GENTE U

REVISTA DIGITAL

Modelo

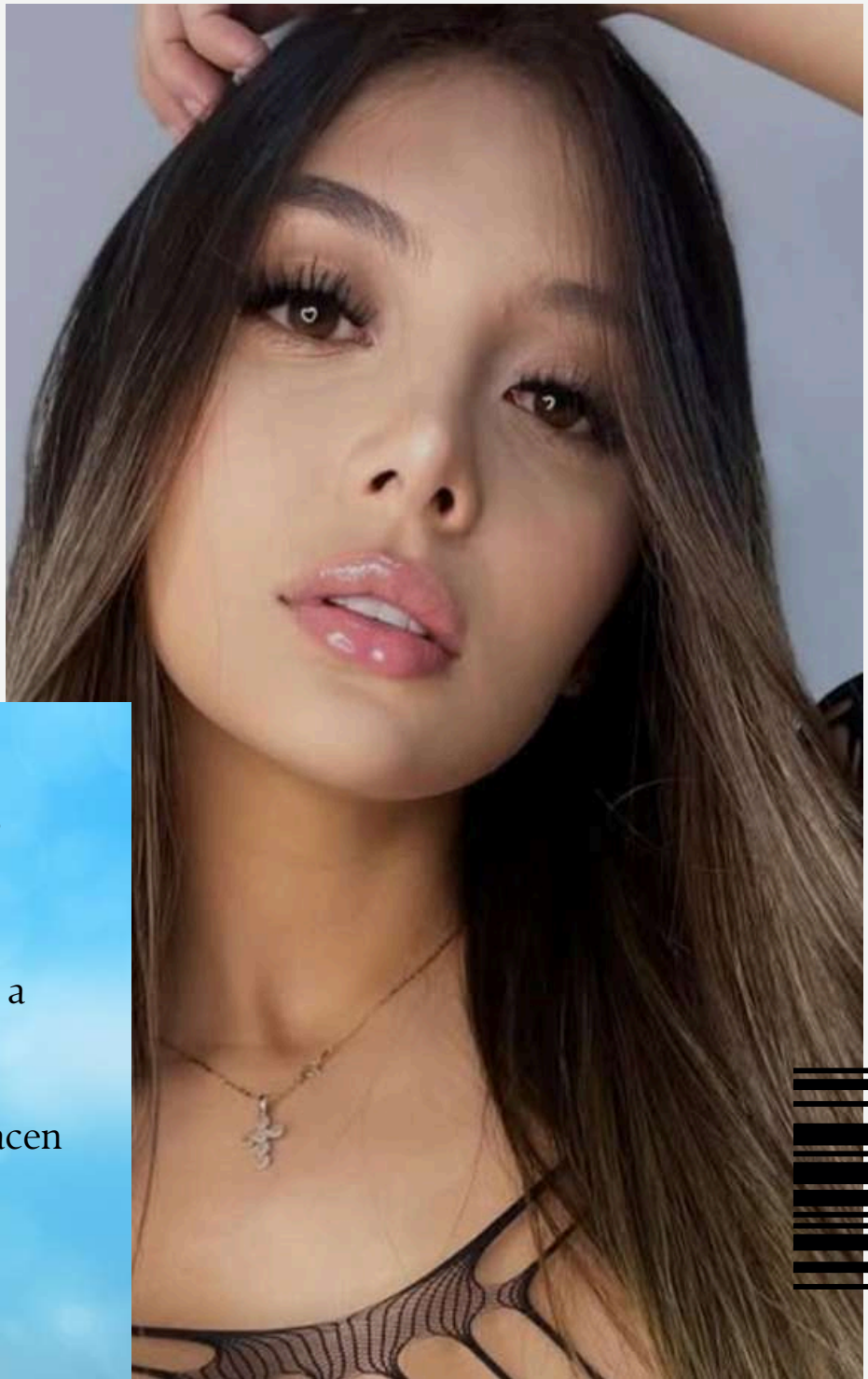
Mariana Berrio

GENTE U

REVISTA DIGITAL

30 OCTUBRE 2024

Perfil Modelo Mariana Berrio



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

La frase que puede ayudarle a vivir sin arrepentimientos

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

EN ESTA EDICIÓN

7 ¿Cómo saber si soy millennial o generación Z? Estas son sus características

10 ¿Cuál es el concepto 'erróneo' sobre el fracaso?: la explicación de expertos de Harvard

13 El plan de 20 minutos para adelgazar en solo un mes, según expertos

17 El reconocido y simple ejercicio que tiene beneficios para el cuerpo y el cerebro

20 Perfil
Mariana Berrio
Modelo

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

27 ¿Las conoce? Estas son las claves para saber si realmente le falta sueño

31 La psilocibina sería un tratamiento efectivo contra los problemas de salud mental

35 Las acciones que nos mantienen felices y saludables, pero a veces ignoramos

37 Los libros más traducidos de cada país y los que se destacan en América Latina

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 saber si soy millennial o generación Z? Estas son sus características

Las generaciones sociales varían dependiendo distintos factores históricos, culturales y digitales. Una por una, todas las segmentaciones y detalles.

Generación Z, 'millennials' y 'centennials'. Muchos pueden leer estos conceptos o supuestas definiciones, pero pocos entienden de qué se tratan las generaciones sociales con las que popularmente se divide la gente en occidente. ¿Cuáles son las características?

Según diversos expertos y sociólogos, la distinción entre las generaciones se basa en estudios de universidades y empresas que miden el acceso a la tecnología y al mundo laboral.
No obstante, se ha escuchado frase como: "los millennials son caprichosos, no soportan el compromiso"; o “los centennials exponen su privacidad sin límites".

