

CRISTINA ZAPATA

Tú Revista
**EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO**

**Del miedo
al amor**

**Cómo nace la
Fundación Aniel**

**Miedo a la soledad o
a no necesitar a nadie**

CONTENIDO

Paola Vivas

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

Sofy Catalina Rosas Durán

Directora de estilo y contenido de la revista
Evolucionando para el Éxito

Diana Paola Vizcaíno

Diseño y Dirección de arte en revista
Evolucionando para el Éxito

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

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

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

*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.

Confianza, un tesoro que cuidar. 02

Por: Evolucionando para el Éxito

Cristina. 03

Por: Cristina Zapata

Lo que hay delante del miedo. 04

Por: Liz Garrido

Miedo, violencia y sociedad. 05

Por: Carlos Monnery

Miedo escolar. 06

Por: Lucy Otero Rodríguez

Miedo, inseguridad, deserción estudiantil. 07

Por: Enrique Ocampo

El miedo, un aliado peligroso. 08

Por: Dra. Laura Graterol

Anuncio. 09

Por: Evolucionando para el Éxito

La Chef Piña. 10

Por: la Chef Piña

¿Miedo a la soledad o a no necesitar a nadie? 11

Por: Paula Dínaro

Del miedo al amor. 12

Por: Fernando Bastidas

Fundación Aniel, construyendo el futuro. 13

Por: Fátima Diloné



CONFIANZA, UN TESORO QUE CUIDAR.

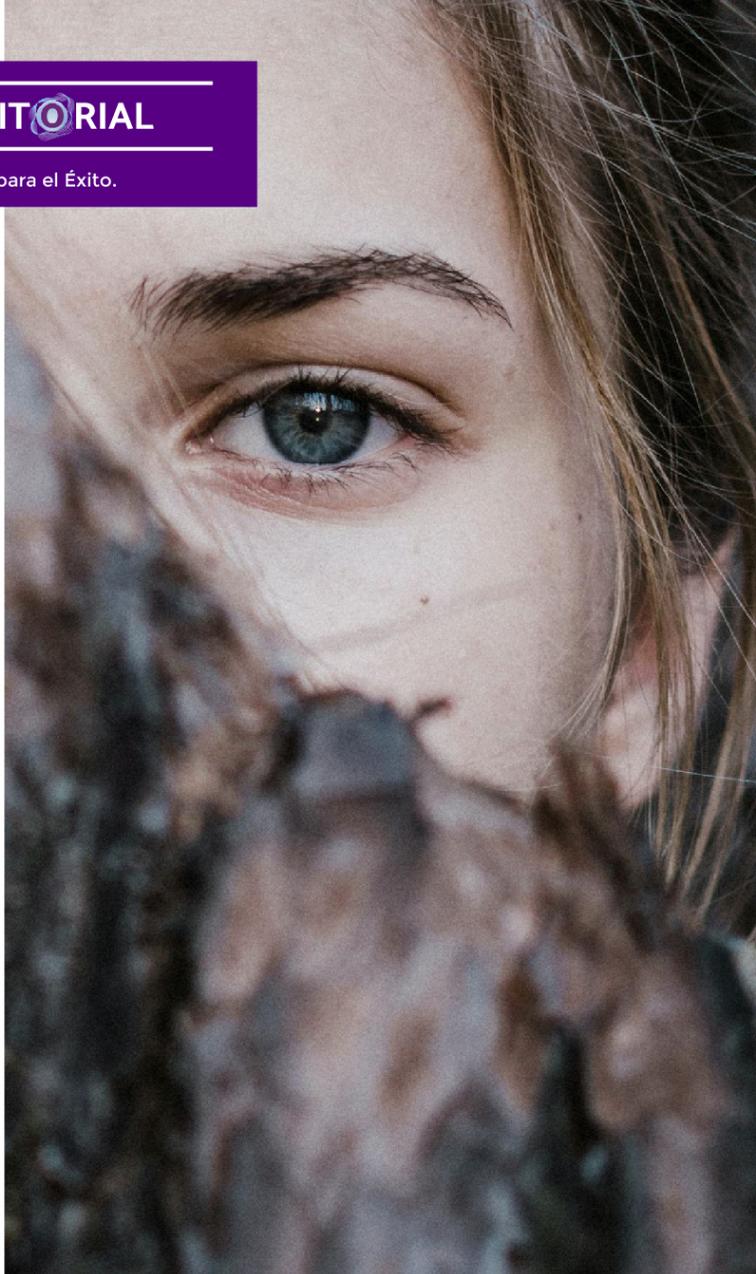
Los seres humanos somos individuos únicos y particulares que formamos parte de grupos sociales por naturaleza, por ello, tendemos a pertenecer a colectivos o agrupaciones en las que podamos compartir intereses, pensamientos, ideales, necesidades y más. Aún así, para que eso ocurra es importante que exista un valor esencial: la confianza. A partir de la confianza se desarrolla un mejor equilibrio mental y emocional, puesto que podemos predecir que alguien actuará de manera correcta de acuerdo a las distintas circunstancias que acontezcan.

