



**LIDERAZGO
FEMENINO**
EN PORTADA: **LEONOR
VILLASANA**

*yin
yoga*



**El Sentido
de La Vida**

**APRENDER
LIDERANDO
CON ACTITUD**

**EMPIEZA
A ENTRENAR
CON UN PLAN
INFALIBLE**



NATALIA VARGAS BRAVO

guía
en
forma
WWW.GUIAENFORMA.COM

Editorial Guiaenforma N° 40

Liderazgo de Ser y Estar en continua mejora multidisciplinar.

¿Cuándo fue la más reciente vez que te detuviste a pensar en el camino recorrido? Para reconocer cada paso con aprendizaje y cada victoria alcanzadas. Para nosotros en Guía en Forma, esta edición número 40 es una de esas pausas necesarias y emocionantes. Cuarenta ediciones de acompañarte de forma digital, de buscar respuestas y, sobre todo, de aprender juntos a construir una vida más plena en libertad de expresión propia de cada aporte del cual cada autor es responsable de su comunicación eso quiere decir que para nada alguna idea de cualquier colaborador implique que yo como Directora y Editora este de acuerdo de su forma de pensar, actuar, etc. Solo he permitido y permito la democracia en la expresión con un lineamiento ahora de discernir y actuar enfocandonos en la salud y la mejora integral. Y en este viaje, hemos descubierto que el verdadero bienestar nace de un liderazgo que empieza en nuestro propia autoanálisis e interior.

Este número es un reflejo de esa convicción. En nuestra portada, nos inspira la figura de Leonor Villasana. A través de su sabiduría, exploramos un liderazgo femenino que se aleja del ruido y la imposición para abrazar la suavidad y la compasión del Yin Yoga. Leonor una de mis tantas apreciadas maestras de vida, yoga, etc. nos enseña que liderar es, ante todo, un acto de profunda conexión con una misma, una danza entre la fuerza y la vulnerabilidad que nos permite guiar desde la autenticidad.

En nuestra sección de Salud, te propongo una referencia y guía de un "plan infalible" que diseñe de forma personalizada para que comprendas mejor la individualidad en la creación de entrenamientos personalizados basados en ciencia sin esteroides. Aplicando la inteligencia de los objetivos SMART y el poder de la PNL. Porque entrenar es más que solo mover al cuerpo, es reprogramar la mente para decirle: "sí soy capaz y sí merezco sentirme saludable, fuerte y agradecida, además de llena de vitalidad y energía colmada de endorfinas de bienestar".

Esa fortaleza física, necesita un ancla, un propósito. En la sección de Psicología, nos adentramos en una de las preguntas más trascendentales del ser humano: el sentido de la vida. Una pregunta es una brújula más fiable, guiando nuestras decisiones y dándonos la resiliencia para navegar las tormentas.

Y como el conocimiento es la base de toda transformación, en nuestra sección de Ciencia cerramos este círculo virtuoso explorando la conexión inseparable entre el liderazgo y la actitud de aprender. Descubriremos cómo la curiosidad, la humildad y la capacidad de desaprender para volver a aprender actualizandonos nos hacen mejores líderes en nuestros campos profesionales, además de ser arquitectos más sabios de nuestra propia existencia.

Cuarenta ediciones son más que un número; son cuarenta oportunidades en las que nos has permitido entrar en tu vida. Hoy, celebramos este camino entrelazando la suavidad del Yin, la precisión de un plan de entrenamiento, la profundidad de un propósito y la infinita curiosidad por aprender. Porque el mayor liderazgo que podemos ejercer es el de tomar las riendas de nuestro propio bienestar, de forma consciente, compasiva e informada. Gracias por caminar a nuestro lado. Que disfrutes de esta edición tanto como nosotros hemos disfrutado crearla para ti.

Natalia Virginia Vargas Bravo

Directora & Diseñadora de Guiaenforma.com

Instagram: [@guiaenforma_](#) / Youtube, Facebook y X: [Guiaenforma](#)

Página Web: [guiaenforma.com](#) y [nataliavargas.pro](#)



EN PORTADA:
LEONOR VILLASANA
LIDERAZGO FEMENINO
YIN YOGA LA COMPASIÓN
Y LA SUAVIDAD
Págs. 4,5 y 6.

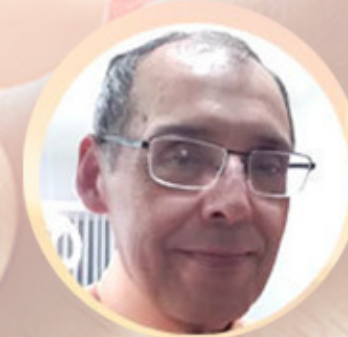


SALUD:
EMPIEZA A ENTRENAR
CON UN PLAN INFALIBLE
Págs. 7,8,9 y 10.
Referencia de forma de guiar un
entrenamiento físico integral
personalizado con un objetivo
definido SMART aplicando PNL,
etc.

INDICE



PSICOLOGIA:
EL SENTIDO DE LA VIDA
Págs-11 y 12



CIENCIA:
LIDERAZGO Y LA ACTITUD DE
APRENDER
Págs.13 y 14.

Leonor Villasana: Yoga y liderazgo femenino La compasión del yin



PERFILES

Leonor Villasana: Maestría y Profundidad en el Yoga Internacional
Leonor una destacada figura en el ámbito del yoga a nivel internacional, reconocida por su nivel E-RYT500/YACEP de Yoga Alliance y como Yoga Master de la Asociación Internacional de Yoga Yoghismo. Su trayectoria se distingue por una profunda especialización en la práctica y enseñanza del Yin Yoga, estilo sobre el cual también es autora de la guía: Yin Yoga el yoga gentil (guía práctica).

Formación y Trayectoria Profesional

La formación de Leonor Villasana se remonta a su egreso de la Escuela Superior de Yoga Yoghismo de Caracas entre 2013 y 2016. Su compromiso con la enseñanza es continuo, siendo Profesora de la Escuela Superior de la Asociación Internacional de Yoga Yoghismo en México desde abril de 2020 hasta el presente.

A nivel de certificaciones especializadas, Leonor posee:

Yoga Master de la Asociación Internacional de Yoga Yoghismo, desde junio de 2018.