La realidad es que mucho se escribió sobre las diferencias generacionales en los años recientes con la irrupción de la tecnología. Sin embargo, no hay exactitud ni oficialidad en los años concretos de inicio y fin de cada una de las generaciones y depende de qué demógrafos o investigadores se consulten, varían los años que engloban cada una de ellas.

Millennials, centennials, generación x: las características de los grupos sociales

1. 'Boomers' o 'Baby boomers': 1946-1964
Se tratan de lo que nacieron luego de la Segunda Guerra Mundial y la explosión demográfica (o repunte de las tasas de natalidad) de ese contexto, caracterizada por los tiempos de búsqueda de paz y bonanza económica.
Actualmente, es la generación que tuvo y tiene que adaptarse a las nuevas tecnologías, por lo que son considerados como inmigrantes digitales. Tienen impregnada la cultura del esfuerzo y el sacrificio, poseen gran experiencia, se dice que son fieles y están acostumbrados a trabajar muchos años en la misma empresa, comprometidos y muy buenos a la hora de crear equipos.

2. Generación X: 1965-1980
Catalogados también como una "generación puente", es la juventud de los años 80 e influenciada por el capitalismo. En este sentido, el gran auge del consumismo los pudo haber transformado en "ambiciosos".
A las personas de esta época tampoco se les puede considerar como nativos digitales porque la tecnología por aquellos años era limitada y se han adaptado con gran facilidad a la llegada de internet a sus vidas y al desarrollo tecnológico posterior. El trabajo en equipo y el fomento de relaciones laborales de confianza también son algunas de sus señas de identidad.
Según un estudio de la Universidad de Michigan, los hombres y mujeres X trabajan mucho, pero logran un equilibrio, son felices con sus propias vidas.
3. 'Millennials' o generación Y: 1981-1996
Los populares nativos digitales, en términos generacionales. Se trata de la primera generación que es realmente global por compartir los mismos valores en todos los países gracias a la globalización y a la conexión a través de Internet.
Les gusta aprender y emprender. Vivieron la crisis del 2008 y por eso se consideran tolerantes a la frustración, tienen autoconfianza y mucho compromiso, pero no les asusta cambiar de trabajo, no conciben la vida sin tecnología y son rápidos en adaptarse a las novedades.
4. 'Centennials' o generación Z: 1997-2010
Son los más jóvenes dentro del mercado laboral y si por algo se les caracteriza es por vivir inmersos en la sociedad de Internet y consumir solo formatos digitales, estudian y leen online, y son autodidactas,a la vanguardia de las redes sociales.
Son muy creativos, flexibles y multitarea, prefieren el trabajo a distancia y tienen un gran espíritu innovador y pragmático. Sin embargo, no son tan fáciles de fidelizar.

¡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

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

D

D

Una docente de una de las universidades más importantes del planeta revela que no es adecuado el significado que tiene la palabra fracaso.

La palabra fracaso es un término que puede influir negativamente en la imagen de un proceso. Es importante Y como eventualmente, se trata de una idea determinante cuando se quiere lograr un objetivo, una experta de la Harvard desmitificó el supuesto 'concepto erróneo' sobre lo que significa fracasar.

Fracaso: una profesora de Harvard pide reconsiderar su significación

Frente a este escenario, la talentosa gimnasta norteamericana Gabby Douglas le dijo a CNBC que una de las claves para alcanzar el éxito fue justamente fracasar. “Fue caerme siete veces. Fue cometer errores. De esa manera, podía volver al gimnasio y pensar: ‘Bien, ¿en qué tenemos que trabajar para asegurarnos de que todas las áreas estén cubiertas y apuntaladas?’”, remarcó.

Para hablar un poco más en detalle sobre la manera en la que se percibe el fracaso, Amy Edmondson, profesora de la Escuela de Negocios de Harvard indicó: “Hay un concepto erróneo muy importante sobre el fracaso: que el fracaso y el error son la misma cosa”, sostuvo en palabras brindadas al medio previamente citado.

Fracaso y error: por qué son diferentes según Harvard

Teniendo en cuenta lo anterior, un fracaso sería el momento en donde no se utilizan adecuadamente los recursos para el cumplimiento de una meta.

Un error, entre tanto, es cuando hay una desviación en el camino por alcanzar el éxito.

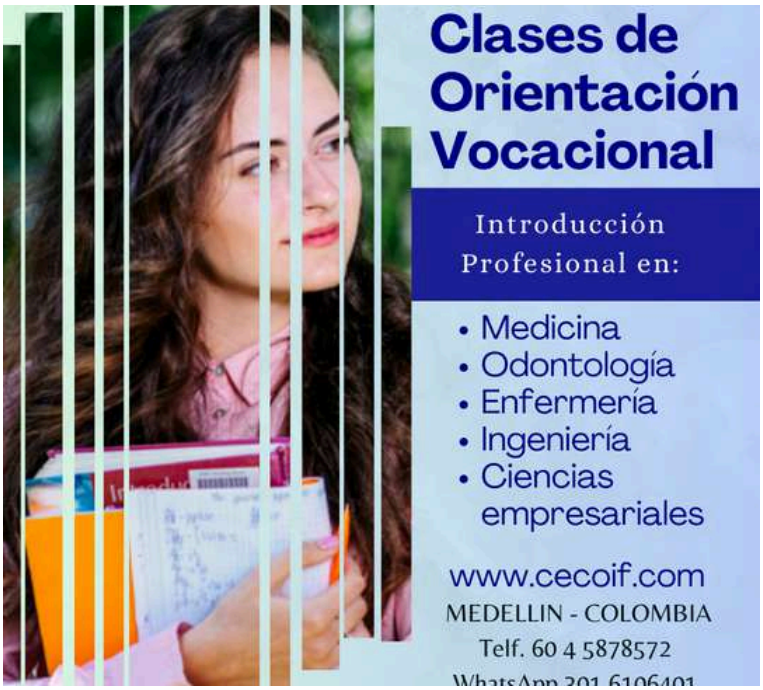
Por ejemplo, si usted se encuentra preparando una receta y sin darse cuenta olvida algunos ingredientes, eso evidentemente es una equivocación. Sin embargo, si usted tiene una nueva oportunidad para generar impacto con algo ya conocido y el resultado a nivel de sabor no es nada representativo, este caso corresponde a un fracaso productivo.

