



ISSN 18564769

Protección
y Justicia de
La Difamación
e injuria

La Salud y
El Cortisol

Estrategias
para
posicionar
Marcas

CAFÉ
PHYSICAL

Potencia La
Memoria con
la música

La Danza
del
Vientre

Edic#41 año 2025



INDICE



ACTUALIDAD:

Estrategias para posicionar
Marcas en Redes Sociales
y Página Web.
Págs. 5, 6, 7 y 8.



SALUD:

La Salud y El Cortisol
en el Siglo XXI.
Págs. 9 y 10.



FITNESS:

La Danza del Vientre
para un cuerpo fitness
Pág.11.



ACTUALIDAD:

Protección y Justicia de La
DIFAMACION E INJURIA.
Págs.12, 13 y 14.



MENTE:

Potencia La Memoria
al ritmo de la música.
Págs.15 y 16.

Comida Rica y Saludable

CAFÉ
PHYSICAL



DESAYUNOS

ALMUERZOS



POSTRES



CAFÉ
PHYSICAL



CAFÉ
PHYSICAL

"los alimentos que consumes
pueden ser la medicina mas
poderosa, o el veneno más lento"



Dentro del Physical Spa.
Sector Indio Mara.
Calles 66 y 67
@physicalcafe

CAFÉ
PHYSICAL

Editorial: *La Vida en Equilibrio: Estrategia de Crecimiento Personal y Profesional continuo*

Bienvenidos a una nueva publicación de la Revista GuíaEnForma.

Somos nosotros mismos el activo más valioso y útil en efecto en mi rol de Directora, Diseñadora y Editora de la presente publicación, mi propósito ha sido siempre construir un puente entre la construcción perpetua del éxito y la serenidad de la armonía y bienestar. Es con una salud optima poder vivir en nuestro cuerpo templo sagrado que nos permita guiarnos y liderar nuestra propia vida con claridad y energía.

La verdadera maestría personal surge cuando entendemos que el crecimiento amerita a la vez un cuidado de nuestra salud física y mental. En estas páginas, exploramos cómo la disciplina, la creatividad y el autocuidado se entrelazan para formar seres humanos, emprendedores, profesionales más resilientes e individuos más saludables y plenos.

Seguramente la Salud es el recurso más importante en la vida de cada individuo y es la herramienta de diseño más potente que existe para transformar nuestra realidad.

En esta edición, nos sumergimos en estrategias que desafían el concepto tradicional de productividad. Analizamos cómo el bienestar impacta directamente en nuestra capacidad de evolucionar, ser creativos e innovar y cómo la gestión emocional se convierte en el pilar de un liderazgo auténtico. Mi visión y propósito es que cada artículo conduzca a la acción para construir una vida donde la salud fundamental y el crecimiento personal, profesional y corporativo sea el destino.

Los invito a recorrer esta publicación con una visión con introspectiva. Donde cada aporte aquí difundido sea un recurso útil para la propia evolución y progreso continuo. Pues en GuíaEnForma, estamos convencidos de que sentirse y verse además de estar bien es el primer paso para ser la propia mejor versión única e irrepetible cada día desde el presente y el ahora con capacidad de generar con decisiones y acciones saltos cuanticos disfrutando la construcción de la propia marca personal y vida irrepetible.

Aplicando siempre La premisa de la PNL "nunca hay errores, solo resultados (o retroalimentación)" significa que las experiencias indeseadas nunca sean vistas como fracasos, mejor es verla como descubrimientos valiosos para mejorar y ajustar estrategias disfrutando procesos orientandonos a lograr los objetivos, fomentando un enfoque de aprendizaje continuo y flexibilidad, y libre de juicio negativo, cambiando la perspectiva de "fallé" por "qué aprendí" para mejorar continuamente. Con consciencia ir perdiendo el miedo liberandonos de el y ganando confianza y seguridad propia en cada decisión y acción elegida para ir paso a paso avanzando con determinación, enfoque y consistencia.

Gracias por permitirnos ser parte de su camino hacia la excelencia y potencialización de capacidades puestas en acción día a día con disciplina superando la motivación.

Natalia Virginia Vargas Bravo
Directora & Diseñadora
guiaenforma.com
nataliav.pro



Estrategias de Branding y Marketing Audiovisual



Autora: Natalia Virginia Vargas Bravo
Pág Web / IG / Facebook / Youtube: nataliav.pro
Lcda. Diseño Gráfico (URBE).
Magíster en Comunicación Visual (LUZ).
Locutora Profesional (LUZ).
Diplomado en Webmaster (URBE).
Certificada en Marketing, Community Manager.
Componente Docente & Practitioner en PNL (LUZ).
Esp. en Psicología y Psicopintura.

La Omnipresencia Audiovisual en acción constante y consistente: La omnipresencia es la capacidad de estar presente en todos los lugares al mismo tiempo. Originalmente es un atributo teológico, que en el mundo actual se aplica a la tecnología y al marketing.

Significado en el Marketing y Marca Personal

Para marcas personales como tú, la omnipresencia es crear la percepción de que estás en todas partes donde tu audiencia ideal consume contenido.

Las implicaciones estratégicas son:

1. Ubicación Multicanal: Es la capacidad de tu marca personal para aparecer en diferentes plataformas (Instagram, TikTok, LinkedIn, YouTube y Web) de forma simultánea. Cuando un usuario cierra una red social y abre otra y vuelve a verte con un mensaje consistente y coherente, generas un impacto de autoridad.

