

INSPIRA

Arroz Turco para sorprender
por Chef Bettina
@soybettinachef

Ama a tu mascota, esterilízala
por Dr. Serrano @petsmall

Bárbara, un talento
sobresaliente
@barbaramoranoficial

Amor propio, el regalo más
grande por María José
Guerreiro @psiquemajo

Mariela y José, una pareja admirable
@mariela_arteaga
@jose_fernandez_ubieda1961

En honor al amor

Por @mariantomarco

www.mediosinspira.com
@inspirarevista

Agradecimientos

Llegó el mes del amor y la amistad, el mes en el que nos conectamos más con nosotros mismos, con nuestro amor propio, también es un mes para celebrar el amor de pareja, de familia y amigos. Es una hermosa fecha y quisimos hacer una revista en honor al amor, encontrarán artículos hechos con esfuerzo y cariño para ustedes. Gracias a todos los profesionales, marcas y el equipo que forma parte de la revista. En esta edición tenemos en la portada a la psicóloga Mariela Arteaga y el economista José Manuel Fernández, una pareja admirable.

Gracias a Javier Rodríguez por el diseño, a Humberto Ramírez por la fotografía, a Maye Makeup por el maquillaje.

Atentamente,

María Antonieta Marco @mariantomarco
@inspirarevista www.mediosinspira.com
www.mariantomarco.com



Índice

INSPIRA



Pag. 5-8

Mariela y José, **una pareja admirable**



Pag. 9-10

Sorprende a tus seres queridos con **el Arroz Turco de Chef Bettina**



Pag. 14-15

Ama a tu mascota, esterilízala por Dr. Focion Serrano **@petsmall**



Pag. 12-13

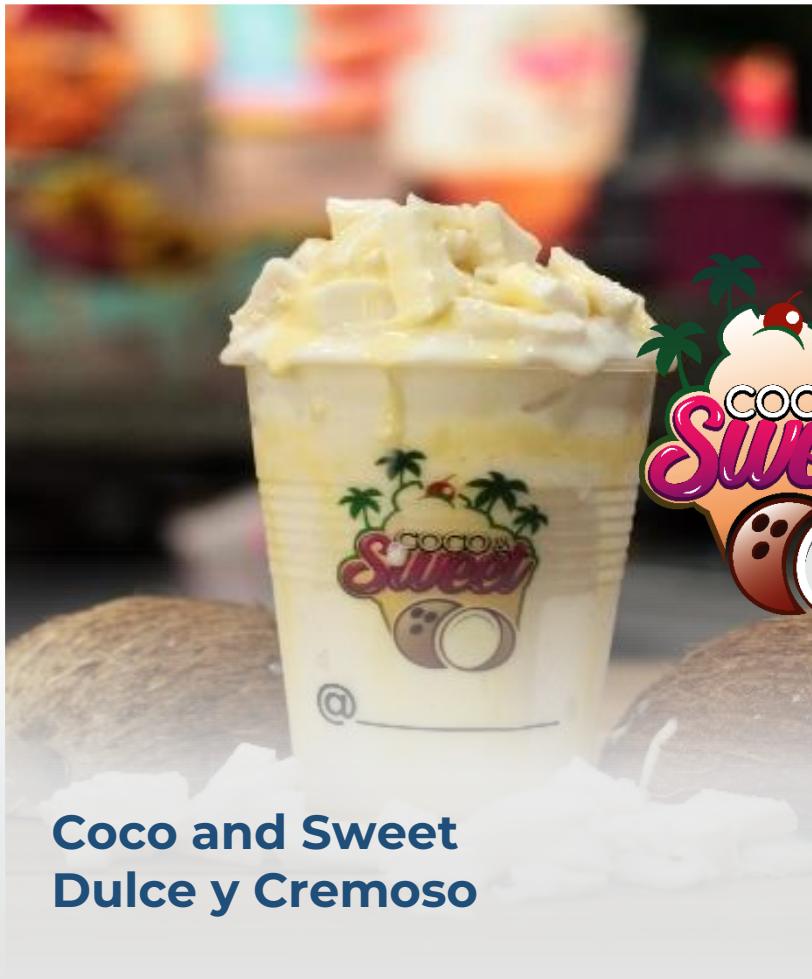
Bárbara, **un talento sobresaliente de la ciudad**
@barbaramoranoficial



