

# Tú Revista EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

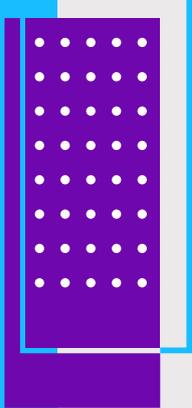
EDICIÓN 07 AGOSTO - SEPTIEMBRE 2021

**Laura Castorani  
& Tina White**

**TU MEJOR INVERSIÓN  
EN BIENES Y RAÍCES  
EN LA FLORIDA**

**Belleza**  
una visión personal

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



# CONTENIDO

- 2** **DE LA CASA EDITORIAL**  
EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO
- 3** **LA IDENTIDAD DE LOS NIÑOS FRENTE A LA GLOBALIZACIÓN**  
MSC. ANDREA EL MAALOUF ZAITOUN
- 4** **YO ACEPTO MI CUERPO, YA QUE FORMA PARTE DE MI SER**  
JEANNETTE VÁZQUEZ
- 5** **QUE LA EXIGENCIA NO TE ROBE LA EXISTENCIA**  
OSCAR LEMUS
- 6** **LIVING IN FLORIDA**  
LAURA CASTORANI Y TINA WHITE
- 7** **HOY ES TU DÍA PARA EVOLUCIONAR**  
PAOLA VIVAS
- 8** **SECCIÓN ANUNCIOS**  
EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO
- 9** **ENTENDER NUESTRO CUERPO Y SU RELACIÓN CON SU ENTORNO ES LA BASE DE LA SALUD.**  
DRA. LAURA GRATENOL
- 10** **LA VIDA ES BELLA**  
SARITA MANSILLA
- 11** **BELLEZA SIN SALUD, NO ES BELLEZA**  
CAROLINA HARNANDÉZ

\*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.

## LA BELLEZA DE LAS COSAS EXISTE EN EL ESPÍRITU DEL QUE LAS CONTEMPLA

(David Hume), esta reflexión simple y al tiempo profunda del filósofo escocés del siglo XVIII, seguramente surgió del reconocimiento de nuestra capacidad humana de interpretar lo que nos rodea. Según cómo percibimos responde a múltiples factores que influyen en la forma de ver y sentir, muchos de estos factores son externos y subjetivos, por ejemplo, las ideas predominantes en la familia, los mensajes de imagen y apariencia promovidos en medios de comunicación, las tendencias que se promocionan en escaparates y tiendas de moda. En fin, existen tantas ideas diferentes sobre lo bello como personas en el mundo, a pesar de que la inducción está presente, pero qué sucede cuando ampliamos nuestra visión y nos permitimos sentir la belleza, aquí sucede una transformación, sí, algo que cambia radicalmente lo que interpretamos, llegando a la esencia, tanto de lo que vemos como también de los que existe en nuestro interior. Es de este modo que se cumple el acierto del adagio inicial, vemos como nuestro espíritu lo permite.

En esta edición, agosto - septiembre de Evolucionando para el Éxito, tú revista, estamos encantadas de contar con los aportes valiosos de grandes profesionales que exploran un tema tan vigente en todas las épocas, la belleza. Además contamos con la presencia de profesionales en el campo de los bienes raíces dentro de la Florida, USA, quienes nos extienden la invitación para invertir en uno de los lugares más tentadores de América del norte y con ello cumplir un sueño que muchos quieren hacer realidad. Y, como en cada edición, tenemos la presencia de las diferentes marcas y profesionales que promueven su labor.

Bienvenidos a esta entrega, que asegura ofrecerles información de alta calidad con el compromiso de siempre. Un fuerte abrazo desde la editorial de éste, su espacio.

# LA IDENTIDAD DE LOS NIÑOS FRENTE A LA GLOBALIZACIÓN



El presente artículo, pone en relieve el fuerte impacto que tiene la sociedad del consumo, los cambios culturales, socioeconómicos y tecnológicos sobre el desarrollo de la subjetividad, personalidad y la auto imagen de las niñas y niños desde edades tempranas.