2. Trascender la Barrera del Tiempo: Gracias al contenido grabado (video, artículos, podcasts), la marca está "presente" y hablando con potenciales clientes las 24 horas del día, los 7 días de la semana sin tener que trabajar físicamente.

3. Refuerzo de la Memoria: La omnipresencia utiliza la repetición estratégica. Al ver tu marca en diferentes formatos (visual en Instagram, intelectual en LinkedIn, educativa en YouTube), el cerebro del consumidor procesa tu identidad de manera más profunda, utilizando las inteligencias múltiples.

La vida en contexto actual amerita posicionar la marca personal con un gran mayor alcance y nivel esto implica usar las diversas plataformas disponibles y aplicar originalidad, creatividad y consistencia de su ecosistema digital. Esta publicación sintetiza hallazgos de mi investigación de maestría, donde analicé la forma en la cual La Comunicación con el uso del Branding Estratégico y el Marketing Audiovisual se integran y aplican para potencializar posicionando marcas en una red multiplataforma que incluye Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, LinkedIn y páginas Web.



Diagnóstico: Del Impacto AudioVisual a la Conexión Emocional. La investigación evidencia la saturación de contenidos esto exige a los comunicadores la acción de trascender la simple estética. De esta forma la mejora y el éxito radica en una gestión tridimensional multidisciplinar compuesta por:



La Creación y El Proceso Estratégico de acción consistente: Para que una marca logre un posicionamiento real, la producción audiovisual debe transitar por un proceso estructurado y consistente planificado con objetivos claros que potencien la seguridad a la estrategia en ejecución:

- **Fase Cognitiva:** Consiste en comprender profundamente la psicología del consumidor, identificando sus necesidades y motivaciones para saber la mejor manera o forma de satisfacerlas antes de generar cualquier elemento o activo audiovisual de comunicación.
- **Fase Semiótica (Codificación):** Es la etapa donde se articulan los mensajes mediante el uso estratégico de la forma, la luz, la composición, el color, y la voz. En este nivel, codificar implica traducir una idea abstracta en un ecosistema de imágenes y sonidos con un propósito definido y claro.

Para lograr esta traducción efectiva, el comunicador audiovisual precisa:

- **Simbolizar:** Otorgar un significado visual y auditivo específico a un concepto de marca.
- **Representar:** Plasmar la esencia de la empresa mediante signos y elementos gráficos que el público pueda reconocer.
- **Articular:** Estructurar de forma creativa todos los componentes del mensaje para que la narrativa tenga sentido y autenticidad, creatividad, coherencia, consistencia, progreso y mejora continua.
- **Significar:** Dar valor estratégico a cada recurso utilizado.



Diseñadora
Speaker
Formadora



Especialista en
Branding y
Marketing



Formada en
Publicidad
Fotografía
Producción
Audiovisual



Certificada en
PNL
Psicolingüística
y Psicopintura

Inteligencias Múltiples: Recurso para La Comunicación Eficaz y Superior.

Un aporte fundamental de este estudio de investigación es la aplicación de las Inteligencias Múltiples para crear mejores expresiones comunicativas. Al entender que la audiencia procesa la información de diversas formas, la marca personal debe ser capaz de estimular diferentes canales cognitivos:

- **Inteligencia Visual-Espacial:** Se activa con la creación de elementos dotados de belleza estética coherente, profesional y consistente.
- **Inteligencia Musical-Auditiva:** Se potencia a través del diseño sonoro, la modulación de la voz y el ritmo en videos de corta duración.
- **Inteligencia Lingüístico-Verbal:** Se satisface con el desarrollo de ideas y acciones en YouTube y artículos de liderazgo y crecimiento personal y profesional definido en LinkedIn.

Ecosistema Audiovisual: Estrategias por Plataforma. Para construir la marca personal seguramente es de gran ayuda ir disfrutando las mejoras con progresiones y pasos ordenados para ir visualizando y creando la forma de comunicación más ideal a proyectar en acción es poder ir evolucionando con enfoque y determinación y de esta manera con resultado real y natural lograr un posicionamiento sólido para esto la marca debe adaptar su lenguaje audiovisual según el entorno a utilizar en la comunicación digital:

- **Instagram y TikTok (Dominio de lo Efímero y Viral):** Estas plataformas son las reinas del video vertical. Mientras Instagram fomenta la estética y la comunidad a través de Carrusells, Reels y Post, TikTok exige una narrativa más espontánea y rápida. Aquí, la voz y la música son la vida de la retención.



- **YouTube (La Autoridad y Largo Formato):** Se posiciona como el segundo buscador más grande del mundo. Por lo tanto, es un espacio ideal para contenidos educativos profundos, tutoriales y storytelling de larga duración para construir autoridad y confianza a largo plazo.

- **LinkedIn (Branding Corporativo y Liderazgo de Pensamiento):** La comunicación audiovisual en el área profesional amerita ser sobria y de alto valor. Videos en LinkedIn aumenta la tasa de visualización frente al texto plano, si en efecto se comparte y difunde un buen contenido permitirá ir posicionando a la marca como experta en su sector.

- **Facebook y Página Web (Anclaje Institucional):** La Web es el "activo digital central" de la marca donde ocurre la conversión final (SEO y UX), mientras Facebook es puente de la conexión para segmentos de audiencia más tradicionales mediante pauta y grupos de interés.

