

EDICIÓN ABRIL - MAYO

Tú Revista
**EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO**

La luz
de una
mujer que
inspira

*Yanira
Dominguez*

@evolucionandoparaelexito.com

CONTENIDO

02

Hay solución...

Por: Evolucionando para el Éxito.

03

Mis hijos, mi motor de vida.

Por: Evolucionando para el Éxito.

04

Causas y efectos del estrés en nuestra salud y nuestro entorno

Por: Magdalena Martínez Martínez

05

Estrés Parental

Por: Micaela Illescas Pazán

06

Las 3 claves para reducir tu estrés de empresario

Por: Antonio Bonilla

07

Higiene del Sueño

Por: Dra. Laura Graterol

08

Estrés 'El peor enemigo de la Humanidad'

Por: Nallely Pimentel

09

Anuncios

Por: Evolucionando Para El Éxito.

10

Un aporte para la sociedad.

Por: Revista Científica Atenas

11

El vínculo no se rompe con la muerte.

Por: María Emma Martínez

*Los conceptos vertidos en los artículos son de exclusiva responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de los editores de la revista.

HAY SOLUCIÓN...

Sí, para casi todo, se dice en lo cotidiano, por ello, te traemos ideas, muchas ideas que te aportarán un ánimo nuevo. Si te sientes sin energía, agotado/a física y mentalmente, prueba hacer algo de ejercicio físico, muévete. **Es probable que después te sientas con mucha más energía y claridad, menos tenso/a, y capaz de ver los acontecimientos desde otra perspectiva.** Con el tiempo, si haces una buena rutina, favorecerás a la generación de nuevas neuronas en áreas cerebrales fundamentales en los procesos de aprendizaje.



Con la práctica de ejercicio físico incrementa la neuroplasticidad en un área del sistema límbico o cerebro emocional llamada, cíngulo anterior. Esta área tiene un papel muy importante en la empatía y en la gestión de las emociones. Por esto, **hacer ejercicio físico potencia la inteligencia, la memoria, la capacidad de aprendizaje, la atención, la sensación interna de bienestar y las relaciones positivas. La biología, psicología y emociones de una persona están profundamente interrelacionadas, entonces, la nutrición y el ejercicio físico son fundamentales y afectan a la manera en la que las personas pensamos, sentimos y percibimos.**

Por un lado, hay formas de alimentación que retrasan el envejecimiento y el deterioro de los tejidos y que, además, mejoran la calidad de vida, por ejemplo: la ingesta regular de frutas, verduras, hortalizas, proteínas y agua. Por otro lado, durante el ejercicio físico no solamente ocurren cosas a nivel muscular, sino también a nivel cerebral, puesto que se liberan en mayor cantidad neurotransmisores que generan cambios muy importantes en el estado emocional de las persona. Y finalmente, mantenerse en el aquí y ahora, no solamente mejora nuestra capacidad para entender lo que nos pasa, sino que además, mejora nuestra salud, así es que, con salud integral, ¿hay algo que se nos quede en el tintero? **Toma esta invitación al buen vivir como un recordatorio de que, nuestro paso por aquí, es una oportunidad constante de hacer las cosas con Amor y Bien empezando por casa, nosotros mismos.**

Bienvenidos amados lectores a la nueva edición de su Revista digital.





MIS HIJOS, MI MOTOR DE VIDA.

Por: Evolucionando para el Éxito.

Yanira Domínguez vive hoy la vida que ideó de niña. **Se considera una mujer plena, fuerte y valiente, es madre, escritora, motivadora, coach de vida y empresaria. Labores que desempeña con gran creatividad, libertad y servicio en la que ayuda al bienestar de los demás.**

Nacida en Puerto Rico, Yanira recuerda de su infancia el profundo amor de su familia, el de su abuela paterna y el apoyo incondicional de su padre, quien se convirtió en su héroe.

Lleva grabado en su alma, el primer instante cuando tuvo en sus brazos a sus tres hijos Nicole, Rubén y Marcos, quienes le cambiaron la vida.

