Tú Revista

EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

LINDA ROMERO

MUJERES REALES

EL PRECIO DE VOLVERSE AUTÉNTICO

AVITAMINOSIS CÓMO NOS AFECTA

EDICIÓN
OCTUBRE- NOVIEMBRE
@evolucionandoparaelexito.com

CONTENIDO

2 **DE LA CASA EDITORIAL**
Por: Evolucionando para el éxito.

3 **MUJERES** REALES
Por: Linda Romero

4 **SOY MUJER Y** TARTAMUDEO EN PÙBLICO
Por: Marilu Torres

5 **NEUROLIDERANDO** TU MARCA PERSONAL
Por: Maureen Villalobos

6 **TU MARCA** PERSONAL
Por: Yari Castaneda

7 **ANUNCIOS**
Por: Evolucionando para el éxito.

8 **AVITAMINOSIS CÓMO NOS AFECTA** LA AUSENCIA DE NUTRIENTES
Por: Dra. Laura Graterol

9 **LA GASTRONOMÍA CUENCANA,** UN PILAR FUNDAMENTAL EN EL TURISMO
Por: Chef Gustavo Lloret

10 **SIN LÍMITES** NI LIMITACIONES
Por: Yanira Domínguez

11 **¿POR QUÉ** ESTUDIÉ MEDICINA?
Por: Dra. Laura Graterol

*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.

EL PRECIO DE VOLVERSE AUTÉNTICO

Ser auténtico es algo que actualmente está tomando más valor que hace tiempo atrás, solo una generación atrás, estábamos destinando nuestras vidas a las metas comunes o clásicas, en este proceso la relación con nuestro inconsciente es de gran importancia, en el fondo, esto es una labor personal con nuestra cultura, que dice que si te animas a ser «vulnerable y auténtico, podrías sufrir». Todos deseamos ser auténticos, ser vistos como somos, ser aceptados y amados por quien realmente somos. Es una necesidad humana. Convertirnos en nosotros mismos implica, a veces, ser complicados, fuertes, intensos, asertivos y complejos, cualidades que la cultura pinta como poco atractivas.

La cultura identifica a las personas atractivas como complacientes, que buscan ser aprobadas, cuidan las emociones, evitan el conflicto y toleran el maltrato. En cierta medida, esto construye un falso yo, a menudo a través de la máscara de «rebelde», «solitario» o «ser bueno». El mensaje principal es, «Para ser amado, no te atrevas a crecer». Sin embargo, las nuevas generaciones tenemos el deseo de ser auténticos y está empezando a ser urgente entre las más actuales.

Se trata de un dilema para los hijos que ya despertaron a este anhelo, ahora padres, que compiten entre sí, teniendo que elegir entre formar y soltar.

