

Tú Revista

EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

Perderte no fue tu culpa, fue... ¿mía?

Cinco banderas rojas en la salud masculina

Infertilidad un duelo vital y transformador

A portrait of a man with short dark hair, smiling, wearing a blue suit jacket, a white shirt, and a blue tie. He has his arms crossed and is wearing a watch on his left wrist and a ring on his right hand. The background is a dense wall of green foliage.

RODRIGO

ALCARRAZ

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



Ciclos Naturales Por: Evolucionando para el éxito	2
El doctor del pueblo Por: Rodrigo Alcarraz	3
Afrontando la pérdida Por: Carbery Mitchell	4
El valor de la vida Por: Raquel Tandi	5
Fortaleza y consuelo Por: Gaspar Lozada	6
Perderte no fue tu culpa, fue... ¿mía? Por: Angélica Reyes	7
Anúnciate con nosotros Por: Evolucionando para el éxito	8
Sexo, amor y duelo Por: Maria Emma Martínez	9
Cinco banderas rojas en la salud masculina Por: Laura Graterol	10
Cómo emprender un viaje emocional hacia la plenitud y el bienestar integral Por: PHD. Iván Martínez Díaz	11
OC Studio Tampa Por: Oscar Chirinos	12
Infertilidad: un duelo vital y transformador Por: Gabriela Contreras	13
Explorando los límites entre la vida y la muerte: La fascinante cultura paranormal Por: Paola Onzaga	14
Haz de tu vida algo extraordinario Por: Arturo Villegas	15

@evolucionandoparaelexito.com

 evolucionandoparaelexito

 evolucionandoparaelexito

CICLOS NATURALES

La Naturaleza, el territorio que nos sostiene y rodea, nuestra naturaleza, cuerpo, mente, energía, es un infinito girar entre ciclos, día y noche, veranos, inviernos, otoños, primaveras, nacer y morir, como si nada pasara, pasa todo y cambia todo. Últimamente se dice que estos ciclos forman grandes espirales que se expanden sin fin. Te imaginas, nunca estamos en el mismo punto ni tiempo/espacio que hace un instante, aunque nos parezca en lo cotidiano que sí, y es hasta que, en un momento de consciencia plena, de reflexión, que nos detenemos a observar, y ya no somos los mismos o ya no están con nosotros algunos seres u objetos con quienes compartimos esos tiempos y espacios. Es entonces cuando conectamos con la pura realidad de nuestra temporalidad, del viaje que vamos atravesando, en las magníficas 'naves', (el planeta y nuestros cuerpos), que nos llevan como vehículos del Alma por el Cosmos. Ahí sabemos que Somos Instantes. Qué fácil se escribe y qué complejo resulta el aceptar, es por esto que surgen muchas interrogantes, escenarios de vida y la necesidad de dar un abordaje puntual a tan importante temática, por lo que en esta muy dedicada edición, nos inspiramos en el enfoque de un tema cotidiano, realista y necesario para el desarrollo integral de cada uno de nosotros: Vida-Muerte-Vida, ya que la transformación de la energía es una constante, es el ciclo y la fórmula que sostienen al Universo.

«Somos polvo de estrellas reflexionando sobre estrellas.» señalaba, Carl Sagan, y no es una expresión meramente poética, sino que tiene base científica: nuestros átomos y los de todo lo que existe están hechos de los (desechos) elementos de estrellas antiguas que murieron en el pasado remoto. Hace trece mil setecientos millones de años, se cree que una magna explosión comenzó a expandir materia, la misma que existe, ha existido y existirá por siempre, dando origen a lo que entendemos como Universo. Todo esto, al parecer, surgió a partir de un punto infinitamente pequeño y denso.



Hoy los científicos saben que nuestro Universo todavía continúa expandiéndose, gracias a instrumentos tecnológicos actuales, que nos dan acceso a analizar sobre los primeros instantes del Universo, como la radiación de fondo de microondas.

Bienvenidos, amados lectores, articulistas, colaboradores, y gran público de cada país al que llegamos y que día a día se unen a la familia de, Evolucionando para el Éxito, tú Revista Digital, promoviendo y expandiendo la noble labor.

EL DOCTOR DEL PUEBLO

Por: Rodrigo Alcarraz

En mi calidad de Doctor en Neuropsicología y Psicología Clínica, siempre he pensado que la Salud Mental es una labor que conmueve. Durante la pandemia, quise mostrar un lado más solidario, atendiendo en forma gratuita a 2.000 personas carentes de recursos económicos.

Este gesto traspasó muchas fronteras y sin querer, me permitió ser electo Presidente de la Federación Mundial de Salud Mental, representando a los 190 países que la conforman.

Mi día transcurre entre mi atención de pacientes en la consulta, visitas permanentes a diferentes comunidades y programas radiales de psicoeducación diarios, haciendo que la Salud Mental funcione con intenciones humanitarias. Relacionarme con las personas con cariño, contención y humildad, significa estar sintonizando con sus necesidades.

No saco al paciente de mi vida, tanto en mi consulta privada como en lo social, me encuentro siempre con ellos y seguimos teniendo una relación linda y muy cercana. Me duele cuando alguien sufre, eso me motiva a ayudar y entregar lo mejor de mí.