Método "ADN": Autenticidad, Diseño y Narrativa

La propuesta central de la tesis es aplicar un Método ADN permite a las marcas organizar la producción audiovisual:

1. **Autenticidad:** Definir la voz y propósito de la marca para evitar ser percibidos como "publicidad invasiva".
2. **Diseño:** Aplicar la teoría de la comunicación visual para que cada video y post sea una extensión consistente, creativa y coherente de la identidad de marca.
3. **Narrativa:** Utilizar el storytelling audiovisual para guiar al usuario desde el descubrimiento (TikTok/Instagram) hasta la fidelización (YouTube/LinkedIn/Web).

Conclusión: La Comunicación potenciada por La Estrategia Audiovisual.

La autenticidad, La creatividad, La innovación, La consistencia, La semiótica, La Voz, La Armonía, y La belleza son fundamentales en la creación de publicaciones efectivas por marcas personales. Las publicaciones colaborativas de aliados pueden contribuir a incrementar el alcance de vistas y promoción del contenido orientado a promocionar los productos o servicios ofrecidos. Con los análisis de datos se confirman que las marcas que utilizan videos con sonido y diseño sustentados en una estrategia unificada además de ganar visibilidad, construyen una autoridad inmutable en el ciberespacio.

En efecto la mejora continua y actualización constante con nuevas formas de optimización de resultados en vez de errores pues son solamente resultados cada acción con consciencia puede llevar a la evolución aprovechando el presente el ahora único momento que existe en la realidad de poder construir marcas con visión de progreso continuo sin compararse con los demás pues cada ser es único e irrepetible, cabe destacar es común en algunas ocasiones aplicar memes pero depende de la orientación si estos se mantienen en el tiempo o se decide expresiones más serias en vez de utilizar la risa como recurso para sentir salud alegría con integración de diversos aportes de otros para disfrutar de procesos con determinación es posible siempre ir mejorando las creaciones es lo ideal para la evolución constante natural del ser humano en tiempos actuales.

Hoja de ruta de frecuencias y formatos diseñada para tu Marca Personal:

1. Plataforma Web (El Activo Digital Central)

Es el núcleo de conversión y validación profesional.

Formato: Artículos de Blog (Texto de largo formato con apoyo de infografías estáticas).

Frecuencia: 1 publicación quincenal.

Función: Posicionamiento SEO y liderazgo de pensamiento profundo.

2. Instagram (Conexión AudioVisual y Estética)

Fomenta la inteligencia audiovisual-espacial y la cercanía.

Formatos: * Reels (Video vertical con edición dinámica): 3 veces por semana.

Carruseles (Educativos/Informativos): 1 vez por semana.

Stories (Espontaneidad y "detrás de cámara"): Diariamente (mínimo 3 a 5 clips).

Frecuencia Total: 4 publicaciones en el feed por semana + actividad diaria en historias.

3. TikTok (Alcance y Creatividad Radical)

Potencia la inteligencia musical-auditiva y la viralidad rápida.

Formato: Video vertical corto (estilo nativo, menos producido que Instagram, más auténtico).

Frecuencia: 1 publicación diaria (mínimo 5 veces por semana).

Función: Captación masiva de audiencia nueva.

4. YouTube (Autoridad y Storytelling)

El canal de la educación y la retención prolongada.

Formato: Video horizontal de larga duración (clase magistral, entrevista o análisis profundo).

Frecuencia: 1 video semanal o quincenal (la calidad y consistencia es más importante que la cantidad).

Función: Construir una biblioteca de consulta permanente.

5. LinkedIn (Branding Profesional)

Estimula la inteligencia lingüístico-verbal en un entorno B2B.

Formato: Video corporativo corto o artículos de opinión profesional.

Frecuencia: 2 a 3 veces por semana.

Función: Networking de alto nivel y validación de trayectoria.

6. Facebook (Comunidad y Fidelización)

Puente de interacción con audiencias tradicionales.

Formato: Enlaces compartidos de la Web/YouTube + Encuestas de opinión.

Frecuencia: 3 veces por semana.

Función: Mantener la conversación y el tráfico hacia los activos propios.

En efecto la mejora continua y actualización constante con nuevas formas de optimización de resultados en vez de errores pues son solamente resultados cada acción con consciencia puede llevar a la evolución aprovechando el presente el ahora único momento que existe en la realidad de poder construir marcas con visión de progreso continuo sin compararse con los demás pues cada ser es único e irrepetible, cabe destacar es común en algunas ocasiones aplicar memes pero depende de la orientación si estos se mantienen en el tiempo o se decide expresiones más serias en vez de utilizar la risa como recurso para sentir salud alegría con integración de diversos aportes de otros para disfrutar de procesos con determinación es posible siempre ir mejorando las creaciones es lo ideal para la evolución constante natural del ser humano en tiempos actuales.

La sinceridad propia de saber ningún seguidor, comentario o me gusta fue comprado por medio de aplicaciones disponibles para esto queda en la consciencia de como quiere proyectarse la marca por eso nunca compararse es fundamental pues ya sabiendo estas maneras de incrementar seguidores, etc. Es posible ir construyendo con paciencia y determinación la propia marca personal única e irrepetible.