Es consciente que ha llegado donde está inspirada por los aprendizajes que la vida ha puesto en su camino. Se considera una mensajera de paz y un instrumento de ayuda para muchas mujeres y madres de familias que al igual que Yanira abrazaron con humildad y valentía desafíos que, en instantes de milésimas de segundos, le cambiaron la vida. Con tan solo un año y medio de edad su segundo hijo fue diagnosticado con autismo; a pesar, de los momentos tan complejos que vivió durante los primeros años afirma: «Fui, y soy una mujer de Fe y mi fe es inquebrantable», al enterarse de la condición de su pequeño hijo accionó y tomó la decisión de educarse y buscar toda la ayuda posible para proveerle a Rubén la mejor calidad de vida.

Sin duda alguna, **Yanira no sólo abrazó la fragilidad y vulnerabilidad de momentos difíciles, sino que al mismo tiempo se aferró a su valentía y resiliencia, la cual le ha brindado la oportunidad de idear y crear nuevos proyectos para su comunidad, desde su empresa de coaching, Global Academy.**



Yanira Domínguez, una mujer sumamente entusiasta, arriesgada, analítica y comprometida con su misión y servicio, amante de la vida; asegura que las emociones fuertes le han dejado grandes aprendizajes para el presente. **«Soy una águila que vuela alto».** Vive agradecida de la vida por lo bueno y por lo malo, porque sin uno lo otro no tiene sentido. **«Aprendí del dolor y ahora me dedico a ayudar a muchas mujeres que son maltratadas para que recuperen su autoestima, aprendan a perdonarse, perdonen y puedan bendecir».**

«La vida es corta y hay que aprender a vivirla al máximo».



CAUSAS Y EFECTOS DEL ESTRÉS

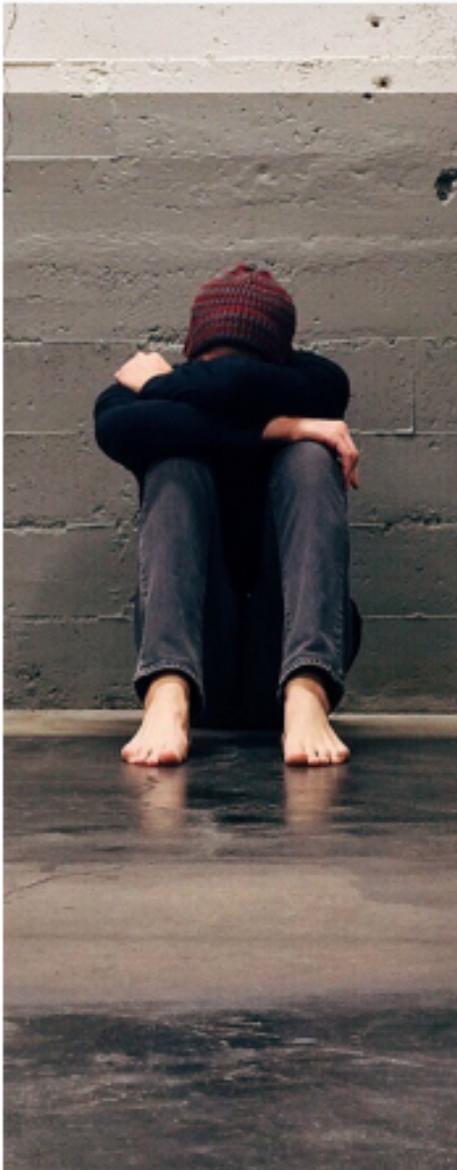
EN NUESTRA SALUD Y NUESTRO ENTORNO

Por: Magdalena Martinez Martinez

Hoy en día, y con mayor frecuencia, la palabra estrés es utilizada para referirse a una enfermedad que se produce a consecuencia de la sociedad y el estilo de vida que llevamos, en el que, presiones de la vida cotidiana y condiciones repercuten negativamente sobre la salud de maneras diferentes.

Esta enfermedad va en progresión a nivel mundial y es de mucha preocupación porque cualquier persona puede padecer esta, sin importar la edad, el género, condición económica o raza.

De acuerdo a diferentes investigaciones y diversos autores.



El estrés es un estado en el que la persona sufre distintos desórdenes, muchas veces producidos por mala adaptación al entorno social, que pueden agravarse con los estados de tensión continuas en el que el organismo responde con una serie de trastornos fisiológicos y psicológicos. Muchos de estos trastornos se pueden controlar en función de la gravedad o del tipo de estrés que estás padeciendo, pero esto implica una serie de cambios en el estilo de vida que puedes llevar.

