

Tú Revista
EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO

EDICIÓN 06 JUNIO - JULIO 2021



AMISTADES
C O N S C I E N T E S

[@evolucionandoparaelexito.com](https://www.evolucionandoparaelexito.com)

- 2 DE LA CASA EDITORIAL**

POR EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO
- 3 RECUPERARSE LUEGO DE LA PÉRDIDA DE UN AMIGO.**

ANA MILAGROS GARCIA
- 4 ¿CÓMO FORTALECER LA AMISTAD EN TIEMPOS DE PANDEMIA ?**

LIZBETH GARRIDO
- 5 ¿CÓMO GESTIONAR UNA RELACIÓN DE AMISTAD EN LOS NEGOCIOS ?**

CARLOS GONZÁLEZ
- 6 ¿CUÁNDO TERMINAR CON UNA AMISTAD ?**

PAOLA VIVAS
- 7 AVANCES Y EXPECTATIVAS A NIVEL MUNDIAL CON LA VACUNA DE COVID 19**

DRA. LAURA GRATOREL
- 8 ANUNCIOS**

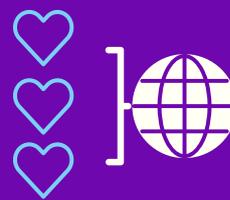
EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO
- 9 AMISTAD Y CONFIANZA EN LOS EQUIPOS EXITOSOS**

OSCAR LEMUS
- 10 BUENA CALIDAD DE VIDA**

EMILY RIERA
- 11 CUANDO LA GENTE ALTERA TU BALANCE**

LYDIA BOSCHETTI
- 12 TIPS DE AZÚCAR**

MONICA SOSA



Julio, un mes de novedades para nuestros amados lectores, empieza con la conjunción de varios tópicos que Evolucionando para el Éxito, Tú Revista, pone a tú disposición con sumo agrado, uno de ellos es el lanzamiento de su nueva modalidad de publicaciones, las cuales se realizarán bimensualmente, ofreciendo contenido de altísima calidad en formatos de fácil lectura e invaluable importancia, además tenemos el lanzamiento de la Oferta Publicitaria que estamos seguras será, esa oportunidad que estabas buscando, para llegar a un público selecto con tu bien, producto o servicio, de manera que te invitamos a contactar con nosotras para que obtengas la información que requieras. Y tenemos el tema del mes, una profunda visión a uno de los vínculos humanos más importantes, La Amistad, haciendo honor a su fecha, el 30 de julio de cada año, dedicamos esta edición a enfocar diversas fórmulas y formas de vivir esta preciosa experiencia. Cabe señalar que, a nivel mundial, desde el año 2011 se celebra El Día Internacional de la Amistad, proclamado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU), el objetivo fue usar este sentimiento como una herramienta para conseguir la paz, acabar con la violencia, la pobreza y conseguir una sociedad más justa y sostenible. En definitiva, que haya armonía dentro de los pueblos y entre ellos, al ser un sentimiento desinteresado que es capaz de unir a personas muy diferentes, romper fronteras, tender lazos de solidaridad, es tan poderoso por su naturaleza misma de bondad, que tanto en el cine como en la literatura abundan las historias de amistad en todo tipo de contextos. Ahora veamos un poquito de su historia, en junio de 1958 un grupo de amigos se reunieron para celebrar el Día del Árbol en Puerto Pinasco (Paraguay). Fue el Dr. Artemio Bracho, entonces director del hospital del Instituto de Previsión Social en Puerto Pinasco, quien propone la instauración de un día para festejar la amistad entre los seres humanos. Él pensaba que ya que había un Día del Padre, Día de la Madre, y Día del Árbol, ¿cómo no había un día para celebrar la Amistad? Aquel día se funda la organización civil internacional llamada, 'Cruzada Mundial de la Amistad', cuyo lema es: "Por un mundo mejor y más humano". Ese mismo año 1958 se celebró la Primera Semana de la Amistad del 21 al 27 de julio en Paraguay. El gobierno paraguayo a instancias del Ministerio de Educación y Cultura realizó gestiones para el reconocimiento de esta temática que se transmitió a otros países de América Latina, y finalmente llegó a la ONU. Los países que lo celebran más activamente, lo consideran como uno de los eventos más populares del año, por ello nos sumamos a expandir la importancia de un día tan especial en el que debe reforzarse el reconocimiento de los vínculos verdaderos.