Certificación como instructora (Inspired) de Rocket Yoga I y II (50 Hrs) con David Kyle en St Petersburg, Florida, en julio de 2016.

Ha completado múltiples certificaciones de Yin Yoga desde 50 horas (Yinmersión, Yindragon's) hasta un programa de 100 horas, impartidos en diversas ubicaciones como Valencia (Venezuela), Isla de Margarita (Venezuela), en línea desde México, y en línea desde Ciudad de Panamá entre noviembre de 2019 y noviembre de 2021.

También ha dirigido Master Clases de 3 horas sobre temas específicos como Super Caderas y Hombros, además de una clase sobre Reconoce tu Columna Vertebral, todas en línea desde Ciudad de Panamá a principios de 2021.

Además de su camino en el yoga, Leonor cuenta con formación como Técnico Superior en RR.II. (Relaciones Internacionales) y es Estudiante de la Carrera de Medicina Tradicional China en el Centro de Entrenamiento de la Medicina Tradicional y Terapias Complementarias (CEMETCVEN) desde enero de 2021. También ha complementado su perfil con una Certificación Internacional de Oratoria de Alto Nivel en Caracas en abril de 2016.

Para aquellos interesados en su trabajo y contacto, su correo electrónico es yinmersion@gmail.com, su móvil es +34643504667, y sus redes sociales (Facebook/Instagram) son @LeonorVillasanayoga.

Su página web es www.villasanayoga.com

yin yoga



4 guiaenforma.com



Leonor Villasana: Yoga Camino de la Intensidad a la Profundidad del Yin

La Conexión Inesperada: Del Gimnasio a la Esterilla
La historia de Leonor Villasana, Yoga Master internacional (E-RYT500/YACEP), comienza con una jornada inesperada. No fue una búsqueda espiritual planificada, sino un afortunado accidente en la rutina de una relacionista industrial de unos cuarenta años.

Leonor asistía a un gimnasio El día que su entrenador no asistió, probó la clase de yoga que estaba disponible, quedando "profundamente flechada". Le encantó el incienso, la música, la clase, y la sensación de relajación que le produjo, naciendo un deseo inmediato de "ir cada vez más" y dedicarle un espacio regular en su vida.

La Disciplina Rol Esencial y la Identidad del Profesor

Para Leonor, la disciplina ha sido una de las herramientas más importantes y esenciales en todas las actividades de su vida. Una amiga le habló del Ashtanga, una de las prácticas más fuertes.

Este fue el punto de inflexión. Empezó a ir "todos los días". A pesar de que regresaba a casa "destrozada" y con el cuerpo adolorido, la práctica constante además de afianzar su dedicación, le otorgó una mejor movilidad en sus rodillas, desgastadas por correr. Su vocación surgió al observar las clases de yoga en el gimnasio, sintiendo que era algo que "quiero hacer para siempre".

La Búsqueda de la Propia Voz

Leonor enfatiza que, como profesor de yoga, el momento de inflexión es "trabajar desde la verdad". Es crucial que cada profesor se conozca profundamente, y a partir de ahí descubra y exprese qué quiere transmitir. En sus formaciones, este proceso implica dejar de imitar a otros maestros, aunque sea un comportamiento inicial normal.

La seguridad que le dio su práctica personal diaria disciplinada la fortaleció para iniciarse como guía de yoga internacional. Siempre busca escuchar atentamente y dar feedback a sus alumnos, observando, conociendo y aprendiendo de ellos cada día para cubrir sus necesidades.

Linaje de Maestros y Enfoque Holístico

La formación de Leonor como profesora y su desarrollo como Yoga Master (título obtenido desde 2018) se teje a través de un impresionante linaje.



Su primer maestro fue Priyananda, quien le permitió crecer como alumna y luego profesora. Una anécdota con este maestro fue sumamente reveladora: él le indicó que se había quedado "¿y tu aún sigues en las posturas?" es decir el físico del yoga, un momento que la "movió". Su maestro inspiración por excelencia es Dharma Mitra cuya sola presencia le transmitió *"el amor, la compasión y la verdad sin ni siquiera emitir una sola palabra"*.

Anatomía, Emociones y Medicina Tradicional China

En su formación, Leonor explora la conexión entre la anatomía, la parte física, la parte mental y la parte emocional, incluyendo la perspectiva de la Medicina Tradicional China (MTC). Su enfoque busca que los estudiantes entiendan cómo cada emoción influye sobre un órgano o un área, y cómo trabajar estas emociones a través de la práctica. (Actualmente, Leonor es estudiante de la Carrera de MTC).

Liderazgo Femenino

La misión de Leonor, plasmada en su escuela Villasana Yoga (RYS-500), se basa en un mayor *"humanidad y compromiso"* con la enseñanza. Ella cuestiona las formaciones cortas de doscientas horas, pues el yoga es una tradición que *requiere aprender y vivir "profundamente"* y amerita formación continua y prolongada con la guía de expertos.

Reconexión Femenina

Leonor aborda el concepto del liderazgo femenino en el yoga como una reconexión con la parte femenina que la mujer ha *"dejado atrás"*. Debido a las tareas y la presión social, muchas mujeres pierden su lado femenino, la comprensión, y la compasión. El liderazgo femenino, para ella, es retomar la suavidad, el amor y la sutileza.

El Yoga de la Vida Cotidiana en Sevilla

Su disciplina se puso a prueba en su camino de emigración, primero huyendo de la dictadura en 2016 y luego mudándose a Sevilla, España a sus 67 años. Su reto incluye el papeleo, la residencia, el pasaporte venezolano y encontrar trabajo a su edad.



Sin embargo, su filosofía de vida actual se centra en vivir en el presente, en el aquí y en el ahora. *Esto significa activar todos los sentidos: oler, ver los colores, escuchar los sonidos de la naturaleza, sentir el sol, y disfrutar un abrazo o una caricia.*

Esta perspectiva se resume en el santoha (contentamiento), que para Leonor es *"vivir feliz con lo que tengo, salud, amor, empleo, amigo, familia, aceptación de que las cosas suceden como tienen que suceder de manera natural"*. Su enseñanza, especializada en Yin Yoga y plasmada en su guía Yin Yoga el yoga gentil (guía práctica), continúa difundiendo este mensaje de profundo autoconocimiento y aceptación.

