

guiaenforma

magazine

ISSN 1856 4763

El Karate en la formación de niños.

El Mundo de los sueños.

Ventajas de hacer ejercicios.

Musicoterapia medicina para la mente.

Orgullosa de mi monstruo.

La Glándula Pineal.

ENTREVISTA A ZERGIO ARANO

Exitoso empresario comparte el camino a la mejor inversión; ¡TULUM!.

Retomar la actividad física después del descanso.



Pág.6y7
DEPORTES
 El Karate estilo de vida, en la formación de niños.



Pág.8y9
ENTRENAMIENTO
 Ventajas de hacer ejercicio.



Pág.10y11
EJERCICIOS
 Teoría y Metodología del entrenamiento. 2da. Parte.



Pág.12y13 CIENCIA
Pensar bien
sentirse bien



Pág.14 y 15 SALUD
 Como retomar actividad física después de un largo periodo de descanso.



Pág.16,17y18
ENTREVISTA A
Zergio Arano.



Pág.20,21y22
MEDICINA
 Glándula Pineal.



Pág.23,24
VIDA
 El Mundo de Los Sueños.



Pág.26y27
PSICOLOGIA
 Musicoterapia medicina para la mente.



NATALIA VARGAS
 Directora y Diseñadora
 Guiaenforma.com

Instagram: @guiaenforma_
 Facebook / Youtube / x: GUIAENFORMA
 CORREO: natalia@guiaenforma.com

Beneficios de la practica de YOGA

MEJORA:

LA SALUD

CIRCULACIÓN

SISTEMA INMUNOLÓGICO

LA RESISTENCIA

LA FUERZA

FLEXIBILIDAD



El Karate como un estilo de vida, en la formación de niños

Por: **Anabel González**

Ex Selección Nacional de Panamá

Instructora de Karate Condado del Rey Kase Ha

WKS Kase Ha Panamá



“El Karate comienza y termina con cortesía”.

Funakoshi

El Karate Do - Camino de la Mano Vacía, se deriva del hecho de que esta disciplina no utiliza ningún tipo de arma para defenderse, es decir, sólo utilizan sus manos vacías.

Son múltiples los beneficios que los niños, jóvenes y cualquier persona tiene al practicar este arte marcial, tanto desde la perspectiva física como psicológica. Me dedico desde que soy cinturón negro en Panamá a la enseñanza de esta disciplina y arte en niños.

Entre los múltiples beneficios del karate para niños se encuentra:

*** Defensa personal:**

El karate es una de las herramientas más valiosas que cualquier padre puede entregarle a su hijo. Son muchas las razones que justifican esta elección, pero sin lugar a dudas, la autodefensa es uno de sus principales atractivos.

*** Energía y concentración:**

Las actividades deportivas como el kárate están principalmente recomendadas para niños con problemas de ira y atención. Esta práctica permitirá que el niño aprenda a controlar sus emociones, libere su energía y se concentre al máximo en la actividad que realiza.

*** Mayor coordinación:**

Muchos de los ejercicios y movimientos que se practican en el kárate son beneficiosos para la postura y el equilibrio del niño. De esta forma, esta práctica es capaz de estimular la coordinación y el equilibrio del niño.

*** Favorable para diversos trastornos:**

El kárate resulta beneficioso en muchos aspectos, incluyendo como tratamiento complementario para diversos trastornos. Está comprobado que esta disciplina en grupo es efectiva para niños que sufren de déficit de atención, así como también de autismo.

En mi experiencia personal, el Karate es un estilo de vida, me encanta lo que hago, disfruto cada minuto dentro del tatami como competidora y como sensei.

El Karate me ha enseñado a nunca rendirme, a trazarme objetivos e ir por ellos, me ha ayudado a superarme a mí misma, ha romper las barreras mentales que en algún momento pude colocarme.

El Karate en mi historia representa el AMOR, perseverancia, esfuerzo y mucha dedicación. Amor: porque tienes que amar lo que haces, tener ese algo que te llene y te complemente como persona. Perseverancia y esfuerzo: porque enfrentarás días y momentos difíciles donde tendrás que dar lo mejor de ti para seguir y no rendirte, donde dejas todo en mano de Dios para que sea él quien te guíe y te de fuerzas. Dedicación: Aquí se ve reflejado eso que en lo cual perseveras por alcanzar, por conseguir y lograr. Donde día a día te dedicas a ser la mejor versión de ti, donde te enfocas en obtener y llegar a esa meta que tanto te has propuesto y anhelas alcanzar.

Al llegar a conseguir ese anhelado cinturón negro te preparas para el comienzo de un viaje interminable de disciplina, de trabajo y de búsquedas de normas cada vez más altas.

A lo largo de mi proceso como estudiante aprendí muchas cosas que hoy en día me han ayudado a crecer como persona, sin saber el propósito que Dios tenía destinado para mí, de la mano y agradecida a mi Sensei Gabriel Guevara por todas sus enseñanzas en el camino que no es tan vacío sino de completa plenitud. Gracias por leer estas líneas, donde puedes ver, sentir y escuchar de un arte marcial que forma ganadores para la vida, en especial para esos niños curiosos que sueñan con ser mejores y ya lo son. OSS

DEPORTES:



guiaenforma

Ventajas de hacer ejercicios.

Para perder un kilo de grasa es preciso eliminar 7.000 calorías. El ejercicio ayuda a quemar las calorías necesarias para perder la grasa que sobra. La recomendación actual de la OMS con respecto al tiempo de ejercicio mínimo para bajar de peso es de 60 minutos cinco veces a la semana.

Tener un metabolismo lento significa que se queman menos calorías en estado de reposo. Por el contrario un metabolismo acelerado, gracias al ejercicio, fortalece la masa muscular para quemar grasas y eliminar toxinas durante las 24 horas del día. Las prácticas deportivas regulares controlan y ayudan a mantener un peso ideal. "Evidencias científicas demuestran que un 90% de las personas que adelgazan con ejercicio conservan un peso adecuado a lo largo de los años", señala Yorde. El movimiento del entrenamiento comienza en el 2013 dentro de las diversidades de entrenamiento existentes en el estado Zulia el instructor de entrenamiento multinivel marcos comesaña se inicia con sus entrenamientos grupales.

Con su lema de "Mi norte es brindarle a la gente la posibilidad de sentirse útiles; en el caso de aquellas personas que tienen sobrepeso y que se sienten de alguna manera rechazadas sí se puede ser #atletasdeverdadnodeespejo trabajando en función de la condición física y luego, de la estética. Las clases grupales son entrenamientos de multinivel, cualquier persona lo puede hacer". Marco Comesaña es instructor nivel #1 de circuitos 3.0 avalado por el Comité Olímpico de Venezuela. Para el especialista, la evolución del ejercicio va hacia los entrenamientos al aire libre o entrenamiento funcional bajo techo. "En mis clases todos los días siempre hay gente nueva. Cuando entras al grupo se te olvida eso y te integras inmediatamente. Son clases súper motivadoras. Es una actividad divertida porque el ejercicio tiene que serlo. El deporte y el ejercicio deben ser divertidos, uno tiene que hacer lo que le gusta. Cuando empiezas a tener sobrepeso, abdomen prominente, el cuerpo está dando señales; debe realizar actividad física y cambiar el sistema de alimentación". Estos circuitos tienen tres basamentos fundamentales: fuerza, resistencia y velocidad. Es el único sistema de entrenamiento en Venezuela avalado por el Comité Olímpico Venezolano. También lo recomiendan médicos, nutricionistas, entrenadores y atletas. Este sistema de entrenamiento presenta actualizaciones anuales.