Nota: Este artículo es una síntesis de la tesis de maestría: "Estrategias de Branding y Marketing para posicionar Marcas y Agencias en Redes Sociales y Página Web", presentada en la Universidad del Zulia (2025) por **Natalia Virginia Vargas Bravo** Directora de GUIAENFORMA.COM



La Salud y El Cortisol en el Siglo XXI



Autor: Dr. Milton González Fernández
Terapeuta Holístico y Grafólogo.
@miltongonzalezfernandez

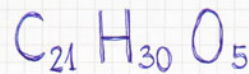
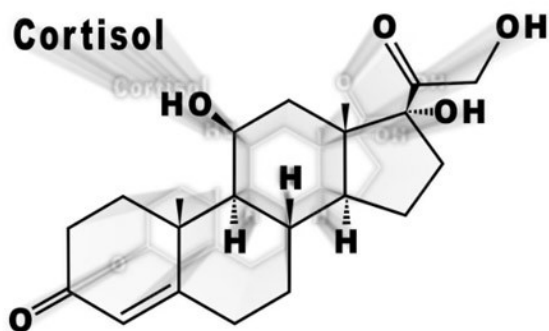
El famoso Cortisol, es una hormona esteroidea, que desde finales del siglo pasado y este primer cuarto de siglo XXI, ha causado mucho daño en la salud integral del ser humano.

El acelerado ritmo de vida que la tecnología actual ha influenciado en nuestro diario vivir, ha conllevado a una infinidad de enfermedades, tanto en lo Físico como lo Emocional, causando enfermedades degenerativas, que no respetan edad, raza ni sexo.

Se afirma según la mayoría de los especialistas en la conducta humana individual y social, que el Cortisol en exceso, origina un estado superior al estrés denominado distress, lo doctores reconocidos de este siglo, tales como: Mario Alonso Puig, Marian Rojas, Joe Dispensa, Brian Weiss, Deepak Chopra, etc., han advertido de sus grandes consecuencias nocivas para la salud y además, han sugerido variadas formas y recomendaciones para lograr controlarlo y mantener una calidad de vida en excelente nivel.

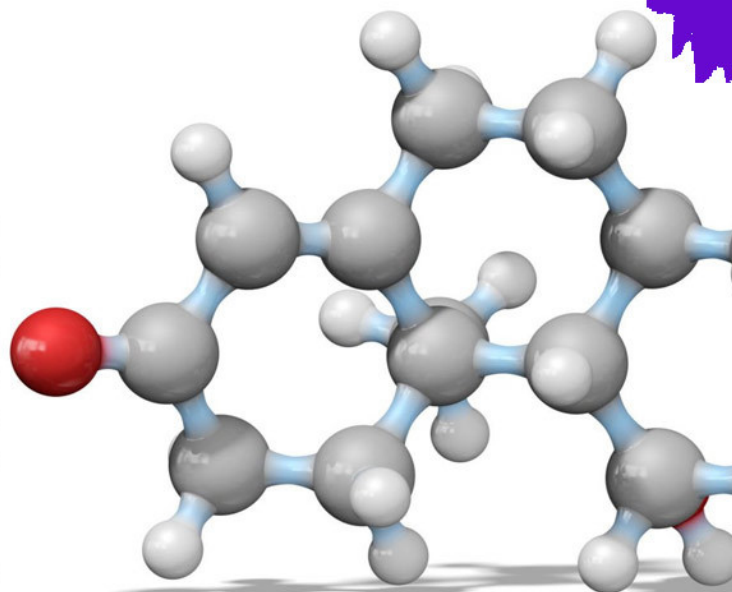
Se afirma que cuando tenemos exceso de adrenalina, se debe al miedo o temor; y cuando estamos en nivel máximo de estrés, se debe al excesivo Cortisol.

Las señales nerviosas y hormonales, influyen en las glándulas suprarrenales, que se encuentran encima de los riñones, a liberar grandes cantidades de adrenalina y el cortisol; pero manteniendo los niveles controlados de adrenalina y cortisol, el corazón late más rápido y la presión arterial aumenta ligeramente, proporcionando mayor energía y vitalidad. El cortisol, que es la hormona principal del estrés, aumenta la glucosa en la sangre, o sea, los niveles de azúcar. También mejora el uso de la glucosa en el cerebro y aumenta la disponibilidad de las sustancias del organismo que reparan los tejidos.



C O R T I S O L

SALUD



Un buen control del Cortisol, es la clave para una salud integral óptima.

En estado de temor y pánico constante o crónico, el cortisol modifica las respuestas del sistema inmunitario e inhibe las funciones del aparato digestivo, del aparato reproductor y los procesos de crecimiento; afectando también, las regiones del cerebro que controlan el estado de ánimo, la motivación y el miedo.

Ante estos niveles excesivos de Cortisol, se producen de manera resumida, síntomas muy característicos de este siglo XXI, como:

- Ansiedad.
- Depresión.
- Problemas digestivos.
- Dolores de cabeza.
- Tensión y dolor musculares.
- Enfermedad cardíaca, ataque cardíaco, presión arterial alta y accidente cerebrovascular.
- Problemas de sueño.
- Aumento de peso.
- Problemas de memoria y concentración.
- Relaciones sociales, laborales, de pareja, etc, conflictivas.



¿Ahora bien, por qué reaccionamos ante el estrés con una producción excesiva de cortisol?

Básicamente por dos factores:

Factores Genéticos y Experiencias de Vida traumáticas o no deseadas; dependiendo de ellos, podemos llevar una vida más o menos saludable. Los eventos traumáticos como pérdida de seres queridos, accidentes, relaciones de abuso o violencia familiar y social, enfermedades congénitas discapacitantes, y otras tantas causas más, son posible ausas de producción excesiva del cortisol.

Que aspectos debemos tener en cuenta, entre otros, ¿para evitar el efecto nocivo del Cortisol?...

Comencemos por tener una alimentación saludable y hacer ejercicio regularmente, para activar las oxitocinas, dopamina, melatonina, feromonas.