Empieza a entrenar con un plan infalible



La acción habla más fuerte que pensamientos o las palabras simples.

Natalia Virginia Vargas Bravo

Lcda en Diseño

Entrenadora Personal Certificada a Nivel Internacional por LUZ, IPEF, IRDEZ, FEDA, IAF, Talentos Unidos.
Prof. de Yoga, Pilates, Step, Ciclo Indoor, Jumping, etc.

IG: @NATALIAV.PRO

PÁG WEB: nataliavargas.pro

Youtube: NataliaVargas8

Les comparto una Referencia de Excelencia aplicada personalizada:

La Guía práctica Diseñada por Natalia Vargas

Para que comprendas el rigor y la profundidad de mi enfoque, quiero compartir contigo una guía referencial que desarrollé como tarea fundamental para obtener mi título de Entrenadora Personal por Proyecto Fitness Internacional.

Este ejemplo práctico te mostrará la estructura, la lógica y el nivel de detalle que aplico al planificar un entrenamiento.

¡PERO RECUERDA ESTO SIEMPRE! Esta guía es un modelo de referencia. Si bien te proporcionará una excelente orientación, cada persona es única en su condición física y progresión y desempeño. Un verdadero progreso sostenido siempre amerita un entrenamiento y una guía individualizada y personalizada a tus metas, historial y capacidades actuales.

Un Compromiso Innegociable: Resultados Naturales y Sostenibles.

La siguiente dinámica consta de dos partes. Una parte de selección simple y una parte de desarrollo de un caso que se les presenta.

Primera parte: Selección Simple.

Elija la opción que considere correcta a la pregunta realizada. Solo una respuesta es la correcta.

1) Cuando un compañero profesional del fitness nos pida consejo acerca de cómo trabajar con un nuevo cliente que va a venir por primera vez a ponerse a su



RESPUESTA CORRECTA: c) Conocer su edad.

Realizar un estudio previo de la situación del cliente, sus hábitos de vida, intereses, posibilidades en cuanto a la salud y realización de ejercicio, experiencia de ejercicio previa. Saber si tiene factores de riesgo ante una enfermedad coronaria, estudiar previamente su capacidad de rendimiento tanto de fitness muscular como aeróbico. Además, será importante conocer posibles contraindicaciones en cuanto a estructuración (alineamientos y posibles desequilibrios) del sistema locomotor. Es decir, hacer acopio de toda la información necesaria para saber las posibilidades reales en cuanto a ese objetivo del cliente y su estado de salud. Solo entonces tendrá sentido comenzar a aconsejar acerca de métodos y sistemas de entrenamiento. Además, tras el estudio inicial habrá que realizar ciertos Tests y pruebas físicas que servirán no solo para conocer la situación de partida, sino para poder constatar cuantitativa y fehacientemente los progresos de salud y rendimiento.

2) Una persona que en la programación de un microciclo decide realizar una sesión enfocada en mejorar para la resistencia cardiorrespiratoria, seguida de otra sesión enfocada al entrenamiento de la fuerza, estaría realizado:

RESPUESTA CORRECTA: c) Un entrenamiento concurrente.

Segunda parte: Desarrollo.

Diego es un hombre de 46 años, de 1.80 mts de altura y de 70 kilos de peso. Es profesor de artes visuales y tiene una lesión en el hombro por la cual ha recibido dos operaciones en los últimos 6 años. Esta lesión ocurrió tras un accidente hace 6 años, en el cual sufrió luxación parcial del hombro izquierdo, por lo cual tuvo que ser recolocado en su lugar quirúrgicamente, manteniendo unida la articulación mediante implantes. Diego se negó siempre a realizar ejercicio físico orientado o incluso actividad física general. Hace tres años, sufrió un nuevo evento que lo llevó a intervenir quirúrgicamente el hombro nuevamente.

Diego ha sufrido de sub luxaciones recurrentes desde el ultimo evento siempre en dirección anterior al hombro, mas sin embargo ha logrado grandes avances con sesiones de fisioterapia, al punto de que hoy en día, Diego es un hombre activo y ha sido habilitado para realizar actividad física general, pero de manera orientada, con lo cual se ha inscrito en el gimnasio. Entendiendo que debe cuidar su salud y no retroceder en sus avances respecto a la lesión del hombro lo ha contratado a usted como entrenador personal.

El porcentaje de grasa de Diego es de 24%, no presenta valores anormales de triglicéridos, ni de colesterol, pero tiene una alta propensión hereditaria a la presión arterial alta y en este sentido suele tener eventos aislados de hipertensión al menos dos veces por mes; sin embargo, no se encuentra controlado ni medicado por ningún especialista. Como dato adicional Diego es fumador, con una frecuencia cardíaca en reposo de 93 lpm y al finalizar el Step 3 Test, obtuvo un resultado de 162 latidos por minuto.

Su equilibrio estático es deficiente, su equilibrio dinámico es regular. En el test de sentadillas para evaluar la resistencia de miembros inferiores realizó 43 sentadillas, pero con errores de técnica. En el test de resistencia abdominal no completó el minuto de duración, habiendo realizado 22 abdominales con buena técnica. El Push up test de resistencia de miembros superiores fue omitido debido a su lesión de hombros e igualmente el test de Mackenzie. En el test de estabilidad de miembro inferior denota gran déficit de estabilización. En cuanto a la flexibilidad presenta deficiencia general. Por último, presenta buena coordinación y agilidad regular.

Diego no sufre de ningún otro tipo de lesión osteoarticular ni metabólica adicional a las antes expuestas.

Los objetivos de Diego son: Aumento de masa muscular general, pero manteniendo controlado y estable su porcentaje de grasa. Mejorar la resistencia cardiorrespiratoria y evitar a toda costa una nueva lesión de su hombro izquierdo por subluxación.



En base a lo anterior:

1) ¿Cuáles serían sus primeras recomendaciones generales para Diego?

Ir con un médico especialista para tratarse medicarse la posible enfermedad "hipertensión"; ya que presenta síntomas de esta posible enfermedad es necesario una revisión y control de síntomas la hipertensión.