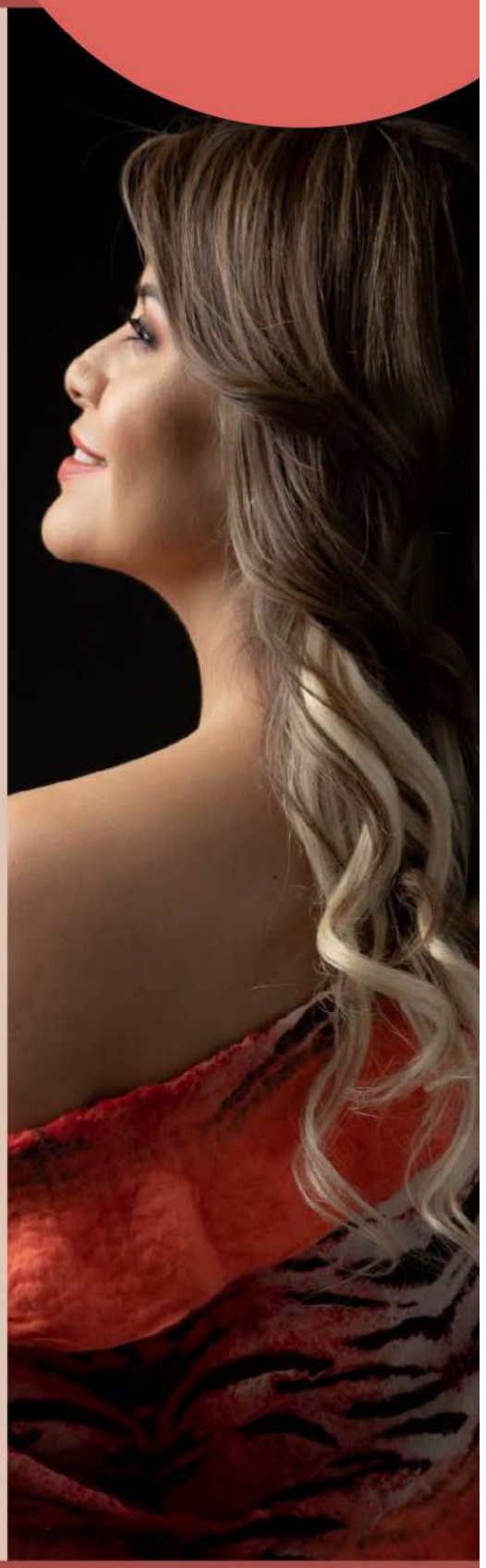
El costo de convertirte en tu ser auténtico a menudo implica un cierto grado de ruptura con el linaje de casa. Cuando esto sucede, se rompen algunos hilos que por auto consciencia ya no son válidos para nosotros, algo esencial en una vida adulta sana y poderosa. Por lo general se manifiesta en alguna forma resistencia y distancia de lo que no deseamos repetir. Es un viaje personal y es distinto para cada Ser. La ruptura sirve para la transformación y la sanación. Forma parte del impulso evolutivo del despertar para empoderarse con más consciencia. Es el nacimiento y el comienzo de la verdadera libertad e individualización.

Damos la bienvenida a la edición presente, a cada lector que nos acoge con su atención, y deseamos que en esta entrega encuentren esa lucesita que muchas veces todos requerimos para continuar. Abrazos fraternos.

Por: Evolucionando para el éxito

MUJERES REALES

Por:
Linda Romero



La crisis sanitaria mundial provocada por la pandemia de COVID-19 generó consecuencias económicas en tiempo de confinamiento, y por su supuesto, los graves estragos en la salud emocional de la población en el año 2020.

En este contexto surge el programa MUJERES REALES de la mano de la Comunicadora Social y Coach Transformacional, Linda Romero Espinoza, como visionaria, nace en el año 2020 como respuesta activa a la necesidad de círculos de apoyo y espacios de capacitación con herramientas de autoestima saludable y bienestar integral para la familia.

Con aproximadamente 2 años en vigencia, MUJERES REALES se ha consolidado como la Red de Apoyo de cientos de mujeres ecuatorianas, y ha logrado visibilizar la importancia de la salud emocional como base del desarrollo humano y económico de la mujer y la familia, alineándose así a los Objetivos Del Desarrollo Sostenible de la ONU.

MUJERES REALES, impulsa como misión la estrategia, Economía Violeta, basándose en tres pilares: 1) SALUD EMOCIONAL Y LIDERAZGO: Programas que promueven la autoestima saludable, empoderamiento y liderazgo en la mujer y la familia. 2) DESARRROLLO ECONÓMICO: Aplicación de metodologías de economía circular, e información sobre desarrollo y especialización de líneas productivas y emprendimiento.

3) ALIANZAS PÚBLICO PIRVADAS: Vinculación con sectores productivos, sociedad civil, empresa privada y diferentes niveles de la política pública para la aplicación y difusión de los programas.

Actualmente, MUJERES REALES se ha constituido como FUNDACIÓN en Ecuador con importantes causas de responsabilidad social, lideradas por varias de las miembros y logrando proyectos en todo Ecuador, canalizando autogestión y visibilización a través de eventos nacionales e internacionales.

Una de las banderas de la organización es el Eje de Salud Emocional para personas con cáncer, ello a través de una de las valiosas mujeres que participa del Directorio de la FUNDACIÓN MUJERES REALES, la Abogada Silvana Alexa Sandoval, una paciente oncológica de cáncer de útero diagnosticada en el año 2020 y que promueve la importancia de la salud emocional y relaciones saludables para evitar este tipo de padecimientos con herramientas sobre cómo sobrellevar la enfermedad y su tratamiento a favor de pacientes bajo esta condición.