Descansar y dormir lo suficiente, entre 6 a 8 horas según la edad.

Ejercicios de relajación, como yoga, taichi, pilates, respiración profunda, masajes o meditación.

Llevar una vida con sentido, con motivación y momentos placenteros.

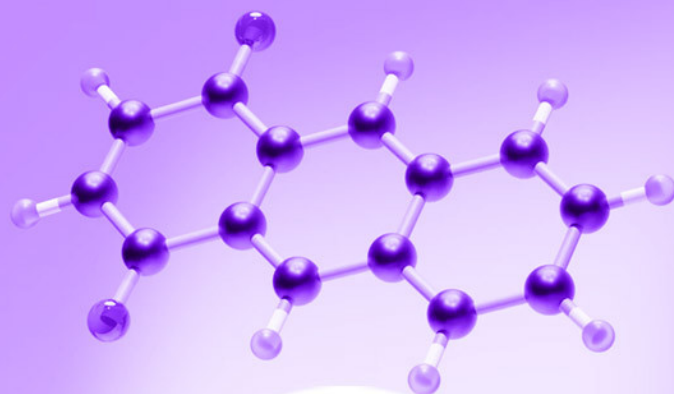
Dedicar tiempo a los pasatiempos, como leer o escuchar música, baile, pintura y cualquier otro hobby.

Cultivar las relaciones sociales, amistades saludables con amigos y familiares.

Practicar el sentido del humor y Agradecimiento por la vida.

Finalmente, podemos concluir, que el exceso de trabajo y la ausencia de actividades placenteras, origina que el cortisol se manifieste en niveles altos, por lo que todas las recomendaciones anteriores, generan hormonas anti cortisol, como son las oxitocinas, la dopamina, la melatonina, las feromonas,

Debemos, además, evitar como el consumo de alcohol, de tabaco, de sustancias o de comida en exceso. Hay que aprender a manejar el estrés. Como afirma el Dr. Carl Honoré, en su obra *Slow Movement*, debemos llevar la vida menos de prisa y más tranquilidad, menos factores estresantes y menor ansiedad, mejor calidad de vida, mejoramiento de afecciones como la presión arterial alta, mejor autocontrol y concentración, y relaciones interpersonales saludables.



Autor: Dr. Milton González Fernández
Terapeuta Holístico y Grafólogo.
@miltongonzalezfernandez

Dr. Milton González Fernández
Lic. Juan Andrés González

EL PODER SANADOR DE LA MÚSICA

Utilizada como recurso terapéutico en la psicología, la fisioterapia y socioterapia, es capaz de animarnos, nos despeja la mente y nos activa la inteligencia.



LIBRO RECOMENDADO DISPONIBLE EN AMAZON

La Danza del Vientre; movimiento, Fitness y Conciencia Corporal

Aunque el término "fitness" es moderno, la Danza del Vientre (DdV) es, por naturaleza, movimiento con propósito y un ejercicio completo. Como profesora e instructora con más de 18 años de experiencia, puedo afirmar que la DdV es accesible para todas las edades y niveles de condición física. *Es una forma de ejercicio de bajo impacto, pero altamente efectiva, que se centra en el aislamiento y la disociación corporal, trabajando el cuerpo de manera integral.*

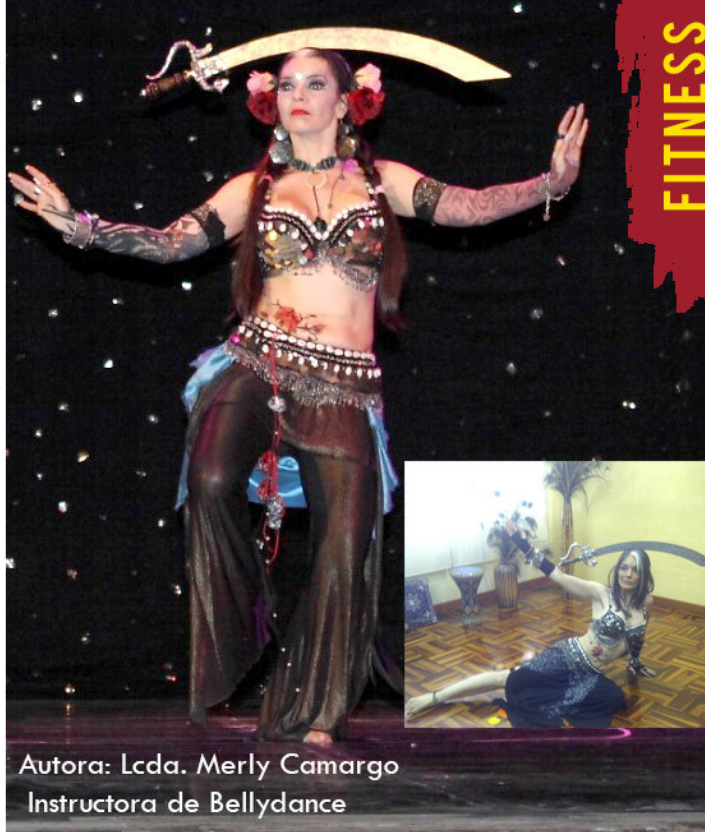
La práctica constante trae consigo evidentes beneficios corporales y emocionales. Como señala Camargo M. (2022), *"toda mujer que la práctica siente que ésta le brinda especial respeto, fuerza, belleza y coraje"*. Esta toma de conciencia corporal se fusiona con el ejercicio, permitiendo a las practicantes percibir un cambio positivo en su cuerpo, en su energía y en su estado de ánimo.