Pag. 16-18

Amor propio, el regalo más grande por María José Guerreiro
@psiquemajo

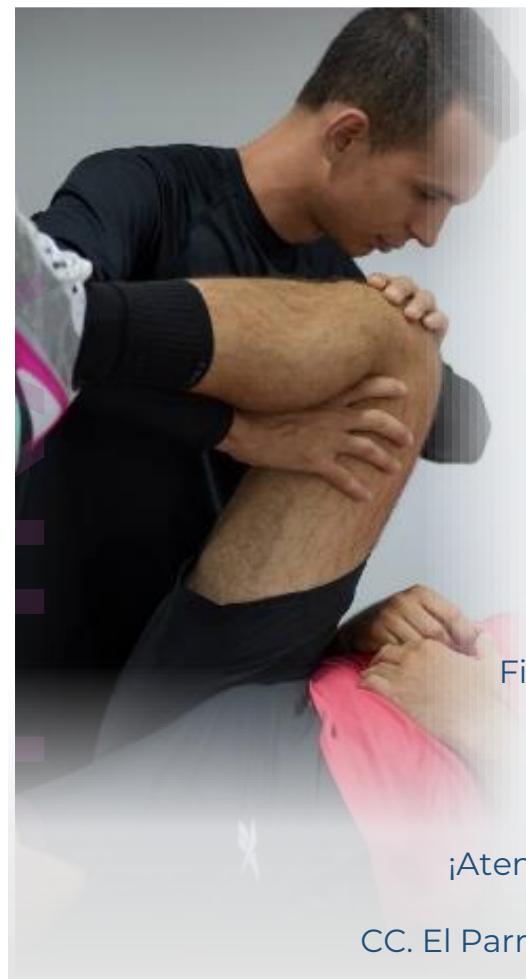
INSPIRA



Coco and Sweet
Dulce y Cremoso



Cocadas, brownies con helado, obleas,
batidos, malteadas, barquillas y más
CC. Freemarket piso 1
Tenemos stands para tus eventos
@cocoandsweetve / 0412-4333203



FisioVal - Centro de Rehabilitación Física

- Entrenamientos personalizados
- Sesiones de fisioterapia

¡Atención Personalizada para todas las edades!

CC. El Parral, nivel terraza / @centrofisioval / 0412-8648081

Mariela y José han sabido formar una familia, con los hijos que cada uno tenía, Mariela tiene a Víctor Hugo de 25 años, Víctor Leonel de 24 y Marielita de 19. Por su parte, José Manuel tiene a María Virginia de 31 años, María Victoria de 26 años, y dos nietos, Emma de 5 y Diego de 2 años. A esto se le suma parejas de cada hijo, así como los primos, los tíos y los amigos, por lo que son una familia que ha crecido y seguirá creciendo.

Al preguntarles como han sido estos casi 3 años de matrimonio, José responde: “extraordinarios, con procesos de crecimiento en lo personal, familiar y profesional, aprendemos todos los días y asimilamos nuestras vivencias con mucho cariño. Entre los mayores aprendizajes está haber sabido fusionar nuestras vidas en una sola”.

Sobre trabajar juntos en conferencias y en PRP Empresariales, José complementa: “Ha sido una experiencia súper positiva. Colocamos ambos sobre la mesa nuestra experiencia profesional en ámbitos distintos, psicología y economía, formamos PRP Empresariales para aportar a la sociedad empresarial en todas sus categorías, ¡además ambos somos coaches y formamos a personas que desean crecer y expandirse para trabajar en esas áreas!”.

Entre sus logros más grandes como profesionales Mariela explica:

“Definitivamente la experiencia de haber estado tan consistentemente viendo pacientes en el área clínica, además de en 33 años sólo haber trabajado en la vida en la psicología y con eso forme mi familia me siento orgullosa de eso”.

A lo que José Manuel contesta:

“¡Soy un profesional de 35 años de experiencias, liderando empresas en Venezuela, Estados Unidos y Chile! Mi carrera ha estado plena de éxitos, pero también he tenido que aprender y ajustar muchas cosas, es un ciclo que no se puede dejar a un lado”.



A ambos los une el amor por su trabajo y su familia, pero también el amor por las conferencias. José Manuel explica que lo motivó a ser conferencista: "Poder llegarles a todos, ayudar y aportar conocimiento probado y mucha experiencia".

