

HILMAR OROZCO

**Talentosa líder
del BienEstar
Integral**

*Cómo
Escribir
Un Libro*



*Comienzos
saludables,
futuros
esperanzadores*

**La Congruencia
del Líder**

*Saludable
integrando
Zanshin
e Ikigai*

*Amar a
Venezuela
desde
el Alma*

MEJOREMOS LA SALUD INTEGRAL

UNETE A MIS CLASES



PÁG. WEB:  NATALIAVARGAS.PRO

DISEÑADORA/YOGUI/PILATISTA/PERSONALTRAINER/DOCENTE/LOCUTORA



 +58 412 682 59 04

 natalia@guiaenforma.com



NATALIAVARGAS.PRO

DESARROLLA TU POTENCIAL

INDICE



SALUD:

Págs. 4, 5 y 6

YOGA Integrando y aplicando Ikigai y Zanshin



MEDICINA:

Págs. 7 y 8

Comienzos Saludables
Futuros Esperanzadores



PERFIL:

Págs.9,10,11 y 12

Hilmar Orozco
Talenta Líder del
Bienestar Integral



VIDA:

Págs.13 y 14

Cómo escribir un Libro



CIENCIA:

Pág. 15,16 y 17

La Coherencia
del Liderazgo



PSICOLOGIA:

Págs. 18 y19

Amar a Venezuela
desde el Alma

guíaenforma

SALUD CON YOGA

INTEGRANDO Y APLICANDO ZANSHIN E IKIGAI

Autora: Natalia Virginia Vargas Bravo
Instagram/Tiktok: @nataliavargas.pro
Youtube NataliaVargas8
Página Web: www.nataliavargas.pro

SALUD:



¿Anhelas una sensación profunda de paz y bienestar integral, una conexión fluida con tu energía y la capacidad de saborear cada instante? La práctica de yoga se revela como un sendero poderoso para alcanzar estos estados de acción en armonía y serenidad y mucho más. Al igual que la suerte favorece a la mente y el cuerpo preparados cuando la oportunidad se presenta, el yoga nos entrena para estar plenamente presentes y receptivos a la vitalidad propia del ser humano.

La filosofía japonesa del Zanshin nos ofrece una perspectiva valiosa en este viaje. Imagina y visualiza a la vez de experimentar un estado de alerta serena, donde **la mente se enfoca en el proceso** de cada postura, de cada respiración, **en lugar de obsesionarse con el resultado final**. Esta atención plena integra la vivacidad con la calma, es la esencia del Zanshin, una habilidad que en mis practicas de yoga cultivo con intención, enfoque y plenitud.



Para experimentar el Zanshin en la práctica, es preciso traer la conciencia al aquí y al ahora (aplico aportes del libro "El Poder del Ahora"). Es Concentrarse en las sensaciones del ser y en sí del propio cuerpo y la energía propia en movimiento con consciencia y propiocepción en cada desplazamiento y respiración, con una naturalidad relajada. Al adoptar el aprendizaje del proceso como objetivo y meta se aplica una profunda propiocepción, esa conciencia íntima del cuerpo donde experimento la vida y de la energía que fluye a través de ti. Es dirigir tus acciones con intención: sentir dónde colocas tus pies, manos, etc., cómo se expande tu respiración. Dominar los pasos básicos e ir progresando, centrarse en el presente, es la clave para desbloquear un enfoque genuino y una vida vivida con intención, eligiendo la serenidad y la alerta consciente como compañeras constantes.



NATALIAVARGAS:

- Certificada en Yoga por:**
1. FEDA Federación Española de Aeróbics y Fitness.
 2. Yoga en Síntesis Internacional.
 3. LUZ La Universidad del Zulia. Diplomado de Yoga Físico.
 4. Componente Docente LUZ.
 5. Locución Profesional, etc.



NATALIAVARGAS.PRO

Este enfoque en el proceso, inherente al yoga nos invita a un camino de mejora continua. Curiosamente, esta filosofía resuena con la sabiduría ancestral de Okinawa "los centenarios". Al investigar a sus longevos habitantes, descubrimos en su secreto va más allá de la dieta; reside en *una alegría vital que impregna la existencia, guiándonos hacia una vida sana, larga y plena*. El concepto japonés de ikigai, la "razón de ser" o aquello que nos impulsa a levantarnos cada mañana, parece estar intrínsecamente ligado a esta vitalidad.

Profundizando en el ikigai, encontramos que sus caracteres kanji evocan la idea de una vida que merece ser vivida, llena de pasión y la "belleza" de tomar la iniciativa. Además, la fuerte conexión comunitaria en Okinawa, ejemplificada por el ichariba chode (*"trata a todos como si fueran tus hermanos"*) y el yuimaaru (trabajo en equipo y ayuda mutua), subraya la importancia de las relaciones sociales para el bienestar y la longevidad, un aspecto también fomentado por la práctica de yoga en comunidad.

Las llamadas "Zonas Azules", regiones del mundo con una concentración inusualmente alta de centenarios, como Okinawa, comparten pilares fundamentales para una vida larga y saludable: una dieta basada en alimentos naturales, ejercicio regular, un propósito vital (su ikigai) y sólidas conexiones sociales. Estas comunidades gestionan el estrés, priorizan el movimiento diario (como caminar y la jardinería) y practican la moderación en la alimentación, como el principio okinawense del "Hara hachi bu" (comer hasta el 80% de saciedad).

Al igual que el cuerpo necesita movimiento, la mente florece con la actividad y el aprendizaje continuo. Mantener una mente activa y curiosa, desafiándonos con nueva información, crea nuevas conexiones neuronales y revitaliza nuestro ser. Esta "gimnasia mental", como la describe el neurocientífico Shlomo Breznitz, se nutre de la interacción social y de la voluntad de salir de nuestra zona de confort.

El estrés, ese "presunto asesino de la longevidad", puede ser mitigado a través de prácticas como la meditación, la respiración consciente y la exploración corporal, todas ellas integrales al yoga. Aprender a "apagar el piloto automático" y vivir con atención plena, como propone el profesor de Mindfulness Roberto Alcívar, nos permite saborear cada experiencia, desde un bocado de comida hasta una postura de yoga.

Curiosamente, un estrés controlado y la dedicación a desafíos pueden ser positivos, impulsándonos a adoptar hábitos más saludables. Las personas longevas a menudo relatan vidas intensas, marcadas por hacer lo que disfrutan realizar y superar desafíos, con una actitud positiva ("Pensar Bien Sentirse Bien" Libro el cual recomiendo leer y aplicar).

