

Tú Revista

# EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

CULMINA EL III  
CONGRESO MUNDIAL  
DE MUJERES LÍDERES  
2023 EN HARVARD.

HECMA RAMOS  
LA MUJER QUE  
NUNCA SE DETIENE.

EL PODER DEL  
RECONOCIMIENTO.



# HECMA RAMOS

EDICIÓN DICIEMBRE - ENERO

@evolucionandoparaelexito.com

# CONTENIDO

02

## **RESPIRANDO**

Por: Evolucionando para el Éxito

03

## **HECMA RAMOS, LA MUJER QUE NUNCA DE DETIENE.**

Por: Hecma Ramos

04

## **DESEQUILIBRIO... PERO ¿MENTAL?**

Por: Luis Tadeo

05

## **IDENTIFICANDO SÍNTOMAS PREOCUPANTES EN ADOLESCENTES: SEÑALES PARA PADRES.**

Por: Mariina Viano

06

## **EL EQUILIBRIO DE LA SALUD MENTAL A TRAVÉS DEL CONTACTO CON LOS CABALLOS.**

Por: Malena Cárdenas

07

## **EQUILIBRIO EMOCIONAL, UN RETO ACTUAL EN LOS LÍDERES DE LAS ORGANIZACIONES.**

Por: Andrés García

08

## **SUPERAR PARA AYUDAR.**

Por: Mónica Finol

09

## **ANUNCIOS.**

Por: Evolucionando Para El Éxito

10

## **MUJERES FLORALES.**

Por: Luza Velosa

11

## **SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO, ¿CÓMO IDENTIFICARLO?**

Por: Dra. Laura Graterol

12

## **EL PODER DEL RECONOCIMIENTO.**

Por: Jhon Fredy Trujillo

13

## **CULMINA CON ÉXITO EL III CONGRESO MUNDIAL DE MUJERES LÍDERES, EN LA UNIVERSIDAD DE HARVARD.**

Por: Evolucionando Para El Éxito

14

## **¿QUÉ TE ENORGULLECE?**

Por: Dra. Carbery Mitchell

15

## **PAOLA VIVAS: EMPRESARIA ECUATORIANA, SE DESTACA EN EL III CONGRESO MUNDIAL DE MUJERES LÍDERES EN LA PRESTIGIOSA UNIVERSIDAD DE HARVARD.**

Por: Evolucionando Para El Éxito

\*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.



## Respirando...

Iniciamos el viaje por la última y primera edición del año 2023/2024 de su Revista Digital, Evolucionando para el Éxito, sean bienvenidos queridos lectores, participantes y colaboradores a ésta especial entrega.

Respirando... así empezamos el caminar por la vida y es un precioso proceso que nos acompaña en cada momento, por lo que, hoy ofrecemos una mirada a este recurso vital que nos mantiene vivos, día a día, segundo a segundo.

Muchas culturas alrededor del planeta han hecho uso del respirar conscientemente para canalizar o revitalizar al ser, ha sido una enseñanza muy importante para el bienestar, ya que, aunque respiramos todo el tiempo, no siempre lo hacemos con consciencia y enfoque.

He aquí, algunas de las maravillas que contiene el acto básico de inhalar y exhalar, su efecto sobre la naturaleza de nuestro ser y su magia.

## LA MAGIA DE LA RESPIRACIÓN:

- Aumenta tu energía.
- Estimula el sistema inmunológico.
- Reconecta el sistema nervioso.
- Aumenta tu enfoque y creatividad.
- Fortalece la intuición.
- Mejora el amor propio y las relaciones.
- Oxigena la sangre.
- Libera toxinas.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Reduce el dolor crónico.
- Aumenta la alegría y la presencia.
- Mejora la calidad del sueño.
- Abre el espacio energético del corazón.
- Mejora la digestión.
- Reduce la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- Libera traumas y emociones retenidas.
- Agudiza la memoria.

### AHORA BIEN, CÓMO RESPIRAR CONSCIENTEMENTE:

Inhala hondo, llena pulmones y abdomen ~ sostén ~ exhala lentamente, vacía todo el aire.

Repite, de 3 a 7 veces. Puedes acompañar el ejercicio con movimiento de brazos o manos, subiéndolos y bajándolos al ritmo de la respiración.