Uno de los mayores logros corporales de la DdV es el fortalecimiento del "Núcleo" (Core o faja abdominal). A diferencia de otros ejercicios, esta danza fortalece los músculos profundos del abdomen, espalda baja y pelvis a través de movimientos circulares, ondulaciones y vibraciones. Los movimientos básicos, como las ondulaciones y los "camellos", trabajan el abdomen profundo y los oblicuos sin la tensión de algunos ejercicios abdominales tradicionales.

Algo fundamental es su contribución a la salud pélvica son los movimientos específicos de cadera, como los ochos y/o mayas, mejoran la circulación en la zona pélvica y fortalecen el suelo pélvico, siendo especialmente beneficiosos en días menstruales y durante el postparto. Como indica Hidalgo Leyre A. (2025), "Con la danza del vientre, trabajamos a través del movimiento global, el tejido específico de periné y abdomen... mejorando su calidad muscular".

Para complementar el factor fitness, la práctica constante de la DdV mejora significativamente la postura y flexibilidad. Los movimientos controlados del torso y los brazos aumentan la flexibilidad de la columna vertebral y el rango de movimiento. Al requerir mantener el torso erguido y los hombros relajados, se corrigen hábitos posturales incorrectos asumidos culturalmente.

La Danza del Vientre es la celebración de la forma femenina. Honra la feminidad en todas sus tallas y curvas, utilizando las



Autora: Lcda. Merly Camargo
Instructora de Bellydance

caderas y el vientre como centro del movimiento. Quienes la practican aprenden a ver su cuerpo con admiración y orgullo, logrando la aceptación de la imagen corporal.

Bien resume Cooper L. (2004): "La popularidad de la danza del vientre se incrementa día a día, ya que cada vez más mujeres están descubriendo este modo fantástico de mantenerse en forma, de liberar tensiones y estrés, expresar la feminidad y la belleza y estar en armonía con su cuerpo".

En conclusión, la Danza del vientre es un ejercicio físico que quema calorías y fortalece músculos clave (fitness), mientras simultáneamente reconstruye la relación de la mujer consigo misma por dentro (mente-emociones). Es un camino de fitness que moldea el cuerpo por fuera y "un gimnasio para el core" la DdV nos invita a enamorarnos de nosotras mismas mientras nos ejercitamos.



Protección y Justicia de la Difamación e injuria en Venezuela: el escudo legal del honor y la reputación.

Autor: @abog_andresvalero

El honor y la reputación son bienes jurídicos inestimables, pilares de la dignidad de toda persona, y su protección constituye un derecho fundamental en toda sociedad democrática. En la República Bolivariana de Venezuela, la ley resguarda estos valores ante cualquier intento de menoscabo. En especial en la era actual, la cual gracias a la explosión de la comunicación digital ha conferido a la difamación y la injuria una capacidad de propagación inédita, haciendo de su defensa legal una necesidad social y jurídica de primera línea.

En consecuencia, es crucial que los ciudadanos comprendan el marco normativo que los protege y las acciones a seguir para resguardar su buena reputación. Por ello, a lo largo de este análisis, desglosaremos la legislación vigente, la jurisprudencia del Tribunal Supremo de Justicia y los mecanismos de defensa disponibles para las víctimas de estos delitos contra el honor y reputación de todo ciudadano.

1. Derechos y protección de la persona agredida y ofendida: el honor como derecho fundamental.

Nuestra Constitución de la República Bolivariana de Venezuela establece de manera categórica la protección de estos derechos. Siendo precisamente en su artículo 60 el cual consagra lo siguiente: "Toda persona tiene derecho a la protección de su honor, vida privada, intimidad, propia imagen, confidencialidad y reputación". Este mandato constitucional es el cimiento sobre el cual se erige toda la normativa penal y civil referente a los delitos que nos ocupan en este artículo.

Ahora bien, la protección del honor y reputación se materializan a través del Código Penal (en lo adelante abreviado como C.P.), el cual tipifica y sanciona los delitos de:

* **Injuria (Artículo 444):** Consiste en toda expresión de carácter deshonoroso o acto que lesione la dignidad o decoro de una persona.

* **Difamación (Artículo 442):** Consiste en la comunicación a varias personas de una acusación capaz de exponer a alguien al desprecio o al odio público.

En este sentido, la persona agredida tiene derecho más que solo a la sanción del agresor, también a la reparación del daño moral causado, lo cual puede gestionarse a través de la vía civil, aun cuando el proceso penal concluya.

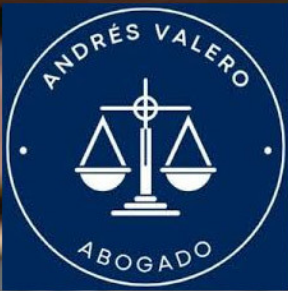


2. Diferencias esenciales:

Injuria vs. difamación.

Es crucial distinguir entre la injuria y la difamación, ya que la ley les asigna penas y requisitos distintos. La clave para entender esta diferencia reside en dos elementos: el tipo de honor lesionado y el requisito de la publicidad. Por lo cual, la injuria atenta contra el honor subjetivo (la propia estimación o dignidad). Es la ofensa directa al decoro personal, sin que sea necesario que la ofensa sea conocida por terceros. El delito se perfecciona en el momento en que la víctima toma conocimiento de la expresión. Por su parte, la difamación atenta contra el honor objetivo (la reputación que se tiene ante terceros). Es indispensable la publicidad, es decir, la imputación de un hecho determinado capaz de dañar la imagen debe ser comunicada a varias personas. Lo que se sanciona es el daño a la reputación pública.