Cuando recorro las calles o salgo en busca de mis pacientes, salen a mi encuentro y me llaman con cariño «doctorcito» o «el doctor del amor». Desde ahí, me focalizo en mi trabajo, prestando asistencia, especialmente a las personas con Depresión, con Adicciones e Ideaciones Suicidas.

El buen ejercicio de esta profesión, requiere de tiempo, apoyo y comprensión, de interés humano, porque el secreto del cuidado está en ayudar al que sufre.

Desde la Hipnosis Clínica me ocupo de la salud del paciente, mitigando su dolor, con conservación, recuperación y rehabilitación para integrarlos al medio social.

Hasta ahora, he atendido a más de 30.000 pacientes, con una vocación de servicio que debe correr por las venas. Decidido a cumplir con mi sueño de infancia de ayudar a las personas, viajé a varios países en busca de perfeccionamiento. Hoy además, trabajo en proyectos de investigación y docencia internacional, enfrentándome a la realidad más dura de la enfermedad: la odisea para conseguir horas, falta de especialistas y de recursos, poca disponibilidad para exámenes; poco acceso a especialistas.

Atender con calidad y entendiendo que el sistema público pierde la pelea constantemente, hace fundamental el cuidado humano, como imperativo moral y de afecto constante, como una relación interpersonal y como una intervención terapéutica de primer orden.

La Salud Mental, necesita nobleza, honestidad, generosidad, comprensión, conmoverse con el dolor ajeno y ante una lágrima. Ser solidario, significa ser respetuoso con la vida.

Rodrigo Alcarraz - Doctor en Neuropsicología - Psicología Clínica e Hipnoterapia



rodrigo_alcarraz.m



Rodrigo Javier Alcarraz Moreno

Afrontando la Pérdida:

El Proceso del duelo en las Personas

El duelo es una experiencia universal pero profundamente personal que sigue a la pérdida de algo significativo en la vida de una persona. Ya sea la muerte de un ser querido, la ruptura de una relación, la pérdida de un trabajo o cualquier otro cambio importante, el duelo es una reacción natural y compleja a la pérdida.



Por: Carbery Mitchell

El proceso del duelo puede manifestarse de diversas formas y a diferentes ritmos en cada individuo. Algunas personas pueden experimentar una intensa tristeza y llanto, mientras que otras pueden sentirse desconectadas emocionalmente o incluso experimentar ira. Estas reacciones varían en intensidad y duración, no hay un camino predeterminado o 'correcto' para atravesar el duelo.

En el modelo de las cinco etapas del duelo propuesto por, Elisabeth Kübler-Ross, ha sido ampliamente reconocido como una forma de comprender este proceso, las etapas incluyen: la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación. Sin embargo, es importante tener en cuenta que no todas las personas experimentan todas estas etapas ni en el mismo orden.

Un duelo puede afectar a diferentes aspectos de la vida de una persona, incluyendo su salud física, emocional y mental. Algunas personas experimentan síntomas físicos como: fatiga, problemas para dormir o cambios del apetito. A nivel emocional puede provocar sentimientos de soledad, ansiedad o culpa e influir en el pensamiento de una persona, haciéndola cuestionar sus creencias y valores. Es una vivencia única para cada individuo y no hay una línea de tiempo definida para su resolución. Algunas personas necesitan meses o incluso años para procesar completamente su pérdida, mientras otras encuentran consuelo más rápidamente. Lo crucial es permitir que cada persona viva su propio duelo, brindándole el apoyo y la comprensión necesarios durante este tiempo difícil. Superarlo puede promover un crecimiento personal significativo, las personas emergen del proceso con una mayor apreciación por la vida, una comprensión más profunda de sí mismas y mayor empatía hacia los demás. Esta transformación nos lleva a vivir más plena y significativamente a largo plazo.

Duelar es natural y necesario en la experiencia humana, a través del enfrentar, aceptar la pérdida, las personas encuentran una mayor comprensión de sí mismas y una renovada apreciación por la vida y las relaciones que valoran. En el viaje de duelo, es importante que las personas se permitan sentir y expresar sus emociones, buscando el apoyo de amigos, familiares o profesionales, si es necesario.

Dra. Carbery Mitchell - Presidente WEF RD - Fundadora y CEO de Met2het2 International



@carberymitchell | @met2het2international | @wefrepublicadominicana

EL VALOR DE LA VIDA

Y si te detienes un instante, dejas un momento lo que estás haciendo y respiras profundo, cierras los ojos, y haces un recorrido por tus recuerdos, ¿Qué encuentras?

Busca en esos recuerdos, tus momentos felices, en los que diste un abrazo genuino, donde te reíste desde el alma, instantes que marcaron tu vida satisfactoriamente.

Ahora, te pregunto:

- ¿Te cuesta encontrar estos recuerdos?
- ¿Cuántos recuerdos de este tipo encuentras?
- ¿Cuándo fue el último momento así que recuerdas?

Hoy, a través de este artículo quiero invitarte a reflexionar sobre el valor que le estás dando a tu vida.