En los últimos años los modelos de lo femenino y masculino han cambiado, la imagen corporal y los cánones de belleza, tienen un impacto sobre la subjetividad en el proceso de desarrollo y formación de los niños. Es común ver a niñas maquilladas e incluso con tacones en series infantiles o redes sociales, así como niños que aparecen sin camisa; superhéroes con cuerpos extremadamente fuertes, mostrando una musculatura demasiado desarrollada. El “boom” de la moda, alrededor de los perfiles virtuales, afectan tanto a niños como niñas y la familia puede informarse sobre el papel protagonista de los medios de comunicación.

Como profesional de salud mental, considero que la imagen corporal se construye desde edades tempranas. Es la representación mental de nosotros mismos e incluye elementos cognitivos (¿quién soy?, ¿cómo me ven los demás?, ¿cómo me siento con mi imagen?) también influyen la familia y los valores culturales.

Expertos en la psicología han estudiado la influencia

Conversar en familia, conocer lo que leen, sus gustos, y filtrar lo que les llega a través del control parental, reflexionando sobre los riesgos a los que están expuestos y enseñándoles a ser críticos con la información que proviene de la televisión y el internet.

Un abrazo,

que tienen los juguetes en el impacto sobre la identidad de niños y niñas. La visión de la infancia y el juego cambió, y desde edades tempranas, están expuestos al contacto social, y la familia pierde protagonismo, dejando de ser el principal responsable en la transmisión de los ‘ideales’ para sus hijos.

En una sociedad crecientemente desigual, el mundo cultural mediático que representa la publicidad, crea una ilusión de ‘ilusión de igualdad’, a través de la uniformidad del deseo, que en su intento de satisfacción deja al descubierto las profundas brechas sociales y económicas. Por otra parte, este culto al cuerpo en edades posteriores como la adolescencia y la juventud, puede llevar a cirugías estéticas, dietas estrictas o dificultades en torno a conductas alimentarias, por la preocupación por el físico asociado a la valía social.

¿Qué pueden hacer los padres? Si bien es importante conocer la realidad actual en la que crecen sus hijos/as, no es posible enfrascarles en una burbuja para que no afecten los medios de comunicación en la imagen de la infancia, pero sí es posible fomentar juegos en familia, donde participen de manera activa y presente en el juego, y en las dinámicas deportivas y sociales de sus hijos/as.

**Msc. Andrea El Maalouf Zaitoun**  
Psicóloga educativa y clínica. Analista en formación del Instituto Latinoamericano de Psicoanálisis de la Asociación Psicoanalítica Internacional

 [Menteenjuego.ec](#)



# YO ACEPTO MI CUERPO, YA QUE FORMA PARTE DE MÍ SER.

Es hermosa, su rostro, cuerpo y presencia irradia “luz” cuando llega a los lugares, todos la encuentran hermosa. Sin embargo, se mira en el espejo y solo ve defectos, mínimos, pero para ella es demasiado. Realmente piensa y lo percibe como un desperfecto demasiado grande para continuar viviendo así. Puntualiza constantemente para sí que se “ve mal”, que “no logrará nada si esto existe en su cuerpo”. Se lo comunica a alguna que otra amiga, pero se queda aislada porque no quiere que los demás se percaten de ese defecto. Le produce mucha ansiedad solo pensar que alguien pueda verla así al punto de no dormir bien. Ahí está enmarcando su rostro, son sus cejas... Es entonces que decide afectárselas y pintarlas. No obstante, vuelven de nuevo sus pensamientos a inundar su existir, cada día más frecuentes, donde realmente cree que esas cejas son “horribles”. Decide entonces, realizarse un tatuaje para lograr tener unas cejas permanentes, como ella quiere. Eso no queda ahí, ahora piensa que las “bolsas” de sus ojos son grandes, casi nadie lo nota, hasta le han dicho que no observan lo que ella ve. Eso no la calma y decide ir a operarse las “bolsas de los ojos”. Ahora es la nariz, según sus ideas le falta perfilarla...se opera, luego sigue encontrando otros defectos y se vuelve a operar...se ha realizado varias operaciones “mínimas” en su cuerpo hasta llegar a unas que propician cambios radicales en su aspecto físico.