El estrés se puede prevenir o controlar de distintas formas como por ejemplo: vigilar el cómo es nuestra alimentación, practicar algún deporte, salir a caminar, hacer meditación u otros ejercicios de control corporal, relajación, según tus habilidades y gustos, además de optar por una buena calidad de vida.

El estrés es una reacción fisiológica de nuestro organismo frente a situaciones difíciles que con el paso del tiempo afecta a diferentes funciones del organismo. Hoy en día también se lo puede manejar con diferentes tipos de tratamientos, e incluso tú mismo lo puedes mejorar con tan solo cambiar el estilo de vida. Recordemos: Buena alimentación, ejercicio físico y terapias de relajación son importantes para que las tomes en cuenta al momento de elegir el tratamiento adecuado para contrarrestar el estrés.

Espero que las recomendaciones citadas anteriormente te brinden algo concreto. No dudes de buscar apoyo profesional si lo sientes necesario.

ESTRÉS PARENTAL

Por: *Micaela Illescas*

Ser padres y madres es una de las experiencias y aventuras más gratificantes de la vida, sin embargo, también puede ser muy difícil, dependiendo de cómo interpretamos los desafíos del día a día; indudablemente, **El Estrés es uno de los saboteadores más grandes de la crianza y de la construcción de una relación sana con los hijos e hijas**, ya que cuando estamos dominados por él, interpretamos cada situación difícil como amenazadora, queriendo, a toda costa, tener el control de la situación, lo que nos aleja de llevar a la práctica competencias emocionalmente inteligentes como la escucha activa, empatía, resolución de conflictos y, por el contrario, nos ponemos en modo autoritario y en ocasiones, violento, reduciendo nuestra capacidad de responder a las necesidades de nuestros hijos.

El estrés puede ser desencadenado por diversos factores como, la falta de tiempo para sí mismos, la sobrecarga de responsabilidades, la falta de apoyo social y emocional, los problemas financieros, preocupaciones por nuestros hijos, entre otros.

Las consecuencias pueden manifestarse en diferentes áreas de la vida de nuestros hijos, en el ámbito emocional, los niños pueden sentirse inseguros y emocionalmente inestables, lo que puede afectar su autoestima y su capacidad para establecer relaciones saludables con los demás; en el desarrollo cognitivo, afectando su capacidad para aprender y su rendimiento académico.

Afortunadamente, existen varias formas en que los padres y madres podemos regular el estrés, una de ellas es la búsqueda de apoyo emocional, ya sea a través de grupos de padres, amigos, familiares o profesionales, también es importante incluir en nuestro día a día, hábitos emocionalmente inteligentes como deporte, alimentación sana y descanso.



Es esencial además, compartir tiempo de calidad con los hijos en actividades como paseos al aire libre, cine, cocinar o hacer deporte; ya que todas las actividades de disfrute, elevan los niveles de serotonina en el cerebro y reducen el cortisol, permitiendo mantener regulados los niveles de estrés.

Recuerda que, más allá de ser padres y madres perfectos, se trata de ser emocionalmente inteligentes sabiendo detectar nuestras emociones y regularlas para no lastimar con una mala gestión emocional a quienes más amamos; prioriza siempre la comunicación y el respeto mutuo en familia, dos valores innegociables en todo ámbito de nuestra vida.





LAS 3 CLAVES PARA REDUCIR TU ESTRÉS DE EMPRESARIO

Por: Antonio Bonilla

Si eres un dueño de un negocio, pequeño o grande, no importa, y estás angustiado por el día a día, sigue leyendo. En este artículo te explico las 3 claves que te ayudarán a superarlo.

1

CREA UN EQUIPO DIRECTIVO POTENTE

Si tu empresa tiene entre 10 y 50 empleados, ya deberías haber creado un pequeño equipo directivo compuesto, como mínimo, por estos directivos:

- Director Comercial
- Director de Operaciones (adaptar el nombre).
- Director Financiero

Si tienes una empresa más pequeña, puedes subcontratar esos servicios, como si fueran internos.

Para una empresa que tiene entre 50 y 250 empleados, seguro que ya tienes este equipo directivo, que como máximo tiene que ser de 8 miembros, más se vuelve ineficiente. Aunque puede pasar que este equipo directivo no esté bien coordinado entre sí, no tome las decisiones que le corresponde, y te saque de quicio en más en una ocasión.