Sin embargo, la confianza que sentimos por una amistad no es la misma que sentimos por una institución o por la familia, ya que son diferentes los motivos por los cuales consideramos que son dignos de fiar y en cada caso, nos vinculamos bajo diferentes motivos u objetivos. Así, existen diversos tipos de confianza y cada una representa un ámbito de nuestro desempeño individual dentro de la gran organización social humana.

En esta edición enfocamos tres tipos de confianza que actualmente se hacen indispensables ante un mundo lleno de cambios que requiere de humanos más sensibles y responsables.

Confianza innata simple.

La confianza simple es la más natural, tiene que ver con el desarrollo evolutivo de la especie humana y surge desde el primer contacto personal que se da durante la lactancia. Este representa el primer paso para adquirir la confianza necesaria en las interrelaciones humanas posteriores, como base, nos permite un rol de sostenibilidad dentro del entorno. Por lo general se inicia con los padres y madres, pero es importante recalcar que este tipo de confianza es interior y depende de la personalidad de cada uno.



Confianza adquirida o espiritual.

¿Existe la confianza espiritual? La respuesta es, sí y se enfoca hacia la fe, el camino religioso u otros referentes superiores que elija seguir la persona. Los individuos con esta confianza creen en la energía espiritual que rodea a la Naturaleza, de la que somos parte. Obviamente, es una confianza subjetiva que depende del contexto cultural de la persona.

Confianza en los valores o humilde.

La confianza humilde se basa en reconocer las propias debilidades. Permite reconocer las fallas para poder adoptar medidas que ayuden a crecer emocionalmente como persona. Además, este tipo de confianza ayuda a conocerse mejor a uno mismo y a fortalecer la autoestima siendo un vehículo de desarrollo personal y en valores.

Con este pequeño pero amoroso impulso os damos la bienvenida a la nueva entrega de su Revista Digital, Evolucionado para el Éxito.

CRISTINA

Por: Cristina Zapata

Para escribir esta columna decidí preguntarle a la gente que me conoce: ¿Quién es Cristina? En ocasiones nos vemos tan ocupadas y envueltas en el día a día que se nos olvida quienes somos. De acuerdo con mis hijos, Cristina es una mamá cariñosa, entregada, amorosa, tierna, responsable y muy inteligente. Para mis amigos y familiares, soy una mujer bondadosa y con muchas ganas de salir adelante. Dependiendo de en qué momento de la vida hemos coincidido, me conocen por mi papel de madre, mi papel de mujer trabajadora, estudiante o la mujer romántica que sigue creyendo en el amor bonito.

Preguntarte: ¿Quién soy? ¡Es muy importante! A veces somos duras con nosotras mismas y olvidamos lo especiales y maravillosas que somos. Ser mamá implica tener muchos roles y la mamá perfecta no existe. La mamá perfecta es la que da lo mejor de sí todos los días y hace el esfuerzo de ser mejor que el día anterior. Mi papel de mamá es el más importante y mi papel como mujer profesional me ha llenado de satisfacciones.

La carrera en periodismo me dio la posibilidad de conocer a personas importantes y la oportunidad de informar a mi comunidad. El área de la psicología me dio la posibilidad de continuar mis estudios y entrar a un postgrado en salud mental.

Hoy en día, quiero ayudar a empoderar a las mujeres y una vez termine mi postgrado, quisiera trabajar con mujeres y niños.

Empoderar a la mujer implica mirarnos al espejo y en vez de criticarnos, ver lo tanto que tenemos para ofrecerle a este mundo. Muchas mujeres pasamos por momentos difíciles como: un divorcio, relaciones problemáticas e infidelidades, pero lo importante es aprender de la situación y saber que no podemos cambiar el comportamiento de otras personas, pero sí tenemos el poder de elegir cómo vamos a reaccionar ante la situación. Nunca debemos compararnos con nadie y mucho menos creer en el falso mundo de las redes sociales. Varias veces creemos que la vida de los demás es perfecta, por lo que vemos en las redes sociales, pero la verdad es que no sabemos qué tanto sufrimiento hay detrás de cada foto.

Las mujeres tenemos que ser amigas entre nosotras y no enemigas. Todas pasamos por momentos difíciles y todas tenemos mucho que aportar a la sociedad. ¡Cada vez que veas un espejo dile lo hermosa que te ves y los extraordinaria que eres!