6 semanas de Entrenamiento cardiorrespiratorio (caminata) de baja intensidad 60%FCM durante 30 minutos 3 veces por semana.

Dejar de fumar.

Nada de hacer ejercicios de pesas en el tren superior con altas cargas (pesos elevados). Hacer ejercicios con máquinas para tren superior con cargas bajas al inicio.

Ingesta nutricional adecuada y proteínas (ya que las proteínas forman músculos para la construcción muscular) de alto valor biológico. Entre 20 y 30 grs x Kg de peso al día. Dieta alta en aminoácidos de cadena ramificada (BCAA) especialmente leucina (activa la MTOR). Más de 500 kcals sobre el gasto calórico diario. Ácidos grasos esenciales y fosfolípidos (Omega 3,9, pescados de aguas frías y huevos; la yema). Carbohidratos correctamente distribuidos y alrededor de 3 grs. x Kg de peso al día. Aporte nutricional balanceado. Buena nutrición para un buen funcionamiento metabólico. Esperar 90 minutos luego de comer.

Evitar el consumo de tabaco y alcohol.

Garantizar horas de sueño (descanso de 7 a 9 horas

horas de sueño nocturno continuo u 8 horas de sueño nocturno). Optimizar el sueño nocturno a mínima luminosidad.

- Realizar calentamiento general y específico antes de entrenar.
- Evitar gran exposición al estrés.
- Evitar interferencia en la supercompensación muscular.
- Evitar cargas elevadas en pesos libres para evitar lesiones en el hombro.
- Corregir la técnica de las sentadillas.
- Esperar de 24 a 48 horas para entrenar el sistema cardiovascular a intensidades máximas.
- Primero tiene que empezar de menos a más.
- 4 Semanas:** Calentar Caminando en una caminadora durante 10 minutos al 60% de la FCM luego Realizar el entrenamiento de hipertrofia y después efectuar un entrenamiento cardiovascular anaeróbico suave de 20 minutos en la zona de entrenamiento de 60% de FCM. Para evitar la monotonía puede alternar variar unos días caminar otros utilizar elíptica, escaleras eléctricas o bicicleta estática.
- Realizar oscilaciones de volumen e intensidad luego de 4 semanas.
- Entrenar primero hipertrofia y luego cardiovascular cuando hay un margen menor a 4 horas entre ambos tipos de entrenamiento.
- Si vas a entrenar en dos sesiones es recomendable hacer el entrenamiento de resistencia en la mañana y en la tarde el de hipertrofia con una separación de 5 horas.
- Realizar Pilates o Yoga 3 veces por semana.
- Iniciamos 4 semanas con entrenamiento concurrente por ser más global.
- Se prefiere el entrenamiento específico en la mayoría (8 semanas) de las 12 semanas ya que el objetivo es la hipertrofia.
- Incluir estiramientos al finalizar el entrenamiento.
- El estiramiento no debe ser doloroso ni agresivo.
- Incluir el entrenamiento de la flexibilidad de 5 a 6 veces por semana para óptimos resultados y hasta 2 veces al día.

2) En base a los datos disponibles, diseñe un plan de entrenamiento personalizado para Diego por 12 semanas indicando, frecuencia, volumen e intensidad del entrenamiento y periodización en el tiempo señalando los momentos para hacer revaluaciones (puntos de control).

- Volumen: Utilización al inicio de cargas ligeras a bajas intensidades.

- 1era semana entrenamiento en zona suave (al 60% de volumen durante 30 minutos).

- 4eta semana entrenamiento ligero en 50% de la frecuencia cardiaca máxima durante 45 minutos).

- 6ta semana zona de entrenamiento moderada en un 70% de la frecuencia cardiaca máxima durante 40 minutos.

- 8va semana zona de entrenamiento hard fuerte 80 a 90% (FCM) de intensidad de 2 a 5 minutos.

- Aplique casi todas las zonas de entrenamiento ya que todas hay que trabajarlas cada una tiene sus beneficios dependiendo del objetivo.

- Estiramientos post ejercicios para mejorar la flexibilidad y relajar músculos.

- Tensión mecánica en movimiento con entrenamientos con cargas que van desde el 30% de 1RM hasta un 95% de 1RM. Para producir la hipertrofia. Aumento de la masa muscular.

- Periodización del Entrenamiento Diseño de un MacroCiclo (3 meses) considerando que es más utilizado para atletas se prefirió aplicar 2 Mesociclos compuesto c/u. de 6 semanas (1 mes y medio).

- Microciclo (1 semana).

- Sesión (1 día).Ejemplo:

Inducción Cardiometaabolica de 10 minutos.

Fase de calentamiento general.

Fase de calentamiento especifico.

Fase de entrenamiento central.

Fase de vuelta a la calma.

□ Semana 1:

Entrenamiento 3 veces por semana de fuerza / pesas:

Lunes: Espalda y Triceps. + Caminata 30 minutos a baja intensidad.

Martes:

□ En la semana 4 (al mes) bajamos la intensidad para evitar el sobreentrenamiento.

□ Cambio: Semana 5 entrenamiento por un mes en la piscina o clases de ciclismo de salón.

□ Puntos de control evaluaciones cada 6 semanas para ver cambios.

□ Según los resultados vistos en los puntos de control se adaptan las cargas a las posibilidades actuales de Diego.

□ Se aplican Principios de entrenamiento:

Progresión de las cargas con el aumento de carga de trabajo para lograr mejores adaptaciones. Se evita la monotonía.

Objetivo: Hipertrofia: Carga de 65 a 85 % IRM, Repeticiones de 6 a 12 RM por cada serie.

Periodo de descanso entre series 1 minuto.

Intensidades (cargas) entre 65 y 85% inciden directamente sobre la hipertrofia.

Volumen: 4 Series por cada ejercicio.

Variable de entrenamiento de Fuerza:

Básico (multiarticular): Sentadilla (enseñarle la correcta técnica) + Complementario (monoarticular) leg extensión.

Trabajo en máquinas.

En la semana 10 aplico PIPM (apropiado para mejorar la fuerza) programación de aumento progresivo de la intensidad (cargas) y reducción progresiva de las repeticiones con oscilaciones de las cargas (pipm).