Y lo más importante. Los directivos ya tomarán las decisiones correctas en sus ámbitos de acción, descargándote del trabajo del día a día.

2

DEFINE OBJETIVOS CLAROS Y UNA ESTRATEGIA FLEXIBLE

Veo muchas empresas que no consiguen definir objetivos claros ni estrategia para conseguirlos. Trabajan a muy corto plazo sin levantar la vista al mediano o largo plazo de hacia dónde quieren ir.

Por eso recomiendo que el empresario, juntamente con su equipo directivo de confianza, marquen las metas y las estrategias de los próximos tres años.

Evidentemente que seguirá habiendo sobresaltos en forma de crisis súbitas sanitarias, económicas, energéticas, sociales, etc. No trates de «controlar» lo que no se puede controlar porque no está en tu ámbito de influencia. Es más saludable mentalmente aceptarlo. Las palabras «aceptación y adaptación» son claves.

La capacidad de aceptación y adaptación colectiva a los vaivenes de la economía reducirá el estrés del empresario. Se sentirá arropado por su equipo y juntos, encontrarán nuevas soluciones a los nuevos retos planteados.

3

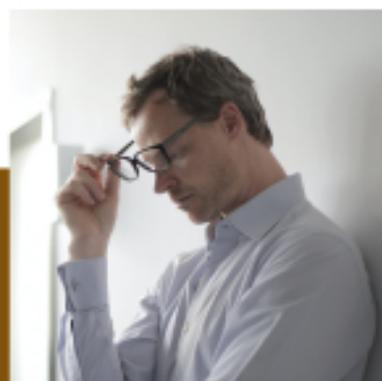
HAZ UNA BUENA EJECUCIÓN DE LAS PRIORIDADES

Hacer demasiadas, genera mucho estrés. Te planteo tres preguntas:

- ¿Haz definido unas pocas prioridades para este trimestre?
- ¿Qué indicadores te marcan para saber que los estás consiguiendo?
- ¿Están bien definidos los responsables y los plazos?

Todo, no se puede hacer. Pero, por lo menos que se ejecuten bien los objetivos prioritarios.

Cuando el empresario constata que trimestre a trimestre se consiguen los objetivos prioritarios, su nivel de angustia se reduce notablemente.



HIGIENE DEL SUEÑO

Únete al mundo del sueño, conserva tus ritos para disfrutar la vida

Por: Dra. Laura Graterol



World
Sleep
Society

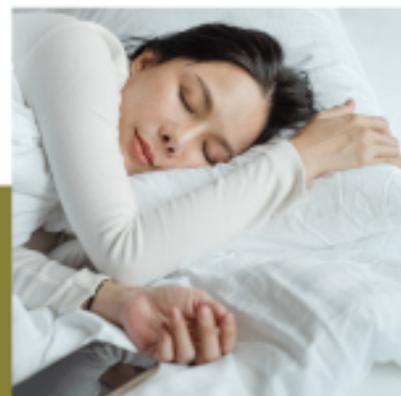
Se ha descrito que al dormir, nuestro cuerpo se relaja y entramos en estado de inconsciencia, sin embargo, otras funciones cerebrales se activan, algunas son fundamentales para la homeostasis del ser humano, los beneficios del buen dormir son innumerables, algunos de los más conocidos son, permitir el crecimiento asociado a la hormona GH en niños, la consolidación del aprendizaje, la regulación del ciclo de cortisol asociado a estrés, prevención de enfermedades del corazón, diabetes y la obesidad. Entonces la pregunta sería, ¿Estamos durmiendo bien?

Se recomienda dormir 8 horas al día, con calidad de sueño, esto incluye un descanso continuo con despertares cortos entre los ciclos del sueño y con consecuente alerta diurna.

Anualmente, la World Sleep Society, celebra, durante el mes de marzo, campañas de higiene del sueño, entre las recomendaciones más importantes tenemos las siguientes.

Hábitos diurnos para mejorar el sueño nocturno:

- Levantarse a la misma hora todos los días.
- Evitar el sedentarismo: realizar ejercicio en horas tempranas del día, libera toxinas, evitar hacerlo antes de dormir.
- Siestas cortas de máximo 30 min./día.
- Organice sus pendientes durante el día, evitando llevar problemas acumulados a la noche.