Mariela habla de lo que la motivó también: "Muy claramente un día dije me gustaría transmitir todo lo que tengo en mi cabeza. Edificar la psicología, hacer que los psicólogos nos viéramos grandes ayudando a multitudes. También debo reconocer que vi durante mi carrera a muchos conferencistas de altura y les debo mucho de mis actitudes, eso mismo era lo que quería para las personas, que mis conferencias cambien sus vidas".

Es importante mencionar que, Mariela además es escritora, creó un libro llamado "Naranja con Piña", que habla del amor de pareja, basado en su experiencia personal y profesional. El libro hace un cuestionamiento interesante, "¿Qué pasa el día después del enamoramiento?", a lo que Mariela responde: "Después de eso pisamos tierra los amantes y nos damos cuenta que se requieren de habilidades e intenciones para crecer dentro de una relación".

Mariela dice que el matrimonio de 60 años de sus padres la inspiró a seguir creyendo en el amor: "Mis padres son mis más grandes modelos, siempre los vi compartiendo en actividades de casa donde trabajaban juntos y parecían nado sincronizado, los vi enamorados, tomando decisiones y estar orgullosos de nosotros sus hijos".

Ambos se esfuerzan constantemente por fortalecer su relación, por una parte, Mariela dice que la clave de las parejas es la comprensión, tal como lo explica en su libro. Sobre esto nos dice que: "la empatía es la habilidad más importante en la relación de pareja. Que alguien logre sentir cómo siente la otra persona es la única forma de comprender". A lo que José Manuel añade: "Nuestra relación está montada sobre la creencia de que el amor es real y existe, además sobre la conexión que es diaria y eso nos hace sentir que caminamos por una vía sin sobresaltos".



Ahora bien, una pregunta que es clave en cualquier pareja es "¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?" a lo que Mariela manifiesta: "Me cautivó su sonrisa espectacular. Luego cuando conversamos y nos dimos a conocer, ver la solidez de sus valores, ver cómo se refiere a sus hijas y a sus padres me enamoró realmente. Después descubrí un ser humano hermoso y además de súper estudioso e inteligente. Hoy me encanta como nos tratamos sus manifestaciones de amor constante y su buen humor".

Mientras que José Manuel fue más preciso en su respuesta, englobando todo en la siguiente frase: "Me gusta todo lo de ella por dentro y por fuera".

Definitivamente Mariela y José son "una pareja admirable", pues ambos han crecido personal y profesionalmente juntos, no sólo se apoyan, sino que se complementan y lograron crear proyectos en conjunto, unir a ambas familias y demostrar que el amor te puede dar una oportunidad en cualquier etapa de tu vida. Por eso y más razones son nuestra pareja de portada de la revista INSPIRA edición especial de San Valentín.

Cuéntanos que te pareció esta historia en @inspirarevista y te invitamos a seguirnos y conocer más de ellos:

Mariela Arteaga @mariela_arteaga

José Manuel Fernández @jose_fernandez_ubieda1961

@prp_empresariales



Sorprende a tus seres queridos con el

Arroz Turco

de **Chef Bettina @soybettinachef**

Llegó el mes del amor y la amistad y una de las mejores maneras de demostrar lo que sientes por alguien, es hacer algo especial como lo es cocinar; como dicen las abuelitas "al hombre se le conquista por el estómago" y "barriga llena, corazón contento". Definitivamente seas hombre o mujer, cocinar por alguien que amas no tiene precio.

Desde pequeño vemos estos actos de amor, al oler los aromas de la cocina de una madre, esperar la reunión de los domingos en casa con toda la familia o simplemente sorprender a ese enamorado con algo especial, representa el "Amor" en varios sentidos, así que definitivamente cocinar es un acto de amor.

Es por ello que te presentamos a la Chef Bettina, experta en Mercadeo y Publicidad, con 26 años en cocina profesional, quien ha sido conductora de programas de TV y Radio, además es directora académica de la Escuela de Gastronomía Bettina Cuisine.

Esta talentosa chef nos trae la receta de "Arroz Turco" una deliciosa preparación que combina sabores, aromas y texturas, que estoy segura llegará al corazón de esa persona que tanto amas.