**HAZLO SENTADO, DE PIE O MIENTRAS CAMINAS;** una o tres veces por día. Tu ser sabrá qué limpiar, qué procesar y sanar.

**RECUERDA:** lo importante es hacerlo bien, dedicando un tiempito a este acto de amor propio.

# HECMA RAMOS,

la Mujer que nunca se detiene.

Hecma Ramos, una mujer comprometida con su misión de ayudar. Dedicada a crear nuevos escenarios en el mundo de los negocios, donde propone nuevas realidades.

Nacida en Puerto Rico, Hecma está en busca permanente de oportunidades, se define como un persona humilde, responsable, valiente, resiliente y con sed de conquistar sus sueños.

Le apasiona su propia vida y la gente que le rodea. Ama a su familia y es madre de Zoe Carlo y Mía Carlo, sus hijas, sus más grandes amores, por quienes no se detiene jamás y a quienes les agradece su apoyo incondicional. «Mi sueño ha sido crear estabilidad para mis hijas y mi familia. Quiero celebrar sus logros y éxitos».



Dejar su natal Puerto Rico no ha sido fácil, suscribe que los errores han sido sus lecciones más valiosas para conseguir sus metas. Es normal cometer errores «nadie nace sabiendo», mi madre, una mujer muy sabia, me dijo: «Te caíste, pero te limpias las rodillas, te sacudes las manos y caminas».



Y, en ese caminar, Hecma tomó la gran decisión de radicarse en los Estados Unidos, lugar que se convirtió en el mejor de los escenarios para llevar a cabo su propósito; servir y ayudar a sus clientes. Una labor que le aporta alegría, al saber que ayuda a los nuevos dueños de negocios a brillar con sus emprendimientos.

Agradecida a la vida por existir, residente del aquí y del ahora, comprometida con cada uno de sus clientes, a quienes les entrega su más grande virtud, honestidad, algo fundamental que le ha permitido ganarse la confianza de sus clientes.

«Me encanta ayudar a las personas; Me gusta hacer Networking. Ayudamos a las personas a establecer su negocio. Inovacii, en mi empresa guiamos a las personas a crear su negocio desde cero, dando ideas, ejemplos, no solo los ayudamos a registrar los negocios sino que además les asesoramos a personalizar cada detalle con ideas, auténticas y creativas.

Estamos listos para ayudarte a ti, querido emprendedor, a conquistar tus sueños, con nuestro asesoramiento, estarás en las mejores manos y te llevaremos a otro nivel. Contáctanos, estamos listos para ayudarte.»



# DESEQUILIBRIO... PERO ¿MENTAL?

Por: Luis Tadeo

Sí, es correcto, el desequilibrio mental sí existe y hace referencia a las alteraciones que podemos llegar a presentar derivadas de situaciones externas o internas, las cuales, alteran la forma en la que vemos la vida y sobre todo, nos van afectando a nivel emocional, ya que todo lo que sucede en la mente, tarde o temprano, termina repercutiendo a nivel físico.

Los factores que pueden alterar nuestro equilibrio mental son variados, podemos hablar de situaciones en el hogar, el trabajo, con la familia, entre otros; o sea, son aquellos factores externos que no dependen totalmente de nosotros, pero que sí nos afectan, porque son aspectos en los cuales nos desenvolvemos en cuestión laboral o personal.

Por otro lado, cuando mencionamos factores internos, son aquellos aspectos que no nos agradan de nosotros mismos, por ejemplo, nuestro aspecto físico o cuestiones emocionales o más sentimentales.

Ahora bien, ¿cómo saber que estamos teniendo un desequilibrio mental?, son varias las señales de alerta, y a continuación se presentan las más comunes:

**Apatía:** Sucede cuando la persona pierde todo interés y/o deseo de realizar cualquier actividad.

**Euforia:** Son momentos en los que la persona siente una motivación y optimismo tan altos que siente que puede lograr cualquier objetivo que se proponga.

**Tristeza:** Sentimientos de angustia e irritabilidad, en ocasiones se acompaña con la apatía.

**Falta de constancia:** La persona atraviesa etapas donde deja de realizar las actividades que se propone en su momento de euforia por la llegada de la apatía y/o tristeza.

**Frustración:** Se presenta como una dificultad para controlar sus emociones.

**No separa los problemas:** En ocasiones, los problemas personales, los lleva consigo mismo a todos lados, en el trabajo, escuela y cualquier ambiente en el que se desarrolle.