PAO Periodos cortos de alto volumen inciden directamente sobre la hipertrofia muscular.

Cuando Diego sea capaz de realizar más repeticiones correctamente con

PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONAL 12 SEMANAS PARA DIEGO:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ER. MES	Full Body	DESCANSO	Tren Superior	PILATES	Tren Inferior	DESCANSO	DESCANSO
	Tren Superior	PILATES	Tren Inferior	YOGA	DESCANSO	Tren Superior	DESCANSO
	Pecho & Triceps	Piernas	Espalda&Biceps	PILATES	Hombros	CICLOINDOOR	DESCANSO
	Tren Inferior	YOGA	Pecho & Triceps	CICLOINDOOR	Espalda&Biceps	DESCANSO	Hombros
2DO. MES	CICLOINDOOR	Pecho & Biceps	Piernas	YOGA	Hombros	Espalda&Triceps	DESCANSO
	Hombros	PILATES	CICLOINDOOR	Pecho & Biceps	Piernas	DESCANSO	Espalda&Triceps
	Piernas	Espalda&Biceps	DESCANSO	Hombros	PILATES	Pecho & Triceps	DESCANSO
	Tren Superior	CICLOINDOOR	PILATES	Full Body	YOGA	Tren Inferior	DESCANSO
3ER. MES	Espalda&Biceps	PILATES	Piernas	Pecho & Triceps	CICLOINDOOR	Hombros	DESCANSO
	YOGA	Full Body	DESCANSO	Tren Inferior	Pecho & Biceps	Espalda&Triceps	DESCANSO
	Pecho & Triceps	PILATES	CICLOINDOOR	Hombros	Piernas	Espalda&Biceps	DESCANSO
	PILATES	Tren Superior	Tren Inferior	YOGA	Full Body	CICLOINDOOR	DESCANSO

buena técnica siendo consciente del movimiento se incrementa la intensidad (carga).

Para evitar el estancamiento de la fuerza muscular:

Cambio en el orden de los ejercicios y de los grupos musculares.

Cambio en la modalidad de entrenamiento o equipamiento.

Modificaciones en el régimen de contracción en cuanto a su longitud (isométrico, excéntrico)

velocidad o tensión.

Alternar ejercicios de distintos grupos musculares.

Cambio en la modalidad de repeticiones.

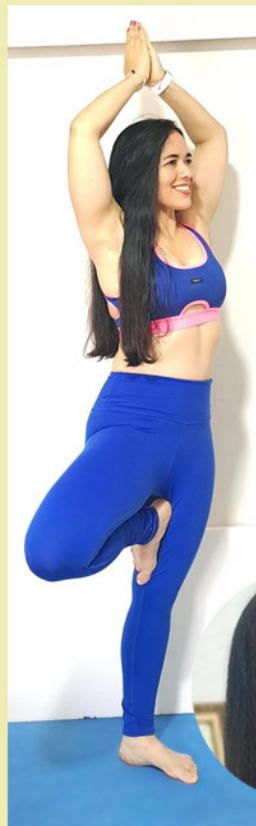
Periodos de descanso entre series modificados.

Variar los periodos de descanso entre sesiones.

Me aseguro que nunca realice compensaciones (balanceos).

Adapto implementos a Diego.

En ejercicios de palanca larga utilizar poca carga poco peso. Ej: Frontales y aperturas de hombros.



IG: @NATALIAV.PRO

PÁG WEB: nataliavargas.pro

Youtube: NataliaVargas8

Lcda. Diseñadora, Esp. Psicopintura, Componente Docente, Locución, Entrenamiento Personal, Practitioner en PNL, Psicolingüística, Certificado en Yoga, Pilates, Ciclismo, etc.

SALUD

guiaenforma.com

El Sentido de la Vida

Cuando tenemos un Para qué y un Por quién Vivir, estamos en presencia del Sentido de la Vida...

Dr. Milton González Fernández

Este tema relacionado con el sentido de vivir, ha sido prioridad en el Ser Humano, desde sus inicios como civilización. Aunque parece sencillo su enfoque, no lo es en realidad. Debemos en primer lugar, definir que entendemos por Vida; en segundo lugar, que entendemos por Sentido, y finalmente, porque es tan importante discernir sobre este interesante campo filosófico.

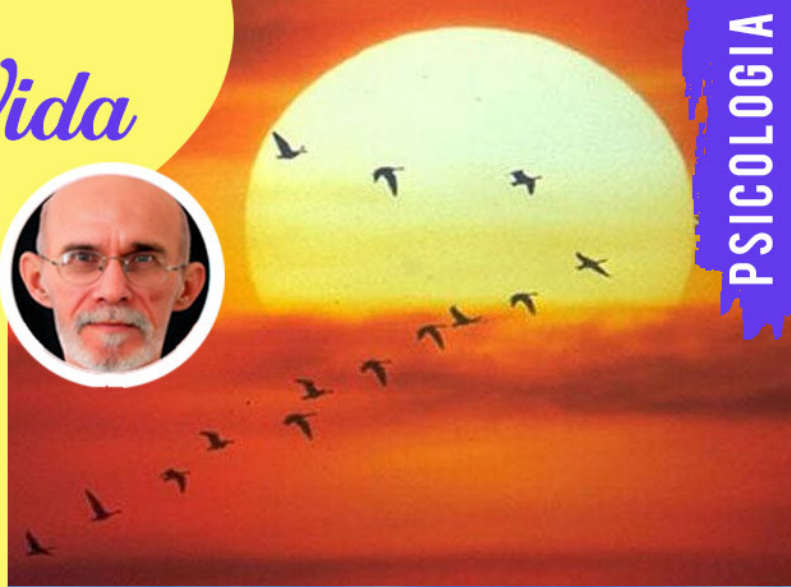
En cuanto al concepto de Vida en el Ser Humano, es muy sencilla su definición desde lo físico, lo biológico. Es la manifestación de signos que se manifiestan mediante procesos y mecanismos de movimiento, de expresión, de acciones, y cualquier acto que este inmerso dentro de lo que conocemos como energía; por eso todos los estudiosos del Ser Humano, le dan tanta importancia: todo es energía en diferentes niveles y formas.