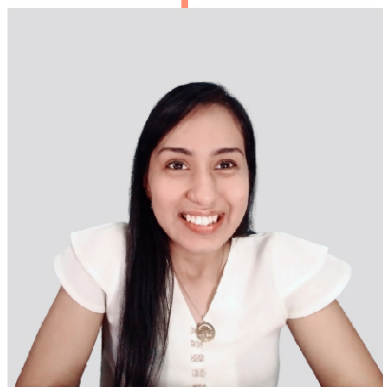
Los días pasan tan fugazmente que es muy normal que olvidemos darle a cada día la importancia que tiene, el saber disfrutar de los momentos en familia, con amigos, en soledad, sí, esos momentos en los que estamos solo nosotros con nuestros sueños, nuestros recuerdos, pensamientos y sentimientos. Esos momentos en donde podemos ser nosotros mismos, sin apariencias ni disimular nada, donde podemos ser totalmente transparentes.

Esta vida corre a mil por hora, y en un abrir y cerrar de ojos todo puede desaparecer, así es como está diseñada y estoy segura de que ya has experimentado esa emoción tan fuerte de saber que alguien a quien apreciabas, ya no está transitando por esta vida. Y es ahí donde todo se frena, donde todo se valora mucho más, donde empiezas a buscar los recuerdos de los buenos momentos compartidos. Y muchas veces es inevitable sentir un cierto temor, el temor de no estar haciendo lo

suficiente en la vida, a lo que se viene para todos, lo desconocido que viene después de esta experiencia de vida. Pero hoy quiero invitarte a que despidas con un abrazo a ese sentimiento, hoy te invito a que sueltes esa emoción y comiences a abrazar más tu vida, comienza a crear intencionalmente más momentos de risas, de disfrute, de amor, que te dejen recuerdos de mucha felicidad!

Dios te da la oportunidad, cada día, de ser y hacer lo mejor que puedas, no pases por alto el gran valor de tu vida. Honra cada momento y deja huellas imborrables de amor y cercanía en la vida de los que te rodean.

Vive el hoy, el presente, sembrando amor y buenas acciones, sea cual sea tu situación actual siempre habrá algo bueno que puedas sembrar y ofrecer a los demás. Con cariño y gratitud.



Por: Raquel Tandi



Raquel Tandi

Raquel Tandi - Coach de negocios



@raquel_tandi

FanPage: Raquel Tandi Coaching & Desarrollo Personal

FORTALEZA Y CONSUELO

Trataré el tema de la muerte desde dos perspectivas, primero, sobre la partida de otras personas, y luego hacia lo relacionado a la propia muerte.

Para ambos casos compartiré el recurso que de forma personal me permite enfrentar ambas situaciones.

Experimenté en persona el dolor por la partida de mi madre, por tanto sé lo que se siente en esos momentos de tristeza profunda.

Y conozco también cuando la gente te dice: «Ya te va a pasar», o «La vida continúa», desconociendo que el duelo por la pérdida es un proceso personal y natural que puede tomar tiempo.

En esas circunstancias, yo sabía que tenía que ser positivo, también, que todos tarde o temprano, y de alguna u otra manera, enfrentaremos la muerte, pero en ese momento requería no solo de palabras leídas o escuchadas de alguna publicación, vídeo o capacitación.

No sé si tú serás creyente en un ser superior, pero personalmente me ayudó mucho mi fe en Dios.

Por: Gaspar Lozada

La lectura y meditación diaria de pasajes bíblicos como el de Juan 11:26 «Todo aquel que vive y cree en mí, no morirá eternamente ...», me dieron fortaleza y consuelo en esos momentos en los que extrañaba mucho a mi madre.

También me ha servido para enfrentar y superar el dolor tras la partida de otros familiares o amistades, sobre todo durante la pandemia, donde la muerte era prácticamente el tema de todos los días.

Precisamente mientras guardaba en archivo este documento me enteré de la partida de un amigo.

No estoy diciendo que lo compartido sea la panacea para el dolor por la pérdida, pero a mí me ha servido mucho, y conozco personas a las que también la fe y estas lecturas les han ayudado.

Y sobre la propia muerte, un tratado de psicología dice que: 'la muerte es comprendida como una realidad básica de la vida', y ante el gran temor natural de muchos ante la muerte, recomendando lecturas como la del Salmo 23: 4 «Aunque ande en valle en sombra de muerte, no temeré mal alguno...»

Espero que también sean de ayuda para ti.

