

Tú Revista

EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

SYLVIA

Y SU BUENA VIBRA



Sin miedo
a emprender

El siguiente
paso

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

EDICIÓN JUNIO-JULIO

CONTENIDO

02

Reaprender a amar de verdad

Por: Evolucionando para el Éxito.

03

Sylvia y su buena vibra

Por: Evolucionando para el Éxito.

04

Sin miedo a emprender

Por: Mariana Chiza

05

El temor de compartir nuestros datos en las redes sociales

Por: Henry Psicólogo

06

ONICOFAGIA ¿Por qué nos mordemos las uñas?

Por: Dra. Laura Graterol

07

Aprende a manejar tus miedos

Por: Gustavo Guerra

08

El siguiente paso

Por: Margarita Gibson

09

Anuncios

Por: Evolucionando Para El Éxito.

10

La fisonomía de la música de los Andes

Por: Marcelo Campos Encalada.

*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.

REAPRENDER A AMAR DE VERDAD

Por: Evolucionando para el Éxito.

El amor auténtico no consiste en querer a alguien por ser de la forma que a mí me agrada o conviene que sea, sino en aceptar, apreciar, gustar y valorar a alguien por quien es, así, tal cual existe.

Se dice que, «Debemos aprender a amar no por cómo queremos que sean las personas, sino por quiénes son realmente», como una acción de integración consciente que abraza la diversidad o variedad de posibilidades que nos ofrece la vida. Solo así podremos demostrar el suficiente amor y respeto, que tanto hace falta en el mundo, para que tengan el espacio de ser ellas mismas. Aunque suena lejano, es un ideal que muchos perseguimos hoy por hoy, ¿te imaginas un mundo en el que nos aceptamos y valoramos, dándonos espacios de respeto mutuo y compartir?, sencillamente sería maravilloso, esto haría que muchos de los males que azotan al planeta, como el materialismo, la codicia, la ambición..., no tuvieran lugar, porque el Amor nos hace valorar más allá de las cosas.

El amor sin condiciones es posible y cuando lo vivimos, transmitimos una enseñanza valiosa a las personas que nos rodean. Es algo que se contagia, que transmuta, es decir, transforma la oscuridad en luz, lo innoble en noble, la ira en paz.

¿Cómo has aprendido a amar de verdad y a respetar las diferencias, en tus relaciones con los demás?

Piensa por un momento... Ves que tal vez no hubo las referencias correctas o sí. Pues, nunca es tarde para reaprender, y saber.



EL AMOR ALARGA LA VIDA

«Al sentirnos escuchados y comprendidos, los telómeros, unas estructuras que se encargan de evitar que los cromosomas se desgasten, se alargan.» Dr. Puig. Esto se traduce en una mayor longevidad, buena tolerancia a las presiones del día a día y una mejor calidad de vida.

¿Por qué muchas veces nos cuesta tanto amar y ser felices?

La respuesta es simple: no hemos sabido amar de verdad. Hemos convertido el amor en un trueque en el que solo queremos a alguien si cumple con nuestras expectativas, hace eso que nos agrada o está dentro del esquema que creemos que es el mejor. Todos, parámetros superficiales, externos a la realidad del corazón y el alma.

Entonces, ¿te replanteas el amor?

Cuando aprendamos a amar de verdad, nuestra vida será mucho más plena y feliz. Seas bienvenido a nuestra nueva entrega, con el corazón lleno de Amor.



SYLVIA Y SU BUENA VIBRA

Por: Evolucionando para el Éxito.



Sylvia Mascareño, guerrera de la superación y campeona del positivismo, quiso de niña ser artista, y conductora, terminó cumpliendo su sueño al conducir con éxito total el programa "Dando la vuelta".

Nacida en Sinaloa, México, evoca los gratos recuerdos de su infancia junto a su bisabuela y su madre, mujeres llenas de bondad y magia.

Abrazada por el amor contrae matrimonio a muy temprana edad y se convierte en madre de 4 maravillosos hijos. Contagiada por el amor de su familia y ahora de sus nietos, asegura Silvia se han convertido en su principal motor para salir adelante. Se considera una mujer sensible, fuerte, pero sobre todo positiva.