En consecuencia, el desequilibrio mental lleva a la persona a un estado de ánimo alterado y con demasiado estrés; por lo que siempre es recomendable que comience un tratamiento y así pueda lograr su estabilidad emocional y mejorar su calidad de vida, ya que sabrá cómo gestionar sus emociones con los factores externos e internos que considere que le afectan en su día a día.



Autor:

Luis Tadeo Hernández Solorio.

Lic. en Relaciones Comerciales, Lic. en Psicología y Maestro en Psicología.

Referencia bibliográfica:

Escuela de Postgrado de Medicina y Sanidad. (30 de julio, 202). Por qué se produce la inestabilidad emocional y cómo detectarla.

<https://postgradomedicina.com/inestabilidademocional-sintomas-causas/#:~:text=La%20inestabilidad%20emocional%20es%20una,estados%20emocionales%20de%20la%20persona.>

# IDENTIFICANDO SÍNTOMAS PREOCUPANTES EN ADOLESCENTES: SEÑALES PARA PADRES

**Por: Marilina Viano**

A medida que tus hijos/as crecen, es fundamental estar atento a posibles signos de problemas emocionales o de comportamiento que podrían requerir atención especial.

Aquí hay una guía para identificar síntomas preocupantes en adolescentes y cómo abordarlos.

**Cambios drásticos en el comportamiento:** Si tu hijo/a pasa de ser extrovertido/a a retraído/a, o viceversa, esto podría ser motivo de preocupación. Los adolescentes experimentan cambios de humor, pero si estos cambios son extremos o persistentes, es importante investigar la causa subyacente.

**Problemas académicos:** Un descenso repentino o viceversa, preocupaciones obsesivas en el rendimiento escolar, es una señal a atender.

**Aislamiento social:** Si tu hijo/a evita a amigos y familiares, se encierra en su habitación o pierde interés en las actividades sociales que antes disfrutaba, podría ser una señal de que algo no está bien.



**Cambios en el apetito y el sueño:** Las alteraciones extremas en los patrones de sueño y en el apetito pueden ser síntomas de ansiedad o depresión.

**Uso excesivo de sustancias:** Si sospechas que tu hijo/a está abusando del alcohol, las drogas u otras sustancias, no lo ignores. El abuso de sustancias puede ser un intento de autorregulación emocional de problemas subyacentes.

**Autolesiones o menciones suicidas:** Cualquier indicio de autolesiones o menciones suicidas debe ser tomado con suma seriedad. Busca ayuda de inmediato.

**Cambios de personalidad significativos:** Si notas un cambio drástico en la identidad o los valores de tu hijo, puede ser una señal de que está experimentando una crisis interna.

La clave para abordar estos síntomas preocupantes es la comunicación abierta y el apoyo constante.

Mantén líneas de comunicación abiertas con tus hijos/as, animándolos a hablar sobre sus sentimientos y preocupaciones.

Evita juzgar y ofrece un espacio seguro para que compartan sus inquietudes.

Si los síntomas persisten o empeoran, busca la ayuda de un profesional de la salud mental.

Pide ayuda externa si es necesario; no estás solo/a en este proceso.

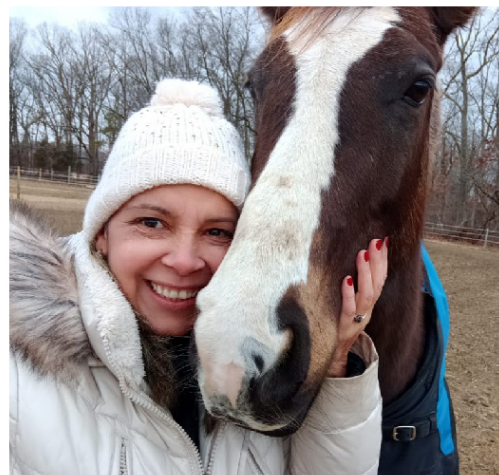
Es importante estar atento a estos síntomas y abordarlos con amor y apoyo puede marcar la diferencia en la salud mental y el bienestar de tus hijos/as.

Lic. Marilina Viano. M.P "A4073"



# EL EQUILIBRIO DE LA SALUD MENTAL A TRAVÉS DEL CONTACTO CON LOS CABALLOS

Por: Malena Cárdenas



En un mundo cada vez más acelerado y lleno de desafíos, el equilibrio de la salud mental se ha convertido en una prioridad para muchas personas, afortunadamente existen diferentes enfoques y herramientas innovadoras que pueden ayudar a restablecer esta armonía; hoy quiero hablarte de dos de estos enfoques: el coaching y las constelaciones, ambos asistidos con caballos.