Así, la FUNDACIÓN MUJERES REALES, se encuentra catalogada como uno de los más importantes círculos de apoyo en el Ecuador, y trabaja ampliamente por difundir los contenidos de este programa a nivel internacional a través de eventos e importantes embajadores que impulsan el proyecto desde Estados Unidos.

Linda Romero - Asesora Política - Host tv - Locutora - Presidenta Fundación Mujeres Reales
www.mujeresrealesinternacional.com @mujeresrealesec mujeresrealesec
Contacto +(593) 980850711 - Mail: mujeresrealesec@gmail.com

SOY MUJER Y TARTAMUDEO EN PÙBLICO

Por: Marilu Torres

«¡Dios por qué no puedo hablar como los otros niños!» Estas palabras, me dije frente al espejo, llorando, al llegar del colegio, y cuando mis compañeros de clase se burlaban de mí, al leer en voz alta.

Nací en un hogar amoroso, soy hija única y amo la danza. En primaria, aprendiendo a leer y escribir notaron que no hablaba bien y mamá me llevó al Terapeuta de lenguaje. Cuando tenía 10 años, un compañero remedó mi tartamudez severa, entonces, poco se conocía del tema, decían: «es una enfermedad y tiene cura»; algo que no es cierto.

Quise abandonar el colegio por las burlas. Me comparaba con mis semejantes al hablar en público, entumecía mi cuerpo y decía que no quería…, finalmente lo hacía, pero de espaldas para que no me vieran.
A mis 15 años ya participaba en grandes obras de ballet clásico, y experimenté inseguridades con mi cuerpo, iba al espejo a insultarme «eres fea, gorda y una tartamuda, qué niño se va a fijar en ti…» Me hacía mucho daño, negándome la posibilidad de tener novio o salir porque me generaba inseguridad.

A los 23 años, estudiando administración de empresas, al exponer, fueron los peores momentos, las notas de mis exposiciones eran bajitas, pensaba: «yo hago mal todo».

De 25 años, cursaba un diplomado y hablé frente a una cámara, mi tartamudez estaba avanzada, había abandonado las terapias de lenguaje y fonoaudiólogos. Desde aquel momento elegí no odiarme más, una prima me apoyó con su ***coach of life***. Comencé mi proceso de amor, retomé las fonoaudiólogas, decidí hacer ejercicio y volver a bailar ballet clásico. Cumplía 28 y subí un discurso de cumpleaños en Instagram, desde ahí, se me abrieron las puertas dando conferencias para empoderar mujeres.

Los retos superados, subirme al escenario a hablar, enfrentar a hombres en conferencias, tener una cita donde no me de pena tartamudear; hoy, ayudo a personas que tartamudean para que hablen en público, ya que no es una enfermedad, es una condición del habla, que se maneja con los 9 ingredientes del amor, así lo hice yo. Cada día me enfrento al mundo y ahora en la radio digital como la primera mujer oradora / podcaster que tartamudea, me hago llamar: ***una tartamuda en público***, levanto mi voz para decirte que sí puedo ser feliz con mí condición y que la convertí en mi marca personal, (soy asesora & coach de imagen).

Tartamudeando te diré siempre que: 'el amor propio es la llave a la felicidad'.

Maria Lu Torres - Asesora - Coach de imagen
@marialutorres @Marialutorresp marialutorres unatartamudaenpublico

NEUROLIDERANDO TU MARCA PERSONAL

Por: Maureen Villalobos

¿Sabes qué NO es tu marca personal?

Actualmente estamos invadidos por información y tecnología, creemos que una marca personal es apariencia, logo, los colores que usamos, el sitio Web, la foto de perfil y los efectos especiales en tus anuncios, añadido a esto, tu marca tampoco es tu única proposición de ventas.

Tu marca es todo lo que las personas pueden percibir y sentir con tu mensaje. No es solo aquello que se ve, sino, la forma en que conectas con tu público, tu esencia, y eso que transmites a través de la forma en que vives tu propósito, es tu Ser, auténtico y genuino.

La pregunta es, cómo podemos transmitir nuestro SER sin querer aparentar algo que realmente no somos. No debe existir una brecha entre quién eres y la forma en que quieres que la gente te perciba. Cuando construyes una marca, lo más importante es que la gente te sienta, se identifique y se conecte contigo.

¿Cómo haces que la gente se conecte contigo?