Por Mario Cebrian
Entrenador Personal
Telf.+58 4246757283



Uno de los requisitos indispensables para certificarse en esta disciplina es que el entrenador debe estar en la capacidad de ejecutar el ejercicio; éste tiene que ser un motivador, un ejemplo a seguir. "Las rutinas varían todo el tiempo. Siempre basándonos en lo que son los parámetros del entrenamiento. La clase dura entre 35 a 50 minutos, todo va a depender del nivel en el que el grupo se encuentre. La frecuencia del ejercicio dependerá de la persona y la intensidad con la que pueda hacerlo. La gente hace lo que puede y hasta donde puede. También recomiendo no llegar al entrenamiento con hambre. Tienes que tener en el estómago algo que te sustente".

"Yo tengo que lograr tus metas con el menor trauma posible. Mi opinión personal es que todo aquello que se pierde muy rápido en cuanto a peso, nada de eso te queda. A la final así como tan rápido lo pierdes así mismo lo vas a recuperar.

Al cuerpo tienes que ir acostumbrándolo poco a poco a un nuevo estilo de vida. El primer día de entrenamiento a la persona le cuesta mucho. Van muy estresados porque no saben a qué se van a enfrentar. Si no puedes hacer algún ejercicio te sientas y te levantas varias veces. Es mejor que estar en casa acostado dándoles a los botones del control remoto del televisor. El grupo te motiva, todos se involucran". Coordinación, fuerza, resistencia y velocidad se compenetran con ejercicios de fútbol, gimnasia y tenis. "Trato que las personas aparte de hacer ejercicio para su cuerpo, logren que su mente trabaje en función de lo que el cuerpo realmente necesita. Nuestro cerebro envía la señal al cuerpo para que funcione. Yo trato de que la mente y el cuerpo sea un mismo equipo".



Por Mario Cebrian
Entrenador Personal
Telf.+58 4246757283

Teoría y Metodología del Entrenamiento

2da. parte



Autor;

Instagram: @sandreas.fit

Lcdo. Eduvin Sandra

Facebook: eduvin.sandrea





Tips que se deben tomar en cuenta para establecer un buen Plan de Entrenamiento;

La Estructura del Mesociclo

Dependerá de varios factores:

1. De las particularidades del contenido de preparación y de los distintos períodos del macrociclo.
2. Del sistema de competición.
3. De la magnitud del intervalo entre una competencia y otra.
4. De la identificación, evaluación y control de posibles sobrecargas de esfuerzo.

UN SABIO CONSEJO

Avanzando por entre una densa niebla, un automovilista estuvo casi una hora guiándose por las luces traseras del vehículo de adelante, dejando que el conductor del mismo fuera quien forzara la vista, se preocupara y buscara.

De repente, aquel par de luces rojas se detuvo y ambos vehículos chocaron.

Oiga!, ¿por qué no ha hecho una señal al detenerse?

-Le gritó el hombre de atrás.

-¿Y por qué hubiera tenido que hacerla?, si yo he llegado a mi propio garaje, replicó el conductor de adelante.

Moraleja ...

Lo que hacen los demás nos puede guiar, pero no lo sigas ciegamente, porque cada quien debe saber cual es su rumbo.

Aprovecha el conocimiento de los demás, pero debes saber que todos tenemos nuestras particularidades.

REFERENTE AL ENTRENADOR:

- 1) Establecer conjuntamente con el atleta y la federaciones deportivas las fechas de competencia.
- 2) Establecer chequeos médicos y procesos nutricionales específicos y propios del deporte.
- 3) Organizar dentro del Plan de Entrenamiento las fechas de los "TEST que se le aplicarán al atleta o a los atletas.
- 4) Revisión frecuente del Plan de Entrenamiento.

REFERENTE AL ATLETA:

- 1) Estructurar un horario de Entrenamiento que sea realizable.
- 2) Establecer registros de las actividades diarias y/o registrar así estos resultados según las tareas cumplidas.
- 3) Realizar mitines (reuniones para revisión de técnicas, tácticas, métodos, del proceso de Entrenamiento).

Pensar bien sentirse bien



Por: Robert Morillo Montoya
Conferencista, Consultor y Escritor.
Email: robertmorillo@gmail.com
 @robertmorillom

“No ocurre nada hasta
 que algo se mueve”
 Albert Einstein

El pensamiento ecuánime-assertivo brinda salud al ser humano que decide hacer uso del mismo, establece un balance de calidad de vida para las diferentes áreas, personal, de pareja, corporativa, entre otras.

En contraparte, el pensamiento caótico-patológico, coloca al ser humano como un adicto emocional “que lo obliga a sentirse mal para estar bien”, este ente que no disfruta porque segrega una serie de sustancias bioquímicas y comportamientos donde ya no hay pensamiento racional, sino un comportamiento automático que lo hace victimizarse para considerar que tiene el mundo en contra.

La psiquis utiliza un lenguaje, que es muy versátil para fingir el verdadero ser que habita en el interior. En los dos últimos años, he realizado veintena de asesorías a altos ejecutivos de diversos continentes, donde no es precisamente el tema financiero el más relevante, ya que más del setenta por ciento de ellos, ese tema ya lo tienen resuelto. El indicador más importante ha sido la confianza y la seguridad que ha mermado en primer lugar.

La confianza y la seguridad, dos valores y atributos que sirven de catalizador para empoderar al ser humano, a lograr deseos, sueños, y objetivos que parecen imposibles en un plan y propósito para



cualquier ser humano. El niño anhela un hogar donde se le brinde seguridad y se establezca la confianza, donde lo inspiren y a través del lenguaje usamos cuentos, mitos e historias para que ese niño después hombre consolide sus objetivos, o en su defecto le cueste lograrlo.

Siempre recuerdo una frase de mi maestro Nelson Torres, quien dice “nadie puede comprar un padre o una madre con diez libras de ternura, veinte libras de amor, o quince libras de confianza”, no existe algún supermercado en el globo terráqueo que nos ofrezca la compra como hubiésemos deseado de un padre o una madre. No existen padres perfectos, tampoco hijos, por lo cual es importante tener un plan para ser mejores que nuestros predecesores, en todos

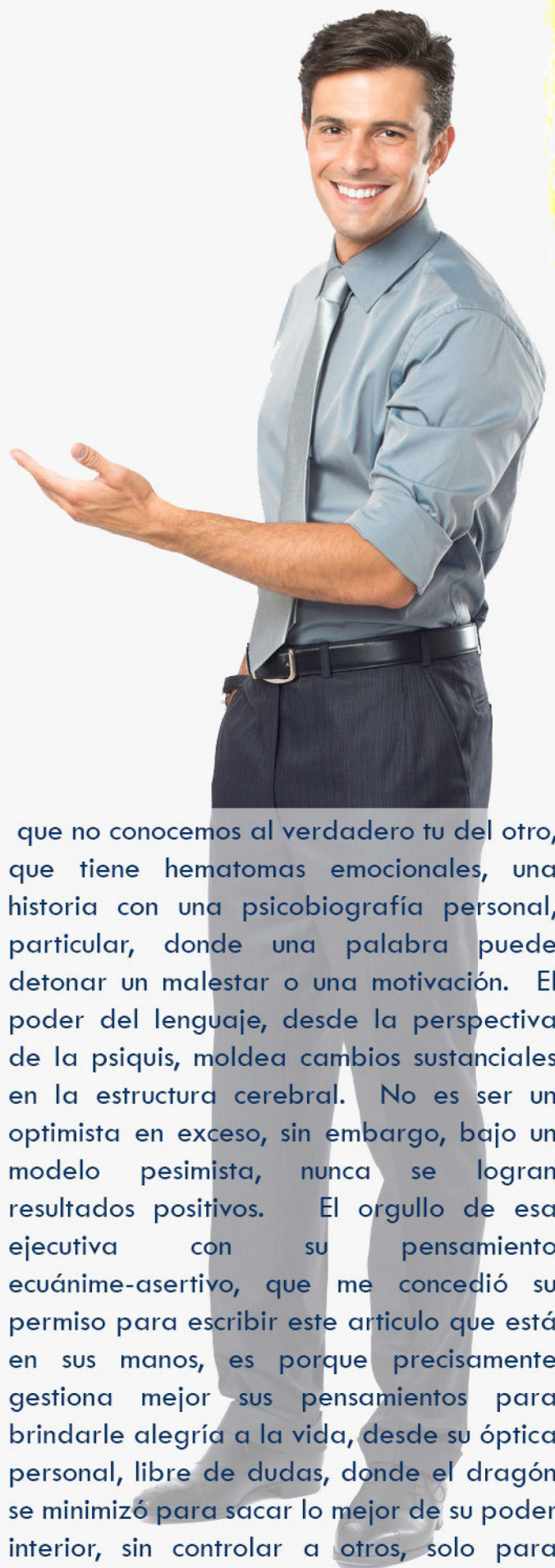
los aspectos, incluyendo el emocional, factor clave del éxito, y del cual se habla muchísimo en los tiempos actuales, sin embargo, un gran número de sujetos, sigue sin prestarle atención a este componente de vida que mueve al ser humano.

