

**Entrevista a
Maricarmen
Soto Ortigoza, PhD.
Talentosa profesional
que rompe fronteras
como investigadora,
empresaria y
Neurocoaching**

**Reinvención
y Felicidad**

**Nutrición
para el
Cerebro**

**El HIIT como
clase Grupal**

**Minilipo HD
extracción de
grasa localizada**



@manucomboxing



Comboxing® es una nueva forma de entrenar en clases dirigidas-colectivas con soporte musical a través de movimientos de boxeo y artes marciales, fácilmente ejecutable, dinámico y muy adictivo.

Consta de 4 tipos de sesiones diferenciadas y fácilmente fusionables entre si para adaptarse a todos los gustos y públicos para conseguir los objetivos físicos y de bienestar que buscan gran parte de los clientes de los centros deportivos y/o gimnasios.

CERTIFICATE ONLINE COMO INSTRUCTOR DE COMBOXING

Certificado y Diploma con aval académico de IIDCA

(Instituto Internacional del Deporte y las Ciencias aplicadas).

SI DESEAS ORGANIZAR UNA CERTIFICACIÓN PRESENCIAL PONTE EN CONTACTO CON MANU JIMENEZ

WHATSAPP: +34638430237 WEB: WWW.COMBOXING.COM

ENTREVISTA:

Págs. 4, 5, 6, 7, 8 y 9.

Dra. Maricarmen Soto Ortigoza, PhD.

Talentosa profesional que rompe fronteras como investigadora, empresaria y Neurocoaching



CIENCIA:

Págs. 11 y 12.

Reinvención y Felicidad



NUTRICIÓN:

Págs. 13 y 14.

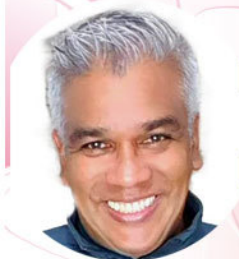
Nutrición para el Cerebro



FITNESS:

Págs. 15 y 16.

El HIIT como clase Grupal



BELLEZA & ESTÉTICA:

Págs. 17.

Minilipo HD extracción de grasa localizada



Diseño Editorial

Natalia Virginia Vargas Bravo

@nataliacreating @nataliavargaspilates @nataliavargasyoga

"La Paz Mental Es un Tesoro"

Bienvenido Julio avanzamos más de la mitad del año 2024 en esta oportunidad te presentamos en portada a la Dra. Maricarmen Soto, PhD. destacada profesional a quien podrás conocer mejor gracias a una valiosa entrevista donde nos habla de sus motivaciones, inspiración, recomendaciones y mucho más; excelente aporte a la humanidad su labor llena de calidad, alto desempeño e impresionante humildad.

En nuestra sesión de Nutrición la talentosa Lcda. Liza Briceño nos explica como nutrirse para la salud en específico del cerebro considerando este mes se celebra el 22 de julio día mundial del cerebro deseo aproveches estas importantes recomendaciones suministrada por nuestra experta.

En Fitness Aquiles Brito International Fitness Presenter nos plantea el HIIT como clase grupal para lograr acondicionar el cuerpo en pro de la salud integral.. En Belleza y Estética la Dra. Sandra Gómez propone su tratamiento Minilipo HD para extraer grasa localizada ideal para mejorar de forma eficaz y rápida.

"La Felicidad es hacer una obra de arte con nuestra vida con nuestro talento".

Dra. Marian Rojas Estapé



natalia@guiaenforma.com

Síguenos



@guia.enforma



guiaenforma

Visita nuestra página web:



www.guiaenforma.com

Maricarmen Soto Ortigoza, Ph.D.

TALENTOSA PROFESIONAL QUE ROMPE FRONTERAS COMO INVESTIGADORA, EMPRESARIA Y NEURO COACHING:

@dra.maricarmensoto @metissep2



Primero lo primero, antes de iniciar este encuentro fascinante con mi entrevistadora Natalia Vargas, me tomo unos segundos para lograr la introspección necesaria para decirte de la manera que me caracteriza, espontánea y auténtica, cada fase que ha transcurrido en mi vida hasta lograr lo que soy hoy.

Agradecida nuevamente por poder conectar contigo, Naty, editora de esta revista sin fronteras. Precisamente, una de las acciones que yo adoro más, el rupturismo, la disrupción para transformarnos en la búsqueda de mayor visibilidad en todo lo que hacemos mostrando la robustez...

Así quiero dar mis primeras palabras para que sean plasmadas por un cursor parado en una página vacía y el teclado empiece a transcribir de forma electrónica lo que hoy te expreso con el corazón en la mano, con las más de 10 billones de neuronas funcionando, para llegar a cada partner, a cada rincón geográfico y a cada uno de los miembros de este equipo editorial, concediendo esta entrevista con el mayor agradecimiento y afecto desde Panamá donde resido desde hace 9 años.

¿Dra. cuénteme para comenzar, una experiencia significativa actual en su vida profesional y/o personal, que facetas desarrolla, cómo éstas han influido en la forma en que aborda su trabajo, y sus decisiones hoy en día?

Excelente pregunta para abrir la tertulia Naty. En lo profesional siempre me he caracterizado por auto motivarme, auto inspirarme, auto cuidarme, como me lo enseñó mi amigo Jan Moller, un noruego que amaba Venezuela y que conocí hace mucho en un programa que desarrollé en la escuela de negocios IESA. El me ayudó a conseguir muchos objetivos empresariales, académicos y profesionales, por ello, haciendo una revisión cronológica, así comencé recién graduada en mi carrera base como politóloga, fundando mi primera consultora, iniciando también en el mundo académico, ese que me fue llevando a la investigación y la escritura científica, para contar hoy con 16 libros publicados en el área neuro gerencial, filosofía y poesía, así como unos 200 artículos de alto impacto en revistas científicas.