«He tenido lecciones duras e importantes que son un parteaguas para mí» la pérdida de mi esposo hace diez años me cambió la vida». «Después del duelo tenemos que resurgir por las personas que están a nuestro alrededor. Sin duda, hay momentos dolorosos que llegan para enseñarnos».

«Del dolor he aprendido mucho, cuando nos sentimos derrotados, transcurre un lapso en donde nos volvemos a recuperar hasta que te das cuenta de que de esa experiencia sale tú valentía, tus ganas de seguir».

Es una mujer que pese a los momentos difíciles no deja de soñar y lograr sus sueños. Le inspira el poder ayudar con su testimonio a otras mujeres.

«Hoy, a mis 53 años de edad me siento feliz y plena, he logrado cumplir el sueño de ser conductora de mi programa "Sylvia y su buena Vibra", gracias a las redes sociales, entrego lo que siento acompañada con mi sonrisa que es un gran atributo, es un espacio que me aporta miradas, historias y momentos sumamente gratificantes».

Sylvia asegura sentirse muy feliz y emocionada por la química que ha logrado construir con su comunidad. «Me doy cuenta de que no importa la edad, ni las preguntas que te puedas hacer si todavía puedes proyectar algo muy auténtico».

Considera que nosotras, las mujeres, tenemos que dejar de pensar en el 'qué dirán', «créeme que si empezamos a hacernos caso a nosotras mismas, si le aprendemos a escuchar a nuestra intuición, muchas cosas cambiarían... Hoy, les invito a ustedes, queridos lectores, a que crean en ustedes mismos y a que no se den jamás por vencidos».

«Si llevas una sonrisa y una buena actitud, eso te va a recibir a donde quiera que vayas».

Soy tu amiga, Silvia buena vibra...

SIN MIEDO A EMPRENDER

Thomas Alba Edison, con más de 1000 patentes a su nombre, se hizo famoso por aplicarse a sí mismo el principio de que el genio es «1% de inspiración y el 99% de transpiración». No basta con tener una idea y llevarla a cabo; es necesario tener tenacidad, actitud positiva, constancia, enfoque, mantener metas claras y disciplina, esto hace que pierdas el miedo a emprender un proyecto, ya que te da seguridad, confianza y motivación para hacer las cosas correctamente. Para muchos de los investigadores de la época, Edison fracasó 10,000 veces antes de perfeccionar la bombilla eléctrica incandescente, para él fue encontrar 10,000 soluciones que no funcionan. Aprendamos de Edison, no estamos fracasando, superar un obstáculo tras otro te va a dar más experiencia, vas a ser más sabio y vas a encontrar el Éxito; en cambio, si te das por vencido al primer obstáculo que se te presente, habrás perdido la oportunidad de creer en ti y de encontrar el éxito que estaba a la vuelta de la esquina.

El miedo a emprender en ocasiones nos paraliza y más aún cuando estamos llegando a una edad adulta. El tener dificultades y sentir temor cuando deseamos emprender es parte de la vida, ¿quién dijo que sería fácil?, hay una manera de hacerlo: tomar acción y hacer las cosas con pasión y de manera extraordinaria. Claro que te vas a enfrentar a situaciones inesperadas, vas a sentir que necesitas más tiempo del que le pones a tu proyecto y más aún en el inicio del mismo.

La manera de perder el miedo es comenzar a ordenar tu vida para que todo esfuerzo tenga resultados. Lo importante es que estés convencido de hacerlo, busca ayuda, para eso están los libros, el internet y pídele consejo a un profesional que sepas que te va a guiar en tu proceso de aprendizaje. Pon todos tus conocimientos en marcha, si bien, el miedo a emprender algo nuevo es grande, es peor aún no hacer nada y quedarte sin llevar a cabo tus sueños. Determinate a salir de tu 'zona de confort' y construye sin temor lo que tanto deseas, ya que nadie lo hará por ti. Encuentra en tu vida tu propósito y lo que te apasiona, porque el Éxito de cada ser humano que está dispuesto a superarse se logra confrontando a todos los fantasmas que muchas veces solo están en su mente, así conseguirás lo que deseas hacer y crearás la vida que deseas vivir.