Cristina Zapata

Graduada de Perdioidisnony Psicología
Y actualmente estudiando un postgrado
en salud mental

📍 @ Criztinadice

03



LO QUE HAY DELANTE DEL MIEDO.

Todos los seres humanos en algún momento de nuestra vida hemos habitado el miedo, ¿pero realmente nos hemos detenido a saber qué es el miedo?, para mí el miedo es una emoción de desconfianza que nos lleva a creer que ocurrirá un hecho contrario a lo que deseamos o creemos sería bueno para nosotros.

Es probable que hoy, con todo lo que está viviendo Ecuador, esta sea una emoción que predomine en el ambiente. Mi objetivo es mostrarte que delante del miedo hay muchas cosas poderosas, porque, aunque no nos guste lo que vemos, nada de lo que nos pasa carece de propósito. Lleva siempre en tu corazón esta frase: «Tú no eres tus historias, eres lo que haces a partir de ellas». El miedo o nos paraliza y dejamos que nos consuma y se convierta en una enfermedad mental, como la ansiedad y la depresión, o nos impulsa. A partir de aquí, entonces, ¿qué quieres hacer, paralizarte o avanzar? Cuando he tenido miedo, me han funcionado las 3C:

1

Conoce tu miedo: Poder conocer a qué le tienes miedo, haz una lista desde el más pequeño al más grande.

2

Comprende tus miedos: Solemos evadir todo lo que nos da miedo y la mejor manera de avanzar es enfrentarlos de menos a más.

3

Conquista tu miedo: Esto significa ir acercándote poco a poco a tus miedos hasta que vayas superando cada uno de ellos.

Delante del miedo hay:

MISIÓN: Todo llega para enseñarte algo y llevarte a transformar.

INSPIRACIÓN: Para seguir avanzando y aprender lo que el miedo te viene a enseñar.

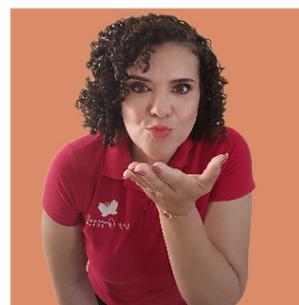
EMPODERAMIENTO: Poder llenarte de gallardía y empoderarte a crear desde el miedo.

DIVINIDAD: La valentía de entender que existe un ser superior que nos enseña a ser posibles, las cosas imposibles.

OPORTUNIDAD: Una nueva oportunidad de crear algo distinto y vivir de otra manera.

Recuerda que las cosas difíciles son las fáciles que tú elegiste no hacer con tiempo.
Con cariño, Liz Garrido Z. Coach.

Por: Liz Garrido Z
 Lizgarridozcoach
 Conferencista y máster coach



MIEDO, VIOLENCIA Y SOCIEDAD.

El miedo es una de las emociones innatas del individuo, y como todas las emociones, es una reacción subjetiva que viene acompañada de algunos cambios orgánicos, y una actividad de nuestro sistema endócrino. Una emoción, siempre involucra un conjunto de creencias, saberes y actitudes sobre el mundo que nos rodea y si bien suele decirse que las emociones afectan nuestra vida y son la causa de erráticas decisiones, éstas solo son una respuesta natural a un estímulo externo; lo que realmente incide en la manera cómo operamos y enfrentamos los retos, que van desde la supervivencia hasta la autorrealización, son los estados de ánimo con los que decidimos operar.

Ver el miedo como algo natural, entenderlo como un estado emocional generalizado y a veces persistente, reflejo de nuestras vivencias afectivas y emocionales, nos ayuda a gestionarlo; nos permite reconocer que, generando nuevos pensamientos y nuevas vivencias, podemos superarlo.

En una sociedad convulsionada por la violencia que, en muchas ocasiones, nace desde relaciones familiares equívocas, y trasciende a esferas sociales y políticas, como la que viven muchos países de América y el mundo; y la generalización de una visión apocalíptica, marcada por el temor a las pandemias, el caos ambiental e incluso la superpoblación mundial; el miedo pasa a ser parte de un nuevo inconsciente colectivo y se viraliza a una velocidad alarmante. Este panorama, afecta la percepción de la realidad de millones de personas, que consecuentemente, y a partir de la interpretación de esta realidad filtrada por sus miedos, genera unos significados que se enquistan en su mente, reduciendo su capacidad para alcanzar el tan anhelado desarrollo humano integral.

Hoy, como nunca, se hace necesario reducir estos detonantes del miedo, porque éstos tienen un efecto devastador, en los estados de ánimo de los individuos y porque el mismo miedo se convierte en detonante de violencia al interior de las familias y se extiende de manera viral, en todas las esferas de la sociedad.