La serenidad ante los procesos, etapas y circunstancias Para eliminar la ansiedad y el estrés, con estilos de vida ordenado y pausado, contribuyendo a una mayor esperanza de vida. Esta calma interior se cultiva profundamente a través de la práctica constante de yoga, que nos enseña a navegar las vivencias físicas y mentales con ecuanimidad.

Las personas que mantenemos una vida activa, tanto física como mental, a lo largo de la vida con madurez integrando nuestra niña interior, disfrutando la vida en gratitud de forma placentera. Los centenarios y supercentenarios comparten un perfil de individuos que han vivido vidas plenas, a menudo con retos que han sabido superarlos con sana actitud positiva, sin rendirse ante los obstáculos mucho menos tirar la toalla.

La propia Misao Okawa, quien vivió 117 años, ofrecía un consejo simple pero profundo: "Coma y duerma, y vivirá mucho tiempo. Hay que aprender a relajarse". Su longevidad, al igual que la de Jeanne Calment (122 años) y el hecho de que Japón sea un referente en esperanza de vida, subraya la importancia de estos elementos básicos, intrínsecos a un estilo de vida que el yoga y la actividad física consciente fomentan.

Para mantenernos activos es vital tener un ikigai, un propósito que nos impulse y nos conecte con la creación de belleza y utilidad. La logoterapia nos recuerda que este sentido se descubre, y puede evolucionar a lo largo de la vida. *Evitar la aprensión y la hiperintención, cultivar el humor y reconocer nuestra capacidad de elegir la nobleza sobre la vileza son claves para un bienestar integral.*

En efecto al sumergirnos en el Flow, ese estado de inmersión total en una actividad que nos absorbe por completo, como puede ser una sesión de yoga intensa o cualquier actividad física que amemos, experimentamos una profunda satisfacción y orden en nuestra conciencia.

Las condiciones para el Flow se alinean perfectamente con una práctica de yoga bien guiada y con actividades físicas que nos desafían de manera adecuada, utilizando nuestras habilidades al máximo. Así con la alimentación consciente, todo ello enmarcado por una actitud estoica y la búsqueda de nuestro ikigai, además que nos permite sentirnos bien en el presente, también siembra las semillas de una vida sana larga, plena y armoniosa.

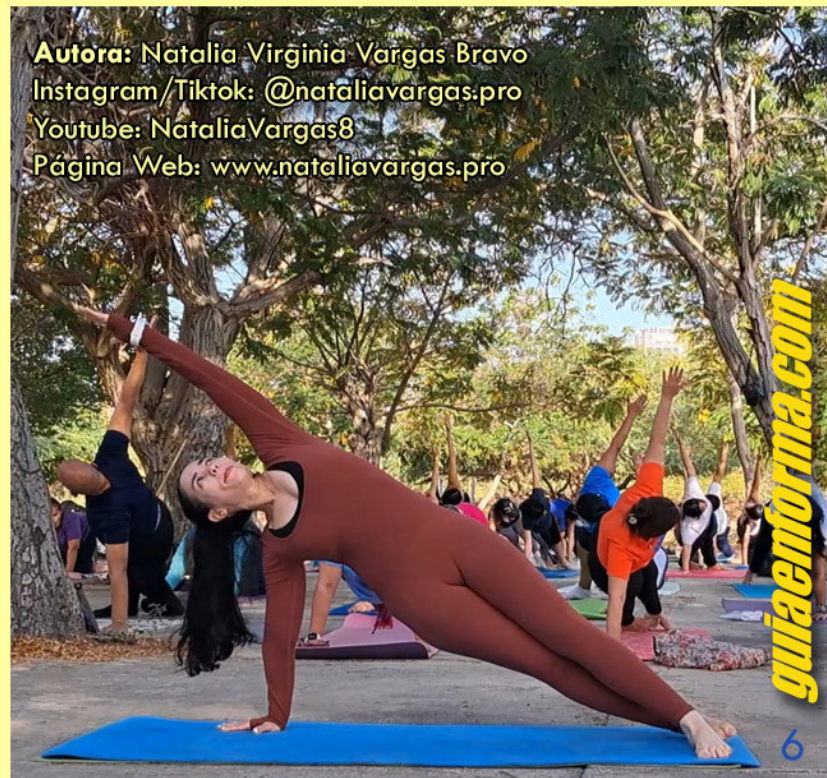
Un pionero de la defensa del ejercicio mental es el neurocientífico Shlomo Breznitz, el cual defiende que *el cerebro necesita muchos estímulos para mantenerse en forma*: «la única forma de salir de rutinas es confrontando el cerebro con información nueva», aseguraba para una entrevista en el programa Redes de Eduard Punset. De esa forma, al incorporar nueva información, el cerebro crea conexiones nuevas y se revitaliza. Por ello es importante exponerse al cambio para salir de la zona de confort.

Los efectos del entrenamiento mental han sido probados científicamente. Breznitz los considera beneficiosos en varios niveles: «Empiezas a entrenar el cerebro, y lo haces mediante una tarea a la que te enfrentas por primera vez. Como estás aprendiendo, el entrenamiento funciona. Y la segunda vez se es consciente de que resulta más fácil, porque se realiza cada vez mejor. El efecto que tiene sobre el estado de ánimo es fantástico.



Diseñar Objetivos bien definidos con atención en el proceso hay fluides de energía y claridad y enfoque integral. Siendo flexible en ir construyendo según prioridades superando desafíos y etapas.

Autora: Natalia Virgínia Vargas Bravo
Instagram/Tiktok: @nataliavargas.pro
Youtube: NataliaVargas8
Página Web: www.nataliavargas.pro



COMIENZOS SALUDABLES, FUTUROS ESPERANZADORES



Autora: Dra. Ely Tavares
@dra.elytavares_internista

7 de abril de 2025

El Día Mundial de la Salud es una jornada conmemorativa que se celebra el 7 de abril desde 1950, fue establecida el 22 de julio de 1946 por 61 miembros de las Naciones Unidas.

La proclamación del Día Mundial de la Salud tuvo lugar el 22 de julio de 1946, cuando representantes de 61 miembros de las Naciones Unidas y otras 10 naciones firmaron la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en Nueva York. Este acto marcó el comienzo de un esfuerzo concertado para abordar cuestiones de salud a nivel global. La constitución de la OMS entró en vigor el 7 de abril de 1948. El objetivo era fomentar el interés público y el apoyo a los objetivos de la OMS, centrando la atención mundial en problemas de salud que requieren atención especial.

Cada año, se selecciona un tema específico con el objetivo de promover la conciencia y la acción en torno a un problema de salud particular.

El Día Mundial de la Salud, que se celebra el 7 de abril de 2025, dará inicio a una campaña de un año de duración sobre la salud materna y del recién nacido.