En una de las últimas sesiones del año dos mil veintiuno, una ejecutiva en España, me dijo “yo estoy orgullosa de mi monstruo”; cuando auto-observamos quien soy, desde una perspectiva ecuánime-assertiva puedo ver el camino que ha permitido el crecimiento, donde ya no hay dolor, sino crecimiento y se puede usar la inteligencia en conjunto con las emociones para obtener lo deseado usando el ingrediente del amor y la confianza para visualizar y lograr mejores oportunidades. Cuando el monstruo interior, simbólicamente, se transforma en la reina o el rey, se direcciona tu vida, minimiza tus temores, y se multiplica las metas para su logro, sin miedos, con mayor ecuanimidad y autonomía.

Hay lecciones, que la humanidad está en proceso de aprendizaje, algunos expertos la llaman la triada: work (trabajo) - life (vida)- balance (equilibrio). Una triada que está apenas en el comienzo de su expansión. En Norteamérica en el 2021, renunciaron más de doce millones de personas buscando una mejor calidad de vida. Sin duda alguna hay lecciones que cada sociedad busca aprender y cada ser humano, también. Son momentos excelentes de replanteamientos, los grupos etarios que están haciendo mayor análisis de nuevas perspectivas oscilan entre las edades de treinta a cuarenta y cinco años.

No es precisamente, sentirse orgullosa o orgulloso del monstruo, es poder apreciar

que no conocemos al verdadero tu del otro, que tiene hematomas emocionales, una historia con una psicobiografía personal, particular, donde una palabra puede detonar un malestar o una motivación. El poder del lenguaje, desde la perspectiva de la psiquis, moldea cambios sustanciales en la estructura cerebral. No es ser un optimista en exceso, sin embargo, bajo un modelo pesimista, nunca se logran resultados positivos. El orgullo de esa ejecutiva con su pensamiento ecuánime-assertivo, que me concedió su permiso para escribir este artículo que está en sus manos, es porque precisamente gestiona mejor sus pensamientos para brindarle alegría a la vida, desde su óptica personal, libre de dudas, donde el dragón se minimizó para sacar lo mejor de su poder interior, sin controlar a otros, solo para buscar la paz que consiguen los hombres de bien y buena voluntad, multiplicando el plan de hoy para un mejor futuro.



Como retomar actividad física después de un largo periodo de descanso.



Por Lcda. Linda Larrazabal
 Instructora Fit Combat Zulia
 Telf.+58 424-6170623
 lindafitcombat@gmail.com

Volver a hacer deporte después de mucho tiempo es una cuestión que puede afrontarse desde dos puntos de vista muy diferentes:

El primero es el de aquellas personas ansiosas de volver a entrenar después de tiempo parados por obligación.

El segundo es el de aquellas personas que deciden volver a hacer ejercicio después de mucho tiempo sin hacer ningún tipo de actividad física, bien por recomendación médica, o bien porque han sentido la llamada de su estado de salud pidiendo que hagan algo positivo por él. De entre estos dos puntos de vista, quizá el más preocupantes sea el primero, ya que nos encontramos ante una persona ansiosa de volver a recuperar el nivel previo al parón; mientras que el segundo seguramente se lo tomará como mucha más calma (quizá, demasiada).

Por ello, vamos a ver que debemos tener en cuenta a la hora de volver a hacer deporte después de mucho tiempo sin entrenar; y así poder realizar una progresión satisfactoria hasta volver a alcanzar un buen estado de forma.

La vuelta al entrenamiento después de tiempo parados debe ser algo a tomarse con cierta paciencia, pero que tampoco ha de ser excesiva. Para ello lo mejor va a ser empezar a realizar una buena planificación de los entrenamientos.

Esta planificación del entrenamiento es algo que conocen a la perfección los entrenadores personales, los cuales cuentan con los conocimientos necesarios para poder adaptar un plan de entrenamiento a cada persona y situación.

A la hora de volver a realizar deporte tras este tiempo deberemos tener en cuenta lo siguiente:

EMPEZAR A ENTRENAR POCO A POCO

Es muy probable que antes del parón deportivo nos encontráramos en un estado de forma excelente, y estuviéramos moviendo pesos máximos en el gimnasio, o éramos capaces de mantener ritmos infernales en running o ciclismo. Sin embargo, en la vuelta a los entrenamientos esto ya no va a ser así, ya que habremos perdido la forma física y, con ello, la capacidad de mantener dicho nivel.

El bajón producido podrá haber sido mayor o menor (sobre todo si no nos hemos cuidado y hemos olvidado, por ejemplo, seguir una buena alimentación). Por lo tanto, sea cual sea la actividad que realicemos (deportes aeróbicos o deportes de fuerza), a la hora de volver a entrenar deberemos comenzar con un nivel de intensidad mucho menor, ya que vuestro organismo no va a ser capaz de mantener el nivel previo.



MANTENER FORTALEZA MENTAL

Nuestra mente es muy importante a la hora de realizar cualquier esfuerzo físico, y cuando realizamos deporte no va a ser menos.

Acabamos de decir que volver a hacer deporte después de un tiempo va a suponer volver a ejercitarnos contando con un nivel físico bastante menor, y ante esto deberemos procurar que nuestra mente no nos juegue dos tipos de malas pasadas:

La primera es la querer recuperar el tiempo perdido lo antes posible entrenando a una muy elevada intensidad. Esto, lo único que va a producir es que nuestras posibilidades de lesión aumenten y que nuestros músculos y articulaciones no puedan adaptarse a un ritmo adecuado a los esfuerzos físicos.

La segunda es que caigamos en un estado de desmotivación al ver que no somos capaces de rendir como lo hacíamos antes del parón, y debido a ello terminemos por abandonar nuestro intento de retomar la actividad física.

Esto es algo muy habitual en personas que nunca han mostrado una constancia a la hora de hacer deporte; por ello, conocer aspectos básicos de psicología y motivación deportiva van a ayudar mucho tanto al propio deportista como a cualquier entrenador personal que deba trabajar con este tipo de clientes (muy útil para estos profesionales).

MEMORIA MUSCULAR

Nuestro mayor aliado. El ejercicio físico modifica la estructura genética de los músculos, provocando que aquellos que han sido entrenados en el pasado respondan de mejor manera en comparación a los que nunca han sido estimulados.

MARCAR OBJETIVOS REALISTAS

Cuando volvemos a hacer deporte después de mucho tiempo deberemos reajustar nuestro plan de entrenamiento, lo que incluye marcarse un nuevo objetivo dentro de unos plazos de tiempo.

Este objetivo será, normalmente, volver a recuperar el estado físico previo al parón, para lo cual deberemos establecer de nuevo un volumen de entrenamiento, una intensidad de entrenamiento y una frecuencia de las sesiones.