RECUPERARSE LUEGO DE LA PÉRDIDA DE UN AMIGO

La pérdida de un ser querido siempre es dolorosa, el dolor es causado por el vínculo con la persona que ha muerto, ese vínculo es el que nos lleva a vivir un duelo, ¿por qué nos duele tanto la pérdida de un amigo?

Ese amigo compartió experiencias, momentos importantes, muchas veces fue quien estuvo ahí en medio de una necesidad, te dio un abrazo cuando más lo necesitabas, creyó en ti cuando nadie más lo hizo, y posiblemente fue quien salvó tu vida ante un momento de crisis, o simplemente era la persona que te hacía reír a carcajadas. El ser querido llamado amigo, hoy ya no está, ha fallecido; lo que causa dolor y vacío es la ausencia física de aquella persona amada. La relación con la persona fallecida, el tipo de muerte y los eventos previos a la muerte van a determinar la forma en que cada persona enfrenta la pérdida de su amigo.

En los procesos de pérdida importantes se enfrentan tres momentos, el primero se conoce como shock, aturdimiento y anestesia emocional ante la noticia. En el segundo momento es el que se vive luego del entierro del ser querido, es enfrentar la ausencia, y un tercer momento es cómo volver a la vida cotidiana y enfrentar el cambio. Ante este tercer momento, es importante el poder redefinir la pérdida, es reconocer que el ser querido ya no está, enfrentando la vida y encontrando nuevas alternativas para seguir adelante, reconociendo que la muerte acaba con la vida, pero no con una relación.

¿Mi amigo murió y cómo me recupero ante esta pérdida?

1. Agradece esa amistad y el tiempo que la tuviste.
2. Habla de tu pérdida cuantas veces sea necesario.
3. Reconoce los sentimientos y emociones ante la pérdida de tu amigo, es posible que aparezca el llanto, la tristeza, el coraje, la rabia. Toma tiempo para procesar tu pérdida, habla o escribe todo lo que puedas estar sintiendo.
4. Busca dialogar con la familia, acompañarlos, dialogar sobre las experiencias vividas con aquella persona, momentos agradables, aprendizajes, lo que representó tú amigo para ti.
5. Puedes participar de los ritos fúnebres.
6. Reconoce que ese amigo no está físicamente, pero espiritualmente siempre vivirá en tú corazón.
7. Puedes honrar su memoria, siendo extensión de su legado a través de lo que tu amigo más amaba.
8. Siembra un árbol en honor a su amistad.
9. Transforma esa pérdida en una oportunidad.
10. Conecta con tus redes de apoyo, este camino del duelo, no tienes que enfrentarlo solo, y busca siempre practicar el autocuidado.

Ana Milagros Garcia _____

Consejera Profesional especializada en Salud Mental, Master Neurocoach y Tanatóloga

 @Elevatuancla



¿CÓMO FORTALECER LAS AMISTADES EN MEDIO DE LA PANDEMIA?

Una vez más, desde la mirada de Liz Garrido y hoy el tema es la amistad.

La vida depende de cómo la observes, para algunos la pandemia ha sido terrible y otros hemos visto en medio del dolor una oportunidad, justamente de valor, porque hemos sido elegidos para continuar viviendo, tú, ¿Cómo estás viviendo tu vida?

Fuimos creados para vivir en sociedad, aquellos que hoy prefieren la soledad quizás tengan experiencias que los llevaron a eso, aunque en sus corazones, si son honestos con ellos mismos, les encantaría tener personas a su alrededor.

Permitete ver más allá del sufrimiento y ponte en éste momento los lentes del amor y responderás la pregunta del título de este artículo, imagina que haremos una receta mágica con ingredientes que están en nuestro día a día y que hasta hoy hemos elegidos usar de manera medida, si estás preparado para hacerla, te invito a que cierres tus ojos y te visualices libre de prejuicios, y sobre todo, libre de dolor; tómate un minuto para hacer el ejercicio Ahora sí, manos a la obra. Imagina que tú eres un recipiente vacío y es tiempo de llenarlo de todo aquello que tu vida se merece, incorporemos todos los ingredientes:

Amor: logra ablandar la ira y el dolor. Por eso te invito a que ames a tu amigo esté lejos o cerca de ti.