Una diferencia jurídica fundamental es la excepción de la verdad. En la injuria, la verdad de la expresión deshonorosa no exime de pena.



En la difamación, excepcionalmente el agresor puede probar la verdad del hecho imputado para ser absuelto, pero solo si la víctima es un funcionario público y el hecho está relacionado con sus funciones, o si el hecho imputado es un delito que está siendo o ha sido objeto de proceso judicial.

3. Medios y recursos con los cuales cuentan las víctimas: vía penal y civil

El proceso penal por injuria y difamación es de acción penal privada, lo que implica una participación activa de la víctima, es decir, es quien debe accionar sus recursos legales. Los cuales serían los siguientes:

- En la vía penal tenemos a la querrela, donde la víctima debe presentar un escrito denominado querrela ante un Tribunal de Primera Instancia en lo Penal, constituyéndose en parte acusadora. La asistencia de un abogado es indispensable para la redacción y presentación de este libelo, que busca la sanción penal del agresor.
- En la vía civil tenemos a la demanda por reparación del daño moral, donde la víctima puede ejercer una acción civil (artículos 1.185 y 1.196 del Código Civil) la cual busca obtener una indemnización económica como compensación por el sufrimiento, la aflicción y el perjuicio a la imagen y reputación. El monto es fijado por el juez civil, valorando la gravedad de la ofensa, el medio de divulgación y las consecuencias del daño, lo que permite una reparación integral del perjuicio inmaterial.

4. Responsabilidad y acciones de las instituciones públicas venezolanas.

A pesar de ser de acción privada, las instituciones cumplen roles esenciales, los cuales serían:

- Tribunales Penales: Son los encargados de admitir la querrela, convocar a las partes a una audiencia de conciliación (obligatoria en estos delitos) y, en caso de fracaso, llevar a cabo el juicio oral.
- Tribunal Supremo de Justicia (TSJ): Su jurisprudencia ha sido crucial para equilibrar el derecho al honor con la libertad de expresión (Artículo 57 y 58 de nuestra Constitución Nacional). En especial, la Sala de Casación Penal del TSJ ha reiterado la necesidad de que los jueces evalúen que la imputación difamatoria sea específica y no una simple opinión vaga.
- Defensoría del Pueblo: Puede intervenir para garantizar el respeto de los derechos fundamentales de las partes.



5. Sanciones y consecuencias para el victimario (agresor): penales y civiles.

Las consecuencias para el agresor son duales, abarcando la sanción punitiva y la reparación económica:

1. Sanciones Penales (Código Penal):

- Injuria (Artículo 444): Prisión de seis (6) meses a dos (2) años, o multa de 50 a 500 Unidades Tributarias (UT), dependiendo de las circunstancias del hecho.
- Difamación (Artículo 442): Prisión de un (1) año a tres (3) años, o multa de 100 a 2.000 UT.

2. Sanciones Civiles (Indemnización y Publicidad de la Sentencia):

- Indemnización por daño moral: El agresor es condenado a pagar una suma de dinero considerable y proporcional, que busca reparar el dolor y el menoscabo reputacional.
- Publicación de la Sentencia: El juez civil tiene la potestad de ordenar que el agresor, a su costa, publique la sentencia condenatoria en el mismo medio de comunicación (o uno de similar alcance) que utilizó para ofender a la víctima. Esta medida de restitución del honor es una de las herramientas más efectivas de la vía civil

6. Difamación e injuria a través de las redes sociales y medios electrónicos: el desafío digital

El entorno digital es el campo de batalla más común actualmente de estos delitos. La ley penal venezolana es aplicable en virtud del principio de ubicuidad (lugar donde se comete la acción y se producen sus efectos). El uso de redes sociales, blogs o servicios de mensajería para difundir las ofensas encuadra dentro de la figura de otros medios de publicidad y sirven como medios probatorios del delito.

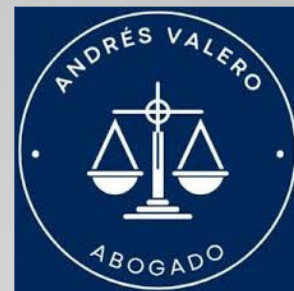
En consecuencia, la clave de estos casos reside en la prueba digital. Donde la víctima debe asegurar la evidencia mediante capturas de pantalla, grabaciones o, lo más robusto jurídicamente, actas notariales de constatación, donde un notario puede dar fe pública de la existencia y contenido de la publicación en línea, dotando a la prueba de una mayor solidez para el juicio penal y civil.

7. ¿Qué hacer en caso de ser afectado por difamación o injuria?

La acción oportuna y asesorada es la mejor defensa. Por lo cual, las recomendaciones son:

- **Guarde Toda la Evidencia:** Capture de inmediato y de forma exhaustiva la publicación, mensaje o escrito que contiene la ofensa, incluyendo la URL, fecha y hora.
- **Nunca Responda Públicamente:** Evite prolongar la confrontación, debido a que la respuesta puede ser utilizada en su contra.
- **Consulte a un abogado o defensor público:** Es imperativo buscar asesoría legal especializada para evaluar la viabilidad de la querrela penal y la acción civil por daño moral.
- **Solicite la Rectificación (Derecho de Respuesta):** Si la ofensa fue realizada por un medio de comunicación social formal, haga uso de su derecho de respuesta, conforme a la Ley de Responsabilidad Social en Radio, Televisión y Medios Electrónicos (también llamada como ley RESORTE).