“Hay mucha discusión alegre sobre cómo deberíamos celebrar los errores. Deberíamos celebrar los fracasos productivos”, menciona la experta.

A manera de cierre es importante que usted vea de diferente manera un tropiezo en su camino así sea algo doloroso. Puede ser que esta situación le otorgue el aprendizaje necesario para poder llegar al éxito en el siguiente intento.

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

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

XTO

La rutina que debe seguir para bajar de peso según especialistas en la materia.

Tener una correcta dieta alimenticia es una de las claves para adelgazar a medio plazo. Esta situación deberá estar acompañada de rutinas de ejercicios y para tratar de tomar cartas en el asunto con la idea de obtener resultados, una experta dio a conocer los detalles de una manera muy efectiva para bajar de peso con 20 minutos de ejercicio durante un mes.

Adelgazar en 31 días con 20 minutos de caminata: las claves del plan

Stephanie Mansour es una reconocida entrenadora personal. Su trabajo es realizar de acompañar el proceso de sus clientes con acciones para poder cumplir objetivos puntuales. En este sentido, le dijo a Today que una de las claves en este asunto está relacionada con las caminatas.

"Caminar es excelente para reducir el estrés, mejorar la circulación y la movilidad y aumentar los niveles de energía", le contó en declaraciones entregadas al medio previamente citado.
Es importante que sepa que realizar esta acción y tener contacto con la naturaleza le va a estar ayudando a superar cuadros como la depresión e incluso la ansiedad. Por ello, la experta considera que es una gran opción.

De qué se trata el plan de 31 días con 20 minutos de ejercicios diarios
No solamente será necesario caminar, ya que hay que seguir una serie de rutinas físicas para perder la grasa. De este modo, la especialista diseñó un plan de 31 días y que está dirigido a las personas que estén interesadas en adelgazar.

Todos los interesados deberán realizar los entrenamientos tipo A, los de tipo B y por supuesto días para el descanso.

El plan constaría de la siguiente manera. Los días 1, 3, 5, 6, 10, 14, 19 y 25 se realizarán los ejercicios del entrenamiento A; 8, 11, 13, 15, 18, 21, 22, 23, 26, 27, 29, 30 y 31 corresponderá al entrenamiento B; 2, 4, 7, 9, 12, 16, 20, 24 y 28 serán destinados al descanso.

Entrenamiento A: será necesario realizar 3 minutos de calentamiento, un minuto de caminata rápida, dos de caminata normal. Posteriormente, se realizarán alternadamente 12 minutos de caminata normal para concluir con tres minutos de caminata normal con la idea de tener los músculos relajados.
Entrenamiento B: se comenzará la rutina con tres minutos de calentamiento, un minuto de caminata rápida y otro de caminata normal. Luego se alternarán 10 minutos de caminata rápida y normal, pero se le agregarán 30 segundos de descanso entre cada serie. Por último, en los seis minutos restantes, los participantes deberán hacer 1 minuto de caminata rápida y 30 segundos de caminata normal para dejar los tres minutos finales de relajación de los músculos.

El reconocido y simple ejercicio que tiene beneficios para el cuerpo y el cerebro

Esta sencilla técnica ayuda a quemar calorías, generar densidad ósea y promover la concentración. Conozca todos los beneficios.

Hacer ejercicio puede ser complicado de arrancar cuando falta motivación, pero todo cambia si se trata de alguna actividad más sencilla. Y recientemente, un estudio reveló que una simple técnica trae varios beneficios para el cuerpo y sobre todo, para el cerebro.
De acuerdo con el Consejo Estadounidense del Ejercicio (ACE, en inglés), saltar la cuerda fortalece las piernas y mejora la elasticidad de tendones y fascias, reduciendo el riesgo de lesiones.

Además, investigaciones de la Universidad Johannes Gutenberg demostraron que este ejercicio aeróbico impulsa la memoria y concentración, especialmente en adolescentes. Con solo 100 saltos por minuto, se pueden quemar hasta 802 calorías por hora, lo que lo convierte en una opción completa para el bienestar integral.

S.

”

"Saltar la cuerda es una solución excelente"

"Si quieres hacer ejercicio de bajo impacto o cardio continuo, puedes saltar la cuerda a un ritmo lento y constante, o puedes aumentar la intensidad con técnicas como la elevación de rodillas o los saltos dobles (cuando la cuerda pasa dos veces por debajo del pie en cada salto) si prefieres usarlo como un entrenamiento estilo HIIT", explicó Mike Matthews, entrenador personal con certificación de la Asociación Internacional de Ciencias del Deporte.

Y agregó: "Además, si el tiempo apremia y quieres hacer un entrenamiento de cuerpo completo efectivo, saltar la cuerda es una solución excelente".
Mike Matthews indicó que muchos estudios muestran que saltar la cuerda es una manera muy efectiva de mejorar la condición cardiovascular y de bajar la presión arterial.

2. Saltar la cuerda puede ayudar a mejorar la coordinación

Investigadores italianos reunieron un grupo de jugadores de fútbol preadolescentes e indicaron a una parte de ellos que saltaran la cuerda antes de entrenar durante un período de ocho semanas. Según sus hallazgos, que se publicaron en el 2015 en el Journal of Sports Science & Medicine, los jóvenes atletas que saltaron la cuerda demostraron mejor coordinación motora y equilibrio en comparación con los compañeros del otro grupo.

