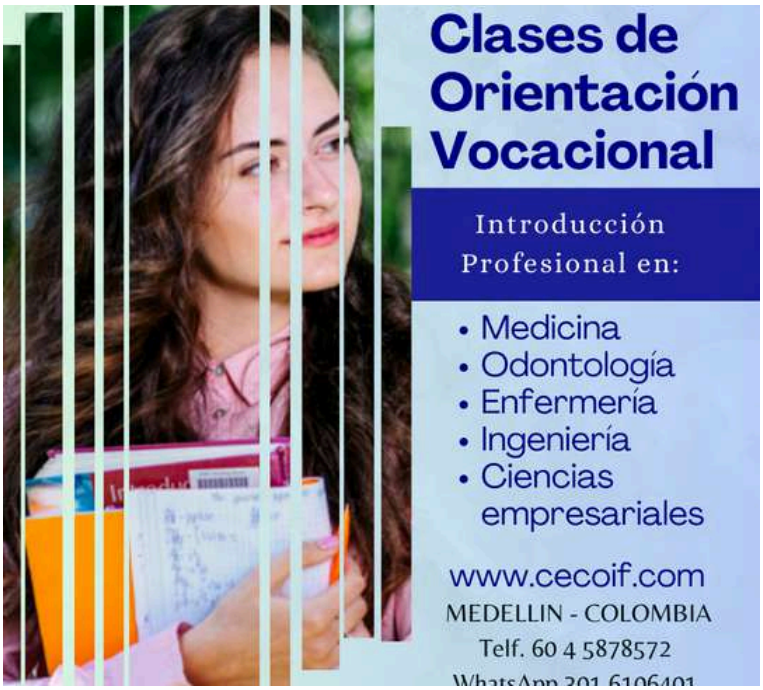
Además, una acusación del Departamento de Justicia de EE. UU. reveló que un grupo de influencers conservadores recibió millones de dólares de Rusia para promover narrativas divisivas. Si bien no fueron acusados de delitos, el caso puso en evidencia la falta de regulación y transparencia en el sector.

El problema no se limita a los creadores de contenido. Redes como X, YouTube y Meta han sido criticadas por su laxitud frente a la desinformación. La eliminación de barreras regulatorias y equipos de moderación, como ocurrió en X bajo la dirección de Elon Musk, ha agravado la situación.

En un entorno donde los influencers son cada vez más relevantes en el debate público, la Unesco insiste en la necesidad de un enfoque ético y responsable para evitar que se conviertan en vehículos de desinformación masiva

DentalPlus
Odontologia Integral

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

Agenda **tu cita**
(314) 7339741

CUIDAMOS DE TI EN CASA

CUMPLIMOS TODAS LAS NORMAS **DE BIOSEGURIDAD**

Paola Alejandra
Cruz Quimbayo

Perfil _

Paola Alejandra Cruz Quimbayo

Capitana de porristas de deportes Tolima
licenciada en Ingles y viajera aventurera

Instragram
@paolacruzq

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

LAS 3 ACCIONES QUE LE AYUDARÁN A SER FELIZ Y LE LLEVAN MENOS DE 10 MINUTOS

Tome nota sobre los hechos que le permitirán alcanzar la alegría en muy poco tiempo.

Ser feliz es un estado de ánimo que puede lograrse con algunas acciones, pero a veces las obligaciones personales impiden que realmente disfrutemos de un valioso momento. A continuación, una experta enumeró las 3 actividades que puede realizar en tan solo 10 minutos y que permiten que un individuo se sienta satisfecho y con mucho bienestar.

1- Envíele un mensaje a un amigo o llámelo

Esta situación le ayudará a expresarse con facilidad y además cultivar sus relaciones positivas, según se lo contó Vienna Pharaon, terapeuta al prestigioso CNBC de los Estados Unidos.

“Hacer algo por los demás nos hace sentir muy bien y la ventaja es que también crea una conexión muy necesaria”, remarcó. Es importante señalar que un mensaje inesperado es un asunto muy reconfortante.

2- Realice una tarea que ha estado evitando

Todas las personas tienen asuntos pendientes o que prefieren posponer. Esto genera una disonancia cognitiva y puede provocar que un individuo no aborde otro tipo de proyectos.

Cumplir con estas tareas seguramente le otorgará alivio y además permitirá que su cerebro libere la dopamina. “Abordar algo que has estado ignorando aliviana la carga y te permite lograr algo que te ha estado agobiando”, sentencia Pharaon.