Referencias

Biblia Reina Valera 1960

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9211025/>



gaspar-lozada-barahona



glomadabarahona

DESDE EL ABISMO DEL DOLOR



Por: Cristhian
Tirado Moreno

En experiencias como estas es común que nuestras emociones sean múltiples. Es vital permitirnos sentir las, y de ninguna manera reprimirlas, ya que si negamos lo que surge de nuestro interior esto puede traer consigo la prolongación del dolor y ralentizar nuestra capacidad para sanar. Cada persona que vive estas experiencias no sigue un cronograma específico, lo asume de manera diferente, es por ello que no se trata de un proceso afanoso, requiere un tiempo prudencial para ir cruzando las etapas que muchos autores ya han expuesto, se requiere de darnos permiso a nosotros mismos para evacuar las emociones que nos 'ahogan', para recordar y reflexionar sobre el hecho en sí, y es aquí donde precisamos darnos cuenta que estas situaciones de la vida no necesitamos pasarlas creyendo que estamos 'solos'. Las redes de apoyo como: la familia, amigos, procesos terapéuticos (también con herramientas como la meditación), entre otros, nos permitirán un viaje que, si bien no busca eliminar el dolor, nos ayudará a resignificarlo para que la vida nuevamente tome el sentido que requiere. Estas experiencias personales, se pueden tornar transformadoras cuando optamos por hacernos cargo, desafiándonos a nosotros mismos y permitiéndonos confrontar la realidad de nuestra frágil finitud. No se trata solo del dolor que podemos llegar a sentir, sino también es una gran oportunidad para fijar la atención en nuestra introspección y en la capacidad que todos los seres humanos tenemos para seguir adelante a pesar de las dificultades. **«Sin importar lo difícil que parezca ser la vida, siempre hay algo que puedes hacer, y tener éxito. Mientras haya vida, hay esperanza».**

Cristhian Tirado Moreno

Psicólogo especialista en psicoterapia y consultoría sistémica
Coach profesional @Human Ecology
Miembro GCF @GCF COMUNIDAD
Miembro IDC Comunidad de Desarrollo Humano y Empresarial



@raquel_tandi

FanPage: Raquel Tandi Coaching & Desarrollo Personal



La psicóloga Elisabeth Kübler-Ross propuso en el año 1969 un modelo que lleva su nombre y está dividido en 5 etapas. Son las conocidas como las 5 fases del duelo: la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación. Esta teoría fue Teoría sobre el duelo "Sobre la muerte y los moribundos" donde explicó cómo se sienten las personas en distintos momentos del luto y cómo se suele actuar en cada caso.

PERDERTE NO FUE TU CULPA, FUE...

¿MÍA?

Cómo lidiar con la culpa del sobreviviente.

El duelo es un proceso de adaptación secundario a la pérdida, todos los días perdemos, y por lo tanto somos dolientes eternos. La muerte nos arrebató lo que pensábamos teníamos seguro en la vida, y con el duelo entramos en un caos emocional en donde no sabemos si reír o llorar, hablar o guardar silencio, guardar luto o disfrutar.

Cada doliente debería alcanzar la reconstrucción y el sentido al dolor, aún después de la pérdida, pero ¿qué pasa cuando la culpa es más grande que el Amor?



Por: Angélica Reyes

No hay sensación más aflictiva, después de la pérdida, que sentirnos culpables de vivir, sentimos que traicionamos, que no tenemos derecho a volver a reír y disfrutar, ¿pero...cómo lidiar con la culpa?

Debes saber que la base de toda sanación es un cambio de creencias, tienes que estar dispuesto a abandonar lo que piensas que eres y lo que crees que hiciste o no hiciste para convertirte en lo que puedes ser.

Esa culpa que cargas te ha llevado a olvidar el grado de responsabilidad y control que realmente tienes en la vida, lo más importante después de darle sentido a la pérdida y el dolor es tener la valentía de crecer, si la culpa te lleva por ese camino, cárgala con responsabilidad y amor, pero si te lleva por el camino contrario es momento de decirle adiós.

Ningún hombre vivo o muerto te va a juzgar por vivir, tú no eres tus circunstancias, eres tus posibilidades, no dejes que la culpa sea más grande que tus ganas de mejorar y salir adelante, ¿te costará? ¡Claro! ¡Es lo maravilloso de la vida!

Tu fuerza interior es siempre mayor que cualquier obstáculo, atrévete a darle un NO a la culpa e intenta darle un SÍ a la vida, a través del Amor y el agradecimiento que sientes por lo que perdiste.

Tienes más posibilidades de las que crees...CONFÍA.

Un día a la vez, esto también pasará.
Larga Vida.



Tú Revista



EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

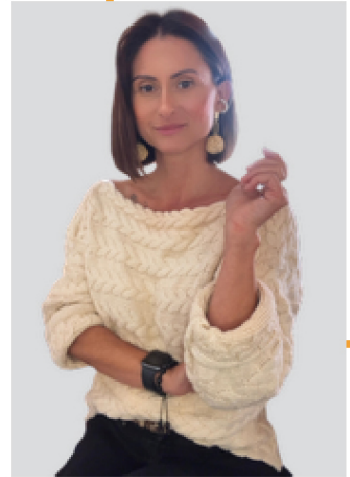
¡Anúnciate
con nosotros!

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.

  [evolucionandoparaelexito](#)

SEXO, AMOR Y DUELO.



Por: **María Emma Martínez**

La sexualidad y la genitalidad son diferentes, la genitalidad es una expresión física de la sexualidad como consecuencia del AMOR que nace entre dos seres humanos que por elección se unen, hoy el concepto de genitalidad se ha distorsionado y colocado en primer plano como una forma de sentir placer únicamente como fin último de una relación, eliminando la capacidad humana del 'SER sexualmente activo' en el cual está implícito un coqueteo mágico que te inyecta pasión, un abrazo cuerpo a cuerpo en el que se funden dos almas o una mirada intensa en la que se expresa no verbalmente un: te apoyo, te entiendo, aquí estoy, soy tu cómplice, te amo, te admiro, en fin, una infinidad de sensaciones difíciles de explicar con palabras.