Por: Carlos Monnery

Coach
Consultor de desarrollo humano
Conferencista Empresarial y organizacional
@carlosmonneryc



MIEDO ESCOLAR

La escuela es el lugar que muchos hemos considerado como mágico, allí conocemos amigos que pueden durar toda una vida, experimentamos situaciones de juego, fraternidad, y empatía. Es un lugar maravilloso donde se aprende, y se divierte, podemos considerarlo como un lugar donde ocurren experiencias negativas, como: rendimiento académico bajo o exposición social, causadas por diferencias culturales, patrones de conducta, formas de pensar diferentes y poca empatía. Hay miedos normales a lo largo del desarrollo de los niños, muchos de ellos, son transitorios y mínimamente estresantes para el niño y que pueden interferir poco en su funcionalidad. Los miedos más frecuentes en los chicos son, por ejemplo, miedo a repetir el año escolar, ir a la dirección, ser sorprendido copiando en un examen, sacar notas bajas, llamar a los padres por mala conducta, desaprobación un examen, o cambiarse de colegio. ¿Cuándo debemos preocuparnos? Cuando estos miedos son frecuentes y generan un estado de estrés o de angustia y de intensidad elevada y comienzan a interferir en el funcionamiento diario de los niños en toda su integridad y su familia. Aquí es cuando empezamos a hablar del 'rechazo escolar', el



cual se define como la dificultad de ir al colegio o querer irse del mismo, situaciones de conflicto que pueden afectar a la familia. Los síntomas que se presentan en este rechazo escolar son: ansiedad generalizada, ansiedad social, depresión, fatiga, dolores físicos como dolor de cabeza y estómago, problemas de conducta, rabietas, y llanto.

¿Cómo ayudar a nuestro hijo a superar este rechazo? dale seguridad a tu hijo, háblale positivamente, ofrécele tu apoyo incondicional, proporciónale la inteligencia emocional que le permita superar cualquier situación, ofrece confianza para que te cuente todo suceso importante para él y escúchalo, apóyalo en sus decisiones frente a situaciones que ocurran en la escuela, pregúntale si fue feliz en la jornada escolar, ofrece alternativas de confrontamiento positivo, si no quiere ir a estudiar, no lo obligues.

Recuerda que tu hijo, es tuyo, y debes brindarle la seguridad plena donde se sienta cómodo, seguro, y sobre todo feliz, no permitas que seas reemplazado por la escuela... no lo harán mejor que tú.

Por: Lucy Otero Rodríguez

Docente investigadora

📍 Equidad y Educación inclusiva

📍 Fortaleciendo la Educación Inclusiva



MIEDO, INSEGURIDAD, DESERCIÓN ESTUDIANTIL.

Estando en la Universidad Nacional de Asunción, me cupo en infinidad de veces asistir a las colaciones de grado, ver, desde mi óptica, a los invitados, observar abuelos llorando por contemplar a su nieta/o graduarse en una Universidad, sueño que Él o Ella no pudo cumplir, por diversos motivos.

Pienso en América Latina, con un bono demográfico ventajoso con respecto a otras latitudes, pero existe un paralelismo entre casi la gran mayoría de los estudiantes universitarios de América Latina, el cual es la deserción, a veces por falta de recursos, a veces por miedo, a veces..., en mi caso soy docente de grado y postgrado, que también tuve mis miedos, inseguridades, mis debacles personales, espirituales, etc., pero lo importante es llegar a nuestras metas personales y profesionales, desarrollarnos como persona ok de forma integral.

En estos días, en nuestros países, vivimos muchas inseguridades, producto de personas enfermas, que no trabajan, que están sumidas en las drogas, que es la gran enfermedad del siglo XXI, pero existe otra inseguridad en el ser humano, que es el temor al futuro de saber si uno va a trabajar, ante la constante inmigración de muchos latinos a otros países para conseguir un futuro mejor.

En la historia en mi América Latina, hay tantos próceres, tantos héroes en sus respectivos países, por ello Uds.; jóvenes latino-americanos, están llamados a ser los nuevos PRÓCERES de este tiempo, para lo cual debemos superar nuestros miedos, limitaciones e inseguridades.



Nuestros abuelos/as, padres y conciudadanos se merecen nietos/as valientes, que puedan hacer el cambio en cada país, con preparación y disciplina, la historia nos obliga, son ustedes los llamados a dar la gran solución a nuestros países, para lo cual te necesitamos bien formado para poder discernir y tener la sabiduría de tomar las mejores decisiones.