En cuanto a la experiencia significativa en mi vida personal, y aquí se plasma la sonrisa en mi rostro inevitablemente...muchas pero, solo registro en mi alma dos magnos eventos; el nacimiento de mi hijo Andrés Eduardo...mi orgullo y heredero de mi legado, mi espejo; y el segundo la estrella de Belén así lo llamaré en este instante porque esta estrella que todos conocemos, brilló más que nunca para mí, el 31 de octubre del 2023, producto de un encuentro (etimología: tratamiento que le doy a mis manos adentro sintiendo como un imán), de esos que no te esperas y que en estas líneas, en mi faceta de auto realización expreso con todo el fervor y amor sin titubear porque por primera vez conocí el verdadero amor, el que me inspiró, "mi musa". La que me tomó de la mano y escribí sin parar por 3 días seguidos logrando publicar lo que para mí han significado las dos mayores obras y las más sentidas de los 4 poemarios que ostento.

En tal sentido, estos dos poemarios en odas no solo están envueltos en un proceso investigativo, sino que en ellos inmortalice a un Dios a través de la biografía de ese Ser que amé desde el día uno, ese brillo que se mezcla con tu energía, a través de la ventana de tu alma...los ojos... y que sabes es incólume y será amado por el resto de tu vida. Lo que me hace dar como afirmativo el proceso falsacionista de Popper en un instante, y suspiro..., con la hipótesis de que el amor a primera vista Sí existe. Expongo a continuación unas líneas textuales como reza mi poemario: "...conocí a un ángel literalmente en el cielo, haciendo un vuelo raso como ave monarca sobre hélices en el aire inmenso, por el Peñol antioqueño, en un entorno de ensueño, donde la vida me hizo un premio, y el misterio nos invitó al encuentro..."

Por eso mucho de lo que hoy hago lo hago, inspirada en él. RRR, mi héroe amado con casco quien me ha otorgado los nueve meses más felices de mi vida. Conocí a este salvador de vidas, bombero-paramédico, un ser humano sin igual lleno de vivencias, viajes, logros, que me hace citar:

¡Tú, quien desapercibidamente me has llenado de ansias...magia...de canto...de vida y amor! Y, sobre todo, de la vitamina que me hace seguir inspirada, escribiendo, emprendiendo, investigando y orientando.

¿Por qué te nombro este episodio significativo de mi vida?, porque todo ser humano necesita inspiración, necesita una musa, necesita afecto y amor para conseguir todo lo que se propone, es un motor que conduce a lograr más y más, mereciéndonos lo que nos corresponde... como lo he dejado escrito en una de mis colecciones PANDEAMOR.

Así que, a todos los que lean estas líneas, les presento mis mayores obras, un canto al amor en Aires biográficos I "Hélices en llamas" <https://a.co/d/0fnblfH4> y Aires biográficos II "Al Héroe amado con casco", <https://a.co/d/05KFvcAN>, disponibles en Amazon para aquellos que quieran darse un baño de lluvia con estas líneas sublimes de una realidad que cada ser humano experimenta alguna vez en su vida.

Pues a mí me tocó la puerta, y hoy por hoy, ese Ser, esa esencia, es la musa que motoriza mi pluma, mis proyectos empresariales, mi trabajo como vicerrectora de investigación e internacionalización de una universidad panameña...mis noches y mis sueños...

Espero haber respondido con pasión la pregunta como me gusta a mí, apreciada Natalia. Ahora más energizada que nunca, respondo el resto de esta batería de acuerdo con mi humilde paso por la vida terrenal como investigadora, empresaria, neuro coaching y poeta.



¿Dra. qué le motivó a formarse en tantas áreas del conocimiento humano?

Ahora bien, la motivación, da sus primeros pasos desde que decidí conocerme a mí misma y luego al ser humano, a cada ser que ha transitado a la par en mi camino o miembros de una organización que he asesorado en mi trayectoria. Impulsada a siempre estar actualizada he ido profundizando cada vez más en estas áreas del conocimiento humano y de la salud para la productividad propia y empresarial como psiconeuroinmunóloga y lingüista que soy.

Sin embargo, haciendo una retrospectiva de mi vida, desde niña, traviesa por cierto y muy creativa, amaba la música; era mi musa. Siempre soñé con ser una concertista de piano desde los cuatro años de edad, tenía esa idea en mi mente. Y fue mi musa en ese momento, motivándome a conocerme más a mí misma, desde que mi padre me obsequió mi primer pianito, componía mis propias melodías, lo que puedo concluir hoy en día que fueron mis primeros pasos en la investigación.

En esa ciclotimia de la motivación, me encerraba a componer mis melodías, a escribir, y vivir el momento ensimismada como una isla, produciendo para luego interpretar por horas en mi teclado o cuerdas con el cuatro, como instrumento de identidad venezolana, mi país de origen. Así me levantaba de mi mundo ensordecedor con mis manos y pies inflamados de tocar mis instrumentos preferidos y con mi Ser dirigido hacia el arte.

Me autodefino como una persona humana, altamente sensible, lo cual me inclinó hacia esas áreas blandas del hombre y su funcionamiento integral, moldeando mi personalidad hacia el servicio, ayudar a otros orientando y tendiendo la mano amiga, o dando un espaldarazo en un proceso de empoderar a mis colaboradores en mis entornos laborales.

Con el pasar de los años y mi madurez profesional, me formé como investigadora, dirigí diferentes procesos en mi país natal, en el sector empresarial del estado Zulia, también como académica y por ende como editora. Luego como miembro de un equipo de investigadores del más alto performance en el Centro de Investigaciones de Ciencias Administrativas y Gerenciales, de una universidad prestigiosa, consolidándome en el arte de la escritura científica.

Allí me catapulte y ame la escritura; nada podía quedar engavetado. Aprendí con mi primer mentor el Dr. Danton Lago, un brasileño brillante quien me enseñó mucho, que todo había que publicarse si me gustaba investigar y escribir. Esta enseñanza me llevó por el camino del conocimiento de la conducta humana como línea de investigación, reforzada por mis estudios, lo cual he aplicado para la productividad y la salud organizacional.