El coaching asistido con caballos, ha demostrado ser un recurso valioso para mejorar la salud mental ya que la aguda sensibilidad de los caballos hace que ellos actúen como espejos de nosotros mismos, reflejando en tiempo real nuestras emociones, pensamientos y comportamientos, los caballos viven el presente, para ellos no hay pasado ni futuro, así es como nos invitan a una toma de conciencia de lo que está pasando en nuestro interior y aprender a manejar el estrés y la ansiedad mientras también desarrollamos habilidades de liderazgo, gestión emocional, empatía, comunicación, resolución de conflictos y otras muchas más; estar en presencia junto a los caballos nos lleva a momentos de autorreflexión y autoconocimiento iindescriptibles!

Por otro lado, las constelaciones sistémicas asistidas con caballos son una herramienta poderosa para explorar las dinámicas familiares y personales que pueden estar afectando la salud mental. Este enfoque, se basa en la idea de que nuestras vidas están influenciadas por patrones y lealtades invisibles en nuestro sistema familiar, en las sesiones los caballos actúan como representantes en nuestro sistema, permitiendo de una manera amorosa y transparente, identificar, desde otra mirada, el conflicto y así poder tomar acción para resolverlo.

Los caballos como facilitadores en los procesos de coaching y las constelaciones, pueden ayudarnos a desarrollar una comunicación más efectiva y comprender las dinámicas familiares, para abordar mejor los desafíos mentales y emocionales que enfrentamos día a día, estas experiencias van más allá de ser simples momentos temporales y superficiales, en lugar de eso, es vivir desde una perspectiva más emocional y auténtica.

Encontrar tiempo para cuidar de nuestra salud mental es esencial y los caballos pueden ofrecernos ese espacio especial, auténtico y efectivo hacia ese equilibrio tan anhelado.

# EQUILIBRIO EMOCIONAL,

## UN RETO ACTUAL EN LOS LÍDERES DE LAS ORGANIZACIONES.



Actualmente, las organizaciones enfrentan retos cada vez mayores. Cambios como la globalización, digitalización y la pandemia COVID-19 han reconfigurado el ámbito laboral, presionando a los líderes a adaptarse. Estudios de 2023 indican que el 41% de líderes empresariales sufren altos niveles de estrés, afectando su toma de decisiones y liderazgo.

Cuando el cerebro está sometido a episodios prolongados de estrés, se liberan altos niveles de cortisol. Esto no solo afecta la frecuencia cardíaca y la presión arterial, sino que también puede hacer que el hipocampo se encoja, afectando nuestra memoria y respuestas emocionales. Además, el estrés continuo causa inflamación cerebral, disminuyendo la motivación y agilidad mental.

Estudios de neurociencia revelan que el estrés tiene un efecto negativo en el cerebro, pero además confirman que realizar estrategias para reducir el estrés

**Por: Dr. Andrés García**

benefician la función cerebral. En el estudio se evidenció que: la materia gris en la amígdala, una región que desempeña un papel en el estrés, se hace más pequeña, mientras que esta materia en la corteza prefrontal, el área responsable de la planificación, la resolución de problemas y el control de las emociones, se vuelve más gruesa y se produce una mayor actividad. Sin embargo, como médico siempre afirmo la importancia de realizar previamente un diagnóstico preciso para identificar los puntos de dolor de la persona. Es así que aparece una herramienta valiosa científicamente avalada que es la metodología BhiPRO, la cual incluye un test individual a líderes y colaboradores. Este diagnóstico permite identificar los problemas subyacentes y determinar soluciones adecuadas (formación en inteligencia emocional, prácticas de mindfulness, apoyo psicológico, entre otras) (1) (2)

En resumen, el equilibrio emocional es vital para líderes y organizaciones hoy día. Un líder emocionalmente equilibrado puede tomar decisiones más acertadas, lo que llevará a la organización a tener un mejor rendimiento, mayor retención de talento y obtener mayores beneficios. Por tanto, con formación, apoyo y conocimiento en neurociencias, podemos preparar a nuestros líderes para enfrentar desafíos actuales con resiliencia y eficiencia.