La campaña, titulada Comienzos saludables, futuros esperanzadores, instará a los gobiernos y a la comunidad de la salud a intensificar los esfuerzos para poner fin a las muertes prevenibles de madres y recién nacidos, y a dar **prioridad a la salud y el bienestar de las mujeres a largo plazo.**

Esta tarea es fundamental. Según las estimaciones actuales, cada año cerca de 300.000 mujeres mueren durante el embarazo o el parto, más de 2 millones de recién nacidos fallecen en su primer mes de vida y millones más nacen muertos.

Si las tendencias actuales se mantienen, 4 de cada 5 países seguirán estando lejos de alcanzar las metas de mejora de la supervivencia materna de aquí a 2030, y 1 de cada 3 no logrará las metas relativas a la reducción de la mortalidad neonatal.



Objetivos de la campaña

- **Concientización**
Sensibilizar sobre las deficiencias en la supervivencia materna y neonatal y sobre la necesidad de dar prioridad al bienestar de las mujeres a largo plazo.
- **Inversión eficaz**
Abogar por inversiones efectivas que mejoren la salud de las mujeres y los recién nacidos.
- **Fomentar el apoyo**
Alentar la acción colectiva para apoyar a los progenitores, así como a los profesionales de la salud que ofrecen cuidados cruciales.
- **Difundir información:**
Proporcionar información útil en materia de salud sobre el embarazo, el parto y el período postnatal

Proporcionar información útil en materia de salud sobre el embarazo, el parto y el periodo postnatal

Podemos poner fin a la mortalidad materna y neonatal prevenible. La OMS llama a que se intensifiquen masivamente los esfuerzos para garantizar el acceso a una atención respetuosa de alta calidad para las mujeres y los recién nacidos, especialmente en los países más pobres y en las situaciones de emergencia, donde se producen la mayoría de las muertes.

Las necesidades de salud de la mujer van más allá de la simple supervivencia al parto. Las mujeres de todo el mundo merecen el apoyo de los prestadores de servicios de salud que escuchen sus preocupaciones y satisfagan sus necesidades, incluso en el período posparto prolongado, cuando millones de personas aún carecen de cuidados intensivos.

El acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva sustenta los resultados maternos y la capacidad de las mujeres para planificar sus vidas y su salud: la capacidad de acción y el empoderamiento de las mujeres y las niñas es una "pieza faltante" fundamental para abordar la mortalidad materna y lograr la salud para todos y todas.

Invertir en todos los aspectos de la salud materna y neonatal trae inmensos beneficios para las familias, las comunidades y las sociedades, aborda algunas disparidades clave en materia de salud y añade años y amor a la vida de miles de millones de mujeres y sus familias en todo el mundo.

La situación en Venezuela:

Según el Observatorio Venezolano de la Salud, la mortalidad materna en Venezuela ha aumentado drásticamente toda vez que las personas de sectores desfavorecidos no cuentan con acceso a la salud de forma adecuada. Cuando se acude a un centro de salud, es común tener que traer algunos de los instrumentos que los médicos usarán, lo cual debe ser costeado por el paciente. En ese contexto, la mortalidad materna estuvo en 2020 (último año del cual se disponen datos) en 259 muertes por cada 100.000 habitantes. En 2005, esas muertes eran de 95 por cada 100.000. Estos son los datos de la Organización Panamericana de la Salud.

En el apartado de salud infantil, las muertes han tenido una tendencia hacia la baja desde el año 1995 hasta el año 2013, tras el cual hubo un repunte. Es decir, en 1995 había 22,1 muertes infantiles por cada 1.000 nacidos, registro que llegó a 14,7 en 2013. Luego de ese año se produjo un repunte que en 2017 llegó a 21 muertes infantiles por cada mil nacidos. Y luego ello se redujo en el año 2018 a 18,1, tras lo cual no hay más información.



VIDA:

Queda claro es que las familias venezolanas necesitan de mayor apoyo para que los hijos y las madres puedan prosperar. Atender las necesidades en esta etapa, tan crucial para el desarrollo humano, seguramente producirá enormes beneficios en el desarrollo económico y social del país.

La situación de emergencia humanitaria compleja ha evolucionado para llegar a necesitar intervenciones de apoyo inmediato, así como inversión en infraestructura de salud. Según la Dra. Herrera, «se trata de una deuda con generaciones futuras, que nacen en muchos casos de embarazos adolescentes en situación de desventaja». Invita a pensar cómo apoyar a esos niños que ya se han rescatado. ¿Se les puede dar mayor apoyo nutricional? ¿Cómo va a ser el desarrollo de los cerebros de esos niños?

Efectivamente, las intervenciones urgentes son para salvar las vidas. Pero para que esas vidas sean felices y sanas, se necesitan las infraestructuras que ofrezcan servicios de calidad. Y todo ello tiene que estar orientado a mejorar la salud de embarazadas, recién nacidos, y los niños entrados en sus primeros años.

HILMAR OROZCO

Talentosa Líder del Bienestar Integral

PERFIL

Descubre esta maravillosa historia y biografía...

YO SOY Hilmar Orozco, nací en Puerto Cabello, estado Carabobo, Venezuela. A partir de los 12 años viví, crecí, estudié y me enamoré en Maracaibo, estado Zulia; a los 17 años me fui a Caracas a estudiar Educación Especial, profesión que amo mucho y ejercí durante 23 años a nivel primaria y universitaria.

Durante mi historia personal me sucedieron eventos bastante difíciles de entender, sobre todo en mi adolescencia. Eran "cosas" en mi mente que yo no sabía cómo yo sabía. Después supe que eso se llamaba "intuición" y fue en mi etapa de adulto joven que logré comprender lo que me pasaba.

Desde 1992 hasta 1999 fueron años extremadamente complejos, difíciles, con experiencias duras y retadoras lo que me llevó a buscar ayuda psicológica y espiritual. En ese tiempo en lo que yo llamo "mis mundos paralelos" la intuición se manifestó con más claridad retando a mi razón ya que ocurría más lo que intuía y no lo que pensaba.

Cabe destacar que tuve la buena fortuna de que varias personas me quitaron los "velos" que me impedían expandirme más allá de lo racional y académico llevándome a aceptar y reconocer mis dones espirituales que primero los coloque a mi favor y luego al servicio de los demás.

