

Diciembre

2023



# INSPIRA

*Periodistas inspirados*

En el 2024



Receta: Rolls de pan de jamón

La Resiliencia por Gilbert Bueno

Tendencias al vestir por Samy Alonso

El valor de la autoestima por Mariela Arteaga

By Bianco, estudio de belleza

[WWW.MEDIOSINSPIRA.COM](http://WWW.MEDIOSINSPIRA.COM)

Por María Antonieta Marco @mariantomarco

## Agradecimientos

¡GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS! Con esa palabra resumo el 2023, gracias a Dios por todo lo vivido, por todo lo disfrutado y aprendido, este mes lanzamos la última edición del año y no puedo estar más agradecida. Son tantas las personas que han creído en este proyecto, gracias a mi diseñador Javier Rodríguez, a la creadora del logo Valeria Oliveros, al equipo de la web Red Masiva, al fotógrafo Humberto Ramírez, a la maquilladora Maye Makeup, a cada una de los profesionales y marcas que aparecen en la revista, a ustedes por ser nuestros lectores fieles, me complace anunciar que llegamos a una comunidad de 2.000 lectores en el mes de noviembre, según los reportes de nuestra website.

Se que todo esto apenas comienza, se que vendrá un 2024 muy exitoso para todos los que forman parte de nuestra revista INSPIRA, nuestra Valencia y nuestra Venezuela, pido porque en estas navidades la paz, el amor, la salud, la prosperidad y las bendiciones se multipliquen para el mundo entero, porque siempre se haga la voluntad de Dios y porque todos se contagien con la magia de la navidad.

¡Estoy ansiosa por comenzar el 2024 de la mano de todos ustedes! ¡Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo!