Aceptación: comprende que cada ser humano tiene sus creencias, acepta que nadie es como tú y por su puesto tú no eres como ninguno. Deja que tus

amigos elijan cómo ser y sé tú como consideres que es lo correcto.

Imaginación: sé creativo para generar espacios de conexión. La pandemia nos mostró aplicaciones virtuales, que antes de ella, no sabíamos que existían o quizás cómo funcionaban.

Tiempo: valora cada segundo, es momento de entender que el tiempo es aquí y ahora, no sabemos si mañana puede ser tarde. Así es que, empieza a incorporar planes u objetivos a plazo inmediato, el corto plazo podría ser tarde para alguien y eso te incluye.

Cuando logres llenarte de estos elementos básicos para tu receta, aprenderás que las amistades siempre se fortalecen de la misma manera con pandemia o sin ella. No me queda más que recordarte que ESTO TAMBIÉN PASARÁ y volveremos a juntarnos en un abrazo sin fin.



¿CÓMO GESTIONAR UNA RELACIÓN DE AMISTAD EN LOS NEGOCIOS?

Los negocios ocupan gran parte del quehacer diario, en ellos depositamos nuestros deseos y nuestros más apreciados sueños. Sabemos que el motor de todo negocio es su gente, ni más ni menos, son las personas que accionan con compromiso y pasión quienes hacen florecer y dar frutos al negocio. Pero si el motor de todo negocio es su gente, entonces:

¿cómo hacer para seleccionar a las personas indicadas?

Esta pregunta nos ocupa frecuentemente y tiene mayor relevancia mientras más pequeño sea el negocio o emprendimiento. Es ahí cuando acudimos a lo que se encuentra a nuestro alcance, y siempre allí aparecen nuestras apreciadas amistades, en un buen almuerzo con amigos y amigas o en un 'afteroffice', tomando algunos tragos, hablamos del emprendimiento, surgen ideas, aportes, generándose así un gran entusiasmo para crear equipos e invitar a nuestros mejores amigos a ser parte del emprendimiento. Entonces aparecen nuevas y más preguntas, ¿cómo gestionar una relación de amistad en los negocios?, ¿es correcto invitar a los amigos a ser parte del negocio?



Invitar a un amigo o amiga a ser parte de nuestro emprendimiento no está ni bien ni mal, lo que sí es verdaderamente importante es preguntarse: ¿Qué valor aporta o puede aportar esta persona al negocio y a nuestros clientes?

Si nuestro amigo o amiga tiene el potencial de aportar valor al negocio y contribuir en favor del crecimiento y desarrollo del emprendimiento, es la persona indicada, mejor aún si no solo es excelente para el negocio sino que además es una persona de confianza.

El problema aparece cuando invitamos a un amigo a ser parte, solo por el hecho de que es nuestro amigo y no consideramos si realmente puede aportar valor. O peor aún, cuando queremos hacerle un favor a un amigo que se encuentra desocupado.

Cabe señalar nuevamente, el negocio es su gente. El negocio podrá crecer y llegar tan lejos como su gente pueda crecer y estar comprometida a ir lejos. Por este motivo, la decisión de invitar a un amigo a formar parte del negocio siempre tiene que ser considerada desde la pregunta: ¿qué valor aporta o puede aportar esta persona al negocio y a nuestros clientes?



BYE

¿CUÁNDO TERMINAR CON UNA AMISTAD ?

Cuando leí esta frase “No tengo miedo a quien o quienes me atacan, sino a aquel falso/a amigo/a quien me abraza”, pensé en que todos en algún momento de nuestra vida hemos recibido ese abrazo. Reconocer una relación nociva a tiempo, no siempre sucede. Sin embargo, llega un momento en el que te cuestionas si, ¿la conducta de aquella persona es normal o tóxica? A través de los años y de mi propia experiencia, me he dado cuenta de que las verdaderas amistades se construyen mediante la reciprocidad tanto de cariño, afecto, respeto, confianza, generosidad, así como de lealtad. Es decir que mediante estos pilares fundamentales creamos canales de conexión, por los cuales nos vinculamos de tal manera que somos conscientes de la importancia de -dar y recibir- en la misma proporción.

Al ser seres sociales por naturaleza, buscamos esta vinculación, en la cual deseamos compartir los mismos valores que nutran una verdadera amistad en donde la sinceridad, honradez, consuelo, apoyo y cuidado predominen.