3- Dele un cumplido a una persona

Elogiar puede ser un acción que le cambiará el ánimo. Según Laurie Santo, profesora de psicología en la Universidad de Yale, esta situación hace que una persona se sienta mejor luego de este suceso tal cual como lo propone un estudio que se titula: “Por qué un simple acto de bondad no es tan sencillo como parece: subestimar el impacto positivo de nuestros cumplidos en los demás” y que está disponible en el sitio web de Sage Journals.

“Revélele a un colega que pensó que hizo un buen trabajo en una reunión de trabajo, recuérdele a un amigo cuánto lo aprecia o felicite a un colega por algo que admira desde hace mucho tiempo. Ese cumplido rápido puede mejorar tu estado de ánimo durante más tiempo del que crees”, dijo.

¿Qué es ser feliz?: lo que dijo una especialista

En declaraciones con el diario El Páis de España, Rebeca Gómez, psicóloga del Instituto Europeo de Psicología Positiva, dio precisiones sobre lo que realmente significa "ser feliz" para un ser humano.

“La felicidad es un concepto complejo que involucra tanto aspectos subjetivos como objetivos en la vida de una persona”, sostuvo. Y argumentó: "Es importante entender que la felicidad es una experiencia fluctuante y dinámica y que ser feliz todo el tiempo puede ser poco realista, ya que la vida está llena de altibajos emocionales”.

"Estar feliz puede referirse a un estado momentáneo, mientras que ser feliz implica un estado más duradero y general de bienestar, de hecho, la psicología positiva se centra en desarrollar y potenciar las fortalezas personales y promover un sentido integral de felicidad y satisfacción con la vida”, explicó Gómez, al tiempo que indicó que las personas "felices" exhiban características como la gratitud, la empatía y tengan relaciones sociales positivas.

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.

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

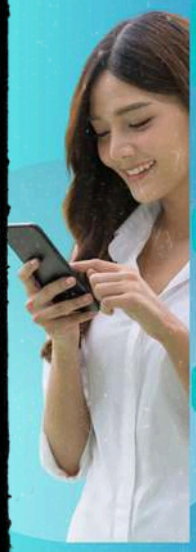
Sistemas intergrados

- 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

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

LAS SEÑALES QUE LE ENVÍA SU CUERPO Y QUE PODRÍAN INDICAR UNA DEFICIENCIA NUTRICIONAL

Preste atención en los signos que pueden aparecer en su cuerpo, ya que le indicarían que tendrá que hacer cambios en su alimentación.

Cuando usted se encuentre realizando una acción en contra de su organismo, inmediatamente su cuerpo se lo va hacer notar. En este escenario, pueden aparecer algunas señales ante las ausencias en dietas adecuadas en el ámbito de la alimentación y por ello deberá prestar muchísima atención en estos signos para poder prevenir cualquier inconveniente en su salud.

Cuáles son las tres señales que indicarían que usted debe mejorar su alimentación

Saurabh Seti, es graduado de la Universidad de Harvard y en la actualidad se dedica a la medicina gastroenterológica. Teniendo en cuenta su experiencia señaló las variables que usted atentamente debe percibir.

Si se le caen las uñas con facilidad
Es probable que sea por falta de hierro o proteínas. Deberá buscar entonces alimentos que puedan ser una fuente representativa para la queratina, que puede obtenerla por medio del consumo de huevo, vegetales e incluso carne.

Tics en sus párpados
Si usted presenta algún tipo de temblor en este sector del cuerpo o tiene tics involuntarios esto determinaría un cuadro de un individuo que tiene deficiencia en el magnesio, un mineral de suma importancia para el sistema nervioso. Por ello, su alimentación deberá incluir plátano, nueces y espinacas, sustancias que le beneficiarán.

Articulaciones que tienen alguna especie de crujidos
Si esta situación sucede cuando usted está en movimiento es probable que su cuerpo necesite calcio o incluso vitamina D. Tenga en consideración que este tipo de nutriente permiten que sus huesos tengan la fortaleza ideal y además pueda evitar inflamaciones e inconvenientes.

Los va a poder obtener por medio del consumo del pescado, huevos, lácteos y también vegetales de hojas verdes que le entregarán el nivel necesario para su organismo.

Recuerde que antes de realizar cambios en su alimentación se sugiere que visite a su médico, quien le indicará la dieta ideal y necesaria para su cuerpo.