AV
D
I
S
I

Arroz Turco



Ingredientes:

1 taza de arroz blanco
Dos estrellas de anís
Una pizca de Especias Dulces
2 tazas de caldo de ave o de vegetales
1 cucharada de Aceite vegetal o mantequilla
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite de sésamo
1 Cebolla mediana cortada en brunoise
Media taza de Fideos
Una cucharada de perejil cortado finamente
 $\frac{1}{4}$ de taza Maní
 $\frac{1}{4}$ de taza Uvas pasas
1 cucharada de Miel
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Colocar en una sartén la materia grasa (aceite y mantequilla) la cebolla, saltear hasta que se cristalice, agregar los fideos dorar hasta que se tornen de color marrón claro, luego la mitad del perejil cortado y por último el arroz revolver e incorporar el caldo agregar sal y pimienta, el anís estrellado y la pizca de especias, remover, cuando rompa hervor, tapar y dejar cocer por unos minutos a fuego lento hasta que esté al dente, en ese momento incorporar el maní y las pasitas, el aceite de sésamo apagar y tapar.

Luego de 5 minutos, revolver, servir, colocar el resto del perejil para decorar y la miel en forma de hilo, ahora solo queda servir y disfrutar.

Esperamos que te haya gustado esta receta, te invitamos a hacerla, subir una foto y etiquetar a @inspirarevista así como a @soybettinachef.

Sigue a nuestra especialista:

@soybettinachef
@bettinacuisineve
@be_tasty_la_marca



FOTOGRAFÍA



Humberto Ramírez

Humberto Ramírez Fotografía

Capturando momentos especiales
Fotografía, Video y Producciones Audiovisuales

Agenda tu sesión con Humberto Ramírez al 0414-1456441

@har136

har136@gmail.com

Bárbara

un talento sobresaliente de
la ciudad

El arte de los sonidos melodiosos a través de la voz: cantar. Un don que algunos tienen y logran desarrollar para transmitir emociones, pues una canción te puede alegrar, recordar, hacer llorar, extrañar o hacer bailar. Bárbara sabe que con su voz puede conquistar a su público, es una amante de las artes desde niña, ha aprendido a impulsar su talento y a darse a conocer en Valencia.

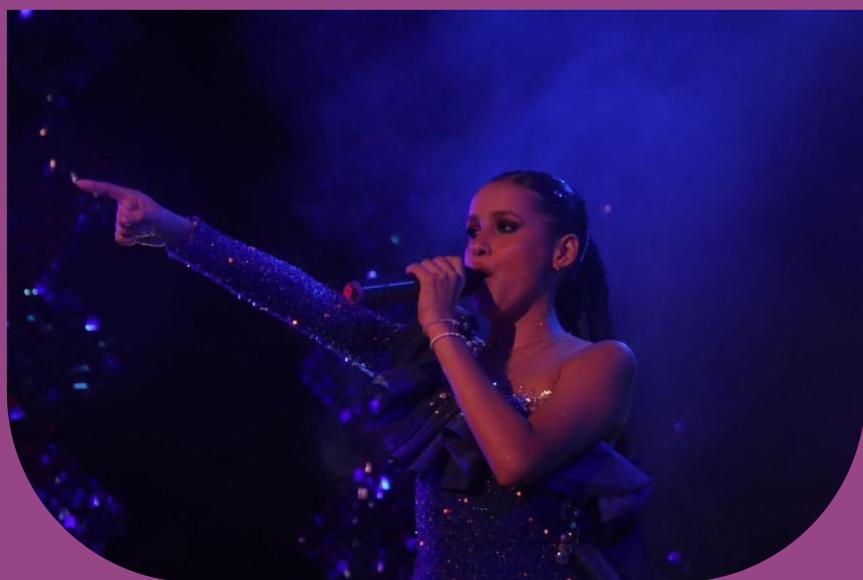
Ella es Bárbara Valentina Morán Garzón, tiene 15 años de edad, cursa 4to año de bachillerato y quiere estudiar comunicación social además de dedicarse a la música. Tiene una trayectoria de 8 años, que comenzó en la Academia Capella, luego estuvo con el coach privado Álvaro Alonso, director de la Academia Adagio, donde Bárbara estudia actualmente.

Entre su recorrido artístico podemos destacar, que realizó un cover con la agrupación "A cuatro Venezuela" en el Hotel Internacional de Valencia. También ha tenido presentaciones en el Teatro Municipal de Valencia con músicos en vivo y en el Hotel Hesperia, entre otros lugares.