Por: Mariana Chiza





Por: Henry Psicólogo

EL TEMOR DE COMPARTIR
NUESTROS DATOS EN

REDES SOCIALES

La seguridad en las redes sociales se ha convertido en una preocupación creciente para los usuarios de todo el mundo. Con millones de personas compartiendo información personal en línea, es más importante que nunca garantizar que tus cuentas estén protegidas contra posibles amenazas. En este artículo, discutiremos algunas medidas de seguridad importantes que puedes tomar para mantener tus perfiles de redes sociales seguros.

En la era digital en la que vivimos, las redes sociales se han convertido en una parte fundamental de nuestras vidas. Desde compartir fotos y pensamientos hasta mantenernos en contacto con amigos y familiares, estas plataformas nos ofrecen una amplia variedad de servicios. Sin embargo, muchas personas tienen miedo de compartir sus datos personales en las redes sociales, y por buenas razones.

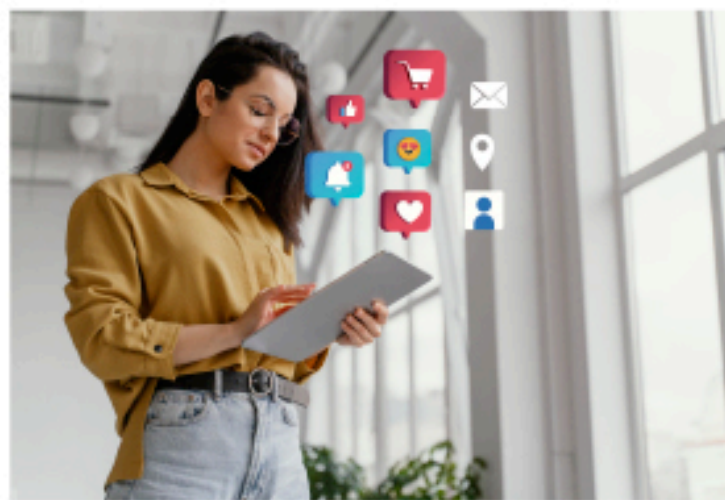
Uno de los mayores temores de compartir nuestros datos en redes sociales es el riesgo de robo de identidad. Los delincuentes pueden utilizar la información que compartimos en línea para suplantarlos y realizar actividades ilegales en nuestro nombre. Por esta razón, muchos usuarios de redes sociales prefieren no compartir información personal como su fecha de nacimiento o número de teléfono.

Otro temor común es la privacidad. Algunas personas se sienten incómodas compartiendo información personal en línea porque no quieren que otros la vean, además, hay quienes temen que los algoritmos de las redes sociales utilicen su información para crear perfiles detallados de ellos y luego vender esa información a terceros.

La cuestión de la seguridad también es un factor importante. Aunque las redes sociales ofrecen medidas de seguridad para proteger la información de los usuarios, nunca se sabe quién puede acceder a nuestros datos. Los hackers pueden aprovecharse de las vulnerabilidades en la seguridad de las redes sociales para acceder a información personal y utilizarla para fines malintencionados.

Por último, el temor de compartir nuestros datos en las redes sociales también se debe a la falta de control sobre nuestra información. En muchas ocasiones, las redes sociales cambian sus políticas de privacidad y términos de servicio sin previo aviso, lo que significa que los usuarios pueden estar compartiendo información que no desean compartir. Además, una vez que compartimos información en las redes sociales, perdemos el control sobre ella y no podemos garantizar que no se utilizará de manera inapropiada.

En conclusión, el temor de compartir nuestros datos en las redes sociales es comprensible. Es importante que los usuarios de estas plataformas sean conscientes de los riesgos asociados con compartir información personal en línea y tomen medidas para proteger su privacidad y seguridad. Esto puede incluir la configuración de la privacidad de la cuenta en las redes sociales, la limitación de la cantidad de información personal que se comparte en línea y la utilización de contraseñas seguras.



ONICOFAGIA

¿Por qué nos mordemos las uñas ?