Tengo 31 años interpretando la Baraja Gitana Rusa con la finalidad de generar posibilidades de cambio a aquellos que elijan recibir información a través de ella. En 1996, viviendo en Miami, por razones personales conocí la Terapia de Respuesta Espiritual (TRE) creada por Robert Detzler en 1988, esta es una técnica de sanación energética y espiritual cuyo objetivo es liberar bloqueos, programas negativos y energías discordantes almacenadas en el subconsciente del alma generando mejoras en la vida de las personas a nivel espiritual, emocional, mental y físico. La persona que me la hacía me enseñó a hacerla para ayudarme a transitar esos tiempos y salir de donde estaba y aprendí

y desde ese entonces lo comparto con quien lo necesite; esa misma persona me recomendó la Terapia floral y también la estudié, se trata de las Flores de Bach, creada por el Dr Edward Bach en 1930 en Inglaterra. Está basada en el uso de esencias florales que permiten equilibrar las emociones ya que según su enfoque son la raíz de todas las enfermedades físicas, bastante visionario el Dr. Está terapia consta de 38 esencias florales silvestres y de árboles, cada una está relacionada a un estado emocional específico, la idea central es que las emociones no gestionadas o bloqueadas cómo: miedo, rabia, tristeza, culpa o cualquier otra alteran nuestra energía vital y con el tiempo se refleja en el cuerpo físico. Entonces yo hacía mis fórmulas según lo que requería y también para quien lo necesitara.

Al regresar a Venezuela en 1998, mi vida era un caos de nuevo y me recomendaron a mi amada y sabía Waldina Urribarri quien me atendió con Radiestesia y luego la estudié y aprendí mucho de ella.

La Radiestesia es introducida en 1890 por el Abad Francés Alexis Bouley y definida cómo:

"El Arte de descubrir lo que está oculto a las facultades normales del hombre, pero cuya existencia es real".

Tengo 25 años utilizando esta técnica y obteniendo excelentes resultados.

Estudiando Radiestesia conocí a Alfredo Aranguren un joven con capacidades para "saber mucho de mí" y como investigadora que soy quise saber cómo lo hacía y me habló de Numerología Pitagórica, por supuesto, estudié con él hasta aprender a hacer cartas numerológicas. Me gusta mucho trabajar con Numerología porque permite entrar en lo más profundo del auto conocimiento y también conocer a los demás, mejorar la comunicación y conexión con las personas del entorno.

guiaenforma.com

¡Todo iba bien hasta que el área de mi cerebro que corresponde a la razón solicitó nuevos conocimientos y Waldina me recomendó hacer el diplomado de Psiconeuroinmunología y lingüística con el Dr. Nelson Torres Jiménez, ese maravilloso hombre, sabio, dulce que daba sus clases en medias... quien tuvo la certeza de regresarme a mí y a muchos el sentido de nuestras vidas, entregándome mi "dirección".

Luego mi cerebro ambicioso de conocimientos continuó en la búsqueda y conocí a la gran Maestra Diry Navas con quien hice los diplomados de: PNL, PNL aplicado a la salud y la maravillosa Psicopintura concluyendo que:

La Psicopintura es: "Un túnel mágico de luces multicolores que te lleva a las profundidades del SER y así conocer las verdaderas historias ocultas".

Entonces la "cosa" se puso buena, mi intuición ya aceptada reconocida se entrelazó con mi parte lógica razonable permitiéndome dar más sentido y orden a mi vida y así continuar mi camino.

En el 2.013 una de esas amigas que les gusta compartir lo que aprenden insistió en que yo hiciera la Formación de Círculo de Realización Personal conocido como CRP, siendo su creador "mi Fran querido" como yo lo llamo siempre, Francisco Giménez quien tuvo la certeza, sabiduría, conexión y enfoque para dejarnos este maravilloso legado. Estoy dentro de la cantidad de personas privilegiadas que recibimos esa información genuina y original de su parte.

Una vez que yo experimenté los cambios radicales que trae esta metodología decidí compartirlo con tantas personas que perdí la cuenta, solo sé que estoy dispuesta a entregarles las 6 estrategias que pueden incorporar a sus vidas facilitándola con el disfrute, alegría, permisión y abundancia logrando vivir en Bienestar. Por varios años la dicté presencial, sin embargo, a partir del 2.020 la dicto vía zoom lo que me permite llevar esta Formación a personas en diferentes partes del mundo.

La clave de CRP está en la práctica constante y enfocada de las 6 estrategias.

En el 2.018 aprendí Access Bars es una técnica energética desarrollada por Gary Douglas en la década de 1990 como parte del sistema más amplio llamado Access Consciousness. Esta técnica se basa en la premisa de que hay 32 puntos energéticos en la cabeza que almacenan la carga electromagnética de pensamientos, emociones, creencias y patrones limitantes acumulados a lo largo de la vida.

Son 32 puntos en la cabeza que al tocarlos suavemente, se dice que ayudan a liberar bloqueos mentales y emocionales. Cada punto está relacionado con un área específica de la vida, como el dinero, el control, la creatividad, la sexualidad, la tristeza, el envejecimiento, la alegría, entre otros.

Aunque los efectos pueden variar de persona a persona, quienes la practican o reciben la sesión suelen reportar:

- Reducción del estrés, ansiedad y pensamientos repetitivos
- Mejora del sueño
- Aumento de la claridad mental y concentración
- Disminución del juicio hacia uno mismo y hacia otros
- Cambios en patrones de comportamiento autolimitantes
- Relajación profunda, similar a una meditación guiada o masaje energético.





A principios del 2.020 estudié y me certifiqué como Life Coach Integral Internacional y algunos beneficios del Coaching son: facilitan y definen los objetivos, mejorar la creatividad, promover la flexibilidad y adaptación al cambio, mejora las relaciones, genera empoderamiento, en general promueve el auto conocimiento.

A propósito del año 2.020, el mundo se detuvo por lo que ya sabemos, ¿pero mi hemisferio izquierdo no... y entonces? ¿Y ahora, como saciar mi sed de conocimiento? Y por las redes apareció Andy Salandy y su Neuro Oratoria y de nuevo sentí mucha alegría por aprender algo más y estudié on line con un extraordinario grupo de personas y con la mayoría tengo una hermosa amistad.

“La Neuro Oratoria es una disciplina que combina los principios de Neuro Ciencia con técnicas de Oratoria que permite entender cómo funciona el cerebro humano al recibir mensajes de manera que logre conectar, influir y dejar huella en la mente del oyente”.
 “Es el Arte de hablar en público”.

Finales del 2.024 me recomendaron el Diplomado de Dibujo Sistémico con Mary Luz Suarez, una experiencia grandiosa.
Dibujo Sistémico:
 "Es mucho más que una técnica terapéutica; es un viaje hacia el auto conocimiento y sanación. A través del arte podemos expresar lo que las palabras no alcanzan a decir, conectar con nuestras emociones más profundas y transformar nuestra relación con el mundo. Dibujo sistémico es un acto donde tu mano dibuja lo que el alma sabe y al hacerlo no solo te comprendes...te re- creas!