Referencias:

1. Felicidad Organizacional en las Empresas con BhiPRO. Disponible en: <https://midelafelicidad.com/>
2. Campuzano DO, Lemus OR, Castro D. Metodología Científica BhiPRO - Cómo Medir La Felicidad Organizacional. Navío Libros; 2022.



# SUPERAR PARA AYUDAR

**Por: Mónica Finol**



Una historia de superación, luego de un diagnóstico médico, es lo que me llenó de inspiración luego de padecer artritis reumatoide, la clave en la vida era transformar la actitud y esta no reside en el exterior, sino en lo interno, llevándome a transformar en un ser de apoyo a otros. Entendí que nada en el cuerpo ocurre sin que la mente haya dado una instrucción previa. Para tener cambios en mi vida decidí, incluso, renunciar a mi puesto de trabajo, en ese momento me desempeñaba como Ejecutiva Comercial de una importante línea aérea, una de las principales disciplinas que empecé a practicar fue el agradecimiento, transformar mi interior me llevó a convertirme en una persona de apoyo a otras personas con el mismo diagnóstico, me di cuenta de que dar visibilidad puede ser de gran impacto, y pareciera que todo va encajando cuando vas en el camino correcto. La AR fue mi aliada para alcanzar mis propósitos, pero por encima de mi tenacidad para lograr mi sanación, confieso que mi mayor felicidad ha sido mi obsesión de apoyar a personas, definitivamente salir de mi zona de confort fue el impulso para escribir mi primer libro titulado “EL gran pacto con la artritis reumatoide” O Te mueves o te mueves, no tienes alternativa, es mi frase para inspirar, porque para lograr cambios en tu día a día, hay que trabajar y saber manejar a esas emociones que muchas veces no nos permiten continuar.

Yo no sabía a dónde iba a llegar, pero de cierto modo la vida me llevó a cumplir mi misión de vida y definitivamente escribir un libro te llena de satisfacción. Soy practicante del agradecimiento y valoro la fuerza espiritual en ese Dios que todos podemos creer, reconocer que la vida es una gran oportunidad es ya el primer paso para seguir nuestro camino. El mundo seguirá evolucionando y solo el estudio constante te permitirá crecer y formarte, el poder dar mensajes inspiradores llenos de esperanza a quienes sufren artritis reumatoide y convencerlos de que, sí se puede todo, literalmente todo ese es mi mayor regalo.



Clases de  
*Canto* Y MÚSICA

- TÉCNICA VOCAL
  - INTERPRETACIÓN
  - ESTILOS DIVERSOS



- SOLFEO
  - ENTRENAMIENTO AUDITIVO
- TEORÍA MUSICAL BÁSICA



LIC. GABRIELA CAZAR



GABRIELLE.MUSIC.EC



0995677960



¿SIENTES MIEDO O NERVIOS AL HABLAR EN PÚBLICO?

— CURSO —  
**ONLINE**

**IMPACTA CON EL PODER DE TU COMUNICACIÓN**

[www.paolavivastv.com](http://www.paolavivastv.com)



DESDE OTAVALO PARA EL MUNDO



**RADIO LUNA**  
 BRILLA CON SUZ PROPIA

MÁS DE 18 H DE PROGRAMACIÓN

SINTONIZA 100.3 FM

ENTRETENIMIENTO  
 MÚSICA  
 DEPORTES  
 CULTURA  
 INFORMACIÓN  
 RADIO NOVELAS



Radio Luna 100.3 FM  
[www.radialuna.ec](http://www.radialuna.ec)  
 +59398911142



@TAMOREADYRADIO

# MUJERES

## FLORALES



Por: Luza Velosa

El concepto de belleza ha sido un tema controversial a lo largo de los años en diferentes culturas y entre individuos; donde las mujeres pueden sentirse fuera de lugar cuando se topan con estándares de belleza que no se alinean con la percepción de sí mismas. Actualmente la belleza se basa en prejuicios y juicios, que prevalecen y se transmiten de generación en generación, creando un ambiente de envidia y crítica. El concepto de belleza viene de un sinfín de compilaciones subjetivas que en la actualidad tienen una gran influencia del uso de las imágenes publicadas en redes sociales, es allí donde surge una de las estructuras autoimpuestas de lo que corresponde al ser 'bella' o no. Pero... ¿qué pasaría si dijera que el autoconcepto de belleza puede mejorar a través de las flores?