Atentamente,

María Antonieta Marco @mariantomarco



# Índice



Pag. 4-8

**Periodistas inspirados en el 2024**



Pag. 12-13

**Tendencias al vestir en navidad**  
por Samy Alonso



Pag. 10-12

**Rolls de pan de jamón paso a paso**



Pag. 14-15

**El valor de la autoestima** por  
Mariela Arteaga



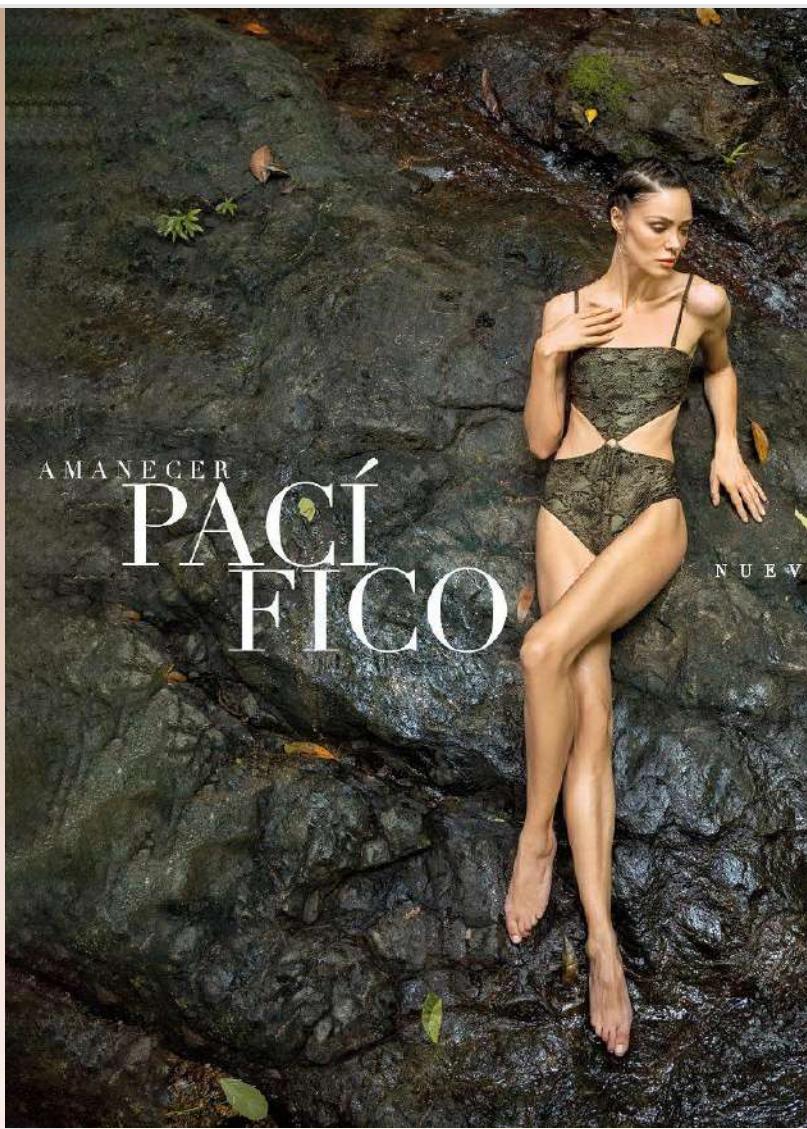
Pag. 14-15

**La Resiliencia en nuestras vidas** por Gilbert Bueno



Pag. 14-15

**By Bianco**, estudio de belleza



# Voilà

Lingerie & Balneaire

**Siéntete cómoda con Voila**

**Ropa íntima, Lencería y ropa playera de alta calidad Touché, Leonisa y Options.**

**Showroom en la Viña en Casa Egeo y Bau Casa de Marcas**

**0424-4594198**

**@voila.lb**

**FB: Voila Lingerie & Balneaire**

**www.voilalb.com**



# Periodistas inspirados en el 2024

Los periodistas y comunicadores sociales trabajan en varias áreas; periódicos, revistas, medios digitales, radio, televisión, redes sociales, producción de eventos, producción audiovisual, publicidad y relaciones públicas. Por ser una carrera tan amplia estos profesionales son polifacéticos, como el caso de esta selección de periodistas con trayectoria en Valencia de esta última edición del año de la revista. A continuación, les presentamos sus logros, propósitos y planes para el exitoso y próspero 2024.



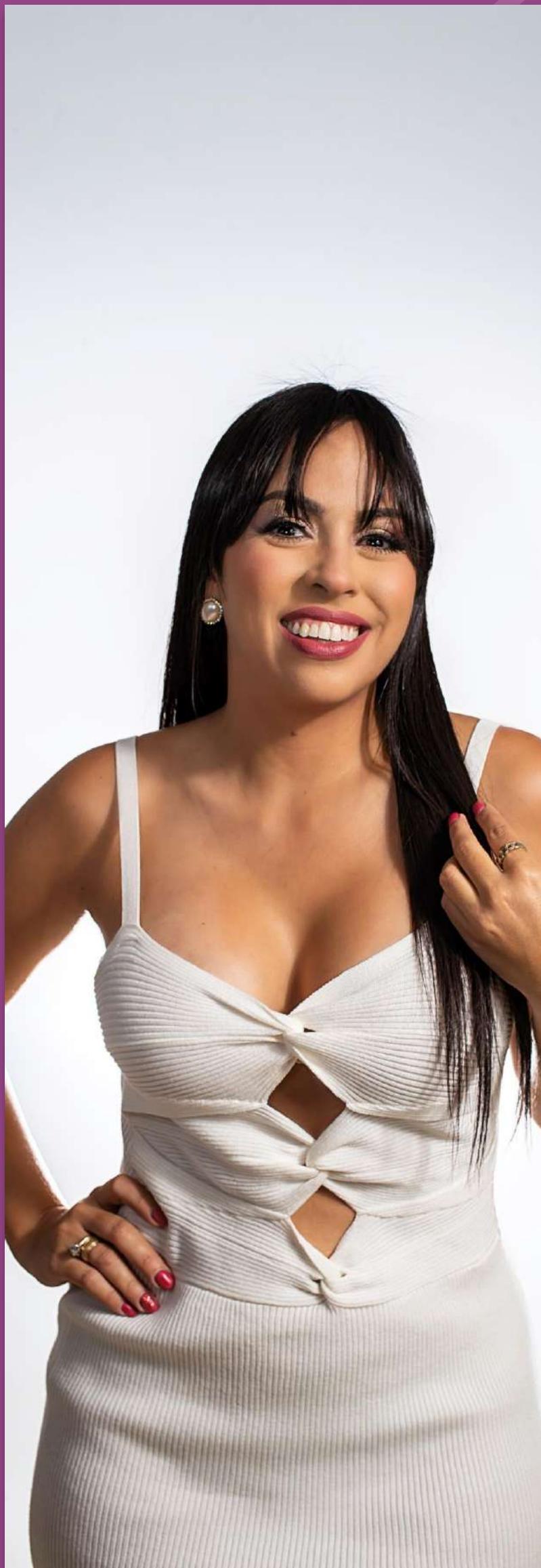
## **Karina Torrealba @karinatorrealba**