Como pueden notar mi motivación para querer aprender lo antes nombrado fueron mis situaciones personales que quería resolver, que no encontraba la salida y que de alguna manera no entendía.

Sin embargo,luego comprendí que mi proceso me mostró y facilitó mi misión, es por ello que todo lo entrego y comparto con toda vida que contacte,bien sea en consultas privadas, talleres grupales, sesiones de coaching, formaciones, de manera de facilitar los procesos de vida y devolver con Gratitude parte de lo que he recibido.

Quiero resaltar que está bien buscar ayuda por diferentes vías que te aporten opciones para salir de cualquier situación difícil donde te encuentres.

Somos muchos los profesionales con calidad espiritual, humana y académica dispuestos a acompañarte y facilitarte tu proceso de transformación.

Es nuestro derecho y deber Ser Feliz!

"HAY INFINITAS FORMAS PARA OBTENER INFINITOS RESULTADOS".

Hilmar Orozco
 @soyhilmar
 +17868625031



HILMAR OROZCO
ALTERNATIVAS HOLÍSTICAS

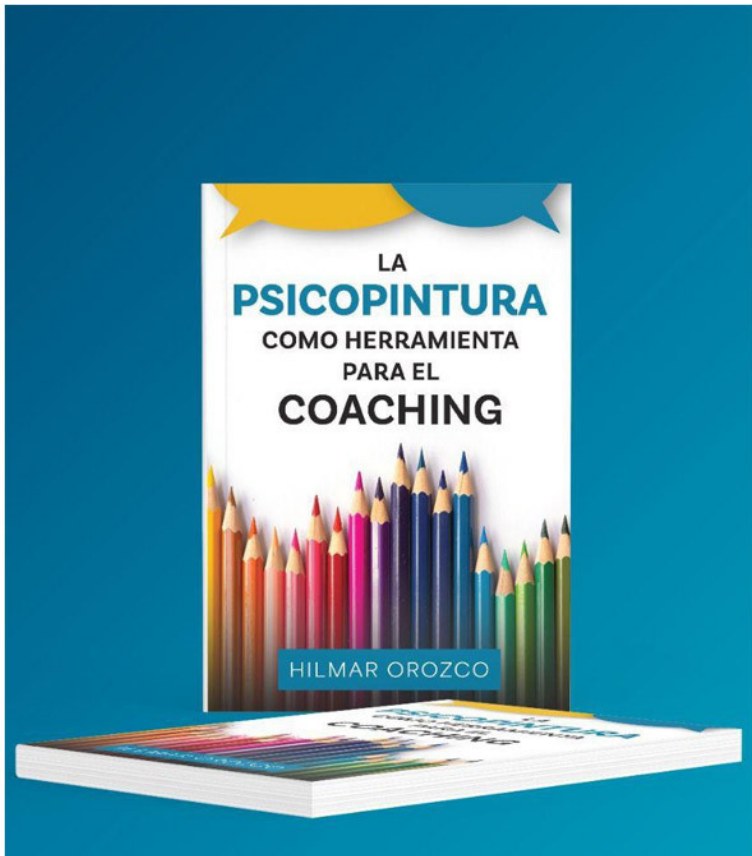
Estoy muy agradecida con Natalia Vargas y su revista Guiaenforma por esta oportunidad.

Créditos:
Fotografía: Edward Pérez @edwardperezfotos

Maquillaje: Irosca Leon @lamazucamba

Estilista: Jovanny Rhode @jovannyrhode

LIBRO RECOMENDADO EN AMAZON



COMO ESCRIBIR UN LIBRO

Cada día sabemos menos, y el Saber no ocupa espacio!...

Dr. Milton González Fernández



Telf.: 0412 0792098.

Email: miltongonzalezfernandez@yahoo.com

Instagram: @miltongonzalezfernandez

YouTube: Solarium

VIDA:

Muchas personas, a lo largo de mi vida, y sobre todo a partir de mi carrera docente en la Universidad del Zulia, Venezuela, me realizaban esta pregunta: ¿por qué no escribes un libro?, y fue tanta la insistencia, que comencé a escribir sobre muchos temas que desde mi adolescencia, me llamaban la atención. Ahora bien, como convertir esos escritos, que en un comienzo eran base de mis conferencias y talleres que empezaron a surgir, en el campo de lo Holístico, lo Alternativo, para eventos presenciales en aquel entonces, comenzando los años 90, ¿en libros?...

Fue entonces cuando me inicié a elaborar resúmenes de mis charlas, conferencias académicas, programas para Radio, Televisión, Talleres, etc., cuando di el salto a convertir esos resúmenes en libros...fue cuando me ví en la necesidad de expandir mis conocimientos hacia otros objetivos, y el primero era darme a conocer de una manera más profesional, difundir temas de forma más ordenada, mas estructurada, y surge entonces mi etapa de escritor.

Para concretar un libro, lo primero es tener un tema, un motivo, algo que le llame la atención, que active la musa, la inspiración. Dependiendo el género o área del conocimiento en el cual quiera desarrollar el libro, este irá tomando su cuerpo de contenido, y la portada y las secciones de inicio y culminación, quedaran para el final. Aunque, esta secuencia también varía según el autor y que lo haya motivado a escribir. Se puede partir de una imagen, real o inspirada en algún hecho, que es lo que de el tema y título a la obra.

Ya finalizado el contenido general, entonces viene organizarlo en capítulos, si el genero literario así lo demanda, y luego, elaborar el final e introducción del mismo. Dentro de la introducción como sección general, existe la Dedicatoria, Agradecimiento, el Prólogo (opcional), el Índice, la Introducción. En la parte final o de cierre, puede comprender la Conclusión, Glosario, Fuentes bibliográficas, y si el autor lo desea, un párrafo final como despedida. En la parte exterior, la frontal o primera tapa es la Portada, y la posterior o trasera, es la Contraportada. Normalmente, la Contraportada es un resumen del contenido desarrollado en el libro.

Hoy en día, con la nueva tecnología editorial, los libros pueden ser inteligentes, es decir, pueden contener animación sonora o visual, que es activada a través de códigos digitales escritos en determinados capítulos o aquellas secciones donde deseo llamar la atención, este código me lleva a una aplicación digital de las usadas hoy en día.

El estilo de redacción, tanto escrita como gráfica, desde el tipo y tamaño de fuente, hasta el colorido o no del diseño, va a depender mucho del género literario en que se desarrolle la obra; no es lo mismo un libro de temática científica que uno infantil, una novela que una crónica policial, un libro histórico que uno de ciencia ficción...y así de manera específica según se trate.