Un duelo es el espacio de tiempo que se necesita para incorporar una nueva realidad donde se resalta la ausencia de algo o de alguien importante para sí. Dentro del duelo se experimenta una montaña rusa de emociones, sensaciones y es una experiencia que te brinda una oportunidad para aprender lecciones importantes como la capacidad de soltar en amor, la revisión de las prioridades personales, permitiéndonos abrir nuestra consciencia frente a la muerte, la vida y su significado, pero para lograrlo de esta manera se requieren acciones que nos ayuden a conectarnos nuevamente con la vida. La sexualidad y la genitalidad desde el AMOR, pueden usarse con ese fin, ayudan a la persona en duelo a sentirse nuevamente conectada con su capacidad de AMAR y sentirse AMADA, porque aunque esa persona físicamente ya no está, mereces volver a sonreír y no es sano morir en vida con su muerte.

Hoy te invito a romper esas creencias culturales de sufrimiento, que ante el duelo, te mantienen en un luto perenne, autocastigando expresiones de AMOR como la sexualidad y que no te permiten avanzar para incorporar tu duelo de manera sana, usa la sexualidad como una forma de reconectarte con el AMOR para transformar el sufrimiento, aceptando el dolor y cuando lo permitas sonríe porque la sonrisa hace magia en ti.



María Emma Martínez. -Psicóloga, mentora de perdón



@soymariaemmam



CINCO BANDERAS ROJAS EN LA SALUD MASCULINA

Por: Laura Graterol

La salud, un derecho universal con estigmas de género, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los hombres tienen estilos de vida con mayor riesgo en salud (1), como actividades sociales con mayores excesos (consumo de alcohol, tabaquismo, uso de drogas, promiscuidad), actividades deportivas extremas con mayor tasa de accidentes y discapacidad; además consultan en menor proporción a servicios médicos por lo que sus diagnósticos son más tardíos. El estigma de que 'el hombre debe ser fuerte y no puede mostrar sentimientos' ha permitido subestimar enfermedades de la esfera psicológica (depresión, ansiedad, trastorno obsesivo-compulsivo) que se relacionan con las tasas de suicidio en hombres 3:1 con respecto a las mujeres, según la BBC MUNDO (2).

Identifiquemos esas alarmas que te orientaran a consultar a un médico y cuidar tu salud.

1.- Síntomas urológicos: Orinar con mayor frecuencia, chorro intermitente con poca presión, sensación de orinar incompleto, pueden estar relacionados con aumento del tamaño de la próstata o infecciones en vía urinarias. Disfunción eréctil: impotencia para lograr y mantener una erección lo suficientemente firme, se investiga causas vasculares (hipertensión, aumento de grasas en sangre, otros). Recuerda realizar tu control de próstata a partir de los 40 años y evitar el consumo de tabaco.

2.- Síntomas Músculo Esqueléticos: Dolor repetitivo en espalda o articulaciones, que pueden asociarse al desgaste articular (artrosis), inflamación poliarticular o traumatismos. Se recomienda realizar actividades físicas de manera regular.

3.- Síntomas respiratorios: Fatiga al caminar, roncar y apneas que se relacionan con mala calidad de sueño, tos crónica. Merece revisión médica y terapias respiratorias.

4.- Síntomas de oído, nariz y garganta: Tinnitus (zumbidos en oídos), dolor de garganta crónico (reflujo gastroesofágico), sensación de mala respiración nasal (pólipos nasales)(3).

5.- Síntomas psicológicos: Pérdida de motivación para realizar actividades, dificultad para concentrarse, pérdida de apetito, cambios en el peso, falta de esperanza sobre la vida, pensamientos de muerte (4).

Actualmente, existen múltiples campañas de sensibilización sobre la salud masculina, como la Fundación internacional MOVEMBER (5) quien incentiva prevención en cáncer de próstata-testicular y depresión, recordando que «Nuestros padres, parejas, hermanos y amigos se enfrentan a una crisis de salud, pero rara vez se habla de ello. Los hombres están muriendo demasiado jóvenes. No podemos permitirnos el lujo de permanecer en silencio.»

REFERENCIAS:

- 1.- Salud masculina: ELSEVIER Link Salud masculina: estilo de vida, enfermedades y riesgos | Revista Médica Clínica Las Condes
- 2.- BBC MUNDO Link: ¿Por qué los hombres se suicidan más que las mujeres? - BBC News
- 3.- Salud masculina: un experto de Mayo Clinic Healthcare comparte los síntomas principales sobre los que hay que actuar.
- 4.- Depresión, Organización Mundial de Salud.
- 5.- Movember changing the face of men's health. Link About Us - The Movember Foundation.