No quiero dejarlos sin una frase que siempre me inspira, de la Santa Teresa de Calcuta:

«Yo puedo hacer cosas que tú no puedes, tu puedes hacer cosas que yo no puedo, juntos podemos hacer grandes cosas»

(EMPATÍA - TRABAJO EN EQUIPO - LIDERAZGO POSITIVO - GESTIÓN DE CONFLICTOS)



Por: Enrique Ocampo

MAI Enrique Ocampo Ramirez - Paraguay - Doctorando en Ciencias Contables © - Autor de Libros - Sistemas para empresas - Auditor Certificado en ISO 9001:2015 - Asesor y Consultor en PLA/FT

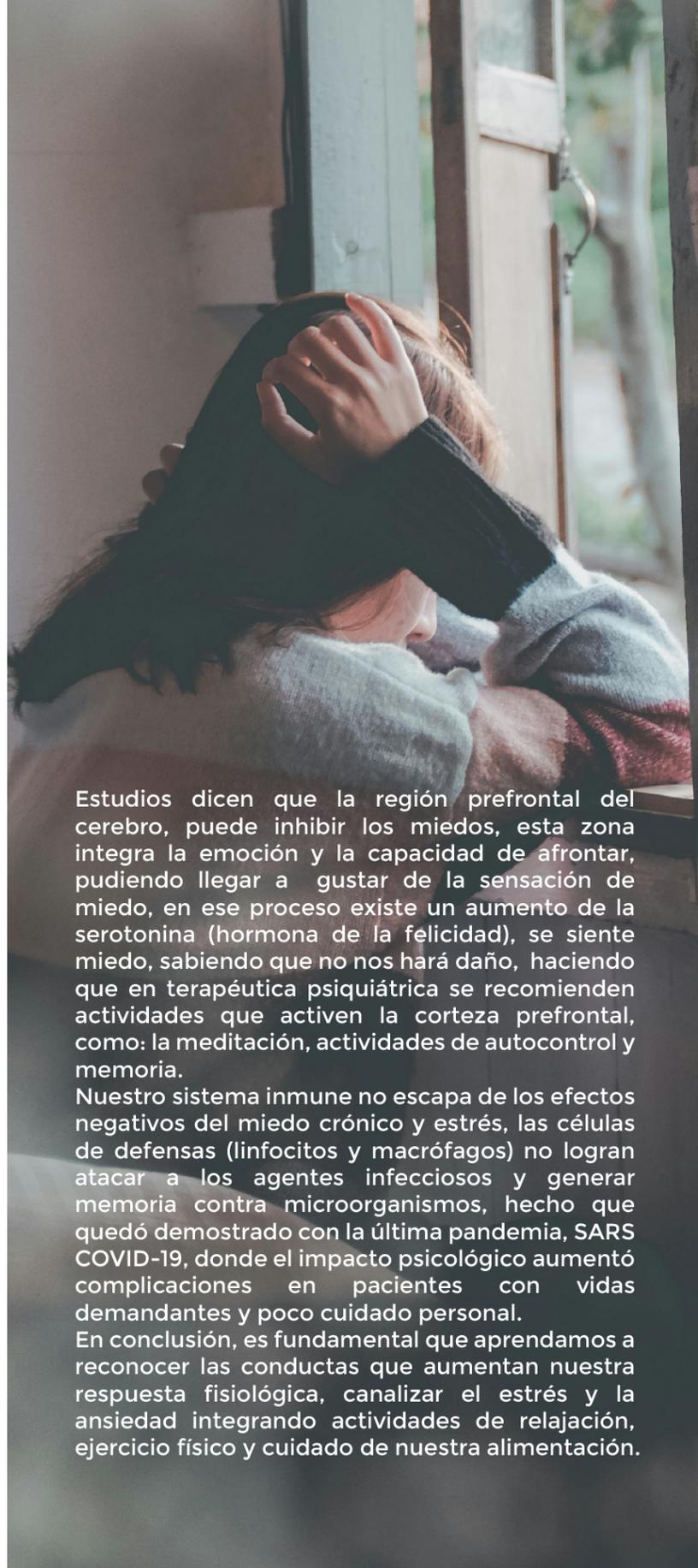
EL MIEDO, UN ALIADO PELIGROSO.

El miedo se ha relacionado con bajos niveles de defensas del sistema inmunológico, sobre todo en personas que se llega a cronificar, mostrando señales de estrés y ansiedad.

El miedo es un patrón de reacciones tanto físicas como mentales que se generan por una discrepancia entre las exigencias y las capacidades para afrontarlas, sin embargo, ha sido un aliado que le permite al ser humano evitar situaciones que amenazan su integridad vital, activando el sistema de defensa e huida, por ello pertenece a las emociones primarias junto a la alegría, tristeza, asco y enfado.

Los neurotransmisores implicados, al detectar un estímulo que genera miedo, aumenta el Glutamato, hormona que estimula la amígdala y el hipotálamo, los cuales, en algunas personas producen sensación de estar paralizado, en otras, la necesidad de actuar sin pensar, evitando el peligro. A nivel de órganos periféricos como las glándulas suprarrenales, aumenta el cortisol, adrenalina y noradrenalina, disminuyendo la percepción del dolor, mejorando la visión, irrigando las extremidades y dejando en último lugar, funciones no vitales, incluyendo el sistema inmunológico y reacciones fisiológicas.