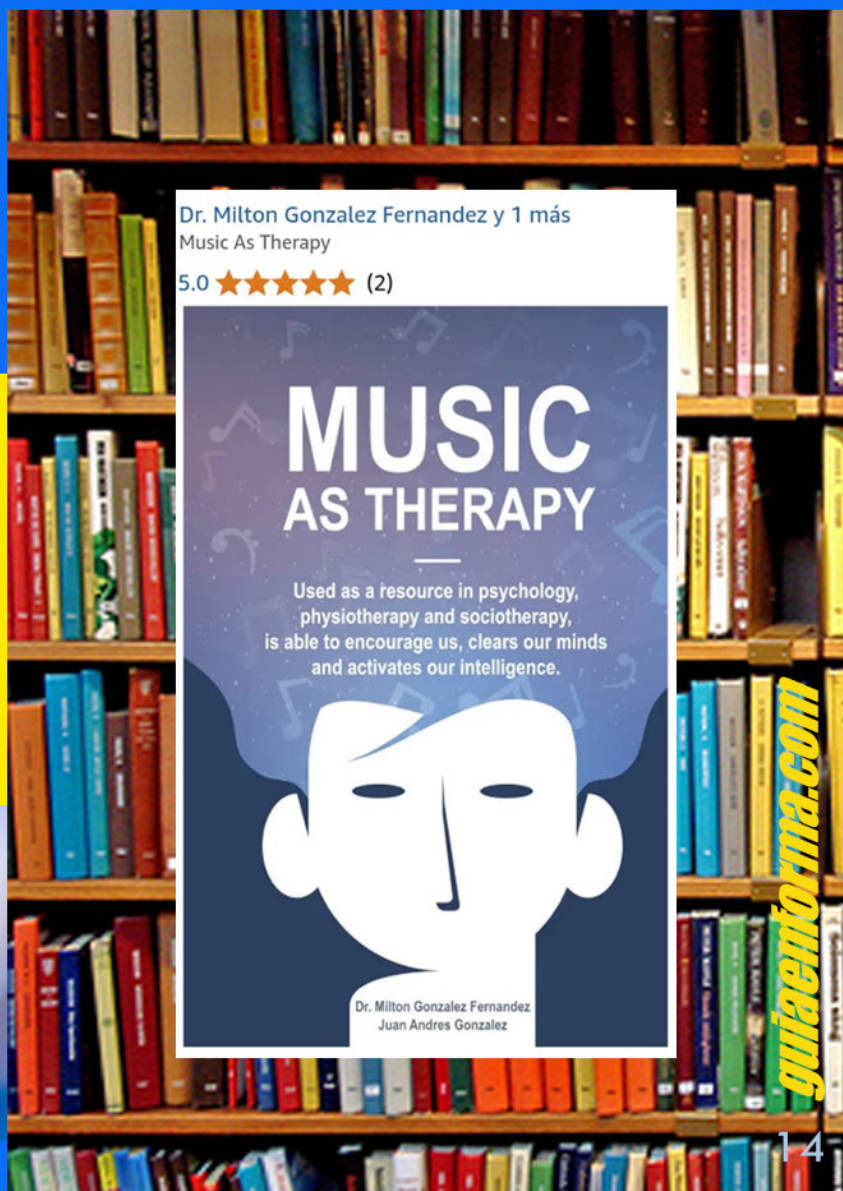
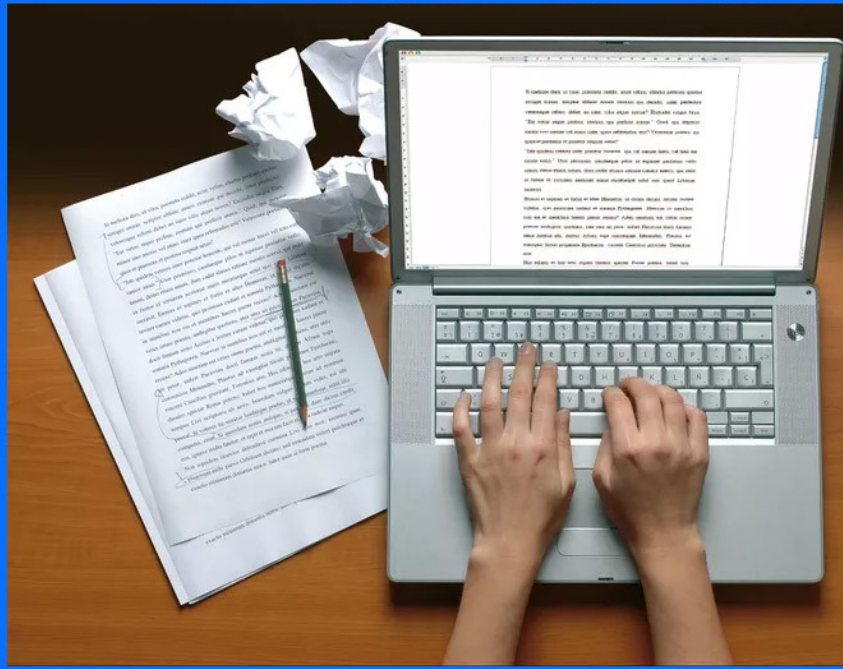
El formato también es variable, y ya existen tamaños estandarizado y plataformas, algunas específicas de determinadas editoriales. Las portadas o tapas exteriores, pueden ser blandas o duras, y brillantes u opacas.

Los títulos para libros comerciales, suelen no pasar de tres palabras como máximo; y los subtítulos de cinco palabras, enfatizando siempre con mayor tamaño y/color el título.

En algunas obras, los autores realizan todo el trabajo implícito en un libro, bien sea en físico o digital. Esto implica: contenido, edición de contenido, diseño gráfico interno y externo, o pueden ser elaborados en equipo, donde cada proceso sea realizado por una persona diferente.

Finalmente, en este breve artículo sobre Como escribir un libro, es importante destacar, que los libros pueden tener uno o varios autores, como también variados temas involucrados en un gran tema que los compile a todos bajo un título muy bien seleccionado, según al público lector dirigido.

Quiero concluir el tema, invitándolos a adquirir algunos de mis libros publicados en la plataforma Amazon (Music as Therapy, Colorea tu Vida, Relatos del Ser) y en la plataforma Lulú (Music s Therapy, Colorea tu Vida/digital, Relatos del Ser).