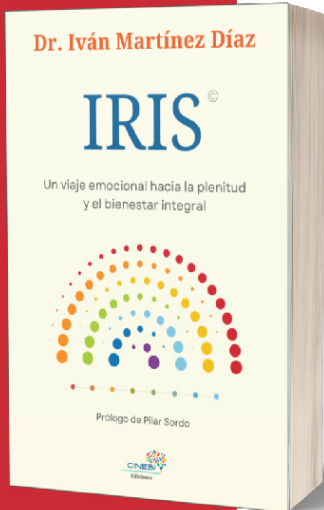
Dra. Laura Graterol - CENTRO MEDICO VIDA- CENDIAVIA ECUADOR



lauragraterol@gmail.com

CÓMO EMPRENDER UN VIAJE EMOCIONAL HACIA LA PLENITUD Y EL BIENESTAR INTEGRAL

Por: PHD. Iván Martínez Díaz



El incesante ruido en nuestras mentes y el afán apresurado por encontrar la felicidad nos sumerge en un estado de rigidez emocional. Comúnmente, nos aferramos al pasado o nos proyectamos tanto hacia el futuro, que resultamos ignorando el presente y evitando la introspección personal. Con esto, basta con analizar cómo nos sentimos actualmente y cómo los problemas sociales se agudizan sin contemplación. Esta carga constante nos abruma y, con el tiempo, agota nuestra esencia, llevándonos a usar máscaras para ocultar la realidad. Optamos por alimentar monstruos en nuestra mente, luchando por alcanzar la felicidad, la aceptación, el estatus, el excesivo control y los cuerpos perfectos idealizados.



Evidentemente, pareciéramos estar viviendo en una sociedad cansada y abrumada por el exceso de felicidad y el perfeccionismo, lo que parece condenarla a enfermar tanto física como mentalmente. Pero: ¿Qué podemos hacer para evitar esto?, ¿Cómo podemos reconectarnos con la realidad y encontrar un sentido filosófico a nuestra vida?, ¿Cómo atravesar el túnel que parece no tener fin?. Ante esta tragedia, decidí tomar acción y escribir "IRIS": un viaje emocional hacia la plenitud y el bienestar integral.

Debo afirmar que no es un libro de felicidad ni de positivismo extremo. Su intención es explorar nuestro lado más humano, el de la imperfección, y reconocer que todas nuestras emociones, tanto agradables como desagradables, son esenciales para nuestra existencia, y que de no ser gestionadas incidirán drásticamente en nuestra salud mental, salud física y comportamientos. Partiendo de este concepto, "IRIS" nos permite romper la incultura emocional que tanto nos ancla en la insatisfacción y el sufrimiento. Nos invita a reflexionar, aprender, formarnos, crecer y madurar emocionalmente, así como a romper los mitos y paradigmas que se han tejido en torno a la salud mental.

«**IRIS©**» es una invitación a ingresar al túnel con confianza, con maravillosas herramientas desde la neurociencia que permiten avanzar desde una información simple, técnicamente perfecta y una sistematización de toda la educación emocional para organizar su modelo y protocolos. Debo afirmar, que raramente he visto un enfoque tan completo, lo que hace que sea altamente recomendado, desde mi perspectiva.” Pilar Sordo. Escritora chilena y conferencista internacional.

Es una invitación a encontrar el verdadero camino hacia la plenitud y el bienestar integral que tanto merecemos.



ivanmartinezdiazoficial



@imardi_oficial



Ivan Martínez Díaz. PhD.



@ivanmartinezdiaz.phd.569

OC STUDIO TAMPA

Por: Oscar Chirinos



Con una trayectoria de pasión y excelencia en fotografía y video, en el corazón de Tampa - Florida, se encuentra OC Studio Tampa, un estudio liderado por el talentoso Oscar Chirinos, contando con la experiencia que abarca más de dos décadas, Oscar, ha establecido un estándar de excelencia en la creación de momentos especiales, convirtiéndolos en recuerdos inolvidables.

Desde bodas íntimas hasta celebraciones grandiosas, se especializa en reflejar la esencia y la emoción de cada evento. Las imágenes y videos muestran la pasión, el cuidado y la atención en los detalles que Oscar y su equipo ponen a cada proyecto. Su habilidad para narrar historias a través de la lente ha hecho de, OC Studio Tampa, el preferido por muchas parejas que buscan documentar su día especial con arte y estilo.

Pero, la destreza de Oscar, no se limita solo a la fotografía y el video de bodas, también es el Director del exitoso show de televisión, Todo Tampa Bay, con Cristy Balderrama.

Su capacidad para contar historias y conectarse con la audiencia se refleja en cada episodio, mostrando su versatilidad y talento en diferentes formas y medios.

En OC Studio Tampa, cada cliente es único y especial. Oscar y su equipo se dedican a entender las necesidades y visiones de las parejas, asegurándose de reflejar su personalidad y estilo. La combinación de creatividad, experiencia y tecnología de vanguardia garantiza resultados excepcionales que superan las expectativas.

Como muestra de agradecimiento por el apoyo constante de la comunidad, OC Studio Tampa, ofrece un descuento especial del 20% a aquellas personas que mencionen éste artículo al contactarlos, ya sea que llames directamente o envíes un mensaje a su Instagram @OC_Studio_Tampa, Oscar y su equipo estarán encantados de ayudarte a crear recuerdos que perduren toda la vida.

OC Studio Tampa, es más que un estudio de fotografía y video, es un reflejo del compromiso, la pasión y el talento de Oscar Chirinos y su equipo.

Si buscas capturar momentos especiales con elegancia y distinción, esta es la elección perfecta para ti.