No obstante, cuando el orgullo, el egoísmo y la envidia se presentan en la relación de amistad la misma se deteriora, corrompe y afecta como en cualquier tipo de relación humana. Si llegara esto a suceder, es momento de decir adiós a aquella persona, sin culpas, sin remordimientos. La única manera de fortalecer una amistad verdadera es a través del amor, empatía, compromiso y respeto; si la relación no ha madurado lo suficiente, es importante tomar acción y tener la firme convicción de que mantener a un amigo/a tóxico cerca es agotador y perjudicial. Nuestro bienestar emocional es prioridad y aunque muchas veces nos puede costar terminar con una amistad, te darás cuenta de que la separación es la opción más saludable.

A medida que avanza la vida, podemos ver con mayor claridad aquellas señales que de una u otra manera siempre nos permiten tomar las mejores decisiones.

No te sientas mal por alejarte de aquellas personas que lastimaron tu confianza, si descubriste que un amigo/a ha hablado mal de ti a tus espaldas, que

quizás contó algo que no debía haber contado a alguien más, definitivamente esa Confianza se destruye y una vez que se ha destruido, es difícil volver a construirla.

Por su parte, si es la agresividad y la crítica negativa las que están presentes todo el tiempo, es fundamental tomar distancia, y, hago hincapié en este punto, porque un ‘buen manipulador/a’ sabe cómo atraer a sus víctimas y mermar su autoestima. Finalmente, una sana amistad trata de buscar la felicidad y el crecimiento mutuo, siempre va en doble dirección, no en forma unilateral. Si no cuentas con el apoyo y respaldo de tu amigo/a en ninguna área de tu vida, No lo dudes, ese tipo de “amistades” no te convienen.

Las amistades saludables nos permiten ser auténticos, y sentirnos cómodos, valorados, queridos y respetados, estas relaciones positivas, sólidas y cómplices nos permiten evolucionar en muchos aspectos de nuestras vidas.

Hoy, y como cada día, vivo en gratitud por cada uno de mis amigos/as, por aquellos que estuvieron y ya no están, y por aquellos que están y que estoy segura seguiremos caminando juntos, con el propósito multiplicando nuestra felicidad. volveremos a juntarnos en un abrazo sin fin.



AVANCES Y EXPECTATIVAS A NIVEL MUNDIAL CON LA VACUNA DEL COVID-19



La Pandemia COVID-19 ha sido motivo de grandes retos, en enero 2020 fue declarada como emergencia de salud pública de importancia internacional y se inició el desarrollo de vacunas y planes de tratamientos, sin embargo estando a mitad del 2021 la morbilidad a nivel mundial es 174.509.000 y mortalidad 3.759.536 correspondido a un 2% de la población enferma a nivel mundial según JohnsHopkins¹ reforzando la necesidad acuerdos en inversión y estudios flexibles de la evolución de la pandemia.

Para crear una vacuna para humanos se debe aprobar una fase preclínica donde se evidencian las dosis y posibles lesiones asociadas al producto en animales, y una fase clínica donde se evalúa su eficacia en humanos y efectos adversos, según la O.M.S en su boletín semanal de avances de vacuna tenemos 287 vacunas en estudio, de las cuales 102 están en fase clínica y 85 vacunas en fase preclínica. Orientadas a disminuir la enfermedad sintomática y con menor enfoque a evitar infección o formas graves al no haber factibilidad de estudios de estos tópicos.

En aras de obtener una molécula capaz de causar inmunidad sin daño (patogenicidad) se aislaron 10 tipos de bases virales inmunogénicas, de las cuales el 62% de las vacuna en estudio utilizan como base inmunogénica la subunidad proteica viral (SP) siendo modelo la vacuna Novavax, entre otras: de ahí en menor porcentaje se encuentran las vacunas de base RNA como son Moderna, Pfizer/BioNtech, virus inactivo como Sinovac recientemente aprobado para avanzar en su aplicación en emergencia el 01 de junio del 2021 (OMS) y vector viral no replicable como AstraZeneca y Janssen.