John C. Maxwell, autor de temas de liderazgo, dice: «el liderazgo empieza en ti». Si queremos liderar nuestras comunicaciones y la forma en que nos conectamos, debemos empezar por Neuro-liderarnos, significa que empezamos por reflexionar sobre la energía que generamos con nuestras acciones. El Neuroliderazgo contiene herramientas valiosas para reafirmar nuestro SER de formas simples.

Con Neuroliderazgo, auto lideramos nuestras emociones, tomamos mejores decisiones y conectamos con: cerebro, corazón y cuerpo, empezando por observar nuestro lenguaje corporal, viendo si estamos reflejando seguridad, autoestima, humildad, paz o felicidad interna.

Los seres humanos buscamos estas cualidades en los líderes, admirando y siguiendo a otros sí, podemos observar sin ver, escuchar sin oír, y sentir eso que quieren transmitir para transformar a otros. No enseñemos falsedad o apariencias, ni creamos que reflejando algo que no somos, lograremos que las personas conecten. Existe un vacío entre lo que somos y lo que otros perciben, un espacio de energía vital que debemos demostrar a través de acciones.

Tu marca personal procura que las personas vean a través de ti, a una persona genuina, que emita energía y pasión verdaderas en lo que quiere expresar, ya sea un mensaje de paz o fuerza para los demás.

Potencia tus habilidades, generando nuevas redes neuronales en tú cerebro, resignificando las experiencias negativas hacia el aprendizaje. Tu marca es tu energía, pensamientos, emociones, fortaleza interna y vulnerabilidad en equilibrio. Sé quien eres, para generar transformaciones verdaderas y conectar con otros e impactar sus vidas.

Maureen Villalobos Mentor: Autora Speaker - Neurocoach y Neuroliderazgo - Mentoría en Proyectos Educativos
www.instagram.com/maureenvillalobosmentor www.linkedin.com/in/maureen-villalobos-m-8b338912
www.facebook.com/MaureenVillalobosMentorSpeaker
CEO @connecting.leaders

TU MARCA PERSONAL

Por: Yari Castaneda

Hoy por hoy, el uso de las redes sociales para una marca personal exitosa es crucial, y puedes diferenciarte ante la competencia que existe. **La marca personal es esa parte de ti que se queda en la mente de las personas**, recordándote y reconociéndote a través de tus valores, conocimientos o habilidades.

Uno de los puntos más importantes es la humanización (una forma natural), demostrando que existe un ser humano detrás de la marca y no un robot, porque ¿A quién le gusta hablar con robots, no crees?

Una marca personal te permitirá conseguir clientes, oportunidades de negocios, ventas e inclusive empleo, pero, ¿Qué es la marca personal o personal branding?
La marca personas es todo eso que te representa de una forma atractiva, agradable y familiar ante tus clientes, es la manera en la que te recordarán.

¡Éste articulo te lo comparto con el fin de proporcionarte los puntos claves para construir una marca personal exitosa en redes sociales, vamos allá!

Define a tu cliente ideal.

Es demasiado común pensar que nos podemos dirigir a todo el mundo, pero es el más grande error que cometemos, ya que no todos quieren lo que ofrecemos, además de que es estratégicamente imposible hablarle a todo el mundo.
Definiendo a tu cliente ideal podrás conocerlo a detalle para saber por qué red social comunicarle y qué tipo de contenido compartirle.

Cuenta con un calendario de contenidos.

La planificación es clave en el uso de redes sociales, por eso debes contar con un calendario de contenidos, ya que con él podrás llevar un control semanal, mensual y de horarios de lo que vas a publicar y compartir.

Crea una estrategia.

«Sin estrategia no hay paraíso», una frase que lo define a la perfección, ya que 'publicar por publicar contenido' en cualquier red social no trae los resultados que esperamos.
Lo ideal es alinearnos a una estrategia con un objetivo, y para eso, lo mejor que podemos plantear son los objetivos SMART, porque solo así sabremos ¿A dónde queremos llegar? Y ¿Qué tenemos que hacer para conseguirlo?

Analiza y mejora.

No tiene caso seguir esforzándose día tras día si lo que estás haciendo no está funcionando, este punto es crucial para poder tener éxito en cualquier medio, aunque nos cueste trabajo leer números y gráficas es importante el análisis para seguir con la mejora continua y alcanzar nuestros objetivos.