Oscar Chirinos - Filmmaker / photographer



OC photography



oscarchirinstv

os_studio_tampa

INFER TILIDAD

un duelo vital y transformador

Por: Gabriela Contreras

Desear ser madre e inesperadamente encontrar dificultades es una situación vital que puede ser muy desconcertante, un duelo. Este tiene dos particularidades. La sensación de que nos han robado esa idea con la que hemos crecido, de que todos somos fértiles, sumado al shock de encontrarse con que no se están cumpliendo las expectativas que se tenían de cómo iba a ser nuestra estructura familiar.

La infertilidad afecta a 1 de cada 8 parejas en el mundo, de las cuales, el 60% oculta a su entorno que padece un problema reproductivo y solo el 5% busca ayuda psicológica para afrontarlo.

Esta es una vivencia para la que desafortunadamente no nos preparan y es por ello que puede ser un acontecimiento vital de sobrecarga crónica, un duelo silenciado e invisibilizado.



UN DUELO ES UNA TRANSFORMACIÓN, necesita un tiempo de asimilación.

Se debe dar el espacio para comprender, asimilar, dejarse sentir y darnos cuenta de todo lo nuevo que esto trae, que no lo esperábamos; sin embargo, hay que hacer un proceso psíquico.

En ese nuevo contexto y con las decisiones que se tomen, se puede cambiar la mirada hacia una dirección distinta, con la libertad para ver las oportunidades que llegan a esa nueva vida y maternarlas desde la aceptación en el corazón.

Ojalá logremos como sociedad que las historias de infertilidad sean bien vistas cuando son transformadas en narrativas de esperanza y sanidad, enseñando a mujeres y hombres cómo ver y responder a la infertilidad o a la soltería, la discapacidad o cualquier otra manera de vivir que no se alinea con las expectativas típicas de la sociedad.

Gabriela Contreras, vivió 10 años de infertilidad, 6 pérdidas de embarazos espontáneos y realizó 7 tratamientos de fecundación invitro. Logró su sueño de ser mamá a los 42 años y tuvo mellizos.

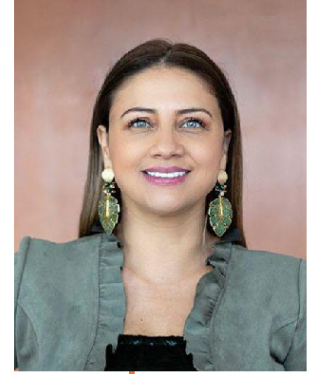
A todo esto unió su trayectoria de 20 años en Psicología Humanista y psicofertilidad, diseñando un enfoque y programa llamado Gestar con

Consciencia, desde el cual, de forma online, acompaña a mujeres de todo el mundo desde lo psicoemocional en ese laberíntico camino para encontrar la calma y confianza.

Explorando los límites entre la vida y la muerte:

La fascinante cultura paranormal

La vida y la muerte, dos conceptos que nos acompañan desde el inicio de nuestra existencia, se entrelazan de formas misteriosas que despiertan nuestra curiosidad y asombro. En el fascinante mundo de lo paranormal, se tejen historias que desafían nuestra comprensión y nos invitan a explorar lo desconocido.



Por: Paola Onzaga



En el libro, *Historias de Mujeres Exitosas que los Hombres Tampoco se Pueden Perder*, el capítulo 9, titulado 'Mujer Paranormal', nos sumerge en la vida de una protagonista cuya sensibilidad hacia lo inexplicable ha marcado su camino desde una edad temprana. Desde sombras en la pared hasta encuentros con presencias inexplicables, su historia nos lleva a través de experiencias que desafían la lógica y nos adentran en un mundo de misterio y asombro.

Escrito por, Paola Andrea Onzaga Franco, este capítulo nos introduce a una protagonista cuyos encuentros con lo paranormal desafían nuestra comprensión de la realidad. Desde sus primeros recuerdos de infancia hasta eventos traumáticos que marcaron su vida adulta, la protagonista nos lleva en un viaje emocionante y desconcertante a través de un universo donde los límites entre lo físico y lo espiritual se desdibujan.

Con sus palabras, somos testigos de la lucha interna de la protagonista por comprender y aceptar sus dones espirituales. El relato nos invita a cuestionar nuestras propias creencias y a explorar las profundidades de lo inexplicable.

Este capítulo, lleno de misterio y emoción, es solo un vistazo al fascinante mundo de lo paranormal que le espera a los lectores en, *Historias de Mujeres Exitosas que los Hombres Tampoco se Pueden Perder*.

Con una prosa cautivadora y narrativa envolvente, la autora nos lleva a un viaje más allá de lo ordinario, donde la vida y la muerte se entrelazan en una danza eterna de misterio y asombro.

Para aquellos que buscan explorar los límites de la realidad y sumergirse en el mundo de lo inexplicable, este libro promete ofrecer una experiencia única e inolvidable. ¿Estás listo para abrir las puertas hacia lo desconocido? Descubre más sobre la obra de Paola, que encontrarás a partir del 12 de abril en, Amazon. ¡Prepárate para un viaje que desafiará tus creencias y ampliará tus horizontes!