Periodista, locutora, profesora, productora de eventos, cantante, esposa, mamá... Es una mujer apasionada que se ha diversificado en su carrera como periodista. Es licenciada en Comunicación Social mención periodismo audiovisual en la Universidad Arturo Michelena, donde fue profesora por casi diez años. Tiene una Maestría en Gerencia de la Comunicación Organizacional, así como diplomaturas en comunicación de la Universidad José Antonio Páez. Es probable que la conozcas también por ser locutora de Frenesí 107.9fm de "Esto es Turismo" y por ser la organizadora de la Expo Creativa @laexpocreativa un bazar para promover negocios con presentaciones artísticas.

En cuanto a lo que más le gusta de su carrera destaca el periodismo audiovisual y las relaciones públicas, así como la producción de eventos. Al preguntarle ¿Qué la inspira? comenta lo siguiente:

"Me inspira el recuerdo de mi padre, ver crecer a mis hijos, la inteligencia y bondad de mi esposo, los cuentos infantiles, canciones y una de las filosofías que me adopté de mi madre, dar, ayudar, trabajar con amor, responsabilidad, pasión y compromiso, la gente culta, los buenos profesores, la gente a quienes le importan los demás, viajar por Venezuela, comprar regalos que me recuerdan a alguien y su sonrisa cuando lo recibe, me inspira conocer personas buenas".

Sobre sus planes para el 2024 explica que quiere seguir disfrutando de la radio, organizar la 10ma edición de La Expo Creativa, probablemente dar clases de nuevo, pero definitivamente seguir en la producción de eventos y conocer más destinos de Venezuela.



## Isabel Chaurio @isachaurio

Isabel sabe que la constancia es la clave del éxito, pues es locutora con una trayectoria de 7 años ininterrumpidos en Frenesí 107.9fm con el programa “La Nota Chic”. Anteriormente trabajó en Aló 103.7fm, Debut Magazine, La Romántica 94.3fm, Ecovisión TV y Dat TV. Sobre su formación, es licenciada en comunicación social mención audiovisual, tiene un Diplomado en organización de eventos, relaciones públicas y protocolo, y un Magister en Gerencia mención Mercadeo.

Entre sus logros más grandes como periodista considera que ha sido permanecer en su programa radial durante años y de manera consecutiva. Sobre esto comenta que “se debe tener dedicación y mucha responsabilidad para cumplir con tus oyentes, pautas y clientes”.

Por supuesto, entre sus éxitos también destaca haber recibido el premio del Francisco J. Ávila del Colegio Nacional de Periodistas seccional Carabobo este año. Sobre lo que más le gusta de su carrera, dice que conocer proyectos increíbles y promoverlos en sus plataformas, así como relacionarse con las caras y conocer la historia de quienes están detrás de esos proyectos. La periodista y locutora quien también tiene trayectoria como animadora comenta que le inspira, su familia, hacer lo que ama, al igual que descubrir historias cautivadoras.

En el 2024 planea seguir de la mano de la radio, sumergirse mucho más en el mundo de las redes sociales creando contenido, crecer como marca personal, continuar animando eventos al igual que hacer crecer su firma de jefatura de prensa ICom C.A.



## Víctor Joya @victorjoya21

Víctor es un animador estrella de Carabobo, su cara se ha vuelto conocida por sus diversas facetas como periodista. Es Lic. en Comunicación Social mención publicidad y relaciones públicas de la Universidad Arturo Michelena, estudió Gerencia de empresas en la Universidad Católica del Táchira, tiene estudios en Mercadeo de la Universidad José Antonio Páez.

Sobre su pasión nos comenta: “nacé con ganas de ser periodista, de pequeño jugaba en el salón de clases y actuaba como si estuviera reportando una noticia”.

Algunos de los éxitos más relevantes de su carrera son haber trabajado en pantalla nacional en Televen, en pantalla regional en Dat Tv y en radio en la Romántica 94.3 FM al mismo tiempo. También obtuvo un reconocimiento de la Universidad de la Voz por su experiencia en radio.