3. Saltar la cuerda puede desarrollar y mantener la densidad ósea

En un estudio de 2021 se observó a jóvenes nadadoras olímpicas que incorporaron dos nuevos ejercicios a sus rutinas dos veces por semana: saltar la cuerda y la vibración de todo el cuerpo (que implica sentarse, pararse o recostarse sobre una máquina de vibración).

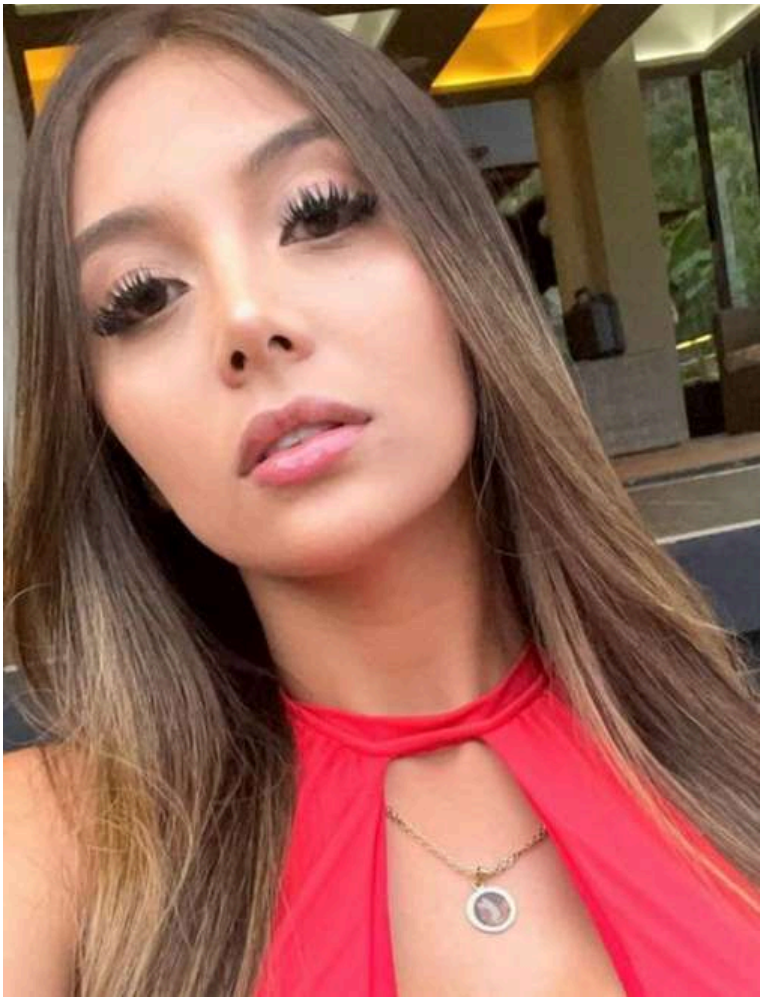
Luego de 22 semanas, los resultados de las pruebas de las nadadoras mostraron una densidad mineral ósea aumentada en la columna lumbar, la cadera y el cuello, así como una reducción en la masa muscular en la parte inferior del cuerpo.

Modelo
Mariana
Berrio

Perfil

Mariana Berrio

Instagram
@marianaberrio_



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

¡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

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

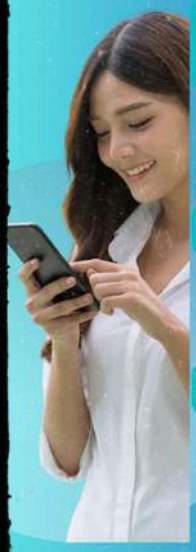
Sistemas intergrados

- 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 MUCHO TIEMPO HACE MAL: TRES 'TIPS' PARA MOVERSE SANAMENTE

El sedentarismo es el "nuevo riesgo para la salud". Por ellos, investigadores dieron unos consejos para hacer unos movimientos que traen beneficios.

“En realidad, estar sentado te envejece más deprisa”, expresó Katy Bowman, biomecánica y autora de del libro Mueve tu ADN. En este sentido, es más que sabido que estar sentado durante mucho tiempo es más que perjudicial para la salud. Por ello, ahora los expertos brindaron 3 tips para moverse sanamente cuando uno está trabajando o efectuando actividades sedentarias.

Según en estudios reportados por The New York Times, las mujeres están sentadas menos tiempo que los hombres, pero la mayoría coincide en que todos pasamos más de nuestra vida sentados que las generaciones anteriores.
En tanto, en una investigación publicada en la revista científica Jama, se reveló el seguimiento de 480.000 personas en Taiwán durante 13 años. En esta línea, se descubrió que quienes pasaban sentados la mayor parte de la jornada laboral tenían un riesgo un 34 por ciento mayor de morir de enfermedad cardiovascular que quienes tenían trabajos menos sedentarios, y un riesgo un 16 por ciento mayor de mortalidad en general.

“La conclusión es que pasar demasiado tiempo sentado es un nuevo gran riesgo para la salud”, dijo Neville Owen, científico jefe del Instituto Baker del Corazón y la Diabetes de Melbourne, Australia.

Tres consejos para moverse y dejar de estar sentado
1. Temporizador en el trabajo
Brian Cleven, fisiólogo clínico del ejercicio en Marinette, Wisconsin, recomienda incluir algunos ejercicios en la jornada laboral. "Prueba a hacer de 10 a 15 repeticiones, señalando y flexionando cada pie, levantando las pantorrillas sentado y marchando en el sitio. O prueba a hacer ejercicios rápidos", detalló al mencionado medio.