Un buen día, se encuentra de nuevo con una amiga que estudió con ella hacía varios años y ésta no la reconocía. Por más que le verbalizaba: “Soy yo Carmen, tu mejor amiga de escuela elemental. Nos separamos cuando mis padres se mudaron de la ciudad.” No fue hasta que le enseñó una foto que pudo saber quién era la “señora” que le estaba dando clases a su hijo. La cara de sorpresa de la amiga, que para sus adentros le llegó el pensamiento de que se veía mejor antes que ahora, solo propició que provocara más inquietud.

Carmen, nombre ficticio para proteger la identidad de la persona, es una de las muchas personas, mujeres y hombres, que padecen el trastorno de salud mental dismórfico corporal o dismorfofobia. Es un trastorno psiquiátrico peligroso, donde las personas no solo se someten a cirugías, sino que llegan a mutilarse y puede ser mortal. Se han reportado casos de personas que llegan a cometer suicidio. Hay ciertos factores que posiblemente aumentan la incidencia de personas que pueden llegar a padecer este trastorno:

Este trastorno comienza en los primeros años de la adolescencia y puede prolongarse por todo el ciclo de vida. Nuestro cuerpo es solo un “vehículo” para estar en esta fase que llamamos “vida”, es el que guarda nuestra Alma. Estamos conscientes que debemos cuidarlo, protegerlo, pero no alterarlo por razones no médicas. Cada uno de esos rasgos físicos forman parte de tu ser, como identificación única de nosotros.

Para comenzar a encontrarte contigo mismo, enumera lo que tú denominas defectos físicos.

Contrarresta cada uno de ellos con realidades y aceptación. No eres una nariz, labios, manos, etc. Eres un ser humano único y especial. Esos rasgos forman parte de tu identidad, pero no solo eso define quién eres. Levanta el teléfono y busca ayuda profesional.

Te comento que trabajamos el caso de Carmen y hoy ella acepta su físico. Su calidad de vida mejoró y detuvimos que se siguiera realizando operaciones no médicas. Es importante trabajar la parte cognitiva y conductual de la persona. Sus pensamientos distorsionados, su autoestima, motivación interna y externa, elevar los niveles de inteligencia emocional y amor propio. Si tienes una persona cercana que presenta síntomas o tú eres la persona, atrévete a tener calidad de vida y busca ayuda con profesionales de conducta humana. Estamos aquí para que puedas edificar una vida saludable.



**Dra. Jeannette Vázquez**  
**Psicóloga Clínica Presidenta**  
**& CEO Creative Skills Enterprises, Inc.**  
**csetalleres@gmail.com (787) 627-6634**

 **midelafelicidad**

•Tener parientes consanguíneos con trastorno dismórfico corporal o trastorno obsesivocompulsivo.

•Experiencias de vida negativas, como burlas en la infancia, negligencia o abuso; ciertos rasgos de personalidad, como el perfeccionismo.

•Presión social o expectativas de belleza.

•Tener otra afección de salud mental, como ansiedad o depresión.

# QUE LA EXIGENCIA NO TE ROBE LA EXISTENCIA



Hoy, mientras escribo éste artículo, tengo encendido el televisor y veo la carrera de BMX de los juegos olímpicos, Tokio 2020, disputados en julio del 2021, debido a la pandemia. Y es emocionante ver cómo los deportistas de mi país Colombia, se abren paso por una medalla, medalla que significa triunfo, honor, esfuerzo, talento, disciplina, dedicación.

Éstos olímpicos, a todos nos hacen latir fuerte el corazón cuando vemos a nuestros compatriotas, y nos hacen sentir orgullosos cuando triunfan, pero por el contrario, si los deportistas no logran el tan anhelado primer puesto, nos sentimos tristes, disgustados, criticamos e incluso nos creemos con el derecho de opinar duramente, acabar con su carrera y hasta con su reputación.