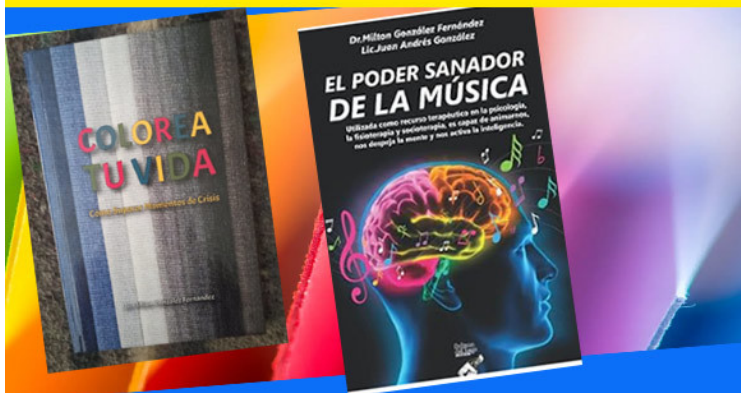
Dr. Milton Gonzalez Fernandez y 1 más
Music As Therapy

5.0 ★★★★★ (2)

MUSIC AS THERAPY

Used as a resource in psychology, physiotherapy and sociotherapy, is able to encourage us, clears our minds and activates our intelligence.

Dr. Milton Gonzalez Fernandez
Juan Andres Gonzalez



LA CONGRUENCIA EN EL LIDER



Dr. William Mirabal B.

@William_Mirabal

Dr. en Ciencias Políticas y Sociales
Licenciado en Relaciones Industriales
Consultor en gerencia empresarial y RRHH

En numerosas ocasiones he compartido estimulantes tertulias con colegas y amigos tanto en la academia como en conversaciones informales, sobre la importancia que tiene para el líder, la correspondencia entre su quehacer práctico y lo que continuamente asume como principios rectores de su existencia, en términos más sencillos, la conducta en correlación a lo que predica o asume como norma orientadora. En este orden de ideas, es frecuente observar en la vida diaria, la actuación concreta de supuestos líderes cuyas acciones van en dirección opuesta a sus palabras. Desde el ámbito familiar hasta las instancias más formales del campo organizacional, y en general en los diferentes ambientes donde nos desenvolvemos, podemos encontrar esa especie de dicotomía flagrante que impacta y sorprende ante la presencia de permanentes contradicciones que se detectan en el desempeño de quienes pretenden o incluso pueden ser reconocidos como exponentes del liderazgo.

¿Es posible entonces, determinar la fortaleza de un líder a través de su comportamiento concreto, observable y definitivamente medible por sus acciones? La respuesta a esta interrogante es compleja y muchas veces incompleta, el fenómeno del liderazgo está muy condicionado a contextos sociales específicos y cambiantes, pocas veces repetitivos, depende de múltiples factores, elementos y circunstancias donde uno de los elementos determinantes lo constituye el reconocimiento y aceptación por parte de los seguidores. En tal sentido, quizás uno de los referentes centrales para ser aceptado como líder, es la correlación entre palabras y hechos, es decir la coherencia, pero sobre todo la congruencia del comportamiento.



Sin entrar en disquisiciones academicistas, detengamos un momento en la definición de ambos términos: Coherencia es una condición o acto que implica un razonamiento lógico, de efectos predecibles, siendo consistente en el tiempo y con implicaciones prácticas. La Congruencia engloba un enfoque integral de vida; es el actuar siempre con base a nuestros principios y valores, lo que conduce a que nuestros pensamientos, emociones y acciones se encuentren en todo momento claramente alineados.

Ciertamente resulta extremadamente simple separar ambos conceptos, sin embargo utilicemos como ejemplo el caso del líder que posee la costumbre de llegar temprano a su oficina, y aspira que sus colaboradores manifiesten un estilo conductual similar, cumpliendo rigurosamente con el horario de entrada al trabajo; Podemos en principio asumir que el comportamiento de ese líder es coherente, sin embargo, un determinado día al llegar demorado uno de sus empleados, le expresa airadamente- en presencia de otros compañeros-, su molestia, exigiendo el cumplimiento de las normas de la organización, reclamándole la impuntualidad, y en tono destemplado le reitera que esa clase de indisciplina laboral no puede ser tolerada. Este líder siempre ha defendido públicamente la importancia de mantener el respeto a la integridad personal como uno de los supuestos más importante para la convivencia laboral y la armonía en el sitio de trabajo, pero cabe la pregunta **¿en esta oportunidad su conducta es acaso congruente con los principios que pregona y los basamentos éticos esgrimidos como pivotes de sano liderazgo?**

La congruencia permite reforzar la integración del líder con su equipo, es -como bien apunta el destacado coach Rafael Pachano-, una fuerza que incentiva la transformación positiva de los miembros de la organización, La coherencia y la congruencia representan más que comportamientos formales, un estilo de liderazgo fundamentado en una sólida plataforma de valores y principios que orientan la conducta ética de los líderes. El liderazgo congruente vendría a expresar ese compromiso real, concreto y observable que se traduce en acciones, reflejando los valores que lo soportan. En sencillas palabras, actúa en consonancia fiel con lo que se predica, lo que se siente y la correspondencia en los actos que ejecuta. En este orden de ideas, el líder congruente proyecta seguridad, confianza y multiplica la percepción que valida la sinceridad en sus actos y la honestidad de su conducta, facilitando la consolidación de una cultura organizacional saludable.



Para desarrollar la competencia de liderazgo congruente, es básico y primordial establecer una estrecha relación entre el ser y el hacer, una díada conformada por el compromiso moral y el comportamiento ético; parafraseando al gran filósofo Moisés Maimónides, el pensamiento y la acción constituyen la raíz fundamental de un líder honesto, congruente y éticamente responsable. Para este pensador, es vital el ser honesto en todo momento y circunstancia, por encima de los avatares que enfrentamos en la vida, lo que implica la honestidad consigo mismo y hacia los demás, dado que las buenas e íntimas cualidades del líder deben proyectarse en un esfuerzo real y concreto que propenda a influir positivamente en el contexto social donde se desenvuelve.. Desde esta perspectiva filosófica, el líder requiere que su labor y accionar práctico, se encuentre en correlación positiva con los supuestos (valores y principios) que asume y preconiza. De lo contrario entraría en una contradicción fatal afectando negativamente la confianza de los seguidores y por consiguiente el resquebrajamiento de su influencia.