2. Estar más activo
Los expertos aseguran que los 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada pueden ser inútiles si se pasa más tiempo sentado. "Cuanto más tiempo pases sentado, más ejercicio necesitarás. Algunas pruebas sugieren triplicar esa cantidad, hasta unos 60 minutos al día", expresó Geoffrey Whitfield, epidemiólogo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos.
3. Moverse, si uno no se puede levantar
Bethany Barone Gibbs, epidemióloga de la Asociación Estadounidense del Corazón, señaló: "Si no puedes levantarte —por ejemplo, durante un largo viaje en coche—, como mínimo debes cambiar la posición del cuerpo, idealmente cada 15 o 30 minutos".
En este sentido, aconsejó realizar movimientos pequeños y sutiles, como "moverte dando golpecitos o sacudiendo los pies cada pocos minutos".
"Intenta ajustar la posición de las piernas, la pelvis y la columna vertebral. Lee tu correo electrónico con los brazos estirados por encima de la cabeza o girando los hombros a derecha e izquierda. O alterna entre hacer 30 minutos de trabajo de pie y 30 minutos sentado", concluyó.

¿LAS CONOCE? ESTAS SON LAS CLAVES PARA SABER SI REALMENTE LE FALTA SUEÑO

Dormir es esencial para un bienestar físico y mental. Cuáles son las recomendaciones para detectar problemas y comenzar a solucionarlos.

La falta de sueño o los problemas para conciliar un buen descanso afectan al mediano o corto plazo la salud física y mental. Y los expertos señalan que no es necesario perder mucho tiempo de sueño cada noche para experimentar algunos efectos negativos. A continuación, las claves para saber si realmente una persona tiene deficiencias de este hábito

De acuerdo con especialistas consultados por The New York Times, dormir mal de forma crónica aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y problemas metabólicos, y puede hacernos más propensos a las infecciones. "Algunos estudios a largo plazo también han relacionado la falta de sueño con la depresión, la ansiedad y otros trastornos mentales", expresaron.

En tanto, lograr un buen descanso genera muchos beneficios y no solamente en el humor: puede reducir el estrés, agudizar la atención e incluso reforzar el sistema inmunitario.

“Dormir es una de esas cosas a las que hay que darle prioridad para que suceda”, sostuvo Sarah Lou Clever, médico internista de la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins.

Problemas para dormir: cómo saber si uno le falta sueño

1. Excesiva conexión con dispositivos:

Los estudios sugieren que el sueño insuficiente se volvió más frecuente en el último tiempo. Entre las principales se encuentran el hecho de trabajar más horas y pasar más tiempo con computadoras y teléfonos que generan luz azul que puede afectar su capacidad de conciliar el sueño. La luz azul, al igual que los rayos del sol, activa los receptores cerebrales diseñados para mantenernos despiertos.

“A medida que estamos más y más conectados, esto se convierte en un problema cada vez mayor”, dijo Charlene Gamaldo, profesora de Neurología de la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins.

2. La necesidad urgente de dormir

La gente que se priva del sueño tiene una necesidad constante de dormir. La insuficiencia de sueño más prolongada puede tener consecuencias más graves, como problemas de concentración y de memoria a corto plazo, lo que afecta al rendimiento laboral. La irritabilidad persistente puede provocar conflictos en las relaciones.

Falta de sueño: consejos para dormir y descansar mejor

Lo principal que aconsejan los investigadores es consultar con médicos y especialistas en sueño para conocer a fondo la causa de la afección.

Sin embargo, entre algunas soluciones se encuentran la terapia cognitivo-conductual puede ayudar a los pacientes con insomnio; estrategias conductuales, como cambiar la luz del celular por un libro; estiramientos previos a acostarse; y la meditación.

Asimismo, sea cual sea la causa, los expertos desaconsejan el uso de somníferos de venta libre, ya que podrían enmascarar el problema de sueño de una persona, en lugar de eliminarlo