Esa constante búsqueda del “éxito”, en todos los aspectos de nuestra vida, nos está llevando a una vida extremadamente competitiva, vivimos buscando aquello que consideramos que nos va a permitir tener una aparente «buena calidad de vida».

Desde niños o jóvenes en las escuelas, colegios y universidades, vivimos compitiendo por ser los primeros, porque es la única forma de «ser alguien en la vida» o que nuestros padres se sientan orgullosos de nosotros, así es que, no podemos equivocarnos, cometer errores o fallar.

Y ya en las empresas donde trabajamos, necesitamos demostrar de qué somos capaces, porque ser solo buenos, ya no es suficiente.

Pero ¿cómo sabemos si somos buenos o no?, pues, comparándonos con otros, tratando de sobresalir y esto nos está llevando a muchos a arriesgar hasta nuestra propia vida. Nos comparamos físicamente, intelectualmente, emocionalmente, materialmente.

Físicamente cada día vemos más personas practicándose cirugías estéticas para mantener su belleza, donde la obsesión ha llevado a muchas mujeres a perder la vida en un quirófano.

Intelectualmente quien no se capacita, automáticamente ve cerradas las puertas a un ascenso, aumento salarial o escalada en su carrera laboral, por lo tanto, no podrá tener una mejor calidad de vida.

Emocionalmente, la pandemia nos va llevando a vivir con miedo, incertidumbre, angustia y lo que en el pasado nos llenaba de vida, de alegría, como lo eran las sonrisas, los abrazos, los besos, ahora son muy peligrosos. Y nos llega tanta información, han surgido tantos ‘expertos’ o ‘gurús’ de la inteligencia emocional, que quien no sea capaz de gestionar sus emociones se ve aislado de sus círculos laborales y es juzgado por todos.

Y materialmente se nos califica por el automóvil que tenemos, la marca de ropa que usamos, el restaurante donde comemos, el celular que llevamos en las manos, con el cual alimentamos el ego, subiendo una cantidad de fotos o videos en las redes sociales, siendo esto un símbolo de status y ‘alta calidad de vida’.

Y espero que este mensaje sea interpretado correctamente, no estoy propiciando el conformismo y la mediocridad, el mensaje está orientado a que recuerdes que eres una persona única, inigualable e irreplicable, por lo tanto, no te compares con nadie, no dejes que la exigencia te robe la existencia, para poder ser feliz desde hoy mismo, aprende a disfrutar de cada triunfo que tengas, por pequeño que sea vale la pena celebrarlo.



**Oscar Lemus**  
CEO Mide La Felicidad

[Oscar.rodriguez@midelafelicidad.com](mailto:Oscar.rodriguez@midelafelicidad.com) +57 3213940739

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



# FLORIDA

El destino principal de inversionistas extranjeros en Bienes Raíces del 2021

Estados Unidos de Norte América, una nación con una de las economías más grande del mundo, atrae gente de todas partes del planeta que anhelan lograr el ‘sueño americano’. Trabajar con clientes internacionales es, sin duda, un nicho de mercado importante atendido por los agentes de Bienes Raíces, el año 2020 no solo trajo consigo una pandemia global, sino una severa recesión económica, sin embargo, uno de los mercados beneficiados en el país fue el sector inmobiliario. La tendencia se ha mantenido en el 2021 y, según los expertos, se proyecta un “ligero” descenso hacia el último trimestre del 2021. Un informe publicado por la Asociación Estadounidense de Bienes Raíces (NAR), sobre Transacciones Internacionales Residenciales en Bienes Raíces de EE. UU. 2021, señala que el Estado de la Florida sigue siendo el principal destino de inversionistas extranjeros, con el 21%. Los principales compradores internacionales de Florida para 2021 han sido de América Latina (34%), Europa (23%) y Canadá (17%).