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

Inticampo
avgust
crop protection

Isabel Giraldo
BEAUTY

Agenda tu cita
(314) 7339741
ENVIGADO-POBLADO -ITAGUI

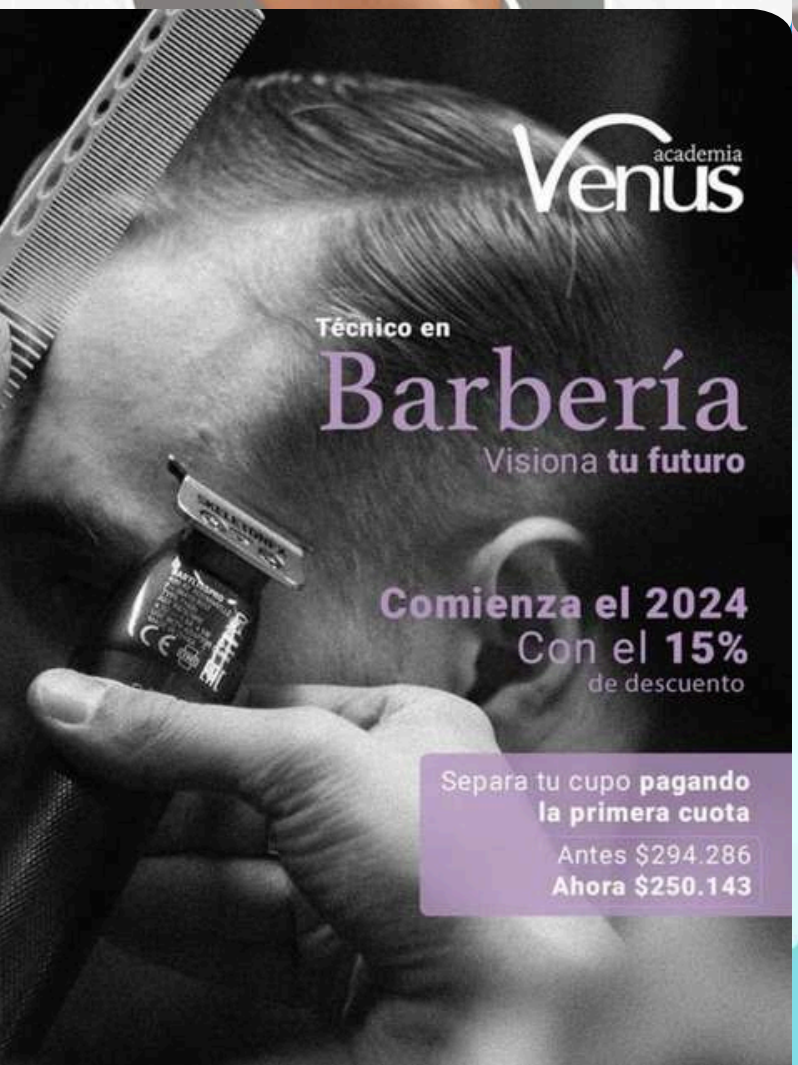
LAURA VALENCIA
PERIODISTA
Instagram @lauravalenciao

las super
hermanas

IBAGUÉ
Coca-Cola

DETOX
Ideal en estos días de fiestas

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


academia Venus
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

Libre de aceites
Perfecto para matificar la piel
DOLCE
FACE PRIMER
@diamondbeauty.gold

Lipolisis laser
no invasiva
Disminuye el acúmulo
de grasa, la celulitis
y la flacidez.
RESERVA TU CITA
300 5034773
Spa
Piel de
Ángel

Balayege
caramelo suave y moderno
CC PLAZA ARRAYANES LOCAL 128

Isabel Giraldo
BEAUTY EXPERT

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.

Isabel Giraldo
BEAUTY

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

¡PIEL LUMINOSA Y FIRME!
MARY KAY

Tonificación
RESERVA TU CITA
300 5034773
Spa Piel de Ángel

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

LEO ESPINOSA Y OTROS CHEFS COLOMBIANOS RECONOCIDOS ENTRE LOS MEJORES DEL MUNDO

La premiación cuenta con más de 560 votantes, entre los cuales se encuentran 348 chefs y 220 profesionales de diversos sectores.