@yaircastaneda_ @yaircastaneda_ @yaircastanedac

Paola Vivas
IMPACTANDO VIDAS

¿SIENTES MIEDO O NERVIOS AL HABLAR EN PÚBLICO?

CURSO
ONLINE

IMPACTA CON EL PODER DE TU COMUNICACIÓN

www.paolavivastv.com

INKCULT
BRAND STUDIO

DISEÑO GRÁFICO

LOGOS
MAILINGS
POST PARA RRSS
FLYERS
REVISTAS
INVITACIONES

CONTÁCTANOS

098-3878231 096-2702363

CURSOS Y TALLERES PARA MUJERES EMPRENDEDORAS Y PROFESIONALES

Raquel Tandi
COACHING

REDES SOCIALES:
FACEBOOK: Raquel Tandi - Coaching & Desarrollo Personal
INSTAGRAM: @raquel_tandi
www.raqueltandi.com

CLASES ONLINE Y PRESENCIALES

CANTO Y MÚSICA

¡APRENDE A CANTAR DESDE CERO!

- TÉCNICA VOCAL
- INTERPRETACIÓN
- TEORÍA MUSICAL
- SOLFEO

CONTACTO:
LIC. GABRIELA CAZAR
@GABRIELACAZARR
0995677960

CLASES PERSONALIZADAS
HORARIOS FLEXIBLES
MÚSICA CONTEMPORÁNEA
TODOS LOS NIVELES

ANÚNCIATE CON NOSOTROS

Más información escríbemos a: @evolucionandoparaelexito.com

AVITAMINOSIS

CÓMO NOS AFECTA LA AUSENCIA DE NUTRIENTES

Por: Dra. Laura Graterol.

Es de poder popular el auto medicarse con vitaminas cuando sentimos que nuestro estilo de vida demanda más energía de la que podemos compensar con los alimentos; el metabolismo de nuestros oligoelementos se ve influenciado por múltiples factores, para lograr un aporte óptimo debemos conocer la ración de dieta recomendada para las vitaminas (RDR) que varía según la edad, el género y condiciones clínicas subyacentes.
La cantidad de nutrientes, no sintetizados por nuestro organismo y esenciales de los alimentos son 13, los hidrosolubles (Complejo B y Ácido ascórbico 'vitamina C') y los liposolubles A, D, E, K; la manera de obtener la ración recomendada de dieta de vitaminas es una alimentación equilibrada con variedad de frutas, verdura, proteínas en legumbres o carnes, productos lácteos y fibra, la ausencia de vitaminas en la dieta o avitaminosis produce múltiples enfermedades, algunas de ellas podemos conocer en el siguiente esquema del vector de vida:

Vitamina A: Retinol
Su déficit produce
ceguera nocturna
Dósis día (mayor de 10 años)
800ug

Vitamina D: Colecalciferol
Su déficit produce raquitismo,
osteoporosis, fracturas
Dósis día (mayor de 10 años)
5-10ug

Vitamina E: Tocoferol
Su déficit produce
debilidad muscular, marcha
inestable
Dósis día (mayor de 10 años)
10-15 mg

Vitamina K:
Su déficit produce
hemorragias y hematomas
Dósis día (mayor de 10 años)
1ug / kg peso

Vitamina C: Ácido Ascórbico
Su déficit produce
mala cicatrización, escorbuto.
Dósis día (mayor de 10 años)
60-100mg

Vitamina B1: Tiamina
Debilidad y psicosis
(asociada al alcoholismo)
Dósis día (mayor de 10 años)
1mg

Vitamina B6: Piridoxina
Su déficit produce
anemia y dermatitis
Dósis día (mayor de 10 años)
2 mg

Vitamina B12: Cobalamina
Su déficit produce hormigueo,
debilidad y entumecimiento.
Dósis día (mayor de 10 años)
2 ug

La alimentación balanceada consigue alcanzar la ración recomendada de vitaminas, sin embargo en caso de enfermedades que afecten la absorción de nutrientes, o con alto desgaste metabólico como el cáncer, debemos suplementar con productos externos, consulta a tu médico o nutricionista para aumentar de manera adecuada el aporte de vitaminas en caso de síntomas asociados a su déficit.