Como ya hemos comentado antes, este plazo ha de ser realista, ya que en dos semanas no vamos a poder recuperar lo perdido durante unos pocos meses, pero tampoco debemos dilatarlo mucho en el tiempo ya que no se producirían en nuestro organismo las adaptaciones necesarias al ejercicio.

TENER EN CUENTA LOS DESCANSOS

El descanso es un elemento importante dentro de cualquier planificación deportiva, por ello debemos tener presente que los descansos bien planificados nos van a ayudar a progresar hasta nuestro objetivo de una manera más rápida.

Durante el descanso nuestro organismo repara los daños producidos por la actividad física de forma que se “prepara” o ajusta para los esfuerzos a los que le estamos sometiendo y, así, poder hacer frente a ellos de manera efectiva.

Aquí es donde entra en juego el principio de supercompensación, y que a la hora de volver a hacer deporte después de un tiempo deberemos tener en cuenta.

CONTAR CON EL CONSEJO DE UN PROFESIONAL

Para algunas personas puede resultar complicado establecerse una rutina adecuada a la hora de volver a hacer ejercicio después de mucho tiempo. Actualmente existe una gran demanda de profesionales del sector deportivo y del Fitness como son los entrenadores personales, profesionales que se encargan de establecer y guiar los entrenamientos de los clientes que solicitan sus servicios.

Estos profesionales pueden ofrecer sus servicios bien de manera presencial, o bien de manera online a través de internet (o ambas). Contar con los conocimientos de estos profesionales va a ayudar enormemente a recuperar el nivel de forma al volver a hacer ejercicio después de tiempo.



El CEO de USA Investment Properties y Beach House's Riviera Maya, **Zergio Arano** de nacionalidad México-americano, es un ejemplo de emprendedor, inversionista e innovador, que desde su rol de administrador y gerente de las compañías, ha mostrado ser una persona en formación constante a nivel personal y empresarial, sin dejar de lado esos valores, que lo identifican como una persona que busca siempre generar un impacto positivo en su comunidad. A continuación, Zergio nos hablará un poco de los proyectos que actualmente maneja.

¿Cuál es su actividad principal y qué servicios ofrece?

Mi visión en la vida va más allá de simplemente generar negocios, mi objetivo principal es inspirar a los nuevos emprendedores, enseñándolos y guiándolos a entrar al mundo empresarial.

La principal actividad de nuestra empresa es la venta de propiedades en destinos emergentes, entre los que destacan Tulum, Playa del Carmen, Mérida, Cancún, Brasil, República Dominicana, Punta Cana, Casa de Campo, Georgia y Florida en Estados Unidos. Dentro de nuestro portafolio contamos con diversos desarrollos a nivel residencial, turístico, comercial e incluso islas privadas.

¿Qué es "USA Investment Properties y Beach House's Riviera Maya"?

Nació de la necesidad de guiar a nuestros clientes en los procesos de inversión en bienes raíces y brindándoles una alternativa de apoyo con préstamos privados para el crecimiento de su negocio. Al expandirse a nuevos mercados, surgió el proyecto de Beach House's Riviera Maya, que facilita su proceso de adquisición en el mercado global.

USA Investment Properties & Beach Houses Rivera Maya

@beachhouses.rivieramaya

www.luxebeachrealty.com

¿Cuáles han sido los factores determinantes para el crecimiento de su empresa?

Yo siempre me he caracterizado por ser una persona inquieta que busca nuevos retos, esto me ha impulsado a innovar en el mercado inmobiliario local y hoy en día a nivel internacional.

A través de los años y mi aprendizaje me he ido adaptando y reinventandome a los cambios constantes del mercado, los cuales encajan perfectamente con mi visión e ideal de negocio global; ejemplo de esto, son las criptomonedas, la cuales hemos incorporado como

En conclusión, ha sido una combinación de diversos factores, como la experiencia, la perseverancia, la adaptación, conocimiento e innovación, entre otros, lo que nos hace llegar al punto de crecimiento en el que se encuentran nuestras empresas.

¿Cuál sería la ventaja competitiva de su empresa?

Una ventaja competitiva destacable son los más de 23 años de experiencia con los que contamos dentro del mundo de las inversiones, durante los cuales no solamente hemos conocido el negocio, si no saber cómo hacer el negocio “know-how”, que representa para nuestros inversionistas mayor plusvalía, bienestar o “wellness”, acompañando de nuestro talento humano capacitado en el negocio de bienes raíces y tecnología. Trabajamos con compañías constructoras altamente capacitadas que cuentan con experiencia comprobada y prestigiosamente consolidadas en el mercado.

**¿Cuáles son los valores y la visión de su empresa?,
¿Qué tiempo dedica a la transmisión de valores entre sus empleados?**

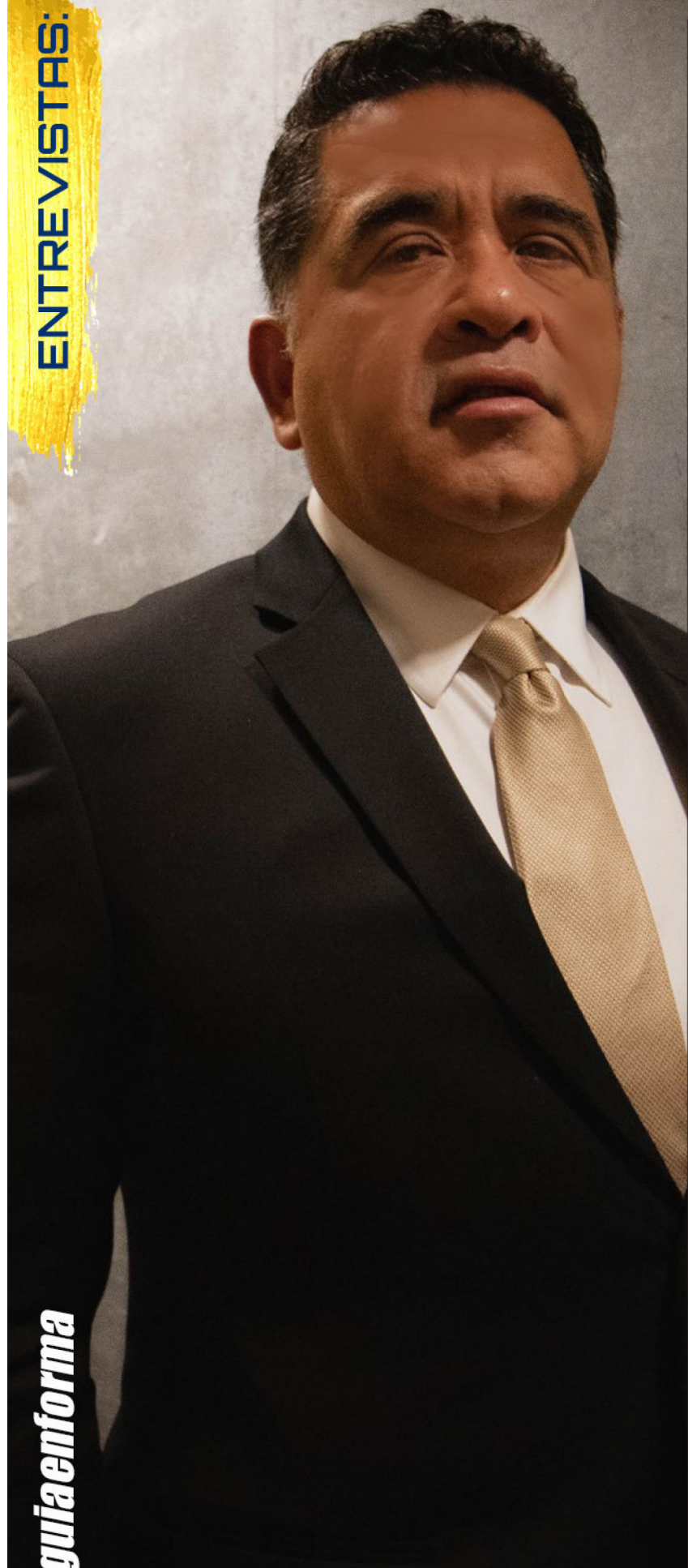
Los valores de la empresa son sentido de pertenencia, calidad y servicio, experiencia y conocimiento, transparencia, ética, confianza, honestidad y garantía. La visión corporativa presente en cada colaborador es, “Posicionarnos como líderes en diferentes partes del mundo, en el negocio de bienes raíces con fines recreacionales, de inversión y turísticos; proporcionando un excelente servicio gracias al personal altamente capacitado en temas de negociación y tecnología con el objetivo de orientar el negocio al éxito”. Para transmitir los valores a mi equipo corporativo contamos con constantes capacitaciones para su desarrollo a nivel personal y profesional.