Del total de vacunas el 65% requiere dos dosis en periodos de tiempos entre 21-56 días y el 83% son inyectables por vía intramuscular, pero se debe recalcar que con la aparición de complicaciones surgió la necesidad de Vacunación Mixta o heteróloga, que implica usar diferentes vacunas en cada dosis, lo que disminuía el problema de disponibilidad de una misma vacuna para la segunda dosis y/o resistencia a vacunarse por parte de los pacientes, esto último asociado a los efectos de la primera dosis, como sucedió con la vacuna de AstraZeneca donde se evidencio la fuerte asociación con trombosis en personas adultos jóvenes de 18 a 50 años, que planteo el uso mixto o heterólogo de vacunas en prevención de covid.-19

El resultado del esquema mixto ha reportado hasta los momentos resultados favorables al mostrar niveles más altos de anticuerpos contra el covid-19 lo que se puede explicar por los diferentes mecanismos creadores de inmunidad de las vacunas, por ejemplo AstraZeneca como virus inactivos y Pfizer como vacuna de RNA; potencian su efecto en el sistema inmunológico, ahora bien también se reporta mayor reactividad sistémica al combinar dosis, dada por síntoma de malestar general y decaimiento sin llegar a reportar síntomas graves.

Actualmente se ha demostrado que a pesar de que las vacunas se enfoca en disminuir los síntomas de covid-19, también disminuye su gravedad y mortalidad, pero no evita que a persona pueda contagiarse del virus, por lo que el uso de tapabocas debe mantenerse en lugares de conglomeraciones y públicos, así como medidas de aislamiento, debe permanecer, esto ayudaría a evitar nuevas variantes del virus y sus implicaciones.

Links

1.- John Hopkins Map disponible en COVID-19 Map - Johns Hopkins Coronavirus Resource Center (jhu.edu) consultado el 08 de junio de 2021

2. - OMS. COVID-19 vaccine tracker and landscape, disponible en COVID-19 vaccine tracker and landscape (who.int) consultado el 08 de junio de 2021

3.- OMS. SINOVAC vacuna como uso emergencia. Disponible en La OMS valida la vacuna de Sinovac contra la COVID-19 para su uso de emergencia y fórmula recomendaciones provisionales sobre las políticas que se deben adoptar (who.int) consultado el 05 de junio de 2021



Sofy Rosas Durán
Terapeuta Holística-Tarotista
+593 984693357

www.facebook.com/sofyrdde
Sofy Catalina Rosas Durán

[sofy.rosas.duran](https://www.instagram.com/sofy.rosas.duran)



**HONGOS
EN LA SUPERFICIE
SON ASESINOS OCULTOS**

“Encuétralos, Identifícalos y Elimínalos”

 **Action
Environmental**

www.7877000.com
7870000@gmail.com

- Limpieza de Ductos de Aire
- Mantenimientos de Unidades
- Control y Muestras de Hongos Ambientales
- Control de Plagas
- Limpieza de Oficina
- Remediación de Fuego

(787) 787-0000 **Estimados GRATIS**
Aceptamos Tarjetas de Crédito



CURSO
**RECONSTRUYENDO
MI AUTOESTIMA**

REGALA TRANSFORMACIÓN
VALOR CURSO
\$49
POR TIEMPO LIMITADO

www.paolavivastv.com/cursos/

[f](https://www.facebook.com/paolavivastv) [i](https://www.instagram.com/paolavivastv)
@PaolaVivastv



**ANÚNCIATE
CON
NOSOTROS**

Quieres dar a conocer tus productos o servicios, nosotros te ayudamos.
Para más información escríbenos a:
[@evolucionandoparaalexito.com](https://www.instagram.com/evolucionandoparaalexito.com)



AMISTAD Y CONFIANZA EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO EXITOSOS

Cuando el 2020 y parte del 2021 fueron pasando con sus cambios abruptos a nivel organizacional y casi todos debimos adoptar una nueva modalidad de trabajo al que llaman “Home Office”, fue evidente qué empresas tenían culturas que les facilitaron este proceso; mientras que hubo otras que implementaron prácticas que, a ojos de muchos, son reprochables y a mi parecer, todo ello redundando en un sólo elemento que es la **falta de confianza**.

Lo digo porque lo he escuchado de algunos amigos que han tenido que pedir permisos hasta para ir al baño en su propia casa, supe de una empresa que compró relojes con cronómetro y cámara para que cada vez que las personas se levanten del escritorio, lo pausen y se les paga de acuerdo con el tiempo trabajado; ha sido muy común escuchar sobre jornadas laborales más extensas donde no se respetan descansos, tiempo de almuerzo, ni finalización de la jornada porque se les ha pedido estar disponibles a tiempo completo.