Qué ocurre si pensamos que estamos siempre en situación de riesgo, si vivimos trauma que no canalizamos, nuestro cuerpo se acostumbra al estado de hiperalerta, disminuyendo la capacidad innata de defensa, generando agotamiento y enfermamiento, así, el miedo no es una reacción sostenible.



Estudios dicen que la región prefrontal del cerebro, puede inhibir los miedos, esta zona integra la emoción y la capacidad de afrontar, pudiendo llegar a gustar de la sensación de miedo, en ese proceso existe un aumento de la serotonina (hormona de la felicidad), se siente miedo, sabiendo que no nos hará daño, haciendo que en terapéutica psiquiátrica se recomienden actividades que activen la corteza prefrontal, como: la meditación, actividades de autocontrol y memoria.

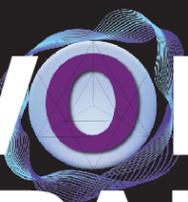
Nuestro sistema inmune no escapa de los efectos negativos del miedo crónico y estrés, las células de defensas (linfocitos y macrófagos) no logran atacar a los agentes infecciosos y generar memoria contra microorganismos, hecho que quedó demostrado con la última pandemia, SARS COVID-19, donde el impacto psicológico aumentó complicaciones en pacientes con vidas demandantes y poco cuidado personal.

En conclusión, es fundamental que aprendamos a reconocer las conductas que aumentan nuestra respuesta fisiológica, canalizar el estrés y la ansiedad integrando actividades de relajación, ejercicio físico y cuidado de nuestra alimentación.

Por: Laura Graterol



Tú Revista



EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

¡Anúnciate
con nosotros!

Lleva tu empresa al Éxito, disfrutando de grandes beneficios al ser parte de nuestros anunciantes: difusión exponencial, relaciones públicas a nivel mundial dentro de comunidades de profesionales reconocidos en todas las áreas y muchos más.*

Sé bienvenido a la experiencia innovadora de, Evolucionando para el Éxito, tu revista.

10



LA CHEF PIÑA

La Chef Piña, puertorriqueña, entusiasta de la repostería internacional y local desde hace más de 6 años, funda su propia compañía, donde, aplicando su conocimiento y creatividad convierte el Macaron, en su plato principal, no tan solo con los sabores tradicionales, sino, incluyendo sabores caribeños. Su humildad y personalidad cautivaron a muchos, aún padeciendo el síndrome de Tourette y teniendo una niña con autismo, es un ejemplo de perseverancia. Se dio a conocer en las redes sociales por servir de apoyo a muchas personas, enseñando recetas auténticas a sus seguidores con su frase: ¡Qué ricooo! y su alegría al enseñar, logrando salir recurrentemente en el programa 'Todo Tampa Bay', Canal 8 en la Florida, USA.

Receta

Tarta de Queso sin Hornear

La Base:

300 g. Galletas de vainilla

50 g. Mantequilla derretida

Esto se mezcla, luego se incorpora a la base del molde y lo pone en la nevera por 30 min.

El Relleno:

500 g. Queso crema

8 oz. Crema espesa

100 g. Azúcar de confección (impalpable)

2 cdas. de gelatina sin sabor

(hidratar en 60 ml. de agua fría, reposar por diez minutos, luego poner a derretir en el horno microondas por 30 seg., esperar que baje la temperatura e incorporar a la mezcla)

Mermelada:

Cocinar 1 taza de arándanos junto a 1/2 taza de azúcar, dejar que hierva, luego retirar, poner 1 cucharadita de gelatina sin sabor junto a 1 cucharada de agua fría, (hidratarla) y seguir el procedimiento que se explicó arriba. Deja reposar.

Montaje:

1. Colocar la galleta mezclada con la mantequilla en la base del molde.

2. Incorporar el relleno de cheesecake blanco y poner en el congelador por 30 min.

3. Poner 1/3 taza de la mermelada a lo que quedó del relleno, mezclamos y reposamos por 30 min. en el congelador.

4. Añadimos la mermelada y la dejamos hasta el otro día en refrigeración para desmontar de forma fácil y segura.



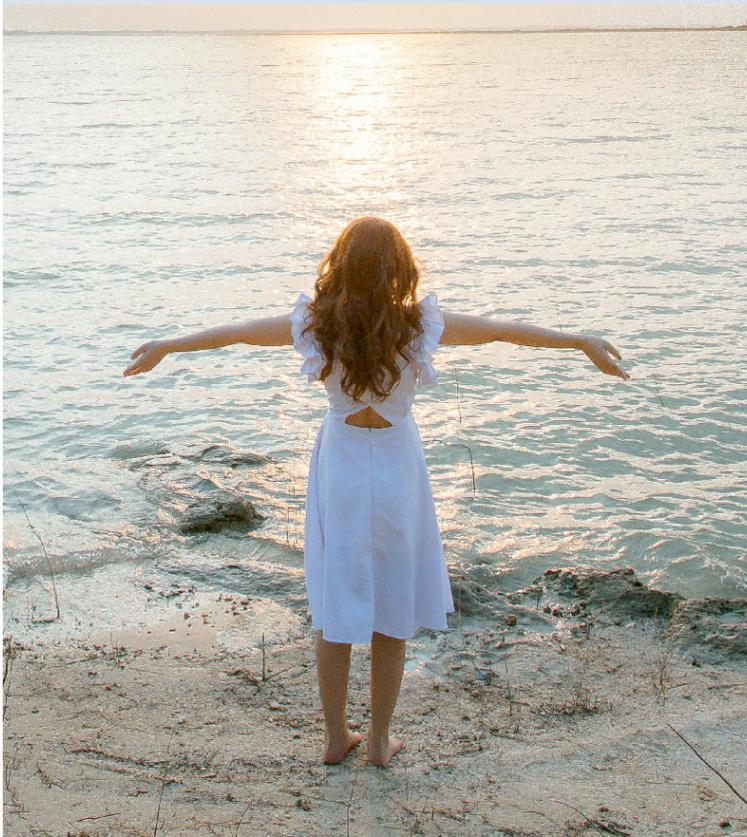
Por: La chef piña

📍 ChefPina_
📺 Chefpina
📱 chefpina1



¿MIEDO A LA SOLEDAD O A NO NECESITAR A NADIE?

«Me divorcié hace poco mas de 1 año. Vivo sola con mi hija el 50% del tiempo. Con su papá vivimos bajo el mismo techo, ya separados por más de 2 años. Muchas veces me sentí más SOLA cuando éramos un matrimonio “feliz”.»



Querida amiga, déjame decirte que la única manera de no sentirse 'SOLA' es estando bien a solas contigo y teniendo una profunda relación con tu divinidad. Cuando tú tienes FE, la certeza de que Dios nunca te abandona, porque es imposible separarte de Él, toda tu perspectiva de la vida cambia por completo. El miedo se convierte en fortaleza, la angustia en energía vital.

Esto no quiere decir que no tendrás momentos de dolor, tristeza, incertidumbre, pero todo eso se te quita cuando entiendes que el AMOR que deseas, no es eso que estabas viviendo.

Cuando comienzas a tener el valor de amarte a ti misma empieza el despertar de saber que lo que te mereces es algo mucho mejor, la fortaleza de tomar la dirección correcta crece y para practicar el amor propio, crece. Tomarte tiempo para ti, volver a encontrarte.

Muchas veces vas a dudar si hiciste lo correcto, que fue tu culpa, mal o bien tenías una pareja o una familia, un buen pasar económico, las amistades, etc., piensas, no era tan malo. Respira, sonríe y di NO.

Mi especialidad es hacerte reconectar con la divinidad en ti. Para que nunca más te sientas sola, que sepas que Tú eres Dios en acción y no puedes temer a nada.

Entonces, te prometo que el miedo se desvanece, la claridad mental, la fortaleza del alma y el poder co-creador se activan y comienzas a sentir los cambios en ti, expresándote libremente. Aprendes a vivir en gratitud por todo, te das cuenta que eso que sucedió te hizo la mujer que eres hoy. Y eso se llama PAZ y FELICIDAD.

Por: Paula Dinero
Coach espiritual
Speaker
Escritora

@ pauladinero



DEL MIEDO AL AMOR

Las buenas relaciones no son por casualidad o por buena suerte, son el resultado de ciertas creencias, experiencias, y un compromiso para hacer que estas funcionen.

También las relaciones tóxicas, desagradables y conflictivas no se dan por casualidad o mala suerte, son el resultado de las malas experiencias, propias o ajenas, que se convierten en creencias y estas en resultados.

Eran las 11:00 de la noche y mi teléfono empezó a timbrar, no suelo contestar a esa hora, pero debido a su insistencia contesté, Fernando, necesito hablar contigo, por favor ayúdame.

¿En qué te puedo ayudar?

- Estoy cansada, ya no quiero vivir, sin importar lo que haga, ninguna relación me funciona, mi pareja me acaba de terminar y me dijo cosas que me ofendieron.

¿Qué historia tienes de tu pasado con respecto a las relaciones?