¿Cuáles son las motivaciones personales que le llevaron a emprender?

Una de mis motivaciones que me llevaron a emprender, es mi pasión por la inversión en bienes raíces en donde no solamente desarrollo mis habilidades de negociador, sino que encontré el espacio perfecto para ayudar a muchas personas a lograr sus sueño de compra de casa, y en algunos casos llevarlos a desarrollarse como inversionistas.

¿Qué importancia cree que tiene el liderazgo a la hora de tomar decisiones en su empresa?

El liderazgo nos permite ver hacia a donde vamos, cuales son las metas, y encontrar oportunidades en momentos de crisis, es empoderar al equipo para la obtención de aquello que cree imposible. El liderazgo en conjunto con el manejo de las emociones permite alinear al ser



humano a tomar decisiones asertivas. Todo líder puede ser un excelente gerente, pero no todo gerente es un excelente líder. Unir gerencia y liderazgo es clave para los inversionistas y emprendedores en el mundo de hoy, y en el futuro.

¿Cuál es la frase motivadora que te inspira?

No tengo una frase favorita sino tengo mis ideales que me motiva a seguir adelante en general soy un hombre muy positivo por lo que yo los problemas no los veo como problemas sino como una área de oportunidad y crecimiento.

¿Cuáles cree que son las claves para lograr el éxito?

Claves como tal no se podrían definir debido a que este mercado siempre se presentan retos, sin embargo, lo que ayuda es que la persona tenga visión clara, un plan estratégico y contar con un equipo humano que apoye su gestión.

¿Qué sugerencias aportarías a una corporación que debe ponerse de inmediato un proceso de transformación organizacional?

El primer paso es definir en donde está posicionada la empresa, realizar una evaluación interna para determinar las áreas de oportunidad y mejoramiento, luego, establecer metas, que sean específicas, medibles y ejecutables a corto, mediano o largo plazo; siempre con la visión de consolidarse a nivel internacional, involucrando los nuevos métodos de transacciones tales como las criptomonedas.

En el contexto pandémico actual, ¿cómo ve el futuro a mediano plazo? ¿A qué retos considera que tendremos que enfrentarnos?

Es importante aclarar que el futuro siempre es incierto, y la clave como empresa, es tener la habilidad de adaptarse. Sin embargo, soy optimista, y como lo dije anteriormente, veo en este contexto pandémico oportunidades de crecimiento y de aprendizaje. Los retos que considero debemos enfrentar después de este año es aprender a vivir con el virus, y seguir siendo productivos sin perder de vista la importancia del bienestar individual de cada persona, como agente de una sociedad que debe seguir en desarrollo.

¿Cuál es el problema que resuelve tu servicio?

En realidad, nuestro servicio enseña a nuestro inversionista a generar prosperidad y bienestar, sin importar las limitantes de su entorno. Nuestra propuesta resuelve un tema de generación de riqueza, de una manera diferente a la convencional. Nuestros clientes pueden hacer desde pequeñas hasta grandes inversiones, ya que nuestro grupo cuenta todo el know-how para lograrlo.

¿Cómo la mentoría de Psicolingüística te ha ayudado a mejorar?

La mentoría de Psicolingüística con Robert Morillo me ha ayudado a consolidar comportamientos y ejecutarlos más rápidamente, ya que gracias a ella ahora cuento con el conocimiento de cómo hacerlo, a través de las creencias potenciadoras, concluyendo muchas cosas con un enfoque asertivo. Ha sido una excelente herramienta para poder concretar mis proyectos y darles vida.

La glándula Pineal:

conexión con el mundo físico y espiritual



Por Dra. Elsy Tavares
draelsytavares@gmail.com



La glándula pineal es una pequeña estructura que en la gran mayoría de los vertebrados se encuentra ubicada en el techo del diencefalo, su principal función es regular los ritmos circadianos (sueño-vigilia), secretar melatonina, hormona con fuerte efecto sobre la acción gonadal, además de efectos oncostático, geroprotector, antioxidante, así como un importante rol inmunoprotector. La glándula pineal es de color gris rojizo y del tamaño aproximado en los seres humanos de un grano de arroz (5-8 mm), se encuentra justo en el rostro dorsal al colículo superior, detrás y por debajo de la estría medular, entre los órganos del tálamo colocados lateralmente. Es parte del epitálamo. Se encuentra ubicada en la cisterna cuadrigémica y está bañada en el líquido cefalorraquídeo. La glándula pineal es una estructura de línea media en forma de cono de pino, de allí deriva su nombre. En los anfibios se encuentran debajo de la piel para obtener la información lumínica. En los humanos al encontrarse dentro de la bóveda craneana, en el centro del cerebro, necesita vías más complejas para obtener el estímulo externo. La retina registra la información, llegando al núcleo supraquísmico del hipotálamo que por vías neuroquímicas estimula la glándula.

Es un agente cronobiótico (fenómeno periódico o ritmo biológico) que sincroniza nuestro reloj interno con el ciclo Luz-Oscuridad. Ante la ausencia de luz en condiciones normales se secretan 120 mg de Melatonina que es una hormona que induce al sueño.

La Melatonina es una hormona derivada de un aminoácido esencial en la nutrición humana llamado triptófano. El triptófano se encuentra en alimentos como la avena, el maíz dulce, nueces, huevo, pollo, pescado azul, plátano, aguacate, semillas de sésamo, almendras nueces, entre otros. El consumo regular ayuda a la síntesis y producción de múltiples hormonas, entre esas la serotonina llamada hormona de la felicidad, la Dimetilriptamina (DMT) llamada molécula del espíritu y la melatonina.


El hábito del sueño también colabora a la secreción adecuada de la melatonina. Cuando nuestro reloj se desincroniza de los ritmos del medio ambiente se desencadena conflicto. Esto puede ser inducido por diferentes causas como: el vicio de acostarse tarde expuesto al televisor, exposición constante a las redes sociales o turnos de trabajo donde se invierte el horario del sueño. A pesar que el cuerpo, por cronobiología sabe que es hora de descansar, pero al persistir exponerse a grandes cantidades de estímulos lumínicos (pantallas telefónicas que emiten luz azul o la emisión de las luces LED) se desorienta, acumulando horas de esfuerzo físico sin descansar inhibiendo la producción de Melatonina. No obstante, la melatonina fisiológicamente también ejerce efecto hipotensor, inhibidor de la actividad tiroidea, interviene en el ciclo menstrual, desarrollo sexual y vigilia. Funciona como agente antioxidante, neuroprotector, modulador del sistema inmune y oncostático ya que controla el desarrollo de tumores. Por tanto, una vez que se instala como rutina la desregulación de los horarios, el cuerpo se impacta generando futuras enfermedades.