El hábito compulsivo de comerse las uñas es conocido como onicofagia, sin embargo, también suele asociarse a comerse la piel alrededor de la uña u Onicotilomanía, se describe como una manifestación física de algún síntoma psicológico, algo común que podemos manifestar todos en algún momento de la vida, cuando pasamos por momentos de estrés, ansiedad, nerviosismo, conductas de perfeccionismo, situaciones de cambios drásticos como (discusiones, divorcio o el duelo) así como también está asociado al síndrome obsesivo-compulsivo.

Por: Dra. Laura Graterol



La onicofagia suele desarrollarse durante la niñez por imitación, posteriormente al ser un hábito mal visto en la sociedad las personas cambian la conducta hacia otro elemento, como puede ser morder el bolígrafo, lápiz, mover el pelo o fumar, y aunque parece un hábito inofensivo puede generar complicaciones a largo plazo como son, infecciones por hongos oportunistas o por bacterias en boca y uñas, molestias estomacales, daño del esmalte dental, deformidad de los dedos y uñas, afectación psicológica en niños por bullying, y otros signos crónicos como la distrofia ungueal media canaliforme de Hellen, la cual es una muesca en la uña producto del constante estímulo dental, que desarrolla una depresión en la uña llegando a deformarla.

¿Cómo podemos eliminar este hábito?

Debido a sus múltiples desencadenantes el tratamiento específico necesita la intervención multidisciplinaria, un apoyo psicológico que determine si estás sufriendo de estrés, ansiedad u otro factor de riesgo, no obstante, el principal compromiso es personal, y el autocuidado es elemento clave en eliminar el hábito, se recomienda cuidar las uñas según patrón de crecimiento, esto incluye limarlas, cortar y mantenerlas limpias, algunas personas acuden a esmaltes de sabores desagradables. Otra recomendación es evaluar las circunstancias en las que aumenta el estímulo de morderse las uñas u otros objetos y una vez identificado, neutralizarlos (siendo en algunos casos necesarios el apoyo de un psicólogo que brinde herramientas de manejo de la patología de base). Por lo tanto, podemos concluir que el hábito de morderse las uñas, aunque parece inofensivo, puede ser la manifestación de otra enfermedad no manifiesta, su mantenimiento en el tiempo no brinda ningún beneficio, contrariamente, puede ser un factor de riesgo para enfermedades infecciosas.



Por: Gustavo Guerra

APRENDE A MANEJAR TUS MIEDOS

¿Sabías que el miedo te impulsa a actuar, pero también te detiene?
¿Sabías que la primera emoción que nos fue dada fue el miedo?
¿Sabías que siendo una emoción negativa nos impulsa a tomar decisiones positivas? ¿Sabías que más del 90% de las cosas negativas que crees que supuestamente van a pasar nunca pasan?

¿Es bueno o es malo tener miedo?

Indudablemente el miedo sirve y nos ayuda en algunas cosas de la vida.

El miedo se relaciona directamente con nuestra amígdala cerebral, aquella que gestiona nuestras emociones.

Por eso, quien aprende a manejar sus miedos aprende a saber a dónde dirigirse.

Soy Gustavo Guerra Ventas, Consultor, Coach, Formador lo que relaciona a las Neurociencias Comerciales, tuve 25 años trabajando como empleado y llevo 10 años emprendiendo, montando empresa, buscando clientes, cuidando el dinero, enfrentando el miedo a creer no saber (síndrome del impostor) y nunca he tenido más miedo como en estos 10 años, por lo tanto, he tenido que aprender **¿Qué es el miedo y cómo siendo una emoción negativa puede aportar a mi vida cosas maravillosas?**

Te diré que...

- Gracias a mis miedos he podido parar y avanzar, a eso le llamo el proceso de discernimiento.
- Gracias a mis miedos puedo decir que estoy donde estoy, he podido retarme a que lo más seguro es fracasar y que se puede volver a empezar.
- He podido superar mis ansias y discernir mejor lo que realmente quiero, gracias miedos por darme sabiduría en saber cuándo, cómo, dónde, por qué y para qué debo hacer las cosas.

El miedo a vender

1

Los seres humanos tendrán miedo a cosas nuevas o ensayar productos o servicios, será normal el rechazo, pero recuerda: Insistir, persistir, resistir, Jamás desistir; estudios nos demuestran que después de cinco (nos) del cliente, viene un sí, así que prepara muy bien tu promesa de valor.