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

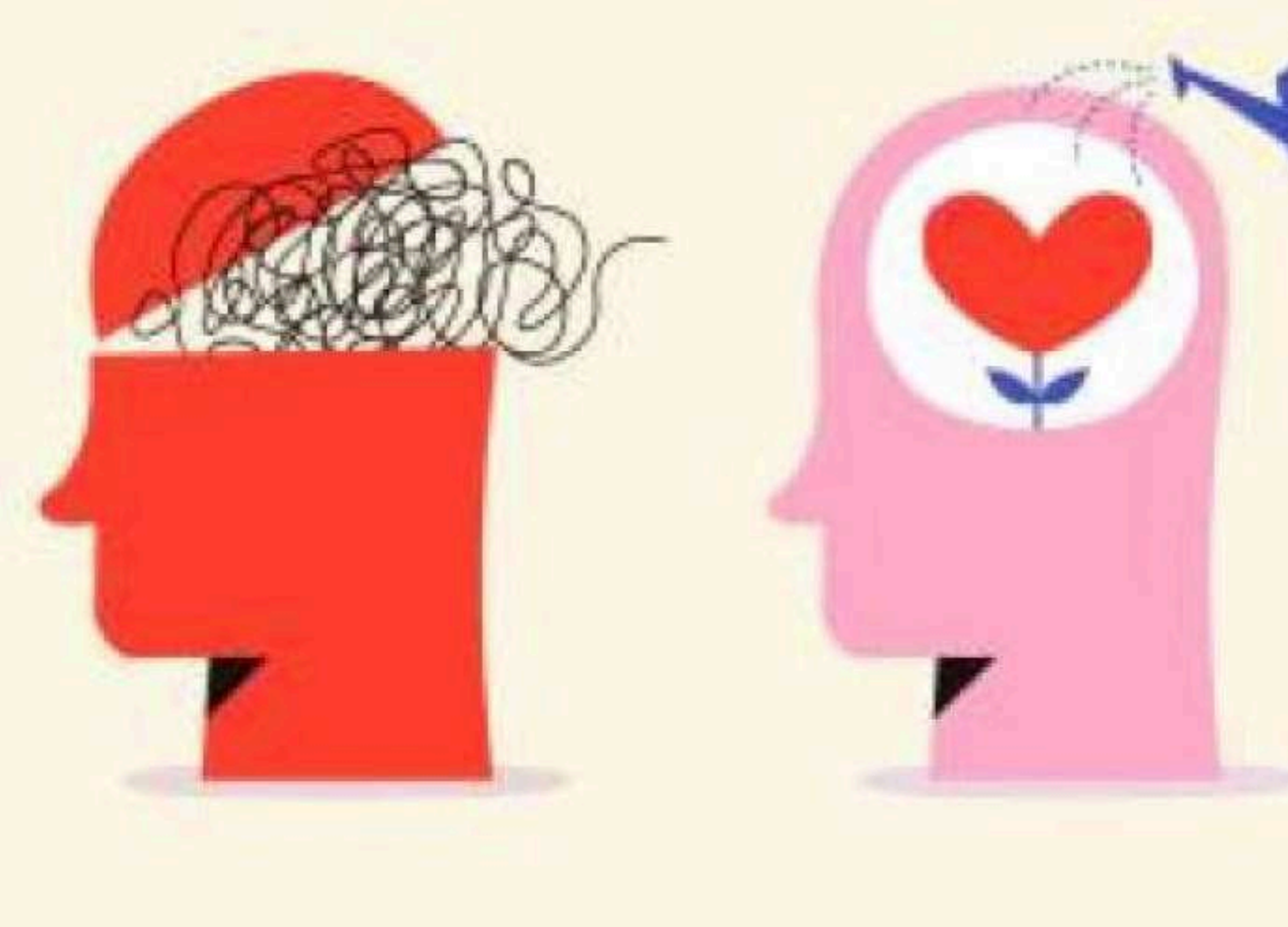
Únete a la Plataforma

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



La psilocibina sería un tratamiento efectivo contra los problemas de salud mental

UN ESTUDIO PUBLICADO EN EL JOURNAL OF PSYCHOPHARMACOLOGY OBSERVÓ QUE EL TRATAMIENTO ASISTIDO CON ESTA SUSTANCIA GENERABA EFECTOS ANTIDEPRESIVOS.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el 3,8% de la población mundial sufre de depresión, cifra que se eleva al 5% entre adultos y al 5,7% en adultos mayores.

A pesar de la existencia de tratamientos eficaces, más del 75% de las personas afectadas no reciben la atención que requieren. En este contexto, la psilocibina, un compuesto psicodélico, ha emergido como una alternativa prometedora en el tratamiento de la depresión, especialmente en casos resistentes a tratamientos tradicionales.

Los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de Estados Unidos han indicado que ciertas drogas psicodélicas, como la psilocibina y la MDMA (o éxtasis), han mostrado resultados alentadores en el tratamiento de la depresión resistente y el trastorno de estrés postraumático.

Estas sustancias parecen fomentar el crecimiento de nuevas conexiones neuronales en el cerebro, un proceso conocido como plasticidad cerebral. Sin embargo, los mecanismos exactos a través de los cuales estas drogas inducen la plasticidad aún no están completamente comprendidos.

En un estudio publicado en 2022 en el Journal of Psychopharmacology, se observó que el tratamiento asistido por psilocibina generaba efectos antidepresivos significativos y rápidos en pacientes con trastorno depresivo mayor.

Natalie Gukasyan, M.D., profesora asistente en la Universidad Johns Hopkins, señala que estos resultados apuntan a un enfoque terapéutico que podría resultar en mejoras duraderas en la salud mental, siempre que se realice bajo condiciones controladas y con la supervisión adecuada.

A pesar de los hallazgos prometedores, los expertos advierten sobre la autoadministración de la psilocibina.

La investigación en este ámbito aún se encuentra en sus primeras etapas, y se requiere una preparación cuidadosa y aprobación regulatoria antes de considerar su uso generalizado como tratamiento. La potencial eficacia de la psilocibina abre un nuevo camino en el tratamiento de la depresión, pero su uso debe ser abordado con precaución y rigor científico.

LAS ACCIONES QUE NOS MANTIENEN FELICES Y SALUDABLES, PERO A VECES IGNORAMOS

Estos actos pueden generar que una persona se sienta motivada y en óptimas condiciones de salud para superar alguna adversidad.

Tener rutinas saludables y además mantener un equilibrio en las relaciones sociales generalmente son indicadores que habilitan que una persona se sienta feliz. No obstante, según expertos, hay otros factores que permiten mantener la felicidad y que uno no lo sabe. Los detalles.

¿Cómo ser saludable y feliz, según un experto de Harvard?

Poder consolidar una relación saludable y próspera es un asunto que le puede otorgar grandes ventajas a una persona. En principio porque evidentemente reducen la ansiedad y segundo porque este tipo de circunstancias generan una motivación tanto para el ámbito mental como para el físico.

Frente a este suceso, Robert Waldinger, director del Estudio sobre el Desarrollo de Adultos de Harvard, remarcó por medio de su exposición en una charla en TED. “El mensaje más claro que obtenemos de este estudio de 75 años es el siguiente: las buenas relaciones nos mantienen más felices y saludables”, indicó.

Para poder cumplir con este pronunciamiento, el especialista añadió tres estrategias con la idea de superar dolorosos episodios para generar relaciones saludables que puedan permitir nuevos cambios en la vida de una persona.