El Centro Internacional de Investigaciones sobre Cáncer (International Agency for Research on Cancer) de la Organización Mundial de la Salud ha clasificado los turnos de trabajo nocturnos como "probablemente carcinógenos para el ser humano" (denominado grupo 2A). Otros trabajos han reportado alta incidencia de cáncer de mama en mujeres que trabajan en turnos rotatorios durante largos periodos de tiempo.

Incluso la conducta sexual se encuentra influenciada por secreción de la Melatonina, cuyos niveles sufren variaciones en poblaciones que se radican en latitudes donde se cumplen las estaciones. Por ubicación en el globo terráqueo y la inclinación, la exposición a la luz solar se reduce en otoño e invierno produciendo noches más largas. A causa de esto en los animales se produce una atrofia ovárica y testicular, disminuyendo la producción de hormonas sexuales, como resultado la actividad reproductiva se eclipsa. Se activa nuevamente al entrar la primavera en el solsticio de verano haciendo los días más largos.

La alteración del patrón del sueño sin causas aparentes, se relacionan con algunas enfermedades mentales, siendo el insomnio un factor de riesgo para fomentar la depresión a través de múltiples mecanismos complejos dependientes de fallas orgánicas.

Se ha descrito que, en los periodos de poca exposición a la luz solar, tiende a haber predisposición a enfermedades del colágeno como la Condromalacia, alteración en la calidad de la piel o deficiencias en la cicatrización por el metabolismo deficiente de las vitaminas.



Por tanto, el equilibrio es importante entre Luz-Oscuridad, Trabajo- descanso... logrando así la consonancia de un cuerpo sano y sincrónico con la naturaleza.

La glándula pineal con el avance de la edad tiende a calcificarse. Ahora bien, se ha detectado en Norteamérica la calcificación temprana en poblaciones jóvenes siendo un 40% adolescentes entre 11-17 años. En niños la glándula pineal severamente dañada, es el resultado de un desarrollo acelerado o temprano de los órganos sexuales y el esqueleto. Para reducir este daño se recomienda la ingestión de vitamina D3. Los depósitos de calcio, fósforo y fluoruro en la pineal, están relacionados con la edad mostrando que conforme el cerebro va envejeciendo más depósitos tendrá. Se puede evidenciar a través de imágenes como la Resonancia Magnética Nuclear o la Tomografía Computada simple no contrastada de cerebro. Dicha calcificación está significativamente relacionada con enfermedades degenerativas como el Alzheimer y en menor grado con otros tipos de demencias.

En otro orden de ideas, se debería de plantear el efecto de los campos electromagnéticos emitidos por los teléfonos móviles que se dirigen a través de los oídos, mandíbula, dientes, cuero cabelludo, cerebro, hipotálamo y la glándula pineal. Aunque la realidad del daño producido por dicha exposición a las ondas es desconocida, el Ingeniero Ruso Georges Lakhovsky en 1939 publica "The Secret of Life: Cosmic Rays and Radiations of Living Beings" (pionero de los efectos de las radiaciones y la salud), refirió que estas emisiones harían posible la disfunción en la producción de Melatonina, serotonina entre otras hormonas liberadas neuroquímicamente en el cerebro procurando el auge del insomnio, estrés y cuadros psiquiátricos tipo obsesivos-depresivos.

Así pues, cuando se enfoca la psique humana desde el punto de vista médica o científica, terminamos involucrando temas místicos, filosóficos difíciles de explicar, con pensamientos profundos, etéreos, haciendo enlace estrecho relacionado con su porción álmica.

Históricamente se le ha otorgado importancia extrema a la Glándula Pineal como una antena de conexión con lo espiritual. El concepto como el "tercer ojo" o "sexto chakra Ajna" tiene su origen Budista en la creencia que existe de un vínculo entre el mundo espiritual y físico a través de esta estructura. Además de las funciones fisiológicas tan importantes, tradicionalmente ha sido considerada una parte del cerebro capaz de generar una conciencia superior y un enlace con el mundo metafísico. Médicamente sirviéndose del mapeo cerebral se ha puesto al descubierto que parece estar más activa durante la meditación y visualización conjuntamente a otras zonas del cerebro como el hipotálamo, corteza temporal y occipital.

El Dr. Rick Strassman profesor de la Escuela de Psiquiatría en la Universidad de Nuevo México postula que el alma se introduce en la glándula pineal del embrión en el día 49 luego de su concepción, siendo capaz de recibir información en lugar de únicamente generar percepciones, permitiendo al cerebro distinguir la materia oscura, universos paralelos o reinos de existencia habitados por entidades conscientes.

Por ser una glándula secretora adicionalmente a la Melatonina, la Pineal secreta serotonina y Dimetilriptamina (DMT). Esta sustancia es un alcaloide triptamínico de núcleo indólico con efecto psicodélico. Se encuentra en forma endógena en el cerebro y de forma exógena en plantas como la ayahuasca (Yagé), probablemente a ello se deba lo espectacular y breve de sus efectos visionarios y rápida metabolización. El DMT ha sido descrito como la molécula del espíritu. Se secreta durante el sueño REM (movimientos rápidos oculares), meditación, estados elevados de conciencia y en experiencias cercanas a la muerte.

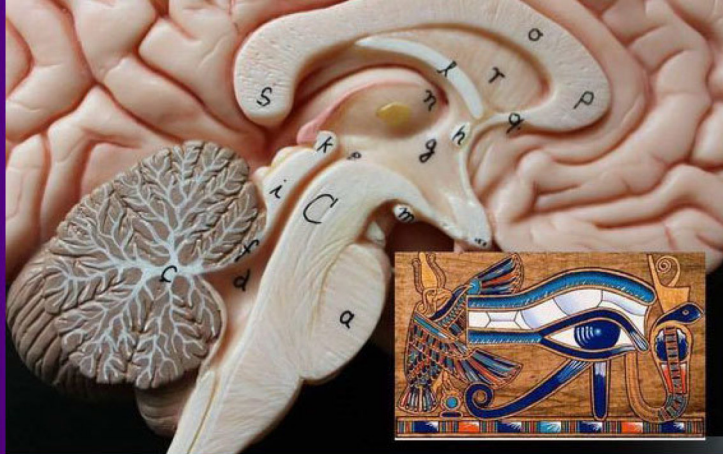
En el budismo se representa a Siddhartha Gautama (Buda) en el momento de su iluminación, como si posara sobre su cabeza un casco muy parecido a un cono de piña cerrado, también Krishna se representa con un punto rojo entre las cejas reflejando su tercer ojo activado. En la antigüedad fue un emblema que parece representar la inmortalidad y la energía vital trascendente en el báculo del Dios clásico Dionisio o Baco, correspondiente a un palo largo rematado en una piña llamado "tirso", cuyo origen fenicio, fue usado antes por el Dios del inframundo Osiris y por el Dios creador sumerio Marduk. Para los egipcios su equivalente era el ojo de Horus, un órgano de visión extrasensorial.

Hasta la iglesia católica en los patios del vaticano en el siglo II después de Cristo bajo la influencia de la cultura Egipcia, el renacentista Donato Bramante, se erige una figura de bronce en forma de piña muy voluminosa de 4 metros de altura, cuya posición original era el campo de Marte. Visita obligatoria de los turistas al llamado "El patio de la Piña".

Rene Descartes filósofo francés en 1633, se refirió a la Pineal como el mismísimo "asentamiento del alma" donde la interacción Pineal y el alma dirige la relación cuerpo y mente. También expuso que otra función sería percibir el entorno. De allí proviene la célebre frase "pienso, luego existo".

Esta glándula ha obtenido mucha atención por las culturas, ya que por medio de ella encontraban el umbral hacia otros mundos y dimensiones.