Interpretar o percibir la belleza es utilizar la propia experiencia para captar el equilibrio y la armonía de las cosas en el proceso de apreciar la creatividad y la naturaleza. Las flores se convierten en una herramienta conceptual fundamental, que se relaciona con las mujeres. Como si se lograran personificar, dando a entender que al igual que todas las flores son hermosas, todas las mujeres también lo son. Una flor hermosa se caracteriza por rasgos completos, y lo mismo ocurre con las mujeres. Cada una de ellas tiene su color y forma que la hacen única. Un jardín sin flores es como un mundo sin mujeres, triste, vacío y desierto. Las mujeres deben aprender su valor y definirse como mujeres bellas, fortalecer el concepto con ayuda de la naturaleza, de las flores.

Una invitación para que te empieces a ver como una flor donde la diferencia te representa y te convierte en única. Tu concepto de belleza puede cambiar por medio de las flores.



# SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO, ¿CÓMO IDENTIFICARLO?

A nivel mundial, aproximadamente el 5 de cada 100.000 trabajadores experimentan neuropatía del túnel carpiano, asociado a edades entre 30-60 años, más común en mujeres y en profesiones que implican trabajos manuales repetitivos, traumatismos o sobrepeso. Desde una perspectiva anatómica, el túnel carpiano es una estructura en la parte anterior y flexora de la muñeca, a través de la cual pasan los tendones y el nervio mediano, uno de los nervios principales de la mano. Este nervio está relacionado con la flexión y la sensibilidad de los tres dedos iniciales de la mano. La compresión de esta estructura debido a la inflamación del conducto puede limitar la circulación sanguínea en la mano y causar estimulación del nervio mediano.



Por:  
Dra. Laura Graterol



Los síntomas típicos de esta afección suelen manifestarse en una sola mano y pueden variar desde sensaciones leves de hormigueo o entumecimiento en la mano hasta sensaciones de ardor y dolor que se extienden desde la palma de la mano hasta el codo. También puede provocar debilidad muscular y dificultades en la coordinación de movimientos finos, lo que resulta en la caída de objetos. En casos graves, la neuropatía del túnel carpiano puede causar atrofia muscular. Estos síntomas tienden a empeorar durante la noche o al realizar movimientos repetitivos.

La prevención del síndrome del túnel carpiano implica evitar movimientos repetitivos siempre que sea posible o usar férulas protectoras cuando sea necesario. Mantener un peso adecuado según el género y la talla, cambiar las rutinas y realizar pausas activas para estirar durante al menos 10-15 minutos para evitar largas jornadas laborales sin descansos. Además, se recomienda el uso de elementos ergonómicos de apoyo en el lugar de trabajo. Si se experimenta algún síntoma, se aconseja consultar a un médico de atención primaria. En las etapas iniciales, las correcciones posturales y el tratamiento médico pueden ayudar a aliviar la inflamación y evitar la necesidad de una intervención quirúrgica.

# ARTÍCULO GALARDÓN PLATINO A LA EXCELENCIA EN LIDERAZGO Y COACHING.



Por: Jhon Fredy Trujillo

## EL PODER DEL RECONOCIMIENTO.

Cada día, miles de personas se esfuerzan en sus trabajos, proyectos y vida personal buscando alcanzar el ÉXITO, y esperan que su labor o trayectoria de vida sea apreciada y sus esfuerzos, reconocidos, esto se trata de una necesidad básica humana, de reconocimiento y aprecio que todos necesitamos.

Lo decía la madre Teresa de Calcuta «a menudo las personas necesitan del aprecio mas que del pan»

Todo buen líder tiene la responsabilidad de atender esa importante expectativa humana, el valorar y reconocer los excelentes desempeños y los grandes aportes de valor al mundo, es por eso que INLENET la red internacional de liderazgo integral en USA, ha diseñado, creado y avalado un reconocimiento honorifico llamado GALARDÓN PLATINO A LA EXCELENCIA EN LIDERAZGO Y COACHING.



Queremos aplaudir, reconocer, exaltar, valorar, motivar e impulsar talentos en personas con una loable trayectoria profesional y estilo de vida que han impactado positivamente a comunidades y empresas en todo el mundo, este galardón tiene un amplio estudio de investigación y seguimiento a personas por parte de la universidad UNIMINUTO COLOMBIA, la escuela de negocios de Europa Barcelona ENEB y el Instituto de Profesionalización y Certificación de México INIPAC con base a la norma internacional ISO 17024 que reconoce las competencias a personas de diferentes profesiones. Queremos continuar apoyando e impulsando el gran trabajo de muchas personas en el mundo y sacando en alto el gran PODER DEL RECONOCIMIENTO.