Ahora bien, cuando se trata de definir la Vida desde lo filosófico, debemos tener en cuenta la mirada subjetiva que cada quien le aporta. Es una definición ontológica, y como tal, depende de cada individuo su conceptualización, de allí que destacados investigadores y profesionales del área humanista, tales como los grandes Maestros y escuelas filosóficas e iniciáticas, desde los albores de la humanidad, hayan expresados sus principios y valores para definirla, y no tiene una respuesta única.

Las grandes culturas de la antigüedad, como la India, China, Japón, Egipto, Grecia, Roma, los Celtas y otras más, hasta llegar al siglo XIX y XX, con reconocidos investigadores como el psicólogo Sigmund Freud, el médico y psicoterapeuta Alfred Adler (gran amigo y compañero de trabajo de Freud), el psicólogo suizo Carl Jung, el polifacético austriaco Viktor Frankl, el Maestro Krishna Murti, el filósofo y escritor inglés James Allen, etc..., todos le dieron mucha importancia a lo relativo al sentido de vivir. Y de las culturas que le han dado prioridad al sentido de vivir, esta la japonesa, a través de su método Ikigai, el cual como principio fundamental plantea la gran motivación que debe alimentar nuestra cotidianidad.

Para hacer más sencillo y resumido este tema, me enfocaré en la escuela austriaca, basada en Freud, Adler y Frankl, por ser muy concretos en su visión de la vida y por tener gran influencia en la cultura occidental. Para Freud, el sentido de la vida se basaba en el Placer, en ese instinto que el ser humano trae consigo desde que nace, y que lo influye de manera importante en su conducta, tanto individual como colectiva. En cuanto a Adler, se basa en el Poder, en sus diferentes facetas, el económico, el político, el intelectual, el religioso, y así sucesivamente, en el dominio o control que ejercemos sobre los demás.

En mi óptica, difiero de estas dos posturas de ver la Vida, de manera parcial, ya que, si bien es cierto que tanto



el placer como el poder, son importantes en la manera de concebir la vida, también es muy cierto que ambos principios son limitados, temporales, y que no son suficientes para darle un verdadero y completo sentido a la vida. Para explicar mi postura, me baso en la de Viktor Frankl, quien acepta que los principios antes mencionados, son importantes, pero no suficientes. El afirma que el sentido de la vida no es algo preestablecido, que es una tarea personal y única que cada individuo debe descubrir y crear a través de su voluntad de sentido, incluso en el sufrimiento más extremo.

Este sentido de la vida, se logra al encontrar un propósito importante por que luchar, por que superarse día a día, de manera resiliente, sacando provecho de lo vivido y obteniendo un gran aprendizaje que nos permita cada vez ser mejores seres humanos. El sentido de la vida debe tener un valor de trascendencia, de valorizar nuestras acciones, nuestras metas; y como bien se afirma en el famoso pensamiento que plantea, es fuerte quien domina al otro, pero es poderoso quien se domina así mismo.

Y siguiendo con los aportes de Frankl, en su obra El Sentido de la Vida, nos indica que la voluntad de sentido es la fuerza principal motivadora del Ser Humano, superando la voluntad de placer o de poder, y nos conlleva a buscar un por qué para nuestra existencia, lo cual se convierte en la clave para sobrevivir y trascender, incluso en las circunstancias más adversas. El vivió preso un tiempo junto a su esposa, en un campo nazi durante la segunda guerra mundial, y pudo gracias a su resiliencia y sentido de la vida, salir con vida y



continuar su carrera profesional hasta el fin de su vida.

El objetivo motivador que nos impulsa cada día a vivir con sentido, puede ser una persona, un proyecto, una meta material de diferente orientación, en fin, algo que nos mueve a vencer cada obstáculo por grande que sea. Algunos tienen como principal motivación su familia, otros su pareja, su profesión, su negocio o empresa, y como bien establece el Ikigai, todo aquello que nos haga sentir que la vida tiene un sentido de un por qué, un para qué y un para quién, empezando por nosotros mismos.

Resumiendo, el Sentido de la Vida tiene tres factores principales sobre los que se fundamenta:

- **Crear una obra o realizar una acción**, bien sea el trabajo, el arte o cualquier actividad que nos apasione, que nos llene plenamente.

- **Experimentando el Amor por otra persona**, esto vendría a ser el para quién, esto le da un significado trascendente y duradero a la vida; y no hay que confundirlo con apego.

- **Adoptar una adecuada actitud ante el sufrimiento inevitable**, partiendo que en la vida todo está en movimiento, y algunas veces estamos ascendentes y otras descendentes, lo importante es levantarse ante cada caída y superarse cada vez más, asumiendo el sufrimiento como una oportunidad de crecimiento personal y espiritual.

Y para ir concluyendo este artículo, es importante destacar que el dolor es inevitable, y el sufrimiento es opcional; es decir, cada quien asume de manera individual como va asumir lo que vive, lo que para muchos es un gran dolor, una gran tragedia, para otros, es una oportunidad de aprender y fortalecerse, es aprender a salir de la zona de confort actual para avanzar a una más satisfactoria.

A partir de este momento, debemos saber valorizar y priorizar todo aquello que le dé verdadera motivación a nuestra vida, ¡y poder así encontrarle el verdadero Sentido!...



WhatsApp 0412 0792098.

Email: miltongonzalezfernandez@yahoo.com.

Instagram: [@miltongonzalezfernandez](https://www.instagram.com/miltongonzalezfernandez).

YouTube: Canal Holístico Solarium.



**TALLER
GRAFOLOGÍA
BÁSICA**

Sábados
25 Oct. / 01 Nov.
8.30 am – 12.30 pm
2.30 pm – 6.00 pm
• Presencial

Milton González Fernández ☎️ •58 412 0792098

LIDERAZGO Y LA ACTITUD DE APRENDER

The mind is like a parachute: it only works if it opens".
-Albert Einstein "*La mente es como un paracaídas: solo funciona si se abre*".

La frase sirve de antetítulo atribuida a la mente prodigiosa de Einstein, es utilizada con frecuencia para enfatizar la importancia del aprendizaje continuo, y sobre todo el desarrollo de una actitud positiva en la búsqueda incesante y necesariamente estratégica de nuevos conocimientos.