Recientemente se estrenó un comercial de tiendas UPI en el que actuó con Caterina Valentino, ha sido imagen de varias marcas, como animador ha trabajado en eventos de Norkys Batista, Scarlet Linares, Luis Silva, La Billo's Caracas Boys, Guaco, entre otros. Adicionalmente, tuvo el proyecto “Venezuela” que buscaba enaltecer el emprendimiento venezolano y el amor hacia el país, proyecto que planea retomar pronto.

Sobre lo que más le gusta del periodismo es “indagar y buscar la noticia, verificar la información”. Comenta que “Venezuela me inspira, el venezolano es resiliente, porque decidió crear y apostar a pesar de las adversidades. Quiero seguir en Venezuela trabajando en todas las áreas en las que me desempeño, haciendo país, que es la manera correcta de seguir aquí”.

En sus planes para el 2024 está “volver a la pantalla nacional”, también seguir como animador de eventos y continuar como Gerente General y Comercial de Tiendas UPI.



## María Antonieta Marco @mariantomarco

María Antonieta es una joven periodista con ganas de comerse el mundo. Es licenciada en Comunicación Social mención periodismo audiovisual, locutora certificada por la UCV y el CNP, ha sabido desarrollar su pasión por el periodismo junto al flamenco y el teatro.

Desde pequeña le gustaban los medios de comunicación, en cada reunión familiar organizaba un show y era la animadora. A los 13 años en el plan vacacional de Ethos Producciones, su talento fue ser presentadora de un comercial, también ser locutora de "Radio con Klase" a los 17 años le reafirmó que quería continuar en esta carrera.

Entre lo más destacado, se encuentra ser locutora por cuatro años de "Inspirartes" en Frenesí 107.9fm, haber sido escritora de revistas en Miami y Estampas de Venezuela, ha sido imagen de varias marcas y animadora de eventos como la obra de Elba Escobar, el Ballet Teresa Carreño, el Mini Carabobo, entre otros. Fue Tv Host de Sun Channel y ha preparado a modelos para concursos de belleza en oratoria. Lo que más le gusta del periodismo es conocer y conectar con mucha gente, darles un toque especial a los eventos al animarlos y resaltar lo mejor de cada marca con la publicidad.

En cuanto a lo que la inspira dice que principalmente Dios, tener vida, salud, familia amigos, trabajo, hacer lo que le gusta, conocer historias de superación y gente apasionada, disfrutar de la inmensidad de Dios a través de la naturaleza, ver el cielo y el mar. Sobre sus planes del 2024, quiere hacer crecer la revista INSPIRA y el programa Inspirartes al igual que su marca personal @mariantomarco, planea seguir como animadora, organizar un evento como el que hizo en el 4to aniversario de Inspirartes, y seguir conectando con gente a través de sus talentos.

Definitivamente ellos son "Periodistas inspirados en el 2024", deseamos que te haya gustado conocer sus trayectorias y te invitamos a comentar tus planes para el 2024 a través de @inspirarevista.





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**

## *Rolls de Pan de Jamón*

Con Dorita Cooks @doritacooks

La mesa es el lugar donde se construye la familia. Nos podemos ver a la cara, escucharnos, complacer, conversar, compartir lo que nos ha pasado en el día. En Navidad va más allá. Buscamos momentos para compartir con la familia extendida. Reuniones para hacer hallacas, cantar aguinaldos, armar el arbolito o poner el nacimiento y todo esto siempre va rodeado de una comida especial, sea la hallaca, el pan de jamón, la ensalada de gallina, el asado negro, entre otros platos típicos venezolanos.

En estos momentos especiales puedes sorprender a tus seres queridos con recetas tradicionales con un toque diferente. Es por ello que hoy queremos hablarte de Dora Gakneras @doritag, creadora de recetas y fotógrafa culinaria, quien comenzó a compartir sus procesos creativos en la cocina en las redes sociales y hoy en día cuenta con una comunidad de 66,4 mil seguidores en instagram y ha trabajado con marcas como Alimentos Mary, Ronco, Supermercados Gama, Purísima (El Tunal), Crustissimo, Ananké, Pan Alemán, Café Carbone, entre otras.