Además, de mi curiosidad natural de la niña investigadora, debo mencionar algunos modelos seguidos con énfasis en mi padre Orlando Soto Hernández, (abogado, empresario y músico), quien me aportó su afabilidad y seguridad a través de su gran corazón, siendo una niña afortunada al tener acceso a recursos educativos, apoyo familiar, experiencias prácticas, educación diversificada, mentores, otro de ellos, mi padrino Hender Castillo Rincón (abogado y escritor), mi tía Ana Beatriz Soto, (Poeta y educadora). Llevo mucho en mi ADN, impulsándome a explorar intereses similares, en un entorno estimulante con acceso cada vez más dinámico y sin fronteras producto de la tecnología del momento y la inteligencia artificial.

¿Dra. cuál fue su inspiración para emprender?

En mi historia personal, tengo una combinación de elementos por los que he emprendido, desde hace muchos años estoy en el mundo empresarial a través de las empresas familiares, así como consultora gerencial en Venezuela y en Panamá. Se suma **MeTis** en las áreas de tecnología e innovación, enfrentando desafíos inherentes al emprendimiento y sumando alianzas con mi socio Jorge Padrón Valero, con quien formo una llave de excelencia. Además, Jorge es una persona humana, cálida, a quien valoro al 100% lo cuido y consiento como él a mí.

Ambos, y debo detallarlo aquí, hemos clasificado nuestros sueños de emprendimiento en Panamá de la siguiente manera:

1. Una Musa que inyecte la vitamina para la proactividad y el alcance de objetivos.
2. Pasión por un tema o solución de nudos críticos.
3. Deseo de autonomía construyendo un futuro asesorando a otros.
4. Innovación y creatividad, sembrando semillas para cambiar y transformar las cosas que no van en pro de la evolución humana o industrial.
5. Impacto social al crear soluciones y pautas de inspiración.
6. Oportunidades de nuevos mercados internacionales, aspecto al que nos hemos dedicado desde hace más de un año con resultados satisfactorios, entrando en mercados como Colombia, México, República Dominicana, Chile, Venezuela y España.
7. Flexibilidad en el estilo de vida.
8. Aprendizaje y crecimiento personal, así como acceso multicultural.
9. Redes de investigadores y mentores en diferentes localidades del mundo.
10. Ejemplos de inspiración.
11. Oportunidades de acceder a financiamientos por proyectos internacionales.
12. Networking permanente que amplían la cartera de capital relacional.

¿Dra. cuáles fueron los principales factores que influyeron para crear la empresa?

Mis raíces familiares me hacen tener ese espíritu emprendedor, al venir de familia de empresarios desde mi abuelo, lo vemos replicado en sus nietos y yo no escapé de eso. Así que inicié mi empresa de consultoría en el año 1989 hasta la actualidad, donde poco a poco se ha ido transformando de acuerdo con la sociedad 5.0 en la búsqueda de los mejores procesos para la consecución de ecosistemas empresariales inteligentes basados en el neuro coaching, innovación, inteligencia artificial, metaverso y la transferencia de conocimientos.

Además, la unión de talentos hace la fuerza, lo que me lleva a crear esta sociedad **MeTis** Tecnología y la Innovación con Jorge, con una amplia trayectoria, en el mundo de las finanzas, sumado a mis fortalezas investigativas en el mundo de la Neurogerencia.



¿Dra. cómo surgió la idea para crear su empresa?

Después que tú te formas como profesional, lo ideal es allanar un camino con direccionalidad en el área que apasiona y hacerla robusta. Esta fortaleza unida al espíritu del emprendedor que está en mi ADN, cristalizó la idea de tener una empresa propia, especialmente en esas áreas de fortaleza como la consultoría gerencial, fundamental para impulsar la economía de una sociedad.

Así es como Jorge y yo creamos MeTis SEP, Tecnología e Innovación en Panamá, obteniendo frutos en equipo para impulsar esa marca corporativa, arriesgándonos y haciendo alianzas con el capital relacional a nivel internacional.

Mi socio y yo no solo ampliamos la gama de clientes y aliados, sino que también disfrutamos lo que hacemos, recorrer juntos países con el espíritu de riesgo de emprendedores. Esto genera valor en las nichos específicos, donde nuestra experiencia personal se expande con cada asesoría, manteniéndonos permanentemente actualizados, investigando y validando, y creando prototipos para desarrollar soluciones a problemas. Nuestro objetivo es sumar esfuerzos en diversas áreas del conocimiento, para luego lanzar servicios o productos con la mayor calidez y calidad.

Dra. ¿qué recomienda a quien ha pensado emprender?

Primero que nada, tener ese espíritu aguerrido. Hay que ser resiliente y proactivo en este proceso, porque no todos los individuos tienen la actitud para emprender por el temor al ensayo y error. "El fracaso NO existe". Lo otro que sugiero es siempre escoger los mejores perfiles con habilidades duras y también blandas, para integrar ese equipo que irá creciendo con tu emprendimiento.

Pero aquellos que sí se aploman y quieren dar el paso del emprendedor, deben visualizar el nicho de acuerdo a las fortalezas que tienen como background, desarrollar un plan de negocio sólido y prospectivo, formar un equipo fuerte, mantener actualización y capacitación continua, hacer networking para así aumentar las redes relacionales, escuchar a los clientes potenciales, controlar las finanzas (eso se lo dejo a mi socio que es el experto y CFO jefe), cuidar la marca, tener mentores exitosos, y no olvidar el equilibrio o balance entre la calidad de vida personal y el trabajo.



¿Dra. cuál es la misión y visión de su empresa?

METIS tiene la misión de lograr intervenciones empresariales en desarrollo organizacional, finanzas, avances tecno-industriales e investigación en Iberoamérica, persiguiendo como objetivo principal "conectar, estructurar, promover y aplicar innovación en distintas áreas en pro de la productividad y rentabilidad a empresas de diferentes tamaños que estén interesadas en aumentar su competitividad e innovar con servicios y productos." Así mismo, creamos la ruta de Innovación en las organizaciones, gestionamos proyectos de Ciencia y Tecnología desde la investigación, desarrollamos sistemas de gestión de innovación, como requisito fundamental, formamos al talento humano de las organizaciones en pro de cambios paradigmáticos y multiculturales.