Presidenta Mujeres Exitosas Latam - Abogada MSc-PhD (c) Universidad de Barcelona- España - Docente Universitaria - Colombia



mujerexitosaslatam



FB: Mujeres Exitosas Latam



Mujeres Exitosas Latam

HAZ DE TU VIDA ALGO EXTRAORDINARIO

Por: Arturo Villegas

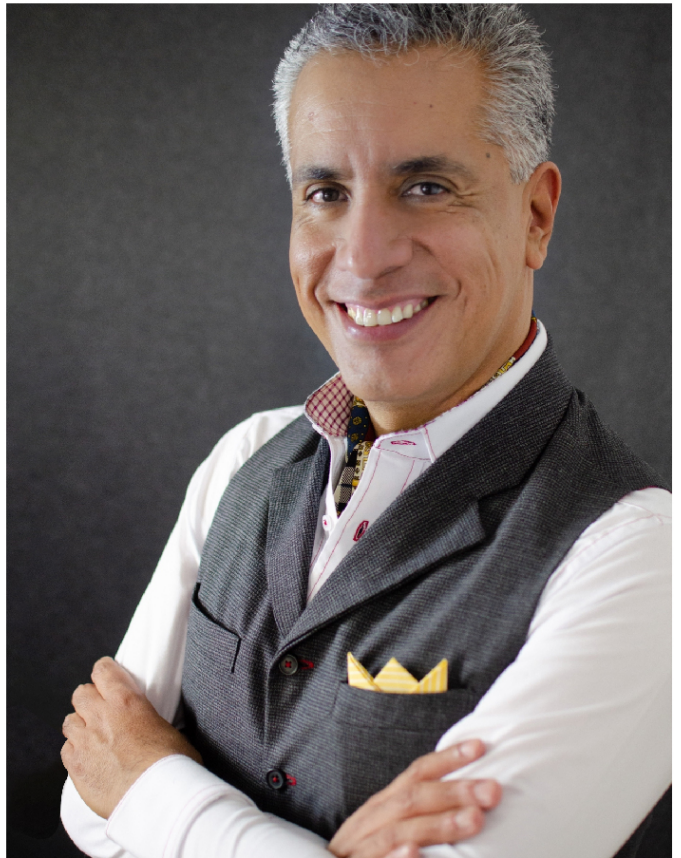
Morir es la cláusula obligatoria que todos firmamos cuando llegamos a esta vida, y es muy incómodo hablar de ella, pero siempre digo que al contrario de deprimirnos o estresarnos, es la mejor motivación para vivir realmente; cuando sabemos y estamos conscientes de que nuestro tiempo se está acabando, tenemos que aprovechar mejor la vida. Una de mis frases favoritas dice:

«No se entiende la vida hasta que te das cuenta que hoy no es un día más, es un día menos», y entonces, nos urge vivir.

Sin embargo, pareciera que nos creemos inmortales, al no querer ser conscientes de que un día nos iremos, desperdiciamos nuestra vida. En mis conferencias pregunto quién desafortunadamente ha estado en peligro de morir por un accidente o enfermedad, y cuando alguien alza la mano le pregunto, ¿Algo cambio?, y me contestan que ahora valoran las cosas realmente importantes como la familia, los amigos, el tiempo, la salud.

Se hizo una encuesta entre enfermos terminales y se les preguntó ¿De qué te arrepientes? Lo que contestaron fue muy ilustrativo: «De no haber luchado más por mis sueños» y en ese momento que están a punto de irse se dan cuenta de que desperdiciaron su vida y no le dieron prioridad a lo realmente importante.

Una parte del poema, Instantes, que se le atribuye a Jorge Luis Borges, dice:
«Si pudiera vivir nuevamente mi vida, en la próxima, trataría de cometer más errores. No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más. Sería más tonto de lo que he sido, de hecho, tomaría muy pocas cosas con seriedad». Y ciertamente, la vida ya es dura y a veces cruel, como para nosotros hacerla más difícil, bien haríamos en relajarnos y disfrutarla más, sabiendo que se nos acaba.



¿Has sentido que el tiempo pasa muy rápido?

Son una serie de días que se convierten en semanas, que se convierten en años, y ves como de niño pasaste a ser adolescente, luego a adulto en un santiamén. Otra frase que me encanta es: «Vida solo hay una, pero si la vives bien con esa basta».

Y, ¿Cómo se podría vivir plenamente la vida?

Más que vivir en excesos, fiestas, placeres, (que no están mal con medida), siempre digo: Haz de tu vida algo extraordinario... ¿Y, cómo? Muy fácil, sé feliz y haz felices a los demás. Y una muy buena razón es que no sabes cuándo te irás, así es que, aprovecha el hoy y se feliz.



Arturo Villegas

Happiness
Developer

Autor
Bestseller

Conferencista
Internacional



COLABORADORES EDICIÓN
JUNIO- JULIO



Rodrigo Alcarraz, Carbery Mitchell, Raquel Tandi, Gaspar Lozada
Angélica Reyes, María Emma Martínez, Laura Graterol, PHD. Iván Martínez Díaz
Oscar Chirino, Gabriela Contreras, Paola Onzaga, Arturo Villegas.

AUSPICIAN:



Follow us on

Instagram



Tú Revista
EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO



@evolucionandoparaelexito.com