En esta nueva realidad, la amistad y la confianza son claves para unas relaciones sanas que faciliten el trabajo en equipo. Cuando se habla de amistad, se debe pensar en todos los niveles.

En primer lugar, confiar en que las personas que hacen el proceso de selección están eligiendo a los mejores candidatos de acuerdo con su experiencia, su competencia, metas profesionales y afinidad con la cultura de nuestra organización.

Por otro lado, valorar la actitud y empatía de los compañeros de diferentes áreas, y, junto a ello, valorar habilidades y conocimiento de nuestro equipo de trabajo. Este último punto, si bien es necesario para todos los miembros, es vital para aquellos que son jefes y tienen personas a cargo.

Los líderes están llamados a actuar bajo el nuevo paradigma de gerencia en felicidad organizacional. Un liderazgo que toma los valores como base y donde la

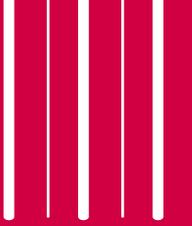
confianza hacia su gente es fundamental.

Ésta se promueve en primer lugar al tener un amplio conocimiento tanto a nivel personal como laboral de quiénes allí trabajan. Cuando un colaborador siente que se cree en él, que se le da autonomía, él mismo va a organizar su tiempo y se va a poner incluso metas incluso mucho más ambiciosas que las que la empresa le podría asignar porque se trata de demostrarse a sí mismo de lo que es capaz y querrá honrar la confianza que su líder le dio.

En la práctica de teletrabajo, se podrían nombrar la amistad y la confianza como los principales atributos que marcan la diferencia, pues generan respeto y compromiso. Entre las conductas concretas que ayudan a generar cambios se encuentran: demostrar interés por los demás, ser transparentes y servir sin esperar nada a cambio.

Como conclusión, desde el interés genuino, el respeto, el amor y la confianza, salen mejores resultados que le apuntan a la productividad y rentabilidad de las empresas.

La burocracia entonces, que seguirá existiendo mientras haya desconfianza en el equipo de trabajo, hará que todo sea más lento y, por lo tanto, debe quedar relegada de la nueva realidad organizacional que se fundamenta fuertemente en que el éxito del colaborador en el teletrabajo dependerá de la confianza de sus compañeros y líderes.



BUENA CALIDAD DE VIDA QUE NOS ESCULPE.

Según la morfo psicología, la ciencia que estudia y entiende la personalidad y conducta en base a los rasgos faciales, nos indica que una cirugía estética es tan invasiva que puede incluso cambiar la personalidad de quien se opera, es decir, el cambio o transformación que se realice en el físico generará también cambios en la conducta, lo que podría significar una pérdida de identidad. Es innegable el aporte que la cirugía estética ofrece en casos de malformación o reconstrucción pero es fundamental entender que nuestro rostro habla de quienes somos.

La actitud, personalidad, autoestima, seguridad jamás podrán depender de la parte física, porque ésta se forma específicamente en el auto concepto, si deseas hacerte cirugía para aumentar tu autoestima, estás asistiendo al profesional equivocado.

En Ecuador, con frecuencia, las cirugías que más se realizaban hasta el 2011 eran de pómulos, nariz y mentón, para el 2020 las cirugías se han extendido a aumento o reducción de senos, caderas y cintura.

Enfoquémonos en un rostro estético versus un rostro bello en base a las teorías de la morfo psicología.

La idea general de la cirugía es alcanzar la perfección estética. Se dice que, el rostro perfecto es el ovalado, por supuesto que lo es, para personas de estatura sobre el 1.58 cm y contextura atlética, así como el rostro perfecto para una estatura bajo el 1.55 cm y una contextura gruesa es el rostro redondo, cuadrado o diamante.



Cada perfección tiene sus especificidades, debes adaptarte a las tuyas, considerando tú tipo de rostro, estatura, contextura y combinarlas con las prendas adecuadas. La idea no es inundar de 'Kim Kardashians' ni de 'Kendall Jenners' el mundo, la belleza está en lo exótico de la diversidad, no necesitas convertirte en el clon de tu famosa favorita, necesitas desarrollar una imagen auténtica, llena de ti y amar la idea de que te amen por lo que eres antes que por cómo te ves.