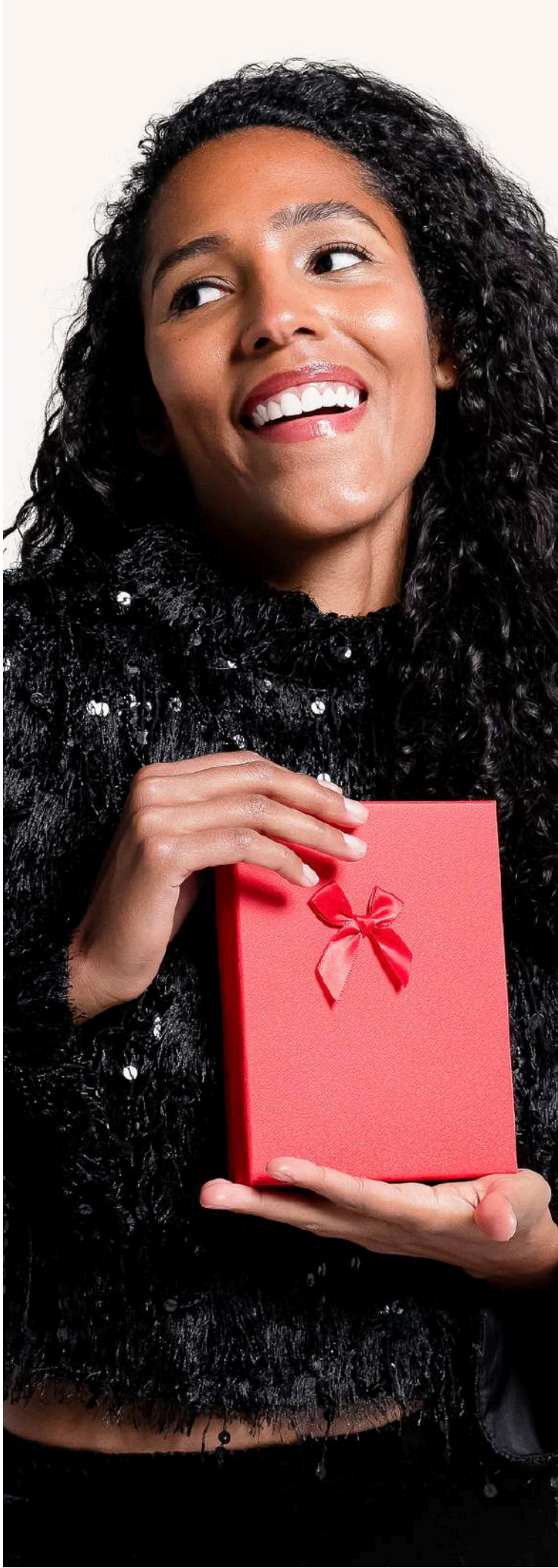
Ser feliz y saludable: las tres estrategias para lograrlo

La primera es crear momentos ideales para la conexión con otros, siendo cordial con compañeros de trabajo, felicitando a un amigo por un logro o incluso teniendo una conversación sobre un tema en específico con un familiar.

Le sigue animar a los demás. Se trata de una buena acción para expresar solidaridad y también incentivar al cumplimiento de un objetivo.

La última es ofrecer ayuda de una manera voluntaria. Esto podría convertirse en algo muy beneficioso, ya que estos gestos pueden ayudar a mejorar su bienestar mental y físico.

Por todo lo anterior, es importante que recordar cuáles son las habilidades y características que permiten marcar diferencias. El ser consciente de estos hechos permitirá mantenerse en un estado de prosperidad.



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.

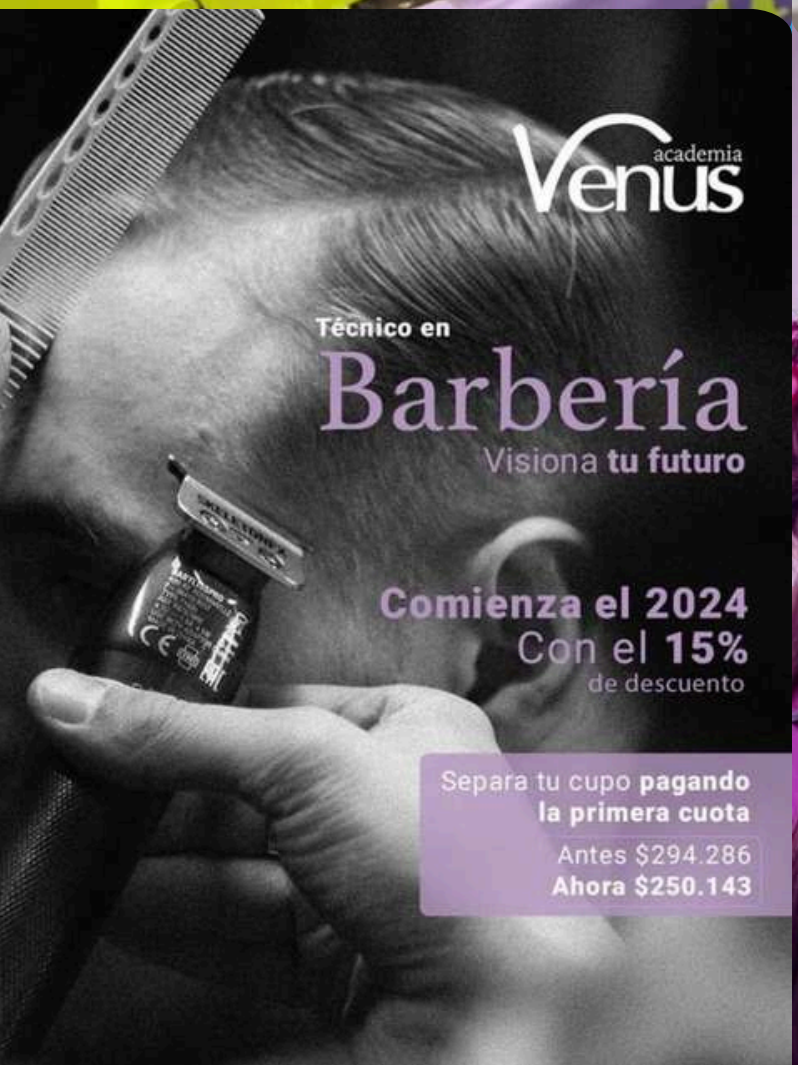
Gratis Formación Y Certificados

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

LOS LIBROS MÁS TRADUCIDOS DE CADA PAÍS Y LOS QUE SE DESTACAN EN AMÉRICA LATINA

Hay historias que le dan la vuelta al mundo gracias a la traducción literaria.