Fue figura principal y vocalista de la agrupación Merry Christ Nice, proyecto navideño emergente, y la productora Cyan Publicidad, con más de 20 presentaciones que le ha permitido viajar a diferentes estados de Venezuela.

Ha grabado comerciales y jingles para varias empresas. Además de que ha tenido gira por más de 20 medios en radios emblemáticas de Carabobo y televisión nacional.

Su amor por el canto comenzó desde la infancia: "siempre me ha gustado todo el mundo artístico, siempre estoy indagando en los artistas, más que todo en los años 80, 70, 90s, lo que más me inspiró fue ver a todos esos niños cumplir sus sueños, presentándose en medios de comunicación, en reality shows, en festivales, entre otros. Así, paso a paso con el apoyo de mi familia fui cumpliendo cada una de esas cosas y las que faltan por cumplir".





Sobre su trabajo para jingles y comerciales, comenta: "es súper satisfactorio para mí, ya que de pasar a escucharlas de otra persona a que sea tu voz la que escuches al oír la publicidad, es un logro más alcanzado".

Bárbara es una apasionada del canto, dice que lo que más disfruta de cantar es "ver a la gente siendo recíproco contigo y con tu talento es lo que más llena al momento de subir al escenario".

A lo largo de su carrera ha tenido muchos momentos especiales cargados de lindos sentimientos, uno de ellos fue cuando ganó el Festival "La Voz el Hatillo 2022". Otra experiencia fue su primer concierto como solista en el Sambil de Valencia. También resalta que agradece las diferentes personas que la música le ha permitido conocer. A lo que agrega: "siempre las guardo en mi corazón, atesorando cada consejo y experiencia vivida".

Su mensaje para los que no se atreven a desarrollar su talento es el siguiente: "la clave está en ir detrás de lo que quieres, hoy le puedo aconsejar a todos esos futuros artistas que todavía no se deciden, por miedo o por cualquier circunstancia, que no hay nada más bonito que intentarlo y darlo todo por lo que queremos, en esta carrera y en cualquier, la clave es la siguiente...

"No es el que llegue primero a la meta si no el que no abandone la carrera, todo se trata de constancia, perseverancia y el apoyo de tu familia".

Sigue a nuestra estrella:

@barbaramoranoficial

Contrataciones al 0424-4687926

con Sandra Garzón

Ama a tu mascota

Esterilízala

Con @petsmall

Como febrero es el mes del amor, también podemos hablar del amor a las mascotas, quienes forman parte de nuestro hogar. Además de que el 27 de febrero de 2024 se celebra el Día Mundial de la Esterilización Animal, que siempre se conmemora el último martes de este mes. Sobre esto el Dr. Focion Serrano, médico veterinario de Pets Mall, ubicado en Mañongo, Valencia, nos explica los beneficios y aspectos primordiales de este tema.

Los perros y gatos son animales que requieren del cuidado, la atención y el cariño de los humanos. Por lo que una de las razones principales por las que se hace la esterilización es para evitar la procreación de estos animales que puedan estar mal atendidos.

Los gatos son depredadores e independientes por naturaleza, suelen estar mucho en la calle, normalmente los machos pelean con otros gatos por conquistar a la hembra, además de que cuando ven a una gata en celo se van y se apartan de su casa. Por eso la esterilización es fundamental, en los machos sirve evitar que salgan heridos en las peleas con otros gatos y que abandonen su hogar. En el caso de las hembras ayuda a evitar tener crías en casa que después sean difíciles de regalar o vender, que no se consiga a gente responsable que las tenga.

Adicionalmente, los animales que no han sido esterilizados son más propensos a tener patologías como quistes en los ovarios, endometritis, tumores mamarios, entre otros. Por lo que se dice que la esterilización influye positivamente en la prolongación de la vida del animal.

Es importante nombrar que después de la esterilización o castración el animal se vuelve un poco más sedentario y aumenta su masa corporal. También mejora su comportamiento, hace que se vuelvan más pasivos.

Claro que es positivo que los animales se reproduzcan al menos una vez antes de esterilizarlos, esto hace que desarrollen su instinto maternal, que maduren en su conducta y desarrollen emociones. Solo si se tienen las condiciones para tener crías, para cuidarlas y asignárselas a personas responsables, es recomendable tenerlas.