2

Al principio tendremos miedo a ser rechazados y dejaremos de hacer las cosas (procrastinación) entonces sí fracasaremos. Debes darle la orden a tu cerebro que te arriesgarás al no o al sí, las ventas son emocionales, así que volverlo a hacer es generar relaciones a largo plazo, sigue adelante.

3

Tu cerebro está creado para huir del miedo, pero cuidado, debes saber 'salomónicamente' a qué debes huir y a qué debes enfrentarte, nuestro proceso de emprendimiento debe ser enfrentar esos miedos.

En el miedo tus cinco sentidos se preparan para huir o para luchar, gracias a esos miedos hemos podido sobrevivir a nuestra evolución; préstale atención a estas señales y aprende a vencer aquellos miedos que no contribuyen.

Considera el miedo como aquello que:

- 1 Nos empuja a escapar del peligro.
- 2 Es una herramienta necesaria para subsistir.

Y, por favor, tengamos en cuenta:

- 1 La ausencia de miedo nos da una falsa seguridad.
- 2 Tu cuerpo habla lo que el miedo calle.
- 3 Somos la única especie que podemos revisar el pasado y anticipar el futuro, por lo tanto, vivir en el pasado nos pone depresivos y en el futuro nos vuelve ansiosos.



EL SIGUIENTE PASO

Por: Margarita Gibson, DSS



Todos tenemos situaciones en la vida, muchas de alegría y otras que nos desafían. Y es en esos momentos de desafío cuando nos bloqueamos. Creencias Limitantes aparecen, se posan en frente de nosotros y no nos dejan ver cuál es la siguiente acción, el siguiente paso. También aparecen emociones, miedo y angustia. Estas son emociones reales y las sentimos generalmente como un nudo en nuestro estómago.

En estas situaciones no tomamos acción porque no sabemos qué hacer, o no tenemos la claridad, porque no nos atrevemos, o tal vez simplemente porque creemos que no nos conviene.

Y es entonces cuando abrimos la puerta, dando permiso a que otros tomen acción, y tomen la decisión por nosotros. Si bien eso funciona muchas veces, también es una forma en la que nos sentimos en deuda, creando más miedo y afianzando más esas Creencias Limitantes pensando y, en verdad creyendo, que simplemente No Somos Capaces.

Durante estos procesos también se nos puede aparecer gente linda que nos acompaña. Gente a nuestro alrededor que nos habla, nos anima, nos guía... y aún así, el miedo se apodera y no tomamos acción.



El miedo, ese sentimiento es real, ¡sí! Pero la situación que nos imaginamos ¡no lo es! Solo está en nuestra imaginación. Y cuando se apodera de nosotros, o mejor, cuando le entregamos nuestro poder, no podemos ver nada. Todo es oscuro, nos sentimos bloqueados y hasta paralizados. Es como si (y en realidad así lo vemos y así lo sentimos) estuviéramos atrapados y estancados en un cuarto pequeño y oscuro. **¿Qué hacer? ¿Cómo salir de allí? ¿Cómo hacerlo?**

Lo ÚNICO que tenemos que hacer es abrir la puerta. ¡Sí! ¿Te has fijado que cuando abres la puerta de un cuarto oscuro, la oscuridad NO SALE? ¡Pero la LUZ entra! Al abrir la puerta no solo permitimos que la Luz entre. También permitimos que aparezca alguien que trae un mensaje y lo entrega con claridad, pero sobre todo con tanto Amor, que nuestras Creencias Limitantes desaparecen, el miedo y la angustia se disipan, el mensaje aterriza en nuestro Corazón, y todos los niveles de nuestra consciencia se abren. Y ahí es cuando sucede la Magia.

Y tal vez digas «No sé por donde empezar». Yo te digo: «**Si no sabes por dónde empezar, por donde empieces estará bien. Solo tienes que dar El Siguiendo Paso.**»



SECCIÓN ANUNCIOS

Tú Revista EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

Paola Vivas
SOPHISTICATED TV



¿SIENTES MIEDO O NERVIOS AL HABLAR EN PÚBLICO?