La confianza al líder se construye continuamente, y en gran medida está subordinada al comportamiento del mismo, y sobre todo a esa coherencia y correspondencia necesaria entre sus palabras y acciones. Cualquier supervisor o gerente puede solicitar que se labore tiempo adicional, exigir un mayor esfuerzo al personal para que desarrolle conductas transparentes en la rendición de cuentas, que asuma sus errores, así como incentivarlos a que se capacite de forma recurrente, a mantener relaciones cordiales y respetuosas con sus pares, o simplemente a cumplir con entusiasmo el compromiso por una mejora continua, ahora bien, si su propio accionar individual como gerente y

aspirante a líder, no refleja un ejercicio real de transparencia y modelaje ético, esta irremediablemente destinado a ser una persona mediocre, incapaz de entusiasmar y modelar a su equipo de trabajo, y a la larga corre el riesgo de convertirse en pesada rémora para el buen ambiente y efectividad en la organización.

La congruencia es para muchos investigadores una de las cualidades más importantes para un liderazgo realmente efectivo. En su conocida obra “: El Líder en Acción”, Luis Castañeda destaca que la congruencia permite desarrollar y potenciar la influencia del líder, y lo hace más reconocible, admirado y confiable ante sus colaboradores. Desde luego, el ejercicio de la congruencia en el comportamiento y accionar del líder, es un proceso complejo, exigente y evidentemente plagado de obstáculos, con la posibilidad cierta de incurrir en fallas o desatenciones. Asumir ese compromiso con energía positiva exige una enorme fuerza emocional, entusiasmo recurrente y la resiliencia necesaria para asumir frustraciones y superar errores.

Hace varios años, tuve la gran oportunidad de conocer y tratar ampliamente a un veterano y muy exitoso empresario venezolano de origen catalán, el era un apasionado al trabajo, sin descuidar la faceta de su vida familiar, colaborador entusiasta de organizaciones filantrópicas, infatigable creador de riqueza honesta, promotor de diferentes instituciones gremiales del sector empresarial en su región; fue siempre un luchador constante contra la mediocridad

y la molición, asistía puntualmente a la oficina- incluso en los últimos tiempos de su dilatada existencia-, modelando con su accionar el genuino interés para que la empresa fuera cada vez más eficiente y productiva, procurando con curiosidad propia de innovador novel, la búsqueda y aplicación de nuevas tecnologías; simultáneamente se ocupaba porque reinase el mayor respeto y camaradería en las relaciones con sus empleados, ofreciendo asesoría y orientación oportuna, contribuyendo a fortalecer una atmósfera laboral agradable y estimulante; carecía de educación formal pero su mística, y dedicación por ser un buen líder, se asentaba en lo que él denominaba el ejemplo de su comportamiento “ puedo exigir a los demás aquello que si estoy yo dispuesto a realizar”.

De su amistad y enseñanzas, aprendí mucho sobre la importancia del modelaje en el quehacer del líder, de la transparencia en el comportamiento y el compromiso indoblegable para hacerse responsable de sus actos.

Indudablemente, es necesario prepararse de forma sostenida para alcanzar un buen dominio de las competencias requeridas para ser un líder realmente efectivo y reconocido; los cursos formales, la capacitación continua y el aprendizaje práctico son necesarios, además de disponer y manifiesta el genuino interés por ser mejor persona, a la par de un grado de entusiasmo íntimo y de motivación personal, sumado a los valores rectores, para ser posible consolidar un verdadero liderazgo congruente que ejerza una verdadera influencia positiva y transformadora.



Amar Venezuela desde el alma

Un Encuentro Espiritual con la Tierra Sagrada



Autora: Mónica Collantes
Psicóloga Holística
Monicacollantes.com
@monicacollantesd

Amar a Venezuela es mucho más que una emoción o un acto de pertenencia geográfica. Es una conexión profunda con una tierra que vibra con energía ancestral, que guarda memorias sagradas en sus montañas, sus ríos y su gente. Es un llamado del alma a reconocer que esta nación no solo existe en el mapa, sino en planos más elevados de conciencia.

Una Tierra con Energía Viva

Venezuela es un vórtice energético, un punto de luz en el planeta donde la naturaleza habla y el espíritu se siente. Desde la sabiduría milenaria del Tepuy Roraima, considerado por muchas culturas indígenas como el "ombligo del mundo", hasta el fluir del Orinoco, símbolo del movimiento de la energía vital, este país está lleno de códigos espirituales esperando ser recordados.

Amar a Venezuela es alinearse con esa energía y permitir que nos despierte, nos sane y nos inspire a vibrar más alto.

El Dolor como Puerta de Despertar

Muchos hijos de Venezuela han sentido en carne propia la pérdida, el duelo, el exilio, la separación. Pero desde una mirada energética, todo ese dolor es también una iniciación: una oportunidad para despertar la conciencia, limpiar karmas colectivos y reconectar con lo esencial.

Amar a Venezuela desde lo espiritual es abrazar también su sombra, honrar su proceso evolutivo y confiar en que, como toda alma, el país también está en su camino de ascensión.



El Espíritu del Venezolano: Luz en Movimiento

El alma venezolana es libre, alegre, generosa. No importa en qué parte del mundo esté, lleva consigo una frecuencia que eleva. Ese espíritu es medicina: es canto, es sonrisa en medio del caos, es esperanza sembrada donde antes había tierra árida.

Amar a Venezuela es también amar ese espíritu colectivo que se resiste a apagarse y que está aquí para recordarnos que la luz no tiene fronteras.

Amar es Sostener Energía

Amar a Venezuela no es solo nostalgia, es un acto energético. Cada vez que meditamos por su sanación, que enviamos luz desde el corazón, que agradecemos por sus dones, estamos sosteniendo su campo vibracional.

Cada oración, cada intención positiva, cada acto de amor consciente, es una semilla que fortalece su aura, que la protege de la oscuridad y que la prepara para renacer.

Amar a Venezuela espiritualmente es entender que ella también nos ama, nos guía, y nos espera, no necesariamente en su territorio físico, hablo en el corazón expandido de quienes en amor vibran.

Venezuela como Maestra Espiritual

Esta nación nos enseña a desapegarnos, a confiar en el flujo, a ser resilientes. Nos conecta con la tierra, con los elementos, con la fe en lo invisible. Nos invita a recordar quiénes somos realmente, más allá de lo que poseemos o de donde estemos.



¿QUIERES AUMENTAR TUS VENTAS?

¡Te ayudo con **diseño gráfico** profesional! **publicidad & marketing.**



Creo diseños atractivos y efectivos que impulsarán tu marca y te harán destacar en el mercado.

Diseño: Logos, Flyers, Avisos, Menús, Webs, Publicaciones para Redes Sociales, Pendones, etc.

ESTUDIOCREATIVO
**NATALIA
VARGAS**
DISEÑO & PUBLICIDAD

   NATALIACREATING  +58 424 6825908

WEB: **guiaenforma.com**