Tina White y Laura Castorani, agentes inmobiliarias licenciadas en la Florida con Berkshire Hathaway Home

Services Florida Properties Group, se dedican principalmente a la Bahía de Tampa Bay, (Tampa tiene lo mejor de dos mundo, acceso a playas hermosas y las bondades de la metrópolis, es como estar de vacaciones todo el año)

Actualmente Tampa es uno de los mercados inmobiliarios más fuertes en la Florida, su crecimiento acelerado, su ubicación en la costa Oeste de la Florida con acceso a las playas más hermosas de los Estados Unidos, sede de la Universidad del Sur de la Florida, un aeropuerto internacional, el Puerto marítimo mas largo de la Florida y compañías reconocidas en áreas como STEM, servicios financieros y atención médica hacen de la Bahía de Tampa uno de los destinos más deseados. Un estudio comparativo publicado por la Asociación de Bienes Raíces de la Florida muestra cómo el precio de mercado de las viviendas se incrementó hasta un 19% desde Junio 2020 hasta Junio 2021.



Una pregunta frecuente: ¿Se derrumbará el mercado de la vivienda en 2021? Los economistas de empresas patrocinadas por el gobierno, la Asociación de Banqueros Hipotecarios y la Asociación Nacional de Agentes Inmobiliarios, pronostican que los precios promedios aumentarán entre un 3% y un 8% en 2021, un crecimiento más lento que el que se observó en el 2020. Sin embargo, no se espera a futuro una caída de los precios observada en la última crisis inmobiliaria.



**Laura Castorani**  
Ph. (813) 541-3351  
lcastorani@yahoo.com  
<https://lcastorani.bhhsfloridaproperties.com>



**Tina White**  
Ph. (956)337-7160  
TinaSellsTampa@gmail.com  
<https://twhite.bhhsfloridaproperties.com>

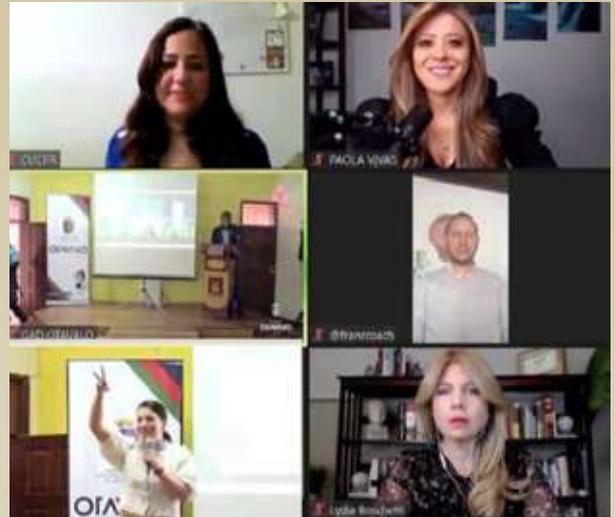
# HOY ES TU DÍA PARA EVOLUCIONAR

Indudablemente, no puedo pasar por alto el momento por el que todos como humanidad estamos aún viviendo. No puedo tratar el tema de la pandemia de forma superficial, el encierro y las restricciones nos recordaron a todos el valor de la felicidad, nos recordaron a todos la importancia de vivir. A medida que pasa el tiempo nos vamos dando cuenta de tantos cambios y limitaciones.

El mundo cambió drásticamente, la dimensión de comunicarnos unos a otros, la dimensión de compartir, de movilizarnos, etc. Sin embargo, también sabemos que aún, en momentos tan difíciles como estos, podemos enfrentar la complejidad de las circunstancias desde otra mirada y una de ellas es el Amor, este motor que nos mueve profundamente a accionar y ayudar. Amamos a nuestra humanidad y sabemos que la salud mental requiere atención urgente, por ello estamos aquí, entregados a nuestra misión de vida.

Tanto mi equipo, como yo, consideramos que espacios como: charlas o talleres, encuentros como estos, abren un maravilloso vínculo de unión, solidaridad, resiliencia, crecimiento, descubrimiento y evolución para nosotros como seres humanos.