Activar la glándula pineal requiere de disciplina, estudio y práctica siendo trabajoso, además de emplear años para educar el tercer ojo, traducándose en el uso adecuado de nuestro subconsciente que es el gerente general de nuestro cuerpo y en última instancia de la vida. Por lo tanto, activar la Glándula Pineal nos otorgaría la posibilidad de poder tener dominio sobre nuestra propia energía, curar enfermedades, activar la imaginación, ser iluminado.



En el yoga, el Reiki, Chi-kung, meditación profunda con disciplina y regularidad respalda el logro para activar el tercer ojo o sexto chakra, conjuntamente a la alimentación saludable, sueño reparador, ejercicios rutinarios y pensamientos positivos.

En resumen, podemos decir que la Glándula Pineal ha captado el interés de la ciencia, psicología y las religiones por su poderoso papel en la percepción de lo físico y lo espiritual. Tiene funciones importantes sobre la cronobiología, el sueño, homeostasis hormonal y el comportamiento sexual. Psicológicamente se interpreta como la antena que nos conecta con el mundo etéreo. Por tanto, al lograr cultivar la introspección se logra alcanzar la capacidad de ver más allá, lograr la Paz y por qué no... hacer conexiones que nos eleven espiritualmente, experimentar sensaciones sublimes alcanzando nuestro propio nirvana.

Recomendaciones antes de dormir;

Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse.

Acostumbre un ritual que anticipe inconscientemente que se acerca la hora de dormir como: tomar un baño con agua tibia, aplicar cremas corporales con aromas relajantes (lavanda), escuchar música instrumental, atenuar las luces de la habitación, realizar una meditación o orar.

Haga una revisión diaria de las cosas buenas que le sucedieron durante el día y dar gracias al universo por la oportunidad de haberlo vivido. La gratitud relaja.

Si tiene la costumbre de tomar siestas, no exceder los 45 minutos de sueño diurno.

Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar.

Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.

Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.

Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.

Usar ropa de cama cómoda y acogedora.

Encontrar una configuración de temperatura de sueño cómoda y mantener la habitación bien ventilada.

Bloquee todo el ruido que distrae y elimine la mayor cantidad de luz posible (para que se active la melatonina endógena)

Reserve su cama para dormir y el sexo, evitando su uso para el trabajo o la recreación general.



El mundo de los sueños

El Mágico Mundo Onírico es una dimensión que raya todavía en los albores del Siglo XXI en la dimensión de lo increíble e inexplicable en muchos casos... Como su etimología lo indica, este mundo se refiere a los Sueños onir: que es un prefijo que significa ensueño.

Ahora bien, nos hemos planteado alguna vez en nuestra vida, si realmente Soñamos lo que Vivimos, o Vivimos lo que Soñamos?... Quizás a más de uno de nosotros esta interrogante nos ha invadido alguna vez en nuestra existencia... depende entonces como concibamos lo que vivimos para poder cada quien darle respuesta a esta y otras tantas interrogantes que surgen de este apasionante y complejo mundo.

Diferentes estudiosos de este campo, desde la Antigüedad hasta ahora, han demostrado una vez más que en el mundo de la inconsciencia o estado no consciente, es posible cualquier manifestación mental, ligada a múltiples factores como: cultura, edad, sexo, creencias religiosas, ocupación, estado de salud, etc. inciden de manera notable en la vivencia de cada ser humano en este mágico mundo que ha deparado las más variadas sorpresas e increíbles manifestaciones.

Así pues, que países o culturas como: Mesopotamia, Egipto, India, China, la cultura Grecolatina, las culturas americanas (Precolombinas: Maya, Aztecas e Incas...aborígenes de Norteamérica), África, etc.... han sido protagonistas de estas manifestaciones oníricas; y autores como: Hipócrates, Homero, el filósofo chino Chiang Chou, el psicólogo Sigmund Freud, Kilton Steward, Carl Gustav Jung, Nietzsche, Adler, Castaneda, Juan Matus, Eric Fromm, etc... han abordado este campo a través de diferentes métodos e interpretaciones.

Pero, ¿qué es un Sueño?... de manera muy sencilla los diccionarios lo definen como el acto de dormir, pero hay personas que sueñan despiertas? entonces una conclusión a la que llegamos en una forma muy clara, es que constituye- como afirman Pedro Engel y Gloria Liberman en su obra Los Sueños/1998 - ...Un proceso creador de Imágenes, Sonidos, Colores, Sensaciones, Sentimientos, etc., en estados fuera de la consciencia.... Lo cual nos lleva a admitir que el fenómeno se da cuando dormimos, momento en el cual nos sumergimos en un estado fisiológico de recuperación de nuestro desgaste energético diario y realizamos nuestra renovación celular. Pero también soñamos despiertos, cuando visualizamos, proyectamos aquello que queremos o deseamos, lo que en la cuántica definen como el presente, aquí y ahora....

Es tal la importancia del estudio de los sueños, que el neurofisiólogo Michel Jouvet, pionero de los estudios sobre el sueño y fundador de la Asociación de Sociedades Profesionales para el estudio del Sueño, plantea: "...es probable que una de las vías que conduzcan a la explicación del funcionamiento de la mente resida en el estudio de los Sueños, ya que existe una estrecha relación entre las fluctuaciones energéticas del cerebro y la aparición de estos. La actividad onírica es una de las últimas fronteras de las neurociencias..."

Por Arq. Milton González.
@miltongonzalesfernandez



VIDA:

¿De qué se componen básicamente los Sueños?... de Símbolos y Signos; siendo los primeros una representación visual (como lo afirma Jung en su obra El Hombre y sus Símbolos, p. 17) de nuestra propia estructura psicológica o interna; mientras que los Signos son representaciones de vivencias o situaciones relacionadas con nuestra cotidianidad (Cooper, El Simbolismo, p. 1).

Pero mientras que, para Freud y Adler, los Sueños sólo son un conjunto de recuerdos recientes o de infancia, transformados, elaborados... Para Jung, en su singular visión arquetípica del mundo, es además un mundo donde se manifiestan las potencialidades inherentes a la imaginación humana, en donde se mezcla lo místico, los mitos, la metafísica y las experiencias religiosas. Es lo que ha denominado el Inconsciente Colectivo... y para poder abordar este complejo mundo, Jung estableció los Arquetipos, que no son más que representaciones o imágenes idénticas que se manifiestan en los sueños de personas de diferentes sexos, religión y cultura...



guiaenforma



Incluso estas representaciones pueden contener acumulativamente recuerdos y deseos desde las primitivas experiencias de la humanidad... Y las resume en tres términos: **Anima**: representa al lado femenino, a las mujeres que el soñador ha conocido.

Animus: la parte masculina; y sería lo contrario del Anima.

Sombra: sería la parte negativa de nosotros mismos que nos cuesta y que permanece por control consciente, oculto.

Ahora como proceso o fenómeno reparador, se ha comprobado mediante estudios con modernos aparatos que miden las ondas cerebrales y los valores fisiológicos, que los sueños nos permiten restablecer nuestro equilibrio psicológico; por lo tanto tienen razón de ser, y por instinto o necesidad de auto conservación, todos soñamos unas cuatro o 5 veces por noche, y durante ellos, los ojos se mueven rápidamente, por ello a esta fase se le ha llamado REM, por sus siglas en inglés q significan: Rapid Eye Movement o Movimiento Ocular Rápido o Veloz.

Incluso estas representaciones pueden contener acumulativamente recuerdos y deseos desde las

Un sueño también puede ser inducido.... Mediante la Meditación y la Relajación, mediante fármacos, musicoterapia, etc.; el tiempo de soñar también es otra característica interesante de estudiar, se ha demostrado que varía según la edad; en los niños hasta una edad de dos a tres años pueden estar soñando un 70% del tiempo, en los bebés un 80%, pero en la adolescencia comienza una disminución drástica que llega en la adultez a sólo un 15% a un 12%.