En conclusión, a la temática que hoy nos ocupa, el respeto a nuestro honor y buena reputación no es un lujo, sino un derecho fundamental. En Venezuela, la difamación y la injuria son delitos que se persiguen y se sancionan con rigor, especialmente cuando se utilizan los poderosos medios de la era digital. Por ello, la ley ofrece a las víctimas un camino para la justicia y la reparación, combinando la sanción penal del agresor con la indemnización civil. Así, recordándole que la protección de nuestra reputación es un esfuerzo constante que exige la vigilancia y el uso inteligente de las herramientas legales a nuestra disposición.



Potencia La Memoria al Ritmo de la Música



Autor: Juan Andrés González Villalobos
Lcdo. en Música
@juangtr04



¿Recuerdas esa secuencia de notas que de manera cautivante quedó registrada en tu mente al ser entonada por algún familiar en casa, sintonizar la radio, o disfrutar un concierto en vivo?...

Pues bien, se trata de lo que para muchos es considerado el hilo conductor de la música denominándose como "melodía", ya que expone la identidad de una composición, y se convierte en el elemento de más rápida asimilación cognitiva junto con el ritmo.

Cuando escuchamos una melodía nuestro cerebro inicia un proceso de discriminación comenzando por identificar el tipo de sonido (timbre) y luego el sentido que este tiene; que tan largo es y si va desde lo más grave hasta lo más agudo (registro según el índice acústico) y viceversa. Es aquí donde se establece la fijación de este material en nuestro cerebro en forma de recuerdo y automáticamente se consolida su memorización, proceso que refleja esta propiedad del cerebro humano; La memoria, definida como la capacidad de recordar, según el diccionario de la Real Academia Española (RAE), y desglosada según la ciencia en la secuencia de: fijar atención - almacenar - evocar - traer al presente.

La memoria y sus tipos

La memoria consta de diferentes tipos de acuerdo a diferentes factores como: el tiempo o la temporalidad, y la información que se asimila, comprendiendo las siguientes dinámicas:

Por temporalidad:

* **A corto plazo:** Recuerdo de lo ocurrido en un tiempo reciente, como recordar un número de teléfono o alguna contraseña.

* **Largo Plazo:** Recuerdo de una situación con días o semanas de haberse vivido, considerándose como ejemplo un paseo, una llamada, o alguna reunión.

* **Procedimental:** Acciones que hemos aprendido cotidianamente, ya sea caminar, bailar o montar bicicleta.





Por Información:

* **Implícita:** Relacionada con el inconsciente, manifestándose en acciones intuitivas como manejar algún vehículo.

* **Explícita:** Dividiéndose en la "episódica" vinculada con actividades realizadas en el transcurso del día, y la "semántica", referida a datos puntuales como la capital de algún país o el nombre propio de alguna institución.

Sin embargo, además de las discernidas por la ciencia desde un espectro biológico abarcando todas las disciplinas posibles a las que se enfrenta el ser humano en su desarrollo, dentro del arte y específicamente en la música, se identifican con cada fundamento teórico-práctico las siguientes memorias:

Auditiva: Escuchar y reproducir una melodía mediante su entonación.

Visual: Registrar las partituras y poder imaginarlas cuando tocamos.

Motriz: Conservar en nuestros músculos o extremidades el movimiento respectivo de algún pasaje o idea musical a ejecutar con el instrumento.

Intelectual: Entender el material musical a interpretar por medio del análisis de elementos definitorios como la armonía, contrapunto, etc.

¿Cómo funciona nuestra memoria con la música?

Estas dinámicas inmersas en cada memoria tienen presencia en el estudio musical cotidiano. Tomando como ejemplo una obra popular y conocida por la comunidad hispana como "La Bamba" se puede identificar el siguiente proceso:

Al momento de estudiar esta canción se consideran los siguientes fundamentos teórico-prácticos como: melodía, acordes, ritmo y armonía.

Al estudiar la melodía se reconoce lo que canta la voz humana recurriendo así a la memoria auditiva, a su vez la memoria motriz se emplea con los acordes y el ritmo al ubicar los dedos en el respectivo instrumento polifónico (ya sea un piano o una guitarra) estableciendo las posiciones necesarias y añadiendo el movimiento de las manos para poder implementar la rítmica adecuada.

En el análisis de los acordes utilizados, se implementa la memoria intelectual, donde al discriminar cada fundamento teórico-práctico antes descrito se aplica la memoria semántica, y el abordaje de todo el proceso correspondería a la memoria procedimental.

Luego en la rutina diaria de estudio es puesta a prueba la memoria a corto plazo cuando se recuerda lo aprendido horas después o hasta el día posterior de haber estudiado, y al transcurrir una semana hace su aparición la memoria a largo plazo, en este caso específico una puede colaborar a consolidar la otra.

Saludable:

El estudio de la música ha sido recomendado por la medicina general para todas las edades con el fin de fortalecer las habilidades cognitivas y creativas de los seres humanos, al relacionarse la destreza física y mental, se convierte en una completa y provechosa actividad para mantener un cerebro acondicionado durante el transcurso de la vida garantizando así una mente y memoria en forma.



Autor:

Juan Andrés González Villalobos
Lcdo. en Música

@juangtr04

¿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

MEJORA LA SALUD INTEGRAL

ÚNETE A MIS CLASES DE  @nataliav.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.