Esta vez Dorita, como la llaman cariñosamente sus seguidores, viene a compartirnos una receta de pan de jamón un poco distinta, para que puedas disfrutarla como pasapalo. A continuación, te la presentamos:

### **Rolls de Pan de Jamón.**

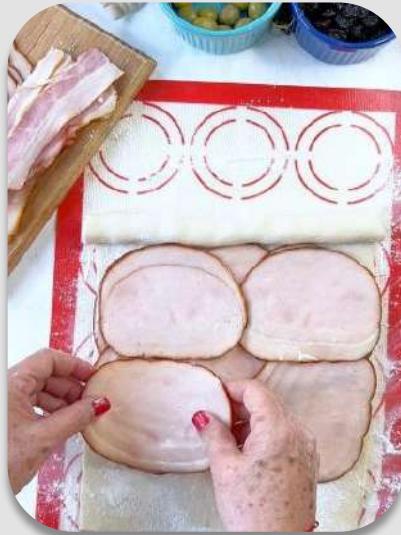
#### **Ingredientes:**

- 1 paquete de masa de hojaldre
- 500 grs. de jamón o pavo ahumado
- 200 grs. de tocineta
- 30 aceitunas rellenas de pimienta
- 150 grs. de pasas
- 1 huevo
- 1 panela de papelón

## Preparación:

Precalienta tu horno a 375°F. Corta una pieza de 30 x 45 cm aprox. Extiéndela sobre una superficie lisa, limpia y enharinada con la ayuda de un rodillo. Arriba coloca las aceitunas haciendo una fila india y envuélvelas con la masa. Luego cubre con el jamón casi toda la superficie. Deja unos 6 cm sin cubrir para poder “pegar” la masa.

Sobre el jamón, tiras de tocineta, abundantes pasitas y sirop de papelón a placer. Enrolla y pega con una mezcla de huevo batido el extremo de la masa. Limpia con una brocha. Pincha con un tenedor. Barniza con la mezcla de huevo. Corta en rebanadas de 2cm de ancho con un cuchillo muy bien afilado y seco. Lleva a una bandeja cubierta con papel parafinado. Deja 2 cm de separación entre los rolls y lleva al horno por unos 20-25 min.



Como dice Dorita “con una masa de hojaldre se pueden hacer maravillas”, es una manera práctica, hacendera, crujiente y succulenta de hacer pan de jamón. Te invitamos a hacerla y compartirla en tus redes sociales etiquetando a @inspirarevista y a @doritag.

Dorita es una apasionada de la cocina, lo que empezó siendo un pasatiempo se convirtió en un trabajo, pues varias marcas reconocidas la han contratado para promocionar sus productos en sus recetas. Dice que su abuela le sembró el gusto por el fogón a temprana edad, luego hizo los cursos de fotografía con Roberto Mata donde le recomendaron dedicarse a la fotografía culinaria.

A los años comenzó a compartir sus recetas en Twitter cuando la plataforma era de solo texto, y así Dorita ha ido evolucionado con las redes hasta llegar a tener una gran comunidad que disfruta de sus fotos, sus videos, y ahora sus reels de instagram. Dorita agradece a su equipo de trabajo; Eduardo Puyana y Made Barros porque crean lazos entre las empresas y su cocina, así como la mantienen al día en las tendencias de las redes sociales.

Sigue a nuestra artista de la cocina y únete a su comunidad:



@doritag

Dora Gakneras, conocida como “Dorita Cooks”

Administradora de empresas

Creadora de recetas y fotógrafa culinaria



**Maye Makeup by Mariangel Barrios**

“Haciendo arte a través del Maquillaje”

Maquilladora Profesional

Valencia- Carabobo

0414.948.21.01

@bymaye\_makeup

# *Cómo la resiliencia puede ayudarte en tu vida*

por Gilbert Bueno @vidautoestima

La vida está llena de desafíos imprevistos y obstáculos que pueden poner a prueba nuestra fortaleza emocional y determinación. En este contexto, dos conceptos fundamentales emergen como pilares indispensables para superar adversidades y alcanzar el éxito: la resiliencia y la disciplina. Por lo cual esta vez te presentamos al psicólogo Gilbert Bueno de @vidautoestima, quien nos habla de cómo explorar la interconexión entre estas dos cualidades, destacando cómo su combinación puede potenciar el crecimiento personal y profesional.