¿Dra. cómo se desenvuelve en su rol de empresaria?

Me concentro en la búsqueda de alianzas y de potenciales nichos de negocios. Mi mente no para de buscar el orificio de la aguja por donde meterme. Cuando identifico por allí, cuando veo un terreno fértil para proponer algún proyecto, Jorge y yo nos enfocamos en unos puntos de desarrollo y concentramos allí nuestra energía hasta que se obtienen los resultados. Es un trabajo de hormiguitas, a veces lleva meses lograr lo planeado, pero nunca perdemos de vista nuestro objetivo mientras adaptamos la negociación para alcanzarlo.

En mi rol, además de cumplir con el propósito, siempre mantengo la buena lid en las negociaciones. Trabajamos en equipo Jorge y yo, aprovechando las fortalezas de cada uno.

¿Dra. cuál es la clave para usted en la mejora constante?

Primero que nada, mentalidad de crecimiento, de innovación, objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevante y que se den en el tiempo estipulado, un aprendizaje continuo, la realimentación, disciplina y consistencia, ética, adaptación, resistencia, reflexión y sobre todo pasión y propósito.



¿Dra. cuál es su fortaleza como líder?

Como el significado etimológico de la palabra "lí-der" es "formar mis dos derechas", siempre educo, oriento y engrano equipos. Es la fortaleza que más aplico en este quehacer emprendedor día a día.

¿Dra. cuál es su secreto de líder para el éxito?

Primero que nada, la calidez en el inconsciente; luego, el empoderamiento hacia los equipos de trabajo, representar al neuromanagement que expongo en mi libro de Neo gestión. Aquel que sabe decir, tú puedes, tú vales, consigue tu logro, sé feliz y juntos consigamos el objetivo.

¿Dra. qué hace que un empresario tenga éxito?

Una visión clara, capacidad de establecer objetivos SMART a mediano plazo son fundamentales, adaptabilidad, así como la capacidad de aprender de los fracasos que permiten ajustar estrategias. Liderazgo efectivo y más allá un liderazgo biopsicosocioecoespiritual con la habilidad holística de inspirar y motivar a su equipo.

Y aquí viene el papel de Jorge mi socio, la gestión financiera prudente que asegura la estabilidad y el crecimiento del negocio.

Finalmente, la creación de una red sólida de contactos y alianzas estratégicas internacionales que abre oportunidades, recursos y nuevos amigos.

¿Dra. cuál es su libro favorito? Recomendado.

Ja, ja ya lo dije: Aires biográficos I "Hélices en llamas" Aires biográficos II "Al héroe amado con casco". Pero si quieres que agregue uno con objetividad jejeje, pues mi libro preferido es la obra literaria y magistral de Gabriel García Márquez "Cien años de soledad".

¿Dra. cuáles son algunos de sus hábitos diarios para estar saludable?

Suspiro...En la medida que mi tiempo en la agenda me lo permite, salgo al spa a una rutina de masajes a las 7:00a.m., camino con mi perrito Maui y sigo un plan nutricional personalizado que me hace mi coach. Pero lo que más me alimenta y me da salud es escribir un poema a eso de las 5:00a.m., los cuales voy guardando en mi atesorado recinto para ello.

¿Dra. qué es lo que más le gusta de ser empresario?

La libertad de tomar decisiones, la capacidad de implementar las propias ideas. Disfrutar del estrés sano que generan los desafíos constantes, la oportunidad de innovar y resolver problemas. La satisfacción de ver crecer MeTIs alcanzando las metas gratificantes. Además, valorar la posibilidad de impactar positivamente en la empleabilidad de países. Finalmente, la flexibilidad para equilibrar la vida personal y profesional según las propias prioridades.



@dra.maricarmensoto

@metisep2

¿Dra. cómo planifica el futuro de su empresa?

Analizo con mi socio el mercado y las tendencias para anticipar fortalezas y oportunidades, debilidades y amenazas. Visualizando nuevas alianzas. Desarrollamos estrategias específicas y planes de acción detallados para alcanzar objetivos.

Además, nos hemos incorporado en el Canal empresarial de la Ciudad del Saber de Panamá, lo cual nos ayudará a generar mayores beneficios que se reflejan en nuestras negociaciones, manteniéndonos alineados y comprometidos a políticas especiales, así revisamos y ajustamos regularmente los planes en función de los resultados, cambios en el entorno empresarial y de país.

¿Dra. en qué se fija a la hora de formar un equipo?

Particularmente, practico en la entrevista para escoger equipos de trabajo un test gestáltico visomotor que es producto de mis investigaciones y que me han ayudado por años a revisar 9 de las capacidades cerebrales laborales para escoger a los mejores perfiles teniendo como norte la Psicocompetitividad del mismo en la labor a serle asignada.

¿Dra. qué considera que no es negociable en su empresa?

La mediocridad, falta de creatividad, la poca proactividad, no se permiten en nuestra filosofía corporativa. Adicional a ello, la integridad y la ética en todas las operaciones, la calidad del producto o servicio ofrecido, el respeto y la equidad hacia todos los empleados y clientes.

¿Dra. qué desearía haber hecho de forma diferente?

Creo que lo que he realizado ha tenido que ser así, quizá la madurez o la euforia como ingrediente a veces me ha hecho tomar decisiones aceleradas. Me hubiera gustado aprender desde niña sobre la autonomía financiera, eso hubiera sido un plus genial, pero como lo aprendí un poco tarde, pues los resultados, fueron en otros tiempos, pero así es la vida, "nada es casual"... Todo lo que hacemos es aprendizaje, ensayo y error y volver a reiniciar hasta conseguir la sostenibilidad, así que lo que sucede no es casual es producto de ese momento y nuestra madurez y conocimiento para tomar decisiones asertivas y oportunas.