Hábitos nocturnos (antes de dormir):

- Evitar sustancias excitantes cerebrales, mínimo 4 horas antes de dormir: café, cacao, tabaco, bebidas altas en azúcar, cenas copiosas.
- Ambiente adecuado: luz baja, poco ruido, temperatura agradable.
- Ritual antes de dormir: ducha relajante, leer un libro, escuchar música relajante, entre otros.
- Apagar aparatos tecnológicos 2 horas antes, su luz interfiere con el ciclo, sueño/vigilia.

Estas recomendaciones pueden ayudar a evitar patologías asociadas al sueño, algunas de ellas muy comunes como el insomnio o la parnomasia (sonambulismo, pesadillas), otras menos comunes de diagnosticar como la hipertermia idiopática y el síndrome de apneas del sueño.

Coméntanos si deseas que hablemos de estas enfermedades y cómo saber si sufres de alguna de ella en el siguiente artículo.

ESTRÉS

EL PEOR ENEMIGO DE LA HUMANIDAD

Por: Nallely Pimentel



Según un estudio universitario en conjunto con la organización no lucrativa dedicada a la prevención del estrés en la unión americana, Stress.org, tan solo durante diciembre del 2022, arrojó las cifras más alarmantes con respecto a este padecimiento. Comprobando un incremento abismal del 81% en comparación a años anteriores, que en la población norteamericana, después de la pandemia, sufren de este problema con mayor facilidad.



La nueva tendencia en tratamiento de este mal, con las organizaciones no lucrativas que buscan educar a la población, como la organización del Centro de Medicina del Cuerpo y Mente, mejor conocido como el The Center For Mind -Body Medicine en inglés; sugiere que utilicemos técnicas como el yoga, mindfulness, meditación expresiva y de concentración, ligados a los ejercicios de respiración profunda e incluso a actividades de ayuda comunitaria para mantener el espíritu y ánimo en excelente estado de esperanza constante. Priorizando en el cuidado personal como punto de partida. Las herramientas de sanación emocional van más allá de lo convencional, existen grupos de apoyo que juntos comparten las diversas facetas del estrés y las eliminan hasta que se convierten en expertos del manejo del mismo. La neurociencia también es una de las ciencias más populares cuando se trata de concientizarnos de lo que estresa a nuestro físico, espíritu y alma. **Detectar a tiempo lo que amenaza, desde la conciencia, nos permite hacer una pausa y cambiar de dinámica con éxito, haciendo que nuestro estado mental, emocional y físico se vean beneficiados en forma positiva.**

La compasión, la empatía, la concientización, la inteligencia emocional son algunos otros recursos que este tipo de centros promueven a mayor profundidad, como herramientas fundamentales para la prevención y erradicación del enemigo número uno de la humanidad, el estrés.

Tú Revista
EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO



SECCIÓN
ANUNCIOS

DESDE OTAVALE
PARA EL MUNDO

RADIO LUNA
BRILLO CON LUZ PROPIA

MÁS DE 18 H DE
PROGRAMACIÓN

SINTONIZA
100.3 FM

ENTRETENIMIENTO
MÚSICA
DEPORTES
CULTURA
INFORMACIÓN
RADIO NOVELAS

Radio Luna 100.3 FM
www.radiofonsa.ec
+59398911042

**TAMO
READY
RADIO**

f @TAMOREADYRADIO

Paola Vivas
IMPACTANDO VIDAS

¿SIENTES
MIEDO O
NERVIOS AL
HABLAR EN
PÚBLICO?

CURSO
ONLINE

**IMPACTA CON EL PODER
DE TU COMUNICACIÓN**

www.paolavivastv.com

INKCULT
BRAND STUDIO

**DISEÑO
gráfico**

LOGOS
MAILINGS
POST PARA RRSS

FLYERS
REVISTAS
INVITACIONES

098-3878231 096-2702363

ANÚNCIATE CON NOSOTROS:

Más Información escribemos a:
[@evolucionandoparaelexito.com](https://www.instagram.com/evolucionandoparaelexito)

UN APOORTE PARA LA SOCIEDAD

Por: Revista Científica Atenas



La educación superior del Ecuador, como elemento transformador y dinamizador territorial se enmarca como catalizador de los esfuerzos de los procesos que la componen. Es así que, la docencia, vinculación con la sociedad e investigación se interrelacionan para que los educandos tengan las herramientas necesarias para el mejoramiento de la sociedad y de sus condiciones de vida.