La resiliencia se define como la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a situaciones difíciles o traumáticas. Es la capacidad de salir fortalecido, entendido y más capaz de las experiencias adversas, aprender de ellas y seguir avanzando. La resiliencia no implica la ausencia de dolor o sufrimiento, sino la capacidad de enfrentarlos con valentía y determinación.

Una persona resiliente no se rinde ante las dificultades; en cambio, se esfuerza por hacer de las experiencias adversas, oportunidades para crecer y mejorar. La resiliencia implica el desarrollo de una mentalidad positiva, la capacidad de gestionar el estrés y la habilidad para mantener el equilibrio emocional en medio de la tormenta.

La resiliencia no implica simplemente resistir o soportar, sino más bien

transformar el sufrimiento en una oportunidad de crecimiento. Se trata de encontrar significado y sentido incluso en las situaciones más desafiantes. La resiliencia no garantiza la ausencia de dolor, pero permite a las personas aprender a vivir con él y, eventualmente, superarlo.

Factores como el apoyo social, la capacidad de crear significado a partir de la adversidad y la flexibilidad emocional en el desarrollo de la resiliencia. Esta capacidad junto con la famosa disciplina, son las fuerzas que impulsan la consistencia y el logro de metas a largo plazo. Se trata de la capacidad de mantener un enfoque constante en los objetivos, resistiendo las distracciones y perseverando a pesar de los obstáculos. La disciplina se manifiesta en la rutina diaria, en la toma de decisiones conscientes y en la resistencia a la gratificación instantánea en favor de logros a largo plazo.

La disciplina es esencial para convertir metas abstractas en acciones tangibles. Sin ella, los sueños pueden quedarse en meras aspiraciones. La capacidad de trabajar de manera consistente, incluso cuando la motivación fluctúa, distingue a aquellos que alcanzan el éxito de aquellos que se quedan en el camino. Estos dos conceptos, resiliencia y disciplina, forman una sinfonía armoniosa cuando se combinan. La resiliencia proporciona la capacidad de enfrentar las dificultades inevitables en cualquier camino hacia el éxito. Cuando se presentan contratiempos, la persona resiliente no se derrumba; en cambio, utiliza estas experiencias como trampolines para el crecimiento.

Ahora bien, lo importante es saber el cómo de estas cosas y se resume en los siguientes sencillos pasos:

- Cultivar la mentalidad positiva, apreciando las dificultades como oportunidades de aprendizaje y crecimiento y practicando la gratitud intencional enfocada en lo positivo
- Establecer metas claras, realistas y bien definidas. Establecer objetivos claros y alcanzables proporciona un marco para la acción diaria. Dividir metas grandes en tareas más pequeñas facilita el mantenimiento de la disciplina a lo largo del tiempo.
- Madurar, esto es disponerse a aprender de las experiencias pasadas: reflexionar sobre los desafíos superados y fracasos en el pasado, analizar cómo se abordaron puede ofrecer lecciones valiosas. Estas lecciones fortalecen la resiliencia frente a futuros obstáculos.
- Establecer rutinas y hábitos saludables: esta consistencia en acciones positivas crea un impulso que supera los momentos de debilidad y mejora, también fortalece nuestra autoestima, es decir la percepción valorativa que tenemos de nosotros mismos.
- Buscar ayuda, apoyo y crear un sistema de contención social y emocional que nos permita aliviar nuestras cargas emocionales.
- Aprender a gestionar óptimamente el estrés, con orden, ejercicio y técnicas de regulación emocional y relajación.
- Finalmente, vivir con coraje: no caer en la evitación, enfrentar los desafíos y deberes por más incómodos que sean y hacer lo que hay que hacer, lo necesario para crecer...

La resiliencia y la disciplina son aliados poderosos en la búsqueda del éxito y la realización personal. Mientras que la resiliencia proporciona la capacidad de enfrentar los desafíos con coraje y aprendizaje, la disciplina garantiza la consistencia y el enfoque necesario para alcanzar metas a largo plazo. Juntas, estas cualidades forman una combinación poderosa que puede llevar a las personas a superar cualquier obstáculo y alcanzar nuevas alturas en su camino hacia el éxito.