¿Dra. qué objetivos se propone alcanzar?

Otros mercados, otras fronteras, seguir logrando alianzas y convenios ganar-ganar y que ayuden al crecimiento de la empresa.

¿Dra. cuál es fue la decisión que tomó para cumplir con su objetivo?

La migración fue una decisión muy difícil, luego la adaptación a una nueva cultura, marco regulatorio y el hecho de darse a conocer que fue lento, pero plausible.

¿Dra. cuál es el sueño que guarda en su corazón?

Como mamá, he visto cristalizado mi sueño, ver a mi hijo realizado en un trabajo en una empresa trasnacional importante, observar su responsabilidad y madurez.

Cómo empresaria, seguir engranando con socio Jorge a quien adoro, en todo, logrando viajes y proyectos esperados para crecer con la visibilidad internacional esperada.

Cómo investigadora, pues hacer lo que mejor hago, conquistar al mundo con mis investigaciones en el campo de las ciencias administrativas y gerenciales.

Cómo Neurocoaching, seguir orientando, empoderando, y dejando huella en mis hijos académicos y colaboradores en las diversas organizaciones que asesoro.

Cómo mujer y dama, seguir enamorada de la vida, seguir enamorada de lo que hago, pero más aún seguir enamorada de mi vitamina para producir, el que me ha hecho sentir lo incommensurable de la vida, más activa que nunca, y llegar hasta los 120 años con él...mi héroe amado con casco.



Frase potenciadora a ritmo de Oda:

ENERGÍA SIN FRONTERAS

I

A ti mi amado terrícola,
siente más, piensa menos,
arriésgate y logra tu sueño
emprende en este aquí ahora
que mañana es tarde
porque la vida es hoy
y se atesora.

II

A ustedes mis hermanos de sangre
luchadores como yo,
a ustedes mis hermanos del mundo
que hoy conozco un montón.
Los aúpo a seguir adelante
porque valen, sin parangón.

III

La construcción es sin parar
de este espacio sideral
con anhelos y con sueños
que son los que forman
los verdaderos terrenos
de empresas, de papers
y por ende de procesos.

IV

Sin fronteras,
sin miramientos
aquí estamos
para orientar,
la mano amiga, en equipo
sin dudas y sin mirar hacia atrás.

V

Desde este Istmo panameño,
al que he de amar
el que me abrió las puertas
para asesorar y vivir en paz,
desde mis orígenes
Sol de la tierra amada
en mi alma Maracaibo,
siempre te he de añorar.
(Soto, 2024).

@dra.maricarmensoto

@metissep2



Reinvencción y Felicidad



CIENCIA

Autor: Robert Morillo Montoya, M.Sc.
robertmorillo.com

"Soy poeta y soy revistero, si quiero; que pruebe un revistero a ser poeta". Andrés Eloy Blanco

Conocé a Nelson Sucre en el año 2018, él tenía dos emprendimientos en Ciudad de Panamá, uno que conocí y visité en varias oportunidades se llamaba La Arepera 507; allí trabajaba junto a su esposa Silvia, son dos personas extraordinarias a quienes aprecio en gran manera, una pareja integral, que ya llevan casi tres décadas juntos surfeando la vida, con sus olas y las diferentes mareas.

Nelson, me dio permiso para plasmar algo de su historia en estas líneas; en el año 2023 fue nombrado en Estados Unidos para la empresa en la cual labora Master General Agent, un cargo importante, estando en el top 5 de los ejecutivos. Sin duda es una persona nueva, renovada, con valores fuertes que trasciende. Él, es ejemplo para su familia y para quienes lo conocemos, también.

Recuerdo, cuando realizó conmigo el Workshop "Mente Gerencial" en Panamá, un grupo de doce personas, lo invitó mi amigo Manuel García y Silvia. Él no tiene un estilo arrollador, es más congruente, así como mesurado. De allí poco a poco, fue creciendo una amistad, no sólo conmigo sino para el grupo de Psicolingüística que en aquel momento formamos.

Reinvencción traduce etimológicamente, ideas dentro que visualizan el objetivo; la reinvencción personal es un proceso mediante el cual una persona realiza cambios significativos en su vida para mejorar y avanzar, involucra diversos aspectos, como la profesión, las relaciones personales, la salud, los hábitos, el crecimiento personal, entre otros.

Nelson ha colocado algunos aspectos claves para la reinvencción personal, entre los cuales se pueden destacar:

Autoevaluación y Reflexión: Comprender quién eres actualmente y quién quieres ser. Identificar tus fortalezas, debilidades, intereses y pasiones.

Establecimiento de Objetivos: Definir metas claras y alcanzables que alineen con tu visión de ti mismo. Crear un plan de acción para lograr estas metas.



guiaenforma.com

Adquisición de Nuevas Habilidades: Aprender nuevas habilidades o mejorar las existentes que te ayuden a avanzar en la dirección deseada. Representado en la educación formal, cursos, mentorías, otros.

Cambios de Comportamiento y Hábitos: Adoptar hábitos saludables y productivos. Dejar atrás comportamientos y patrones negativos que te impiden avanzar, dejar de ser víctima y responsabilizarse de la vida, e incluir un propósito con visión.

Desarrollo de la Resiliencia:

Aprender a manejar el estrés y las adversidades. Mantener una mentalidad positiva y flexible frente a los desafíos.

Redefinición de Relaciones:

Evaluar y posiblemente cambiar las relaciones que no contribuyen positivamente a tu vida. Rodearte de personas que te motiven y sumen.

Compromiso y Perseverancia:

Ser constante, paciente y audaz con el proceso de cambio. Mantener la motivación y el compromiso con tus objetivos a corto, mediano y largo plazo.

La reinención personal está estrechamente ligada a la felicidad, ya que fomenta la autenticidad, el autoconocimiento y el logro de metas significativas, lo cual proporciona una sensación de propósito y satisfacción.