Con el paso del tiempo, la literatura ha dejado muchas obras y autores que han marcado muchas generaciones y en muchos casos se han extendido a través del tiempo, incluso muchos textos dan la vuelta al mundo y por eso se interpretaron en gran cantidad de idiomas, para que puedan ser conocidos por más personas.

Para dar una idea sobre lo importante que es la traducción de obras literarias, la plataforma digital de aprendizaje de idiomas Preply publicó un informe sobre los libros con mayor número de versiones traducidas en el mundo. Según este estudio, con más de 195 países como fuentes, se buscó determinar cuál es el libro más traducido de un autor nativo del país.

Esto, para poder determinar el número de traducciones, aunque en casos donde no se recuperaron con más datos, se verificó la disponibilidad de esos libros en diferentes idiomas por medio de la Worldcat Library (la base de datos de información sobre colecciones bibliotecarias más completa del mundo).

En el caso de Norteamérica, el libro de autoayuda, 'El camino a la felicidad', del fundador de la cienciología, L. Ronald Hubbard, fue el gran victorioso al haber sido traducido a más de 112 idiomas.

Luego, Suramérica, uno de los más celebrados es 'Cien años de soledad' del escritor colombiano Gabriel García Márquez, que ha sido traducida a más de 49 idiomas, otras importantes para el tejido literario de América del Sur, con '2666 idiomas', del autor chileno Roberto Bolaño y 'El Aleph' del escritor argentino Jorge Luis Borges, que cuentan con más de 28 y 25 traducciones respectivamente.

.

El texto más traducido en Suramérica proviene de Brasil: 'El alquimista', de Paulo Coelho. Esta novela ha sido traducida a más de 80 idiomas en todo el mundo y describe el viaje de un joven pastor a las pirámides de Egipto.

Por su parte, muchos de los libros más traducidos en Europa, vienen de la literatura infantil, como: 'Bambi', de Austria, 'A Life in the Woods', de Felix Salten, 'Alice's Adventures in Wonderland', de Inglaterra de Lewis Carrol, 'Las aventuras de Pinocho', de Italia, de Carlo Collodi, o 'Pippi Longstocking', de Suecia, de Astrid Lindgren, este tipo de cuentos han acompañado a los niños a la hora de dormir durante más de un siglo.

En lo que se refiere a los libros con mayores traducciones de África, el foco se posa sobre el cuento del autor keniano, Ngũgĩ wa Thiong’o, titulado 'La revolución vertical o por qué los humanos caminan erguidos', (The Upright Revolution: Or Why Humans Walk Upright) que hasta el momento cuenta con 63 traducciones. Y de acuerdo a la lista del continente, el género autobiográfico es el que parece despertar mayor atracción en el ámbito internacional.

En lo que respecta a Asia, los libros más traducidos están: 'Norwegian Wood', de Japón, de Haruki Murakami, y 'Autobiografía de un yogui', de India, de Paramahansa Yogananda, dos libros que se destacan por estar en más de 50 idiomas. El primero trata los temas universales de la depresión y el dolor tras el suicidio del amigo del protagonista, mientras que el segundo explora el viaje espiritual de un hombre aventurero.

Por su parte, en Oceanía, el libro que ocupa el primer lugar como el más traducido es 'El pájaro canta hasta morir o Amor espinas' y en España como 'El pájaro espino', de la autora australiana Colleen McCullough, es el más doblado con un total de 20 países, seguido de “Jinete de ballenas” “Whale Rider” de Nueva Zelanda autor Witi Ihimaera, con 15 traducciones, el cual se centra en Kahu, de ocho años, que intenta demostrarle a su familia y a su tribu maorí que tiene lo que se necesita para liderar, y un atípico desde Tonga, una colección de cuentos cortos de humor llamada Tales of the Tikongs de Epeli Hau’ofa “Cuentos de los Tikongs” con 5 traducciones.

Los 10 libros más traducidos a nivel mundial
1.'El Principito', de Antoine de Saint-Exupéry (382 idiomas) - Francia.

2. 'Las aventuras de Pinocho', de Carlo Collodi (más de 300 idiomas) - Italia.

3. 'Las aventuras de Alicia en el país de las maravillas', de Lewis Carrol (más de 175 idiomas) - Inglaterra

4. 'Cuentos de hadas', de Andersen de Hans Christian Andersen (más de 160 idiomas) - Dinamarca.

5. 'Testamento', de Taras Shevchenko (más de 150 idiomas) - Ucrania.

6. 'El ingenioso caballero Don Quijote de La Mancha', de Miguel de Cervantes (140 idiomas) - España.

7. 'El camino a la felicidad', de L. Ronald Hubbard (más de 112 idiomas) - EE. UU.

8. 'Las aventuras de Tintin', de Georges Prosper Remi (93+ idiomas) - Bélgica.

9. 'La tragedia del hombre', de Imre Madách (más de 90 idiomas) - Hungría.

10. 'El alquimista', de Paulo Coelho (más de 80 idiomas) - Brasil

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

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