Esta orientación implica también el comportamiento concreto donde se combine el convencimiento íntimo relacionado con nuestro crecimiento y preparación personal, y la inteligencia emocional para acometer con claridad este proceso, enriqueciéndolo con experiencias novísimas, tanto en el plano puramente intelectual de las ideas e igualmente mediante la apreciación de otras fuentes de conocimiento, como las artes en su prolija diversidad, las diferentes manifestaciones culturales, las relaciones interpersonales y los pequeños grandes detalles que podemos encontrar a lo largo de nuestra vida. En este orden de ideas, aquellos quienes pretenden ejercer un rol de liderazgo se ven constreñidos – incluso hasta obligados por el ambiente- a trabajar arduamente para mantener su efectividad como líderes. Recordemos las palabras del conocido investigador Stephen Covey en su célebre libro “Liderazgo basado en principios”, cuando nos señala que “el aprendizaje permanente es lo único capaz de fortalecer las relaciones humanas tanto en el trabajo como en el hogar”

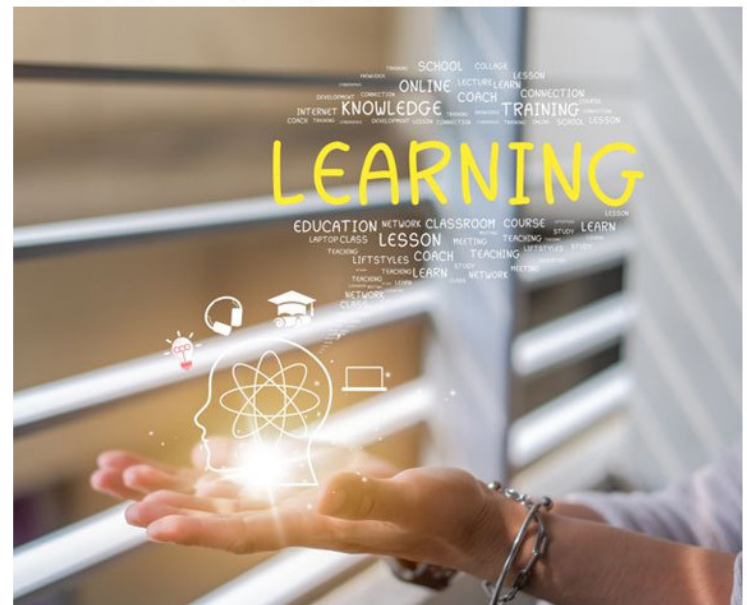
Para el caso concreto de los gerentes líderes o aquellos interesados por fortalecer sus capacidades y competencias de liderazgo, resulta muy importante asimilar continuamente el concepto mismo del conocimiento. Con demasiada frecuencia he encontrado a excelentes profesionales, personas exitosas desde el punto de vista formal (por posición, nivel económico, reconocimiento social etc.) que consideran satisfechas sus necesidades de aprendizaje limitándose a un pasivo desenvolvimiento en el resto de su camino personal o laboral. Esa actitud que la podemos resumir en la expresión: “... ¡ya alcancé el éxito! para qué voy a continuar aprendiendo? ...”, es un primer paso hacia el abismo de la mediocridad, y conduce irremediablemente al abandono de la aventura vital que estimula la búsqueda de nuevas oportunidades para fortalecernos integralmente como mejores líderes ,

La capacidad de aprender no se agota por lo edad, pero se reduce por la actitud conformista, paralizante incluso el comportamiento rutinario al ejecutar las actividades; hacer siempre lo mismo y de idéntica forma sin atender a las novedades que se abren ante nuestros ojos, manteniéndonos en una especie de círculo vicioso cual Sísifo moderno, incurriendo en la monotonía



Autor:
William Mirabal
Mirabalw@hotmail.com
X: @William_Mirabal

de prácticas, esquemas y procedimientos que una vez fueron marcadamente exitosos pero frente al advenimiento de nuevas variables resultan insuficientes para proseguir con efectividad en el futuro inmediato. Es muy larga y extensa la historia de organizaciones que se han quedado cara al pasado siendo superadas por otros competidores con mayor asertividad e interés por construir los cambios o al menos en palabras de Peter Senge decididos a bailar al ritmo de los mismos. Este hecho demuestra palmariamente que limitarse a la contemplación de logros pretéritos, rememorando éxitos o sencillamente rechazando las posibilidades de romper las ataduras de añoradas épocas , conduce en el mediano e incluso a corto plazo, a dolorosos reajustes, reacondicionamientos dramáticos y lamentablemente en muchas oportunidades a la desaparición o al menos la disminución de la capacidad de liderazgo organizacional.



Lo anterior se presenta igualmente con irreductible contundencia en el caso de la gestión individual del líder que se precia únicamente de haber llegado hasta la cima, asumiendo la posición de quien se considera suficientemente sabio para desdeñar consejos, rechazando de plano continuar por la senda de la búsqueda de nuevos saberes. Resulta impresionante el alto número de Gerentes de alto nivel, supervisores de línea o empleados administrativos de cualquier departamento, organización, entidad pública, centro de enseñanza, repitiendo fórmulas y recursos metodológicos que fueron de utilidad en un pasado reciente, sin embargo, ante un atisbo de las exigencias y retos presentes, su capacidad de gestión estratégica se ve claramente mermada, impidiéndoles obtener resultados exitosos.

Por definición el ser humano es curioso por naturaleza, poseemos desde temprana edad la inquietud innata por obtener respuestas a lo que nos rodea, parafraseando el nombre de un recordado programa del gran poeta Aquiles Nazoa, nuestra tendencia primigenia por el conocimiento nos moviliza y motiva para conocer la razón de ser de las cosas más sencillas, las cuales normalmente encierran la simiente de mayores y elaborados círculos del saber. La incapacidad de aceptar y por ende utilizar adecuadamente la irrupción de la novedad es consecuencia de un comportamiento condicionado por la laxitud, la pereza, y la displicencia que impide transitar por el camino de la innovación continua, el aprendizaje permanente y la intolerancia a la mediocridad, podríamos incluso describirlo como un estado de hastío frente a la novedad que viene a perturbar nuestra atmosfera de tranquilidad conformista que hemos desarrollado a lo largo de años de embriaguez con la formula exitosa en la carrera profesional e incluso en nuestra vida.