Desarrollar nuevas habilidades y hábitos saludables mejora el bienestar físico y mental, contribuyendo a una vida más plena. Además, fortalece las relaciones interpersonales y te enseña a manejar el estrés y la resiliencia para lograr reducir la ansiedad y aumentar la capacidad para disfrutar la vida en todas las áreas. En conjunto, estos factores promueven una mayor satisfacción y bienestar general, lo que es esencial para alcanzar una verdadera felicidad.

En la reinención personal hay que conocer y trabajar el Liderazgo, no todas las personas responden asertivamente bajo un sólo estilo, para lograr los objetivos es preciso tener el dominio de las habilidades duras y blandas, tener dignidad, autoridad, compromiso, enfoque; la vida y las corporaciones te medirán por los resultados no por las intenciones o lo que querías.

Construir una mejor versión requiere de diversas herramientas blandas, duras y Nelson en conjunto con todo el equipo de Carta Business Group están trabajando arduamente para lograr seguir consolidándose en el Top de Estados Unidos y conquistar el puesto 1, cumpliendo con el propósito



de ayudar a los hispanos a tener una mejor calidad de vida.

Un hombre con dirección, tiene visión y genera provisión, cada átomo mensajero se une, se enlaza con otros según propósitos similares y teniendo las mismas valencias o cargas atómicas, pequeñas acciones pueden generar grandes resultados aunque en algunas oportunidades no las veamos, escuchemos o sentimos, hay un sendero mayor que se crea para los hombres de bien, que se reinventan y están al encuentro de la felicidad, **desde una arepera o cualquier sitio, siempre se generan ideas geniales, así como las de Nelson y Silvia, su catalizador generador de grandes obras para reinventarse.**

Robert Morillo Montoya, M.Sc.

Nutrición para el Cerebro



Autora: Lcda. Liza Briceño

@nutre.mente.cuerpo

Lic en Nutrición y Dietética,
Coaching Nutricional,
Nutricionista Deportivo,
Asesoría Nutricional integral

El cerebro es el órgano encargado de coordinar las funciones de todo nuestro cuerpo. Actualmente las enfermedades cerebrales son la primera causa de discapacidad a nivel mundial, es por ello que hoy te presentamos una breve guía de cómo mantener tu cerebro activo y saludable.

Es importante recalcar que la salud del cerebro es parte integral de un proceso en el que el ejercicio, el sueño, la actividad intelectual y la actividad social son trascendentales, sin embargo, el eje principal de atención para mantener la salud del cerebro es la alimentación.

El consumo de pescados como el salmón, el bacalao o la sardina, aportan al cerebro gran cantidad de Omega-3, el cual favorece el desarrollo mental y la mejora del aprendizaje, al mismo tiempo que ayuda a mantener el correcto funcionamiento del cerebro.

La chía y la linaza son semillas que también aportan buena cantidad de ácido graso Omega-3, el cual reduce los triglicéridos, disminuye la coagulación de la sangre y reduce el riesgo de padecer accidentes cerebrovasculares.

En el caso de la memoria y el cerebro, hay algunos alimentos que pueden ayudar a corto y largo plazo. En general, "podemos decir que todos los alimentos que favorecen la dieta cardiovascular protegen también el cerebro", Aunque es cierto que hay alimentos y productos concretos que pueden tener mayores beneficios para el cerebro que otros.

Se aconseja que la dieta "tiene que ser rica en pescado (preferiblemente azul, que es el que aporta más ácidos grasos omega-3), frutos y semillas secas, fruta, verdura, legumbres y cereales integrales, aceite de oliva y limitar al máximo las grasas saturadas y el alcohol".

Por vitaminas y minerales, las que más ayudan son "todas las vitaminas del grupo B, los ácidos grasos omega-3, las vitaminas E y C, así como los carotenos, los polifenoles de ciertas plantas y minerales como Zn, Se y Mn, que pueden jugar un papel beneficioso en la prevención de la neurodegeneración y podrían reducir el daño neuronal producido por los radicales libres en el cuerpo cuando no hay suficientes antioxidantes para eliminarlos".

Pero también hay estudios que apuntan el "efecto protector" sobre el cerebro de plantas como la cúrcuma o los extractos de bacopa y centella; estos dos últimos pueden ayudar a conservar y mejorar la memoria y la función cognitiva.



Estos son los alimentos que necesitaría nuestro cerebro:

1. Los carbohidratos. "La principal energía que necesita el cerebro para funcionar es la glucosa, que proviene de comer alimentos ricos en carbohidratos". Sobre todo, son recomendables los que presentan un índice de glucosa en sangre bajo como son las legumbres, el arroz integral y algunos cereales, entre otros.

2. Las grasas omega 3 (EPA y DHA). "Las grasas como la del pescado azul y las semillas de lino contienen lípidos poliinsaturados que ejercen efectos beneficiosos para el sistema nervioso". Son clave para el desarrollo y mantenimiento de las funciones cerebrales.

3. El aceite de oliva virgen. "Reduce el edema cerebral y el estrés oxidativo, y protege las neuronas después de una isquemia".

4. El cacao. Contiene unos compuestos llamados flavonoides "que afectan al sistema vascular, facilitando la oxigenación de los tejidos de todo el cuerpo". "Los flavonoides parecen tener además un efecto muy positivo sobre el funcionamiento del cerebro".

5. Los arándanos y otros frutos rojos. Son alimentos que presentan antioxidantes y antocianinas que protegen el sistema nervioso. Incluso "algunos estudios han demostrado que los arándanos pueden mejorar la memoria".

6. Los tomates. "Tienen aminoácidos que son esenciales para el equilibrio entre los neurotransmisores". Contienen un antioxidante llamado licopeno "que protege las neuronas de los radicales libres que pueden dañar las células".