- Mi mamá tuvo tres relaciones, su última relación fue cuando tenía 45 años, no volvió a tener una relación y siempre hablaba mal de los hombres, yo al igual que ella llevo 3 fracasos y coincidentalmente tengo 45 años, con la diferencia que, sí quiero formar una familia, no quiero repetir la historia de mi mamá.
- El hecho de que decidas cambiar una situación es la mitad del camino, el primer paso que hay que dar es reconocer que tienes miedo del futuro, este miedo fue heredado y se fue alimentando con cada experiencia que hayas vivido, con las conversaciones internas y con las que tienes con los demás.
- Jajaja, Fernando, mi pequeño grupo de amigas, todas hemos pasado casi lo mismo y hablamos de lo mal que nos va en las relaciones.
- Quiero que tengas en cuenta que el miedo se alimenta de conversaciones negativas, por eso habla de cosas que te hagan sentir bien.

¿Cómo lo hago?

- Reconcílate con el pasado, aprende a reconocer las emociones y a gestionarlas, ya que el miedo no anda solo, suele venir acompañado de ansiedad, tristeza, rabia y pesimismo.
- Quiero que te reinventes, que te mires al espejo y empieces a construir una buena relación contigo misma, no te mires al espejo para juzgarte o desaprobarte, sino para ver lo maravillosa que eres.



Por: Fernando Bastidas

Facebook: Fernando Bastidas
Instagram @fernandobastidas8
WhatsApp +573138613701



FUNDACIÓN ANIEL CONSTRUYENDO FUTURO

Por: Fátima Diloné



13

LA FUNDACIÓN ANIEL, CONSTRUYENDO FUTURO, es una entidad sin fines de lucro, creada en el año 2013, que forma, capacita y ayuda a madres, cabezas de familia en situación vulnerable, en la ciudad de La Vega -República Dominicana. En diversas áreas, ayudándolas a ser productivas y puedan devengar ingresos dignos para sus hogares.

Un grupo de mujeres, madres solteras, veganas en coordinación con nuestra pasada presidenta la, Licda. Fátima Diloné, se unen a trabajar para mejorar la calidad de vida de madres solteras; así nace la Fundación Aniel.

Nota: Aniel es considerado como el Ángel de la Sabiduría y del Crecimiento Espiritual, tiene la capacidad de romper con todos los paradigmas viejos, anticuados, para abrir paso a lo nuevo y renovado.

LOGROS

Durante el tiempo de trabajo con la comunidad hemos logrado la confianza de personas y empresas que han creído en este Proyecto Social, siendo un referente de proyectos educativos y productivos a favor de las madres solteras.

Desde la Fundación, impulsamos experiencias y proyectos educativos para contribuir a superar las limitaciones estereotipadas de roles y un desarrollo equilibrado y libre de la personalidad, promoviendo la participación de las mujeres en todos los espacios de la sociedad.

Impartimos charlas psicológicas para lograr el bienestar psíquico de las familias, y de emprendimiento, colaborando en capacitar a madres solteras que tienen sus negocios o que desean iniciar un negocio; formamos a familias de escasos recursos sobre tecnología, mediante cursos de informática.

En recreación y salud se fomenta la participación de las mujeres e hijos en actividades físico-deportivas mientras motivamos un cambio de modelo en la alimentación mediante charlas de nutrición. En arte y cultura promovemos la lectura en grupos de estudios familiares.

Durante la pandemia del Covid-19, la salud física, emocional y alimenticia ocuparon el primer lugar entre nuestras preocupaciones, destacando una conquista para la Fundación (FACF), introducimos los HUERTOS COMUNITARIOS Y EDUCATIVOS, de auto consumo y ecológicos, enseñando a mejorar la nutrición, la conservación del medioambiente y el bienestar social y la familia. Incrementamos la CONSEJERÍA PSICOLÓGICA, ofreciendo charlas a través de webinars y terapias psicológicas a quienes lo requieran, junto al proyecto de capacitación que continuamos realizando de manera virtual y semipresencial para el desarrollo en comunidades vulnerables. También damos charlas de Gestión Empresarial, educación Financiera y Tributaria, concientizando a las mujeres en las finanzas de los negocios, logrando impactar a 7,000 hogares mediante el empoderamiento económico de las madres solteras.



Fátima Diloné Almonte
Presidenta
@anielasfl

Fátima Diloné Almonte

Presidenta
Fundación
Aniel



 **anielasfl**

COLABORADORES EDICIÓN
ABRIL- MAYO



Cristina zapata, Liz Garrido, Carlos Monnery, Lucy Otero, Enrique Ocampo, Dra. Laura Graterol, Chef Piña, Paula Dinaro, Fernando Bastidas, Fátima Diloné.

AUSPICIAN:



Follow us on



Instagram



Tú Revista
EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO



facebook

YouTube





@evolucionandoparaelexito.com