**Psicólogo Gilbert Bueno Fpv. 12.408**  
**@vidautoestima**  
**Consultas, Cursos, Talleres, CC. La**  
**Galería piso 1**





## Ropa Importada Americana y Europea

Tienda virtual Multimarca original,  
Envíos nacionales

Contáctala  
Estefanía Canelón  
0424-4033015  
@ecastore1  
ecastore1@hotmail.com

## ¡Tú también puedes ser inspiración para los demás!

Artículo para contar tu historia  
Anuncio de media página o página  
completa

Plan de 3 meses para mejores resultados

**¿Quieres más? Anúnciate en radio y redes  
también**

**0424-4627420**  
con María Antonieta Marco  
**@inspirarevista**  
**info@mediosinspira.com**

**¡Te esperamos en la próxima edición!**

# INSPIRA



# Tendencias para vestir en navidad

con Samy Alonso @samyalonsog

Estamos en la época más bonita del año, con ella vienen las reuniones y fiestas, con diferentes grupos sociales, con nuestra familia, amigos, compañeros de trabajo o de pasatiempos. En cada ocasión tenemos que lucir un outfit especial porque las fotos capturarán esos momentos inolvidables.

Es típico que con tantos compromisos sociales en algún momento nos provoque decir “no tengo que ponerme” (una frase cliché en las mujeres), pero es posible crear combinaciones con lo que tengamos en el closet. Es por ello que Samantha Alonso, economista de profesión, conferencista y asesora de imagen certificada internacionalmente con cinco años de experiencia, viene a hablarnos de cómo podemos lucir increíbles en navidad y también el resto del año.

Lo primero que nos preguntamos es ¿Cuáles son los colores de la temporada diciembre-enero? Las tendencias del segundo semestre del 2023 son los colores oscuros como el vino, el negro y el café intenso. Y, para iniciar la temporada navideña se unen los clásicos rojo, verde, negro y por supuesto, dorado y plateado.

Ahora bien, combinar las piezas es un arte que no todos saben realizar, por eso nuestra especialista nos da tres ideas de outfits para navidad:

- Si quieres destacar por tu estilo, debes optar por prendas estructuradas como este vestido negro que aporta elegancia y mucho brillo, acompañado de un cinturón negro para destacar la cintura y vernos más estilizadas, y no pueden faltar las botas altas de tacón que han sido tendencia en el 2023 y seguirán acompañándonos en el 2024.



- Si quieres estar a la moda sin sacrificar tu comodidad, puedes vestir un suéter color rojo u otro color vivo, acompañado en la parte inferior por una falda o pantalón sueltos color plateado para darle un toque de brillo a este outfit, y acompañarlo de unos cómodos stiletos color plata de tacón bajo para disfrutar bailando toda la noche.



- Y, por último, si lo que quieres es lucir elegante y clásica, un vestido negro o en colores oscuros no fallan, elevando el look con una chaqueta con detalles dorados, unos hermosos accesorios metalizados y unas sandalias negras para agregar armonía a todo el atuendo.



En cuanto a lo que nos espera para el año que viene, el 2024 está lleno de tendencias controversiales, una de ellas es el uso de medias con todo tipo de calzado, como sandalias de tacón, mocasines, stiletos y mucho más. La moda oversize nos seguirá acompañando este 2024, y en esta oportunidad se añade a los trajes femeninos y masculinos; durante este año pudimos observar cada vez más el uso de chaquetas, franelas y pantalones oversize, pues eso no faltará en el año entrante. Y una de las más amadas, el uso de botas y botines en diversos estilos y texturas, unas de las más utilizadas serán las cowboy boots, haciendo que elevemos nuestro look gracias a nuestro calzado.

Es fundamental tener un closet ordenado para vestir bien, porque nos ayuda a armar mejor los outfits, debemos ver claramente las prendas superiores, inferiores, vestidos, enterizos y zapatos. Para ello puedes contactar a Samy, quien tiene diversos servicios como asesora de imagen; flash color, asesoría express, détox de guardarropa y asesoría de imagen integral.

Seguro te preguntarás ¿cómo empezó su amor por la moda? Samy trabajó en la sección de Moda Femenina en una de las tiendas departamentales más importantes del país, por lo que luego de culminar su carrera como economista decidió certificarse como Asesora de Imagen Profesional en Argentina para compartir sus conocimientos en el área.