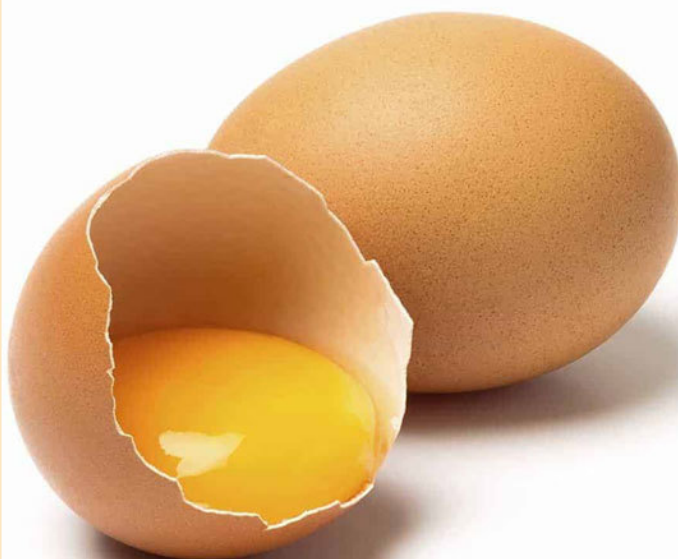
7. Alimentos ricos en vitaminas B6 y B12 y ácido fólico. Estas vitaminas se encuentran en los huevos, las sardinas, los yogures o la levadura de cerveza y “reducen la homocisteína en la sangre”. Los niveles altos de esta sustancia “se han relacionado con el infarto cerebral y el deterioro cognitivo en algunos tipos de demencia”, afirma estudios neurocientíficos, y “la falta de estas vitaminas puede provocar una depresión”.

8. La vitamina E. “Se encuentra en los frutos secos y de algunos alimentos, como los espárragos y los huevos, y puede ayudar a minimizar el deterioro cognitivo asociado a la edad”.

9. Las coles de Bruselas. Pordían “ayudar a la función cognitiva por los efectos neuroprotectores de unos compuestos llamados isotiocianatos”.

10. Semillas de calabaza. Ricas en zinc, “pueden ayudar a mejorar algunos aspectos cognitivos como la atención o la memoria. Además tienen magnesio, vitamina B y triptófano, sustancias que ayudan a generar serotonina, cuyo déficit se ha asociado a la depresión”.

Todo lo que comes puede influir en la estructura y la salud del cerebro. Es decir, una dieta rica en alimentos beneficiosos para el cerebro no solo lo estimulará, sino que potenciará tus funciones cognitivas, a corto, medio y largo plazo.



Para mejorar tu capacidad cognitiva, sigue una dieta rica en nutrientes, como ácidos grasos y omega-3 (que crean y reparan las células cerebrales) y antioxidantes (que reducen el estrés celular y la inflamación, principales causas del envejecimiento y de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer).

La memoria y la concentración se pueden potenciar, al igual que otras tareas mentales. Los alimentos que elijas pueden propiciar la salud de tu cerebro.



El HIIT como clase Grupal

¿Puede ser un Entrenamiento HIIT (High Intensity Interval Training) una sesión de Fitness grupal?

El HIIT, está basado en protocolos de variabilidad de la intensidad del esfuerzo. En estas sesiones se acelera la intensidad al máximo y se recupera en un periodo cortos de tiempo, para volver a acelerar y así mantener nuestros sistemas, cardiovascular o muscular al tope durante el trabajo.

Si bien es sabido los beneficios que nos da este tipo de entrenamiento debemos tomar en cuenta algunas consideraciones al momento de convertirlo en una sesión grupal. **Hagamos un resumen de estos beneficios:**

- El HIIT es efectivo para el gasto calórico.
- Ayuda a mejorar la resistencia cardiovascular.
- El metabolismo basal sigue acelerado durante un largo período de tiempo.
- Puede contribuir al desarrollo de masa muscular magra.

Se debe tomar en cuenta que:

- La Intensidad es muy alta, con intervalos que llevan al cuerpo a su límite.
- Su duración es corta.
- Su estructura se basa en la alternancia entre períodos de alta intensidad y recuperación activa.
- Puede presentar mayor posibilidad de lesiones debido a la alta intensidad, desgaste físico y/o problemas cardiovasculares si no se practica con precaución.
- Es demasiado exigente para principiantes o personas con ciertas condiciones de salud.
- Si se realiza en exceso, puede mantener altos niveles de cortisol, lo que podría llevar a un estado crónico de estrés.
- Alta Demanda cardiovascular que puede conducir a elevación de la presión arterial. Las personas con enfermedades cardíacas o hipertensión arterial deben tener mucha precaución con este tipo de actividad.

Mientras que una clase grupal o colectiva, se diseña para una cantidad variada de personas que realizarán la misma rutina, buscando beneficios cardiovasculares, de fuerza, coordinación o flexibilidad de manera general y no específica, no se consideran las necesidades individuales de los practicantes. Variando de manera significativa, la intensidad, la duración y la estructura, con respecto a una sesión HIIT.



Autor: Aquiles Brito

CEO @aerolatin_oficial since 1998

Pro International Fitness Presenter

@aquilesbrito

En las sesiones colectivas encontraremos:

- Intensidad Moderada y constante
- Duración más prolongada, manteniendo lineal el esfuerzo.
- Esquemas de movimientos continuos sin cambios bruscos de intensidad.
- De manera regular se convierte en buena herramienta para la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Menor riesgo de lesiones inmediatas.
- Puede conducir al sobre entrenamiento o fatiga crónica si no hay suficiente recuperación.
- Puede convertirse en monótona para un individuo que busque mejoras rápidas en la resistencia como los conseguidos en el HIIT.
- El diseño de la estructura de la sesión es genérico para todo tipo de público sin considerar las individualidades.



En relación a esta comparación es importante deducir que se puede realizar una sesión HIIT colectiva, tomando en cuenta la condición física de los participantes, sus objetivos, preferencias personales, y bajo la dirección de un Instructor altamente capacitado en la adaptación y prescripción del ejercicio para la salud y no competitivo.