Es relevante mencionar que nosotros también necesitamos de las mascotas, son nuestros compañeros, son parte del núcleo familiar, forman parte de del aspecto sentimental y afectivo de las personas. Es significativo que los niños tengan mascotas, les crea un sentido de responsabilidad, amor, cariño, pues el amor hacia un animal se multiplica al crecer.

Lo que le enseñemos a nuestras mascotas de pequeños lo van a hacer de grandes. Los animales domésticos como perros y gatos crecen rápido, pues en un año y medio o dos ya son adultos. Antes de esa etapa de la adultez se deben hacer las correcciones a su comportamiento, sobre todo en la etapa de los cinco o seis meses.

Algo que es fundamental para recordar es que el animal aprende por repetición, hay que educarlo, llamarle la atención cuando hace algo malo y premiarlo cuando hace algo bueno. Si queremos que sea dócil tiene que estar en contacto con otras personas, si queremos que interactúe con otros perros debemos acostumbrarlo desde pequeño.

Hay que conocer bien la raza de nuestras mascotas, hay unas que son de comportamiento vivaz, por lo que no se recomienda tenerla en un apartamento, el animal requiere de un espacio donde pueda drenar su energía. Antes de adquirir una mascota, debemos investigar sobre ella y sus requerimientos. También es esencial que tenga un chequeo regular con el veterinario, al menos una vez al año.

En este mes por el "Día Mundial de la Esterilización Animal", debemos concientizar sobre esto, por lo que, si compartes este artículo, estás siendo parte de la iniciativa. Si quieres conocer más de nuestro experto, te comentamos que el doctor Focion Serrano es egresado de la Universidad Central de Venezuela, trabajó en el sector avícola, equino, porcino, fue Gerente de Producción de la empresa Agrovalencia.

También asistió a congresos en Médico y en España. Se dedicó a la inseminación a tiempo fijo cuando trabajaba en reproducción bovina. Su madre es veterinaria, en su infancia y juventud siempre tuvo mascotas, se declara un fiel amante y defensor de los animales.

Dr. Focion Serrano

Pets Mall @petsmall

Mañongo – Naguanagua

Trigaleña Plaza – Agua Blanca

0424-4318811

Lunes a sábados

8 am - 5 pm

El amor propio, el regalo más grande

por Maria José Guerreiro
@psiquemajo

Ahora que estamos en una temporada en la que tanto se habla del amor, es importante fomentar nuestro amor propio. Es por ello que la psicóloga Maria José Guerreiro, co-directora del Centro Psicológico Metanoia

@metanoia_centropsicologico nos comparte información sobre este tópico tan relevante en la vida.

El amor propio, básicamente es el amor y la aceptación que uno tiene hacia sí mismo. Tener una buena relación con uno mismo es un principio básico para poder tener relaciones saludables con los demás.

Este término de “amor propio” parece novedoso, ya que se ha vuelto muy popular en los últimos años, sin embargo, no es un término nuevo realmente, ya que este ha sido usado por más de 60 años por muchos científicos, quienes han hablado sobre su importancia en la salud mental. Algunos de ellos incluyen a Carl Rogers, Abraham Maslow, Kristin Neff y Brené Brown, entre otros.

Carl Rogers, quien fue un importante referente en la psicología humanista, creía que el amor propio es esencial para el crecimiento y la realización personal. Rogers también enfatizó la importancia de la autenticidad y la congruencia en el amor propio, lo que significa ser fiel a sí mismo y aceptarse tal cual se es, incluso aceptando aspectos desagradables de sí mismo.

Ahora bien, cuando hablamos de amor propio esta puede ser confundida con el concepto de autoestima, ya que son muy parecidas y están estrechamente relacionadas; sin embargo, no son lo mismo. La autoestima se refiere a la valoración que uno tiene sobre sí mismo en términos de habilidades, logros y apariencia física. Mientras que el amor propio es un sentimiento más profundo de aceptación y amor hacia uno mismo, independientemente de los logros o habilidades.

Algunas características de una persona con amor propio pueden incluir la capacidad de establecer límites saludables, la auto aceptación, la capacidad de perdonarse a sí mismo, la confianza en uno mismo, la autenticidad y la capacidad de cuidarse a sí mismo.