La chef Leonor Espinosa fue reconocida en la más reciente edición de The Best Chef Awards, el galardón que premia a lo mejor de la industria culinaria a nivel internacional. En esta oportunidad, la colombiana volvió a alcanzar la máxima distinción de tres cuchillos.
"Este reconocimiento es el resultado de un trabajo basado en una visión gastronómica profundamente conectada con lo local, y de la pasión por resaltar nuestra riqueza culinaria y la diversidad de nuestras bebidas", afirmó Espinosa tras recibir el premio.

Es importante destacar que la premiación cuenta con más de 560 votantes, entre los cuales se encuentran 348 chefs y 220 profesionales de diversos sectores, incluidos periodistas y expertos gastronómicos, garantizando una representación más diversa e inclusiva de la escena culinaria global.

Junto a Espinosa también fueron reconocidos otros seis chefs colombianos, incluyendo a Álvaro Clavijo, líder y mente creativa detrás de los restaurantes Selma y El Chato, quien también fue galardonado con el premio tres cuchillos.

Cómo se hace la premiación

Dentro de las categorías, se otorgan uno, dos o tres cuchillos para indicar el nivel de excelencia de un chef.
Tres cuchillos se asignan a quienes alcanzan una maestría culinaria de primer nivel, dos a aquellos que logran el 40% o más de los puntos máximos, y un cuchillo a los chefs que alcanzan el 20%, destacándose por sus habilidades culinarias sobresalientes.
En esta edición de los premios, los chefs colombianos destacados fueron:
- Leonor Espinosa / tres cuchillos.

- Álvaro Clavijo / tres cuchillos.

- Jaime Rodríguez / tres cuchillos (premio Mejor Terroir).

- Catalina Vélez / un cuchillo.

- Mamá Luz / un cuchillo.

- Natalia Cocoma / un cuchillo.

- Juan Manuel Barrientos / un cuchillo.

NO PUEDE TODOS LOS DÍAS? HACER EJERCICIO FINES DE SEMANA TIENE LOS MISMOS BENEFICIOS

Una investigación indicó que haciendo rutinas de ejercicios con una menor frecuencia semanal le permitirá evitar inconvenientes en su salud

Es posible que durante los días de semana usted no tenga el tiempo necesario para realizar actividad física. Si eso le sucede, hay un estudio que reveló que cumpliendo con una cifra mínima se pueden obtener los mismos beneficios en la salud entrenando únicamente los fines de semana.

Los beneficios de hacer ejercicio solamente los fines de semana

En información que fue publicada por el reconocido portal web de National Geographic, Shaan Krushid, electrofisiólogo cardíaco y cardiólogo del Hospital General de Massachusetts dijo sobre este tema.

"Mostramos los posibles beneficios de la actividad física de fin de semana no solo para el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como hemos demostrado en el pasado, sino también para enfermedades futuras que abarcan todo el espectro, desde afecciones como la enfermedad renal crónica hasta trastornos del estado de ánimo y más", agregó.

Otro estudio también mencionó que la realización de estas actividades durante los fines de semana también era bastante beneficiosa debido a que las personas podrían reducir algunos trastornos cognitivos o incluso prevenir la enfermedad de Parkinson.

En este contexto es importante señalar que realizar actividades físicas son fundamentales para el riesgo de la presencia de patógenos que puedan afectar su organismo. Por tal motivo es realmente conveniente que intente incorporar este tipo de actividades a su semana.

Por ello y según lo detallaron los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, aquellos individuos que no realizan ejercicio están en riesgo de contraer varias enfermedades en el futuro inmediato.

"Dado que parece haber beneficios similares para los guerreros de fin de semana en comparación con la actividad regular, puede ser el volumen total de actividad, en lugar del patrón, lo que más importa", indicó el experto.

En la misma línea, Jium Liu, quien en la actualidad es profesor clínico asociado de medicina interna y cardiólogo del Centro Médico Wexner de la Universidad Estatal de Ohio, reconoce que seguramente varios de sus conocidos se apliquen a esa categoría de las personas que hacen ejercicio durante los fines de semana.

"Yo personalmente lo hago. Cuando llegas a casa del trabajo, tienes otras responsabilidades. Tengo niños pequeños y no puedo decir simplemente: 'Voy a salir y hacer ejercicio durante media hora'", aseguró Liu.

Por todo lo anterior y con la idea de reducir el riesgo de la aparición de trastornos en el estado de ánimo, esta acción deberá ser tenida en consideración con la idea de que su cuerpo pueda mantenerse totalmente saludable.

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