Un buen ejemplo de clase Colectiva son las de Aerolatin. Una alternativa divertida y energética a las clases colectivas tradicionales. Combinan el Baile con ejercicios aeróbicos al ritmo de la música latina, lo que las hace atractivas para muchas personas que buscan una forma amena de hacer ejercicio cardiovascular y recrearse con el sabor de nuestros ritmos caribeños.

Algunos beneficios del Aerolatin son:

- Ayuda a fortalecer el Sistema Cardiopulmonar.
- Mejora la movilidad por la puesta en acción de estructuras musculares y articulares.
- Mejora el estado de ánimo al realizar los movimientos al compás de la música latina, activando los sistemas cognitivos.
- Mejora la coordinación.
- Mejora el gasto calórico por ser un ejercicio aeróbico.
- Junto a un buen plan alimenticio puede contribuir a la pérdida de peso graso.
- Puede mejorar la fuerza, el equilibrio y la concentración.

Algunos Riesgos:

- Lesiones osteomusculares, si el instructor no se asegura de realizar una buena técnica junto a sus practicantes.
- El ritmo y la Intensidad puede ser superior a las condiciones de algún principiante.

Consideraciones de seguridad:

- Respetar las partes de una sesión. Entrada en calor, Fase Aeróbica y Vuelta a la Calma. Se evitan lesiones y se lleva una secuencia lógica del ejercicio Aeróbico.
- Mantener la atención en la buena ejecución para evitar lesiones.
- Como en toda sesión de ejercicio, mantenerse bien hidratado.
- Utilizar Ropa adecuada que permita realizar todo tipo de movimientos con facilidad.
- Usar Calzado adecuado, con soporte especial para la actividad y el tipo de pie, que permita una buena postura y no cree estrés por sobre carga. Existen diversos tipos de calzado para todo tipo de ejercicios.

En conclusión tanto el HIIT como las clases cardiovasculares colectivas tienen sus propios conjuntos de beneficios y riesgos. La elección entre uno u otro debe basarse en tus objetivos personales, tu condición física actual y tus preferencias. Cada persona tiene un nivel de condición física diferente y lo que puede ser seguro para uno, puede no serlo para otro.



Minilipo: HD



Autora: Dra. Sandra Gómez
Cirujano Plástico Certificado
18 Años de Experiencia
[@drasandragomez](#)

La minilipoescultura de alta definición representa un boom tomando un auge en los últimos años de pandemia debido a la disminución de las cirugías logrando la extracción directa en el consultorio de grasa localizada desde 1 a 3 zonas alcanzando la cantidad de 1 litro.

Es un procedimiento ambulatorio con anestesia local complementado con sedación consciente (despierta, bajo supervisión y monitorización por un anestesiólogo.). Dentro de las ventajas destacan la rápida recuperación y el ser más económica que una lipo completa. Las zonas ideales son la grasa localizada debajo del ombligo, de las revolveras de la espalda baja. Su otra ventaja es que se puede hacer la marcación abdominal vertical simulando un abdomen de aspecto atlético (3D).

Contrario a lo que muchos piensan la minilipo SI ES una cirugía. Es una liposucción a menor escala. Su manejo postoperatorio también amerita el uso de faja y se complementa con masajes de drenaje linfático y/o aparatología. Amerita por lo tanto un período de recuperación de 1 a 3 semanas.

Su tiempo de recuperación sin duda es menor que una lipoescultura completa. Pudiendo reincorporarse al trabajo en 48 a 72h. Pero la inflamación es variable y la recuperación total puede ameritar varias semanas.

Los masajes de drenaje linfático pueden iniciarse a las 72h.

La prenda postoperatoria es la misma que la de una lipoescultura completa cubriendo las zonas tratadas. Se prefieren fajas que cubran una zona por arriba y por debajo del área tratada así por ejemplo si se realiza minilipo abdominal inferior se prefiere una faja tipo short que llegue hasta el límite con los senos y que cubra por igual abdomen y espalda para que haga una presión homogénea y no se mueva del área de interés.

Las cicatrices son mínimas: 3mm. Ubicadas en zonas poco visibles.



FANCY

BEAUTY STUDIO

Nuestros servicios

- Secado con Ondas
- Peinados
- Cortes de Cabello
- Hidrataciones y Alisados
- Mechas, Balayage y Babylights
- Maquillaje
- Manicura y Pedicura Regular Damas y Caballeros
- Manicura y Pedicura Gel
- Manicura Rubber
- Uñas acrílicas
- Limpieza Facial
- Peeling Químico
- Lifting de Pestañas
- Extensiones de Pestañas
- Depilación
- Masajes Relajantes
- Masoterapia y Maderoterapia

Agenda tu cita:

☎ 0424-6104356

🌐 @fancystudio.ve

Indio Mara Av 22A c/calle 66 y 67
Junto al Gym Physical Spa

15%
Off
Afiliados del Physical





AGENCIA

24130 - LA CHINITA

Av. 12 con Calle 93 Edificio Padilla local 33

Sector Casco Central. Maracaibo.

☎ 0261 7230974 / 0424 6310320

***Servicios de encomienda
a nivel nacional***

HORARIO:

De Lunes a Viernes de 8 am a 4 pm.

Sábados de 9 am a 1 pm.

GRUPO 
servicios expresos



**NOS MOVEMOS
POR TI**





 @fundacionesferamundial  +58 414-6109249

 fundacionesferamundial@gmail.com

FUNDACION ESFERA MUNDIAL

Es una Fundación que apoya a los Jovenes Atletas para el desarrollo y crecimiento de un deportista profesional de talla mundial.

Funciona desde septiembre 2021, colocando nuestro granito de arena, para la formación integral de los niños y niñas a través de los tres pilares de la Fundación; **la educación la salud y el desarrollo social sostenible por medio del deporte**, evitando así la deserción escolar y el trabajo infantil entre cientos de problemas más.



guiaenforma.com

by NATALIA VARGAS



DISEÑO
LOGOS
FLYERS
AVISOS
PENDONES
CATALOGOS
PÁGINAS WEBS



 Telf. +58 424 682 59 08

   nataliacreating

www.guiaenforma.com