**Unidas como el gran equipo que somos, Mentes de Impacto,** regresó por 3er. año consecutivo a la bella ciudad de Otavalo, Provincia de Imbabura, en Ecuador, un **magistral evento** que se logró llevar a cabo tanto de forma semi-presencial como virtual.



Quiero expresar mi profundo agradecimiento al Municipio de Otavalo, a su Alcalde, el señor Mario Conejo Maldonado, a la señora Vicealcaldesa, Marycruz Navarro, a la Comisión de Igualdad y Género por su apoyo incondicional durante estos años de ardua gestión. Así como también hago extensivo mi agradecimiento a todo el equipo organizador, quien hizo posible este evento, el mismo que contó con 5 distinguidas ponencias a cargo de, Jeannette Vázquez, Psicóloga Clínica; Lydia Boschetti, Master Neuro Coach; Francisco Rodriguez, Coach Ontológico; Sofía Rosas Durán, Terapeuta Holística y Paola Vivas, Master Coach de Vida.



**“Hoy es tu día para Evolucionar”** fue el tema central que abordamos el pasado viernes 30 de Julio del 2021, cada ponencia fue entregada de manera profunda, donde se revelaron grandes técnicas para gestionar nuestra forma de pensar y accionar. Una verdadera invitación a descubrir una gran transformación, integrando un sistema mental de renovación.

Nuestro compromiso con ustedes es íntegro, continuamos con la maravillosa misión de vida de ayudar a otro ser humano. Queridos amigos lectores, sé que pasamos y pasaremos por momentos difíciles, pero también sé que dentro de nosotros hay un ser Invencible, como lo dijo el gran escritor Albert Camus. «En medio del duro invierno descubrí por fin, que dentro de mí hay un ser Invencible», recordemos que Todos nos merecemos ser Felices y el Universo es lo que quiere y espera de nosotros.



**Paola Vivas**  
Master Coach de vida

 **paolavivastv**





**HONGOS EN LA SUPERFICIE SON ASESINOS OCULTOS**  
 "Encuétralos, Identificalos y Eliminalos"

**Action Environmental**  
 www.7877000.com  
 7870000@gmail.com

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

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

**Paola Vivas**  
 COACHING

**CURSO RECONSTRUYENDO MI AUTOESTIMA**

REGALA TRANSFORMACIÓN  
 VALOR CURSO  
**\$49**  
 POR TIEMPO LIMITADO

f @PaolaVivasTV  
 www.paolavivasTV.com/cursos/

**Worship Station**  
 Multimedia  
 Work Station

**RADIO**  
 Música de adoración  
 para tu adoración

**LA MEJOR MÚSICA**  
 Y CALIDAD  
 PARA TU ADORACIÓN

**MARKETING**  
 PARA TU EMPRESA  
 DIGITAL

**¿POR QUÉ ANUNCIARTE CON NOSOTROS?**  
 El porcentaje de spots online es cada vez mayor  
 -Puedes llegar a una audiencia en computadoras, celulares y tablets-  
 -Llegamos a una audiencia sin fronteras-  
 -24 horas todos los días-

www.multipoint.com/ads  
 408.180.0200

**¡Enamórate de una Nueva Oportunidad!**

Únete a nuestra comunidad de emprendedores y gana hasta el 50% de tus ventas

**CORINA CARDENAS**  
 DIRECTORA JUNIOR  
 YANBAL USA

www.yanbal.com/us/corina (201) 554-6747

**CURSOS Y TALLERES PARA MUJERES EMPRENDEDORAS Y PROFESIONALES**

**Raquel Tandí**  
 COACHING

REDES SOCIALES:  
 FACEBOOK: Raquel Tandí - Coaching & Desarrollo Personal  
 INSTAGRAM: @raquel\_tandi  
 www.raquetandi.com

**¡CLASES DE MÚSICA EN LÍNEA!**  
 ¡Clases y horarios personalizados!

- Canto:
  - Armonizaciones vocales
  - Interpretación
  - Improvisación
  - Estilos diversos
  - Técnica
- Solfeo (Básico - Intermedio)
- Entrenamiento Auditivo
- Teoría musical (Armonía)