CURSO
ONLINE

IMPACTA CON EL PODER DE TU COMUNICACIÓN

www.paolavivastv.com

INMOBILIARIA
VIVAS GONZÁLEZ

- VENTA
- CASAS
- EDIFICIOS
- ARRIENDOS

±593 99 814 3312
±593 98 404 7019

QUITO - ECUADOR - USA

30 AÑOS DE EXPERIENCIA



INKCULT
BRAND STUDIO

DISEÑO gráfico

LOGOS
MAILINGS
POST PARA RRSS

FLYERS
REVISTAS
INVITACIONES

+593 98-3878231 +593 96-2702363



¿SEME OTAVIO PERDIÓ EL MUNDO?

RADIO LUNA
BRILLO CON LUZ PROPIA

MÁS DE 18 H DE PROGRAMACIÓN

SINTONIZA
100.3 FM

ENTRETENIMIENTO
MÚSICA
DEPORTES
CULTURA
INFORMACIÓN
MÚSICA NOVELAS

Radio Luna 100.3 FM
www.radioluna.ec
+5938610748

ANÚNCIATE CON NOSOTROS:

Más información escribemos a: @evolucionandoparaelexito.com

LA FISONOMÍA DE LA MÚSICA DE LOS ANDES

Por: Marcelo Campos Encalada.



Hablar de la fisonomía de la música andina, sin duda es reflexionar sobre las manifestaciones musicales de los primeros habitantes, que siempre será una incógnita para nosotros, aunque los estudios arqueológicos conocidos dan cuenta de 'artefactos sonoros' que hoy se guardan en algunos museos. Estos objetos son, justamente, instrumentos musicales, casi todos de viento, bien podríamos imaginarnos un mundo sonoro andino que hasta ahora se siente o se presiente en el viento, en las montañas, en los valles del altiplano y en el entorno cotidiano que, aunque atravesado por muchos años de civilizaciones diversas, no ha dejado de ser sorprendentemente familiar en la amplitud del paisaje donde emerge el ruido del viento sin ubicuidad alguna, pareciendo a veces que persigue al silencio y otras que es perseguido por él.

Estamos hablando, justamente, de música mística, que está más allá de lo que ahora se entiende tan simplemente como música para el entretenimiento. Esta música fue, y sigue siendo, el producto de civilizaciones irremediabilmente atravesadas por el paisaje, ya sea sereno, frío, inconmensurable o misterioso, como es el paisaje andino.

En Ecuador y particularmente en mi ciudad natal, Otavalo, una nueva generación de jóvenes, pertenecientes a la ciudad, no ha olvidado su pasado, las tradiciones y conocimientos heredados. «Pero también al desarrollar nuestras vidas en otros espacios urbanos, gustamos de otras expresiones culturales», Chaski Tituaña, del reconocido Grupo Charijayac. Anita Cachimuel del Grupo Yarina, «la nueva generación de músicos expresan nuevas condiciones en su producción artística, fusionan ritmos como: el sanjuanito, el Inti Raymi o fandango con ritmos modernos de otros lados como: reggae, rap, rock, electrónica».

A la música andina, la vemos, la sentimos y bailamos, está en toda fiesta, su ritmo, mensaje, su aspecto, existe una gran variedad de ensambles musicales, mismos que sus autores y compositores los han llevado a otros países, fusionando con diversos códigos culturales, y logrando, en esos diversos contextos, que sus prácticas culturales y ritmos se mantengan y la fisonomía de su música e inclusive su lengua autóctona prevalezca.



Marcelo Campos Encalada.

 radio luna 100.3 fm  radiolunaec

 www.omcemedios.com | www.radioluna.ec

Tú Revista
EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO

COLABORADORES EDICIÓN
JUNIO-JULIO



Mariana Chiza, Henry Psicólogo, Dra. Laura Graterol,
Gustavo Guerra, Margarita Gibson, Marcelo Campos
Encalada.

Paola Vivas

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

Sofy Catalina Rosas Durán

Directora de Estilo de la revista
Evolucionando para el Éxito

Diana Paola Vizcaino

Diseño y Dirección de arte revista
Evolucionando para el Éxito

AUSPICIAN:



Tú Revista
EVOLUCIONANDO
PARA EL ÉXITO

Follow us on



@evolucionandoparaelexito.com