Pero tranquila, si a pesar de todo buscas darte unos cambios, hacerlo con mesura es lo ideal. Todos sabemos que las famosas, chicas reality, entre otras figuras públicas, invierten cientos de miles de dólares en asesores exclusivos para ellas, para explotar sus figuras, cualidades, características e imágenes, enfócate en atender a eso, comprendiendo que ninguna socialite gastaría su dinero en hacer que la ayuden a parecerse a alguien más.

CUANDO LA GENTE ALTERA TU BALANCE: “CÓMO LIDIAR CON GENTE TÓXICA”

Las personas tóxicas son aquellas personas que alteran nuestro balance. Alteran nuestra estabilidad mental, física, emocional y espiritual. Son personas que nos quitan nuestra energía y nos añaden cargas que nos impiden movernos hacia nuestras metas y hacia nuestro bienestar. Éstas personas hacen daño y tienen la habilidad de dejar un ambiente negativo, aún sin estar presentes. ¿Te ha sucedido que has estado en un lugar y sientes una carga negativa a tu alrededor? ¿Te ha pasado que, después de hablar con alguien te has sentido triste, cargado y desanimado? Quiero que sepas que has estado hablando con una persona tóxica. Estas son algunas de las características que tienen las personas tóxicas: se centran en sí mismos, se hacen las víctimas, son celosos, son envidiosos, se quejan de todo, creen que se merecen todo, son negativos, te menosprecian, te juzgan, te traicionan y tienden a manipularte.



¿Cómo puedes lidiar con gente tóxica?

- 1** Establecer un buen rapport (informe del tipo de relación). Es cuando nos sentimos en “sintonía” psicológica y emocionalmente con otra persona para llevarnos bien con ella. De esta forma podrás identificar las cualidades que hacen de esta persona una “tóxica” y tomar la acción pertinente.
- 2** Activa tu empatía. Ponte en la posición de esa persona y trata de comprenderla. Siendo compasivo y empático podrás ser más tolerante y verás a la persona como el resultado de muchos eventos que han hecho de ella lo que es y han provocado ese comportamiento.
- 3** Trabaja contigo. Para cambiar nuestro entorno debemos comenzar cambiando nosotros mismos. Comienza hablando positivo, con esperanza y optimismo. Comienza trabajando contigo, evaluando tu diálogo interior, aclarando tus dudas, estableciendo metas y objetivos, resolviendo traumas del pasado, esto hará que la gente tóxica se aparte de ti y atraerás gente saludable que te enriquezca como persona.
- 4** Capacítate con Inteligencia Emocional, con Psicología Positiva y con la Palabra de Dios. Si te interesa aprender más de estos temas, puedes entrar en mi canal de YouTube bajo Lydia Boschetti y encontrarás temas que te podrán ayudar a adquirir destrezas útiles para lidiar contigo y con los demás.
- 5** Establece límites. Se puede compartir con personas tóxicas siempre y cuando no alteren tu balance y no te afecten mental, emocional, física o espiritualmente. Puedes ser un ente de ayuda para ellas pero no permitas que ayudar a la gente te haga daño.
- 6** Rompe con la Relación. Si te afecta demasiado la presencia de una persona tóxica, es tiempo de romper con la relación y “salir corriendo”. Tú decides con quién hablas y a quién le brindas tu confianza. Por eso existen diferentes tipos de personas, unos son más afines con unos que con otros. No te sientas culpable, es por tu bien y por el bien de los demás.



TIPS PARA DEJAR EL AZÚCAR

Sabemos que hay grandes beneficios al eliminar o reducir el azúcar, y también sabemos lo difícil que puede resultar lograrlo. Lo cierto es que la satisfacción de lograrlo, aunado a los beneficios que se experimentan, aminorarán la dificultad del camino, hasta el punto de llegar a disfrutarlo.

Te comparto 5 tips para dejar el azúcar.

No sólo los lees, te invito a acogerlos como una nueva dinámica en tu estilo de vida. Esto te dará más satisfacción dulzura que una cucharada de azúcar.



Tip 1. Escribe.

Agenda al menos 7 minutos diarios para documentar tu proceso con curiosidad y entusiasmo. Usa alguna libreta especial. El camino a lograr una meta difícil, siempre brinda grandes aprendizajes.