Cordialmente;  
Jhon Fredy Trujillo Mendoza  
Fundador INLENET USA.

# CULMINA CON ÉXITO EL III CONGRESO MUNDIAL DE MUJERES LÍDERES, EN LA UNIVERSIDAD DE HARVARD.



**EL III Congreso Mundial de Mujeres Líderes, organizado y liderado por la Dra. Roselin Cabrales y por la Escuela de Negocios Entre Líderes, contó con la participación de 40 mujeres reconocidas por su brillante labor en el mundo empresarial, quienes compartieron sus experiencias y conocimientos para fomentar y fortalecer el empoderamiento femenino.**

El evento cuya sede fue la reconocida y prestigiosa Universidad de Harvard contó con las magistrales conferencias presenciales de grandes lideresas de diversos países, en donde se abordaron temas claves relacionados con el liderazgo, la innovación y el impacto social de las mujeres en nuestras sociedades.

Para la Dra. Roselin Cabrales el evento marcó un hecho histórico, «ya que estamos mostrándole al mundo que los hispanos somos unos líderes que estamos haciendo grandes aportes para la sociedad y que tribunas como esta maravillosa universidad nos abre sus puertas y así poder inspirar a muchos más hispanos a que sigan educándose para que salgan adelante».

La maestra de ceremonias del III Congreso Mundial de Mujeres Líderes fue la destacada empresaria, periodista, presentadora de Tv y presidenta de la Revista Evolucionando para el Éxito, Paola Vivas, quien cerró el encuentro con su conferencia, “La clave de un liderazgo exitoso”.

El congreso, que fue todo un éxito, plantea los grandes objetivos de crear consciencia, cambios profundos en nuestras sociedades, abriendo nuevos y significativos espacios para la verdadera transformación de un mundo digno, inclusivo y equitativo.

Las lideresas latinas de EEUU, Venezuela, Colombia, República Dominicana, México, Argentina, España y de otras naciones que estarán presentes son:

Marzolyde Medina.  
Julita Barreto.  
Pierangela Marinucci.  
Joimar Verónica Díaz.  
Sara Ibáñez.  
Evelyn Vázquez.  
Clarice Farina.  
Noeliz De Jesús Vásquez.  
Patricia Pedraza Cruz.  
Yulma Hernández.  
Amalía Díaz Enríquez.  
María Alejandra Malaver.  
Ligia Pérez.  
Angélica León.  
Grisell Masso.

Nahil Núñez.  
Marcia García.  
Gabriela Contreras.  
Adriana Corona Gil.  
Ximena Montilla.  
Paola Onzaga.  
Paula Pérez.  
María Camila Pérez.  
Andrea Martínez.  
Marisu Fernández.  
Carla Youngs.  
Andrea Vergara.  
Adriana Cruz.  
Mónica Plaza.

Jannerys Ortiz.  
Karin Rodríguez.  
Marianna Agudello.  
Karen Brugés.  
María Victoria Valencia.  
Paola Vivas.  
Roselin Cabrales.  
Juan Martín Curiman.  
Ana Lucía Calderón.  
Gustavo Nava.  
Genny Barragán.  
Lynette V. García.  
Pedro de la Torre.  
Nilsy Rapallo.

# ¿QUÉ TE ENORGULLECE?



Por: Dra. Carbery Mitchell

Cuando trabajamos día a día por nuestros sueños, sembramos semillas y luego empezamos a recoger nuestros frutos, en ocasiones nos critican etiquetándonos de 'ego elevado', pero la realidad es otra ¿Quieren que les explique cuál es? Con todo cariño lo haré...

Cuando publicamos y destacamos nuestros logros, por muy pequeños que sean, en las redes sociales, es con la finalidad de inspirar y motivar a otros a que luchen por sus metas y sueños a pesar de las adversidades. Debemos entender que todo cuesta, que existen los procesos, las estrategias, el tiempo, la constancia y que cada una de estas herramientas, si aprendemos a usarlas moderadamente, nos darán grandes resultados.

Considero que los seres humanos tenemos ese ser interno intuitivo que tras una emoción te guía para realizar o no un trabajo o proyecto determinado.