Dra. Laura A. Graterol Ramírez. Guest Medical Assistance. dralauragraterol@guestmedical.com
Quito – Ecuador.

LA GASTRONOMÍA CUENCANA, UN PILAR FUNDAMENTAL EN EL TURISMO

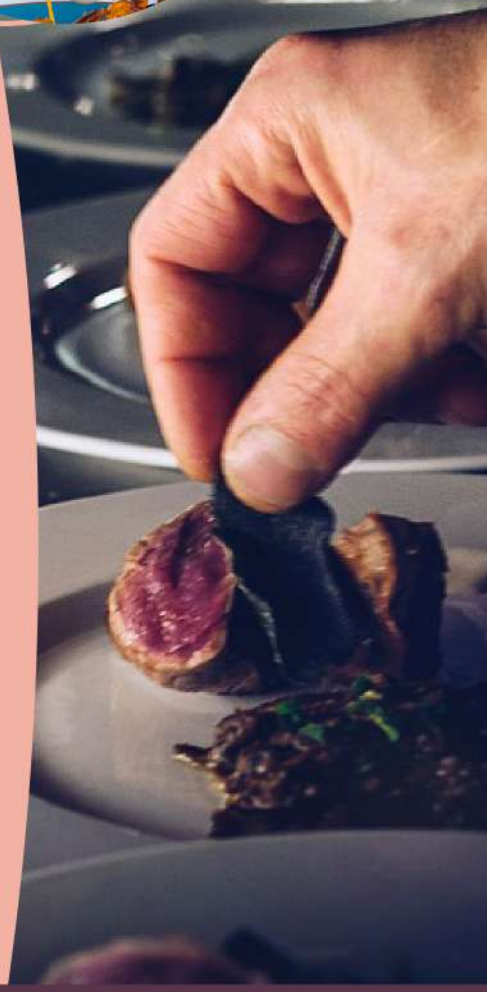
Por: Chef Gustavo Lloret

Si hablamos de nuestra querida ciudad, sin duda, uno de sus ejes fundamentales es su gastronomía, cómo no recordar sus suculentos platos tradicionales y toda la experiencia que nos produce saborear la infinidad de propuestas gastronómicas que encontramos a lo largo y ancho de la urbe.

Siempre sorprende a locales y extranjeros la diversidad de lugares donde se pueden deleitar de exquisitas preparaciones que van desde lo dulce a lo salado, pasando por lo tradicional, la fusión y el vanguardismo culinario, encontramos lugares lujosos, como acogedores y los conocidos comedores populares dentro de los mercados, donde podemos encontrar el tradicional hornado, plato emblemático de nuestra ciudad.

Uno de los aportes culturales que debemos tener como actores turísticos y profesionales del área, es reconocer nuestra gastronomía como un pilar del turismo, es así que nuestro objetivo hacia el bello arte culinario, siempre será mantener un equilibrio con la naturaleza del producto, respetando sus tiempos de cosecha y el aprovechamiento que conlleva usarlos.

Al disponer de una nueva generación de cocineros, que busca contar historias en sus creaciones, generamos experiencias sublimes bocado a bocado; nuestra identidad es el alma e inspiración de cada plato, estamos seguros de que los visitantes quedarán fascinados y con el deseo permanente de regresar a probar, eso, que solo en Cuenca encontraron.



gustavo.lloret@arthotelsecuador.com

¿POR QUÉ ESTUDIÉ MEDICINA?

Por: Dra. Laura Graterol.

Mi nombre es Laura Alejandra Graterol Ramirez, quiero compartir con ustedes, queridos lectores, ésta pequeña pero muy significativa historia sobre cómo decidí ser médico. Nací en Venezuela, y tomé la decisión de estudiar medicina durante mi adolescencia, al realizar mi labor social en el único hospital del pueblo, en compañía de mi mejor amiga, a quien le encantaba la medicina; fue ahí donde conocí a la Sra. Paquita, una abuelita de 70 años quien estaba internada y habían sido asignados a mi cargo sus cuidados diurnos durante un mes, la Sra. Paquita no se dejaba alimentar, bañar o acompañar por las enfermeras, tenía un carácter terco, iracundo y arrogante, sin embargo, durante el tiempo en que la conocí, descubrí que su temperamento se debía a la experiencia de abandono por parte de sus familiares, quienes no la habían visitado durante los tres años que se mantuvo internada. Se sentía sola y no quería encariñarse con nadie, sin embargo, fue después de notar que yo quería escucharla, que se mostró dulce y en tan solo un mes me inspiró a estudiar medicina; agradezco a Paquita por sus consejos, ellos me enseñaron que las personas internadas en los hospitales son seres humanos y no enfermedades ni condiciones, que en algún punto, la medicina es más que conocimiento, es la empatía y nobleza de saber escuchar y de acompañar a quienes tenemos el honor de conocer. Pues bien, gustosa de haberles compartido un poquito de mi historia, me despido con la frase más importante que inspira mi caminar, «PRIMUM NON NOCERE» 'primero no hacer daño'.