En ese sentido, la divulgación científica como el conjunto de actividades que interpretan y convierten en accesible el conocimiento científico en beneficio de la sociedad y sus diferentes sectores productivos y de servicios, se convierte en un componente primordial para que las investigaciones de carácter formativo sean consideradas dentro de los procesos de innovación de acuerdo a las características intrínsecas de cada área del conocimiento.

Con base en las consideraciones anteriores, la Revista Científica Técnica y Tecnológica ATENAS es la primera de pertenencia y gestión propia del Instituto Superior Universitario Tecnológico del

Azuay, y se instaure como uno de los medios más importantes de difusión de conocimientos exclusivos en el ámbito técnico y tecnológico de la provincia del Azuay.

La Revista Científica Técnica y Tecnológica ATENAS, es el resultado de un importante trabajo de un equipo humano comprometido con las funciones sustantivas de la Educación Superior, sobre todo, la investigación científica y el fortalecimiento de la formación técnica y tecnológica, a través del saber hacer y saber hacer complejo. Además de contemplar rigurosos procesos de evaluación de las contribuciones que docentes e investigadores realizan con base en los ejes temáticos de la revista.

Finalmente, **la revista se proyecta como un referente en la investigación del nivel técnico y tecnológico, donde su oferta académica de carácter presencial, dual y dual focalizada se posiciona para la generación de procesos de innovación, co-creación y como fuente de consulta.**

EL VÍNCULO NO SE ROMPE CON LA MUERTE

Por: María Emma Martínez



El 22 de agosto del año 2014 me desperté, después de dos noches sin dormir, para dirigirme a acompañar, por última vez, al cuerpo que un día habitó mi hijo durante 17 años, y que ese día despediría después de haber saltado del piso 20 de un edificio.

La última vez que lo vi con vida fue el día anterior, y aunque estaba enojada con él antes de salir de mi hogar, corrí a su habitación y le dije: «**A pesar de lo que estamos viviendo, te amo con toda mi alma**».

Y le di un abrazo, él levantó su mirada y una expresión de agradecimiento se asomó en su rostro... Así lo recuerdo, **fue la última vez que vi vida en sus ojos**.

Mamá, tú que hoy estás leyendo éstas líneas sé exactamente por lo que estás pasando, el miedo, la frustración y el profundo dolor que te alberga, como una daga en el pecho, y por eso, quiero conectarte con un mensaje de esperanza, porque **no estás sola y puedes aprender de este proceso, como lo hice yo y muchas otras personas en el mundo, recuperando tu sonrisa sin culpa**.

Para eso, y muy respetuosamente, quiero recordarte 4 cosas que pueden ayudarte:

1

El vínculo **JAMÁS** se pierde con la muerte, y eso significa que tú hoy puedes aprender a conectarte con tu hijo o hija, desde la intuición de tu corazón.

2

Soltar **NO** significa dejarlo de amar ni olvidarlo, eso sería imposible, significa aprender a amarlo de una manera diferente, desde la libertad, pero deja que tus lágrimas caigan y autorízate a sentir.

3

Recuerda siempre **agradecer cada segundo que viviste a su lado**, escribe 3 cosas que aprendes hoy y léelas cuando estés triste.

4

Te regalo la frase de poder que uso cada vez que pienso en mi hijo: «**te amo y me perdono, me amo y te perdono**»...



Con ella libero mi culpa y me ayuda a recordar que, para soltar, hay que perdonar y perdonarse.



**Psicóloga
Mentora
de perdón**

***Maria Emma
Martinez***



soymariaemmam

Tú Revista
**EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO**

COLABORADORES EDICIÓN ABRIL-MAYO

Paola Vivas

Presidenta de Evolucionando para el Éxito
Fundadora de la revista Evolucionando para el Éxito

Sofy Catalina Rosas Durán

Directora de Estilo de la revista
Evolucionando para el Éxito

Diana Paola Vizcaino

Diseño y Dirección de arte revista
Evolucionando para el Éxito



**EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO**



Magdalena Martínez Martínez, Micolela Ilescas Pazán, Antonio Bonilla, Dra. Laura Graterol, Nallely Pimentel, Revista Científica Atenas, María Emma Martínez.

Follow us on
Instagram

facebook YouTube

[@evolucionandoparaelexito.com](http://evolucionandoparaelexito.com)