Ese temor atávico de perder la seguridad que hemos construido, restringe y condiciona prejuiciosamente la capacidad de abrir nuestras mentes y asumir otros enfoques, otros disímiles esquemas. **Ciertamente no es positivo pecar de fan apasionado ante cualquiera idea nueva que podamos encontrar a diario; en el mundo de hoy donde la inmediatez de la información ha propulsado la presencia avasallante de cuestionamientos de todo tipo, es necesario la exigente mirada ante la tormenta de las modas que nos abrumba en las redes sociales y medios de comunicación, siendo menester manejarnos con cautela y precaución ante las múltiples informaciones pseudo científicas, como por ejemplo en el campo de la gestión organizacional, el liderazgo y las estrategias empresariales, únicamente por destacar tres aspectos frecuentemente objeto de publicaciones y referencias supuestamente serias, pero que muchas veces son una especie de junk theories es decir de ideas sin fundamento especialmente difundidas para promover y mercadear alternativas comerciales que como la mayoría de los libros de auto ayuda solo ayudan al bolsillo de aquellos que los comercializan.**

Resulta perentorio hacer la tarea de hábil cernidor y separar la mala hierba, el conocimiento útil de la repetición de slogans promocionales ... en esta labor es indispensable desarrollar el afilado criterio de observador acucioso que como el paladar del experto gourmet sabe apreciar un buen vino del avinagrado sabor de una botella del montón a pesar que esta última se publicite como la mejor cosecha de la temporada.

Para el auténtico líder es necesario la capacitación sin cortapisas, la adquisición y reforzamiento de elementos cognitivos que faciliten la formación de criterios sólidos para interpretar la realidad que nos circunda. El aprendizaje no es la simple acumulación desordenada de citas, frases felices, resúmenes de

libros o la tumultuaria colección de ideas que pretendan ser originales y solo se disfrazan de ropajes escondiendo su poca efectividad. Las mentes citando una vez más a Einstein se abren en la búsqueda del conocimiento útil, no podemos dejarlas en estado de somnolencia por nuestra propia pereza y flojera intelectual. Un verdadero gerente líder, está ocupado en acometer el futuro con herramientas apropiadas, administrando estratégicamente aquellas que realmente son efectivas en el presente, manteniendo como recuerdo aleccionador, las que contribuyeron a la obtención de logros en el pasado. Mahatma Gandhi lo expresó a la perfección: "Vive como si fueras a morir mañana...aprende como si fueras a vivir toda la vida". Debemos ser ambiciosos en el aprendizaje, lo que contribuirá a desarrollar todo nuestro potencial como líderes. Esta actitud no debe confundirse con prepotencia o autosuficiencia, el auténtico líder es riguroso consigo mismo y es ajeno a la mediocridad, pero igualmente es altamente comprometido, consciente de sus limitaciones y generoso para compartir conocimientos.

El verdadero líder se esmera en aprender de forma sostenida, evitando el prurito de intelectualismo vano o la ambición de ser el depositario de nuevas ideas; el líder autentico refuerza su influencia positiva mediante la transferencia del conocimiento hacia sus seguidores y el entorno en que se desenvuelve. En los equipos de trabajo, aprender es saber interpretar la realidad, compartir con los demás y buscar las estrategias adecuadas para resolver los problemas. El líder ha de sumergirse en conocer aquellas áreas que lo ayuden a incrementar su capacidad de influir positivamente, a la par de asimilar y luego transferir el conocimiento hacia sus seguidores para acompañarlos también en su desarrollo personal.. Un líder aprende continuamente, contribuye con su entusiasmo y estimula a sus relacionados, despierta también en ellos esa pasión por el conocimiento, reforzando la importancia y haciendo suyo aquella máxima de un proverbio judío ... "Nadie es pobre excepto aquél que carece de conocimientos" ...La capacitación permanente, consciente y estratégica es una de las más importantes herramientas que un líder posee para consolidar su propio proceso de mejoramiento continuo.

YINMERSIÓN 50 HRS YINYOGA EN LINEA



Una formación para
profesoras que enseñan
desde el corazón

con Leonor Villasana

yin
yoga



Fundadora de **VillAsana Yoga RYS-500**

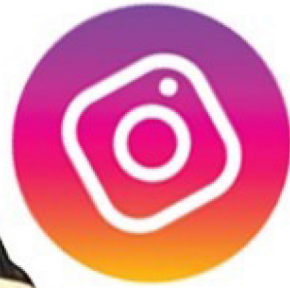
Yoga Master – Mentora de maestras conscientes

@villasanayoga | @leonorvillasanayoga



34643504667

¿Quieres Vender Más?



PUBLICIDAD
PLANES ADS



**PAQUETE DE
CAMPANA
INTEGRAL: 120\$**

Destinados: 70\$
en anuncios
durante 30 días
asegurando alcance óptimo

***50\$ cubren Auditoría,
Diseño Estratégico y Gestión
de las 3 Campañas
para maximizar
retorno de la inversión**

**NATALIA
VARGAS**

INLUYE:

- * Auditoria
- * Diseño de Estrategia
- * 3 Campañas en redes Sociales
- * Publicidad Paga

MEJORA LA SALUD INTEGRAL

ÚNETE A MIS CLASES DE  @nataliavargas.pro

YOGA Y PILATES

¡Potencia tu Bienestar!

Con su experiencia y calidad docente, Natalia te ofrece clases para:

- *Ser más Saludable
- *Reducir el estrés.
- *Fortalecer tu cuerpo.
- *Aumentar la energía.

¿Buscas equilibrio, fuerza, flexibilidad, armonía y paz? Natalia Vargas, Lcda. en Diseño y experta Certificada en Yoga, Pilates, etc. te guía en tu camino hacia una vida más saludable y plena.

CLASES PRESENCIALES EN MCBO U ONLINE

 Telf.: 04246825908 PÁG. WEB: NATALIAVARGAS.PRO

¿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