Los animales también sueñan, esto se ha determinado por la misma característica de los movimientos oculares que suceden en los humanos, llamados movimientos oculares rápidos o REM en inglés. Los intervalos promedios entre uno y otro sueño son según lo determinaron los doctores Dement y Wolper, 90 minutos; y su duración no va más allá de los 90 a 120 segundos. Todos soñamos, pero no todos recordamos.

Existen diferentes tipos de sueños, que según el individuo y el contexto en que se desenvuelve, pueden ser más frecuentes unos u otros; así tenemos:

1.- Los **Lúcidos** o **Conscientes**: cuando se tiene conciencia de estar soñando y se posee cierto control sobre él. En las ciencias o escuelas no clásicas, como la Metafísica y la Parapsicología lo utilizan para la sanación y desarrollo de facultades paranormales, también se le llaman **Ensoñación**.

2.- **Telepáticos**: cuando se da una comunicación entre dos o más personas a través de un mensaje común soñado. Esto suele suceder mucho entre los grandes Maestros y Psíquicos, cuando desean transmitir algún mensaje o idea a sus discípulos.

3.- **Recurrentes**: soñar repetidas veces lo mismo a lo largo de la vida. Según Jung, esto ocurre cuando son sobre un hecho traumático o una premonición o presagio.

Finalmente, algunos de los símbolos más comunes aparecidos en los sueños: **Fuego**: sinónimo de destrucción o purificación material; por lo que puede significar o interpretarse como una transformación o como también pasión. También se asocia como elemento generador de vida; pero así como ilumina quema...

Lago, Mar o Agua: representa el mundo interior de nuestros sentimientos y fantasías; representa al inconsciente y a nuestro origen materno.

Montañas: significa ascender en la vida, sobre todo en el plano espiritual; también indica obstáculos que vencer.

Terapeuta Holístico Dr. Milton González Fernández.
+58 4120792098.

Instagram: miltongonzálezfernández

Musicoterapia: medicina para la mente.

Por Psic. Paulina Terán Marco
ptmarco88@gmail.com

La palabra música proviene de la expresión latina <<ars musica>> que significa <<arte de las musas>>. Los griegos consideraban que la música además de ser recreativa y placentera, era un estímulo que podía influir en la actitud y voluntad del hombre llevándolo a estados de euforia, tristeza, deleite o calma, capaz de eliminar trastornos psíquicos por sus efectos terapéuticos.

La música es considerada como arte, ciencia y lenguaje universal. Todos hemos escuchado música con una finalidad particular, estableciendo una estrecha relación que nos hace identificarnos y disfrutar con diversos ritmos musicales.

Una pieza musical tiene el poder de hacernos suspirar, traernos recuerdos, mover el cuerpo al son de una canción y nos ayuda a expresarnos cuando no encontramos las palabras. Ese poder lo recupera la musicoterapia o terapia de música como una herramienta para reconectar con nuestro cuerpo y mente.

La terapia musical es un recurso terapéutico creativo que consiste en utilizar los elementos de la música (sonido, ritmo, melodía y armonía) para favorecer el desarrollo de la expresión emocional, la capacidad de comunicación, el desarrollo de habilidades sociales, la autoestima y la psicomotricidad. Su objetivo es lograr cambios en el comportamiento de la persona.

El musicoterapeuta podrá utilizar diferentes técnicas que dependerán de la edad, la personalidad, necesidades y la relación de la persona con la música. Se utilizarán instrumentos musicales y la voz de los participantes. No es necesario que la persona tenga conocimientos musicales previos. Tampoco tiene la finalidad de enseñar a tocar un instrumento, sin embargo, es probable que se pueda adquirir un mejor control rítmico y sensibilidad musical.

Una sesión de musicoterapia puede ser individual o grupal. Se puede llevar a cabo en consultorios privados, escuelas, hospitales, prisiones o residencias. Cada terapeuta tendrá una forma de trabajar y podrá dirigir la sesión de dos maneras: centrada en el rol pasivo del paciente, siendo el terapeuta quien interprete la música; o, centrada en la actuación, en donde el paciente es quien ejecuta la música.

Algunas de las técnicas que se pueden utilizar son:

- **Tocar instrumentos:** mejora las habilidades motoras y coordinación motriz. Al hacerlo en grupo ayuda a mejorar las habilidades sociales.
- **Imitando ritmos:** mejora la coordinación y el rango de movimiento, promueve la relajación y gestión de la ansiedad.
- **Cantar:** se reproducen palabras, sonidos del cuerpo, de la naturaleza, mantras o canciones que ayudan a mejorar la articulación vocal, la respiración y en grupo desarrolla las habilidades sociales.
- **Escritura:** permite expresar pensamientos, emociones y sentimientos fomentando una conciencia de sí mismo, autoconocimiento y mejora de la autoestima.
- **Escucha y audición:** se reproducen piezas musicales o cuentos musicales que ayudan al desarrollo de habilidades cognitivas y, fortalece la memoria y atención.

Si bien la musicoterapia tiene un amplio alcance para diferentes grupos de personas y rangos de edades, se han observado resultados positivos en:

- **Niños:** permite que identifiquen y expresen sus emociones y sentimientos, desarrollen la comunicación y habilidades lingüísticas. El juego con los instrumentos fortalece la autoestima.
- **Personas con neuro-discapacidad:** en particular para pacientes que tienen lesiones cerebrales o enfermedades neurodegenerativas. Puede contribuir a mejorar la comunicación; facilitar la expresión emocional y la interacción social.



- **Autismo:** ayuda a estabilizar el estado de ánimo y aumentar la tolerancia a la frustración. La música ofrece la oportunidad de expresarse de otra manera distinta al uso de palabras.
- **Demencia:** promueve la interacción social, puede desencadenar recuerdos pasados, relaja y disminuye la ansiedad.
- **Ansiedad y depresión:** si es en grupo ayuda a aminorar la sensación de aislamiento y soledad, fomenta la construcción de la autoconfianza, la autoresponsabilidad y reduce el estrés.

La terapia musical ayuda a que las personas se sientan creativas, positivas y fortalecidas gracias a la naturaleza y potencial de la música. Si bien, cada vez más investigaciones sustentan los beneficios de música empleada en un entorno terapéutico; es importante mencionar que la terapia de música funciona mejor cuando se utiliza como complemento de otros tratamientos como la psicoterapia.

Por Psic. Paulina Terán Marco
ptmarco88@gmail.com



NV
NATALIA
VARGAS

Clases de YOGA



***MEJORA EN:**

***Salud Física y Mental**

***Fuerza y Enfoque**

***Atención**

***Equilibrio**

***Autoestima**

***Flexibilidad**

***Concentración**

***Fin del Stress y Ansiedad**

***Fomenta la vitalidad física,**

la serenidad mental y

***Las posibilidades de**

autodesarrollo.



+58 412 682 59 04

¿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

Oración de la mañana

Espíritu Santo,
te doy gracias
por este nuevo día.



Llena mi mente
de sabiduría,
mi corazón de amor
y mis pasos de paz.

Acompañame en cada decisión
y que tu luz guíe mi camino hoy.

Amén.

DISEÑO E IMPRESIÓN DE FLYERS

FULL COLOR/ GLASSE 115GR.S



**PROMOCIONA
CON PUBLICIDAD**

HAZ TU PEDIDO AL  +58 424 682 59 08

**NATALIA
VARGAS**



**Oh Santa Marta milagrosa,
me acojo a tu amparo
y protección, entregándome
a Ti, para que me ayudes
en mi tribulación y prueba.**

**Intercede por Mí y
por toda mi familia para que
conservemos siempre en
nuestros corazones a nuestro
Dios viviendo en su gracia
y detestando toda ofensa
contra Él.**

**Te suplico me ayudes a vencer
las dificultades con la fortaleza
con que venciste, por el poder
de la Cruz, al dragón
que tienes rendido
a tus pies.**