Sin embargo, aunque esto del amor propio suene ideal e incluso sencillo, al llevarlo a la práctica puede convertirse en un gran reto, ya que no hay cosa más difícil que amar genuinamente, incluso si se trata de ti mismo. Amarse genuinamente requiere tener un amplio conocimiento de quién se es y aquí tomo la famosa frase de: “no se puede amar lo que no se conoce ni defender lo que no se ama”. Desde mi opinión profesional, lo esencial para lograr tener amor propio es el autoconocimiento y la aceptación de sí mismo, la cual no es igual a la resignación, ya que aceptar realmente es una postura activa que implica responsabilizarnos.



También, existen algunas herramientas que pueden ayudar a potenciar el amor propio incluyen la meditación, la práctica de la gratitud, la terapia, el autocuidado, la auto reflexión y la conexión con otros seres queridos. Pero sin duda la herramienta más importante es cultivar la aceptación total de quien somos.

Aunque el amor propio, parezca un concepto sencillo, debido a la popularidad que posee, realmente es un proceso psicológico mucho más profundo de lograr, ya que en el intervienen múltiples elementos que lo hacen ser complejo, y entre ellos se encuentra nuestra "historia de crianza", la cual, sin duda puede tener una gran influencia en el amor propio de una persona. Los mensajes que se reciben durante la infancia pueden afectar la forma en que una persona se ve a sí misma y puede influir en su capacidad para aceptarse y amarse. Sin embargo, es importante recordar que el amor propio es algo que se puede cultivar y trabajar a lo largo de la vida, incluso si no se recibió un apoyo adecuado en la infancia.

Ahora bien, tomando en cuenta todos los elementos que integran el amor propio, no existe un plan definido para lograr obtenerlo que nos sirva a todos por igual, lo primero que yo propondría hacer es: aumentar tu autoconocimiento para así poder abordar tus inseguridades de una forma más directa.





Es decir, identificar de dónde viene esa inseguridad que posees y realizar actividades en pro de compensarlas o incluso transformarlas. Otras formas más generales de disminuir nuestras inseguridades pueden incluir la práctica de la autocompasión, el cuestionamiento de los pensamientos negativos sobre uno mismo, la identificación y la celebración de los logros y la aceptación de las imperfecciones. También puede ser útil trabajar en el desarrollo de la confianza en uno mismo a través de la práctica de habilidades y la toma de decisiones.

En febrero se habla mucho del amor de pareja, pero si estás soltero en San Valentín, hay muchas formas de celebrar el amor propio y disfrutar de tu propia compañía. Algunas ideas pueden incluir la planificación de una noche de tus películas favoritas, la organización de una cena especial para ti mismo, la planificación de una salida al aire libre para disfrutar de la naturaleza o una actividad que te guste hacer.

Deseamos que apliques las recomendaciones de nuestra experta. María Guerreiro es psicóloga clínica de la Universidad Arturo Michelena, quien actualmente dirige, junto a su socia Estefanía Simoes, el Centro psicológico Metanoia, que significa "el arte de auto curarse a través de la crisis". Trabajó en el departamento de orientación del colegio La Salle - Guaparo y sigue en formación, está haciendo una Maestría en Sexología en el centro de Investigaciones Psicológicas, Psiquiátricas y Sexológicas de Venezuela. También hay que mencionar que está haciendo una certificación en terapia familiar de enfoque sistémico en la Universidad Católica Andrés Bello. Se define a sí misma como una profesional "apasionada, comprometida e inquieta".

Recuerda siempre que "el amor propio es el regalo más grande que puedes darte a ti mismo".

Agenda tu cita y mejora tu vida:
María José Guerreiro (FP. V. 13.950)
@psiquemajo
0412-4550384
Centro psicológico "Metanoia" CC.
Concepto La Granja.
@metanoia_centropsicologico



Maye Makeup by Mariangel Barrios

“Haciendo arte a través del Maquillaje”

Maquilladora Profesional

Valencia- Carabobo

0414.948.21.01

@bymaye_makeup

Anunciate con nosotros



Lleva tu marca a otro nivel

“Dejar de pagar la publicidad por ahorrar dinero, es como parar el reloj para ahorrar tiempo”

Artículos – Anuncios

Publicidad en Radio

Contenido para redes sociales

@inspirarevista

WWW.MEDIOSINSPIRA.COM



INSPIRA

INSPIRA

¡Muchas Gracias por su atención!

Los esperamos en una próxima edición

Únete a nuestra comunidad
@inspirarevista

WWW.MEDIOSINSPIRA.COM

INSPIRA