Tip 2. Detecta y decide.

Detecta tu consumo de azúcar y decide cómo sustituirla.

Normalmente, ya sabemos en dónde consumimos azúcar. Generalmente se encuentra en los alimentos procesados, panes, jugos, salsas, aderezos, caldos, sopa, cremas, galletas, yogurts con fruta, refrescos, barras “saludables”.

En esta exploración te recomiendo estar alerta de los endulzantes artificiales como sacarina, aspartame y fructosa. Sugiero que sea de lo primero que empieces a eliminar.

Hay cada vez más evidencia de que consumir estos productos está relacionado con diabetes tipo 2, obesidad, enfermedades cardiovasculares y estomacales. Para sustituirlos utiliza mejor endulzantes naturales como la estevia (stevia) o el fruto del monje.

Ve probando, observando y documentando cómo te sientan los cambios.

Tip 3. Planea.

Ya que sabes qué eliminar y qué agregar a tu plan. Planea qué y cuándo vas a comer.

Algunas estrategias son:

- Planear desayunos completos (con verdura, proteína y grasa de buena calidad) cercanos a tu hora de despertar.
- Cenar mínimo tres horas antes de dormir.
- Excluir de tu plan cualquier cosa que no venga de conectar con tu sentido común. -Lo que decidas comer: mástalo, saboréalo y disfrútalo.

Tip 4. Agrega alimentos para tu alma.

Una alimentación balanceada requiere de atención a diferentes áreas, tales como: ejercicio, vida espiritual, relaciones interpersonales, carrera, actividades que le den propósito a nuestra vida.

Tip 5. Busca apoyo.

Está comprobado que para lograr una meta es clave tener con quién compartirlo. Comparte este proceso con alguien que sepas que quiera hacerlo. Apóyate en mi Podcast Puedes Hacerlo, disponible en Spotify, Apple y las principales plataformas, y sígueme en Instagram @monicasosacoach.

Celebra cada victoria y créelo, Puedes Hacerlo. Vive Espectacular.

Mónica Sosa | contacto@monicasosa.com

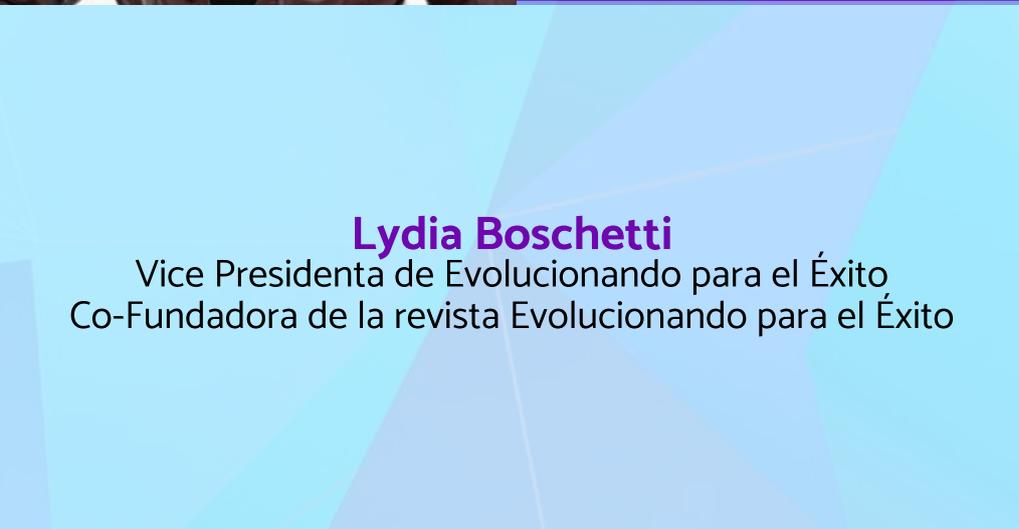
 [monicasosacoach](https://www.instagram.com/monicasosacoach)

Tú Revista
EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO

JUNIO - JULIO
2021



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



Lydia Boschetti
Vice Presidenta de Evolucionando para el Éxito
Co-Fundadora de la revista Evolucionando para el Éxito



Sofy Catalina Rosas Durán
Directora de Estilo de la revista
Evolucionando para el Éxito



COLABORADORES EDICIÓN JUNIO 2021