Dra. Laura A. Graterol Ramírez. Guest Medical Assistance. dralauragraterol@guestmedical.com
Quito – Ecuador.

SIN LÍMITES NI LIMITACIONES

Mi historia está basada en mi libro:

Por: Yanira Domínguez

Soy Yanira Domínguez, puertorriqueña, nací en el año 1971 en la ciudad de San Juan de Puerto Rico. Empecé mi carrera como modelo con diecinueve años; me permitió conocer muchas ciudades y personas. Estudié Licenciatura en Contabilidad y Secretariado, sumando otras formaciones académicas. Con veintiséis años me casé y empecé a formar mi familia; desde ese instante, mis hijos han sido y siguen siendo mi motor de vida.

He mantenido ése espíritu emprendedor que me ha impulsado a establecer diferentes negocios: tienda de camisetas, cafetería, además de diferentes emprendimientos digitales que están activos actualmente.

Aprendiz incansable; oradora y coach/mentor PNL, para el desarrollo personal y profesional. «En esta vida no hay límites ni limitaciones».

Todo está en tu mente, fortaleza, valentía, amor al prójimo. Tengo un instinto de superación innato, autodidacta en muchos aspectos. Una vida llena de obstáculos que no impidió que resurgiera de las cenizas, cual ave fénix. Mi historia está plasmada en mi libro ***Guerrera de la fe***. Dios me ha forjado como una mujer valiente, una guerrera de la fe, una mujer que es frágil ante la piedad y está llena de compasión por amor a mis semejantes; poderosa guerrera que conquista sus sueños porque su corazón la posiciona victoriosa ante cada logro obtenido a través del poder de la fe en el Mesías.

Como mujeres líderes y guerreras, necesitamos apoyar y empoderar a todas las mujeres que encontremos día a día en el camino para crear una gran generación de bendición vestida de la esencia del empoderamiento para el cambio del presente y del mañana. Debemos tener clara conciencia de que estamos viviendo tiempos difíciles, no muy favorables en valores humanos, en los que cada mujer guerrera de la fe que trasciende en este mundo logra su trascendencia aportando su granito de influencia a través del poder de la fe y del amor propio, trabajando al lado del Creador en su proceso de transformación. Así puede cumplir con cada propósito para el cual ha descubierto que ha sido creada. Son guerreras que impulsan, con su ejemplo, la creación de nuevas mujeres; una resiliente a través de su vida, porque han logrado extirpar todo lo que no edifica, que le abre la brecha al mal y que trae retroceso y destrucción.

Esas mujeres virtuosas, que son diferentes, tienen que multiplicarse infinitamente alrededor del mundo y dejar huellas de fe.

Yanira Dominguez Castro Emprendedoresporelmundo.ok
@yaniradominguez.mentor yaniautora @yanibuenanutricion

Dra. Laura Graterol

Dra. Laura A. Graterol Ramírez.
Guest Medical Assistance.
dralauragraterol@guestmedical.com
Quito – Ecuador.

Tú Revista
EVOLUCIONANDO PARA EL ÉXITO

COLABORADORES EDICIÓN **OCTUBRE - NOVIEMBRE**

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 Vizcaíno
Diseño y Dirección de arte revista
Evolucionando para el Éxito

Multimedia WorkStation
Porque todos
Tenemos una historia
Que contar

Linda Romero, Marilu Torres, Maureen Villalobos,
Yanira Domínguez, Yari Castaneda, Dra. Laura Graterol,
Chef Gustavo Lloret.

Follow us on
Instagram
facebook YouTube
@evolucionandoparaelexito.com