Quiero contarles de una experiencia maravillosa, donde, a pesar de que mi participación fue online, fue algo soñado para mí, agradecida ante todo a Dios por todas estas bendiciones y a mi compañera y amiga, Dra. Roselin Cabrales, quien me consideró para formar parte de su equipo en un cargo muy importante nombrándome, 'Colaboradora de Medios

Hispanos' del III Congreso Mundial de Mujeres Líderes, que se realizó en la Universidad de Harvard, para mí además del compromiso que esto significó, fue alcanzar un sueño.

Asumir esta responsabilidad desde el amor y la pasión por mi trabajo fue mágico, estuve a cargo de la difusión de notas de prensa y de la organización de la rueda de prensa online con medios digitales nacionales e internacionales, el verme ahora luego de casi 11 años de graduada, asumiendo estos roles de gran prestigio, me han hecho entender por qué en el proceso sufrimos altas y bajas, la clave está en nunca desistir eso es lo que realmente te llevará a alcanzar el éxito.

El verme además participando en Paneles Online para este Congreso junto a compañeras a quienes admiro y aprecio fue realmente fascinante, ver el poder de alcance que tenemos las mujeres cuando realmente nos unimos y aplicamos la sororidad es grandioso.

Agradezco a Dios, a la vida y a las personas que ven mi trabajo desde una perspectiva de aporte de valor a otros.

Simplemente me ENORGULLECE haber alcanzado lo que en algún momento veía lejos o simplemente inalcanzable.

**¡Crean en sus sueños pero también en quienes los ayudan a hacerlos realidad!**

# Paola Vivas

Por: Evolucionando para el Éxito.



Empresaria ecuatoriana, se destaca en el **III Congreso Mundial de Mujeres Líderes** en la prestigiosa Universidad de Harvard.



La empresaria y reconocida periodista ecuatoriana y presentadora de TV, Paola Vivas se destaca con su brillante participación en el III Congreso Mundial de Mujeres Líderes 2023 en la prestigiosa Universidad de Harvard.

La versátil y encantadora periodista, quien radica en los Estados Unidos, cuenta con más de 20 años de experiencia en medios de comunicación. Su extensa y exitosa trayectoria en la TV y su compromiso con el empoderamiento femenino la convierte en un gran referente del liderazgo.

Según Paola, participar en el mencionado Congreso marcó un hecho histórico; «porque las mujeres latinas, a lo largo de las décadas, siguen superando desafíos que conllevan la desigualdad de género y la discriminación por su origen étnico, a pesar de tantos obstáculos, las mujeres hispanas siguen demostrando día a día su gran valentía resiliencia y determinación por hacer grandes aportaciones a nuestra sociedad.»

«Estoy sumamente feliz y agradecida con Dios porque además de haber estado acompañada por mi padre, Rafael Vivas, tuve la oportunidad de conocer, compartir y conectar con 40 brillantes personalidades, mujeres a quienes admiro y respeto. Sin duda alguna, impactaron mi vida y la de todos los presentes.»



El compromiso de crear un nuevo liderazgo basado en el servicio, es la propuesta e invitación que Paola presentó al cierre de su conferencia titulada. “El verdadero éxito del Liderazgo”. Un cierre memorable que conquistó a todo el auditorio.

El congreso, organizado por: Entre Líderes, Business Strategy School y liderado por la Dra. Roselin Cabrales, se llevó a cabo este pasado 11 de octubre, reuniendo por primera vez a 40 mujeres líderes hispanas, quienes compartieron sus charlas magistrales en diferentes áreas de desarrollo empresarial, así como también en temas de innovación, liderazgo y empoderamiento femenino.

[www.paolavivastv.com](http://www.paolavivastv.com)



paolavivastv



paolavivastv



Paola Vivas

*Roselin  
Cabrales*

*Paola  
Vivas*



**« SIGAMOS HACIENDO QUE  
COSAS MARAVILLOSAS PASEN »**

# Tú Revista EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

## 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 revista  
Evolucionando para el Éxito

COLABORADORES EDICIÓN DICIEMBRE - ENERO



Hecma Ramos, Luis Tadeo, Mariina Viano, Malena Cárdenas, Paola Vivas, Dr. Andrés García, Mónica Finol, Dra. Laura Graterol, Jhon Fredy Trujillo, Roselin Cabrales, Dra. Carbery Mitchell.

## AUSPICIAN:



Follow us on



Instagram

facebook

YouTube

@evolucionandoparaelexito.com