Contacto:  
 Gabriela Cazar  
 Whatsapp: 0995677960  
 Instagram: gabycazar.music

**ANÚNCIATE CON NOSOTROS**

Más información escríbenos a:  
**@evolucionandoparaelexito.com**

# ENTENDER NUESTRO CUERPO Y SU RELACIÓN CON SU ENTORNO ES LA BASE DE LA SALUD.

¿Qué debemos saber sobre las variantes del SARS-CoV-2? .

Sabemos que la evolución es parte del proceso de adaptación de todo elemento vivo, permitiendo crear nuevas medidas de defensa, y en el caso del virus SARS-CoV-2, aumentar su transmisión.

Para poder evolucionar se crean mutaciones, que son reconocidas a medida que se aíslan y estudian 'la evolución de los virus' en el tiempo, cuando ocurren varias mutaciones en un mismo virus se habla de variantes; según la O.M.S en su publicación sobre el seguimiento de las variantes<sup>1</sup>, se han descrito dos tipos de variantes, (cuadro1):

## 1.- Clasificación de variantes SARS-CoV-2 según país de detección y variante OMS.

Variantes de Preocupación	Mayor capacidad de transmisión	1-ALPHA, descrita septiembre 2022 REINO UNIDO 2-BETA, descrita octubre 2022 SUDAFRICA 3-GAMMA, descrita enero 2021 BRASIL-JAPON 4-DELTA, descrita abril 2021 INDIA	
	Mayor virulencia		
Variantes de interés	Aumento de casos de transmisión comunitaria	1-EPSILON (EEUU)	5-IOTA (EEUU)
		2-ZETA (BRASIL)	6-KAPPA (INDIA)
		3- ETA (NIGERIA)	7-LAMBDA (PERU)
		4-THETA (FILIPINAS)	

Autora: Med - Laura Graterol

Conociendo los diferentes países de origen y la transmisión de las variantes a nivel mundial, se describen las variantes de preocupación como aquellas con mayor impacto a nivel clínico y epidemiológico. Aclarando esto último, podemos resumir las siguientes recomendaciones:

<p>La pandemia no ha terminado, la última variante DELTA ha mostrado mayor transmisión y fatalidad. o Podemos enfermar de COVID en múltiples oportunidades, por existir diferentes variantes.</p>	<p>Los síntomas varían dependiendo de la variante viral, la DELTA está asociada a más síntomas gripales y no se describe la pérdida de olfato ni de gusto, lo que dificultad su diagnóstico de otros virus estacionales.</p>	<p>La vacunación no evita el contagio pero disminuye el riesgo de muerte y complicaciones.</p>
<p>Todas las vacunas son efectivas para prevenir muerte por las diferentes variables, por lo cual, la lucha contra la pandemia se fundamenta en la vacunación masiva.</p>	<p>Para poder mutar, el virus debe tener un hospedero, si mantenemos las medidas de protección como uso de mascarilla, lavado de manos y un sistema inmune adecuado, evitaremos la transmisión viral y sus mutaciones.</p>	<p>El sufrir de COVID-19 puede predisponer a otras enfermedades como el hongo negro que aumentan la mortalidad a nivel mundial.</p>

**La lucha es de todos. Vacúnate y mantén las medidas de protección, por ti y por tus seres queridos.**



**Dra. Laura Graterol Ramirez**  
**Médico General**  
**Ministerio de Salud del Ecuador lauragraterolr@gmail.com**

Links: OMS, (JUNIO 2021). Seguimiento de variantes SARS-CoV2. LINK: Seguimiento de las variantes del SARS-CoV-2 (who.int)



## LA VIDA ES BELLA

Cuando pienso en la belleza de la mujer, automáticamente pienso en mi madre, la persona que me traspasó virtudes y valores, y que ahora los estoy traspasando a mi hija. Esos valores funcionaron bien conmigo, son mi timón y la fortaleza que me llevan hacia mis metas y compromisos que vengo asumiendo hace muchos años.

Mi madre era optimista, valiente, soñadora, alegre, risueña, disciplinada, prudente, amorosa con los animales y las plantas. No recuerdo haberla visto enferma hasta sus setenta, cuando le dio pulmonía intersticial y paulatinamente perdió su capacidad pulmonar. Falleció a sus 81 años.

Nunca se quejó, decía que la vida había sido muy generosa con ella. Envió a los 33 años y crió sola a sus cuatro hijos, todos profesionales y personas de bien.

Cuando pienso en mi madre pienso en las millones de mujeres bellas como mi madre, con pocos estudios y mucho sentido común, las que trabajan y sueñan con mejores días para sus hijos, las que cargan sus energías con cosas simples como tomarse una taza de café con una amiga de infancia. Cuando pienso en la mujer, se me caen las lágrimas al pensar en aquellas que sufren y no encuentran solución a sus problemas.

Le doy gracias a Dios que me crió una mujer bella que me enseñó a tomar las riendas de mi vida, con alegría, con esperanza, que debía hacerme responsable de mis actos. «La vida es bella», me decía.

Así veía a mi madre, así veo a mi hija, así veo a todas las mujeres, con una gran belleza interior que se refleja en todas y cada una de sus acciones.

**Sarita Mansilla**

Escritora y gestora cultural. Promotora de la escritura.

 @msaritamansilla

**Sofy Rosas Durán**

Terapeuta Holística~Tarotista

+593 984693382 



[www.facebook.com/sofyrdde](https://www.facebook.com/sofyrdde)  
Sofy Catalina Rosas Durán



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





# Belleza sin salud, no es belleza.

Sin duda alguna el fitness es una moda, pero nuestra responsabilidad es convertir esa moda en consciencia, pensando primero que todo, en nuestro bienestar, salud física y mental.

El modelo de vida 'fitness' se ha convertido en un estereotipo a seguir desde hace unos años, donde las redes sociales, son la ventana al mundo que muestra a todas aquellas personas que tienen una vida saludable, están en forma y buscan motivar a otras.

No basta con tener un hermoso y tonificado cuerpo, es aprender a tener una vida integral.

Incorporar hábitos gradualmente con el fin de vernos y sentirnos mejor, hasta el punto de "enamorrarnos del autoconocimiento, escuchar nuestra mente, cuerpo y controlar las emociones".

Quiero compartirles mi experiencia; he comprobado los beneficios de una vida saludable, he aprendido a disfrutar del proceso y tomar la decisión de transformar mi realidad.

El primer paso, que es, decidir conscientemente que queremos tener una vida saludable y feliz, incorporando 4 hábitos que estoy segura que como a mí, a ti también, te cambiarán la vida.

**1** La meditación; la cual te permitirá conectar con tu centro, tomando consciencia de tu respiración.

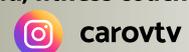
**2** Ejercitando tu cuerpo cada día, para disfrutar de sus beneficios físicos y mentales.

**3** Alimentación saludable; mejorando tu relación con la comida; encontrando el balance perfecto.

**4** Tener una buena higiene del sueño, lo que te permitirá regular tu organismo y encontrar un balance perfecto.

**Llevar una vida de forma saludable no es sencillo, pero con el tiempo los resultados hacen que, la motivación de seguir ese lineamiento sea más fuerte hasta convertirse en un hábito permanente y un estilo de vida, en el cual podremos experimentar la disciplina, el autocontrol y el poder mental.**

**Carolina Hernández**  
Coach de salud, fitness coach





## Paola Vivas

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

## Lydia Boschetti

- Vicepresidenta de Evolucionando para el Éxito
- Co-Fundadora de la revista Evolucionando para el Éxito



## Sofy Catalina Rosas Durán

- Directora de Estilo de la revista Evolucionando para el Éxito

### COLABORADORES EDICIÓN AGOSTO 2021