Sobre su inspiración a la hora de crear outfits dice: “¡Busco transmitir el mensaje correcto! A través de nuestra

imagen, incluida nuestra vestimenta, proyectamos y enviamos información constantemente al resto del mundo”.

Samy explica que vestirnos no es sólo escoger lo primero que encontremos, sino que hay un proceso creativo en ello que va de la mano con los planes y necesidades de cada persona, sobre esto nos comenta: “Es allí donde encuentro la importancia de orientar a mis clientes en proyectar un mensaje coherente con sus objetivos y estilo de vida a través de la ropa. Esa es mi mayor inspiración y punto de partida”.

**Conoce más de nuestra especialista:  
Samantha Alonso @samyalonsog  
Economista de la Universidad de  
Carabobo  
Asesora de imagen certificada por  
Maison Aubele, Buenos Aires,  
Argentina  
0424-4953309**





## Mujer Inspiras

"Inspiramos a Crecer" por la coach Maydeli Hernández

Comunidad de formación y capacitación para el crecimiento personal y profesional

Consultorías, Conferencias, Talleres

**@mujerinspiras**  
Instagram, Facebook, Tiktok y YouTube

**WhatsApp 04244397890**  
**www.mujerinspiras.com**



INSPIRA



FisioVal - Centro de Rehabilitación Física

- Entrenamientos personalizados
- Sesiones de fisioterapia

¡Atención Personalizada para todas las edades!

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

INSPIRA

# El valor de la autoestima

con Mariela Arteaga  
@mariela\_arteaga

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos. Es la forma en que nos vemos y nos sentimos. Una buena autoestima nos permite sentirnos seguros de nosotros mismos, capaces y merecedores de amor y respeto.

Nuestra autoestima debe ser alimentada desde pequeños, por nuestros familiares, maestros, amigos y conocidos. A medida que vamos creciendo y vamos superando obstáculos y cumpliendo metas, nuestra autoestima aumentará y nos sentiremos cada vez más capaces de lograr lo que deseamos.

Pero en ocasiones, con los retos de la vida diaria, las auto exigencias, la comparación con los demás (principalmente a través de las redes sociales), puede que experimentemos momentos en los que nuestra autoestima se vea afectada. En esos casos debemos recordar lo valiosos que somos y entender que cada persona tiene retos y oportunidades diferentes, por lo cual no debemos compararnos. Si has experimentado disminución de tu autoestima, la psicóloga Mariela Arteaga @mariela\_arteaga nos comparte algunas claves para potenciarla:

- **Acéptate a ti mismo:** Esto significa aceptar tus fortalezas y debilidades, tus logros y tus fracasos. No intentes ser alguien que no eres.

- **Concéntrate en tus fortalezas:** Todos tenemos fortalezas y debilidades. Enfócate en tus fortalezas y celebra tus logros.

- **Sé amable contigo mismo:** Habla contigo mismo de la misma manera que hablarías con un amigo. Sé comprensivo y compasivo.

- **Establece metas realistas:** Cuando te fijas metas que son demasiado difíciles de alcanzar, es probable que te sientas frustrado y desmotivado. Empieza con metas pequeñas y alcanzables, y luego aumenta la dificultad a medida que creces.

- **Rodéate de personas positivas:** Las personas que nos apoyan y nos hacen sentir bien con nosotros mismos pueden ayudarnos a aumentar nuestra autoestima.

- **Cuida de ti mismo:** Come sano, haz ejercicio y duerme lo suficiente. Cuando cuidas de tu cuerpo y tu mente, te sientes mejor contigo mismo.

- **Tómate tiempo para reflexionar sobre tus logros:** Piensa en las cosas que has logrado en tu vida, grandes y pequeñas. Esto te ayudará a recordar lo valioso que eres.

- **Haz cosas que te gusten y te hagan sentir bien:** Encuentra actividades que disfrutes, que te ayuden a relajarte y sentirte bien contigo mismo.

- **Practica la afirmación positiva:** Repítete afirmaciones positivas sobre ti mismo, como "Soy valioso", "Soy capaz" o "Soy merecedor de amor".

Definitivamente todos estos consejos deben ser una tarea diaria, mientras más se apliquen mejores serán los resultados. Es importante establecer metas y seguirlas, esto te ayudará a mantenerte motivado, aprender cosas nuevas, para crecer como persona y ser más versátil, así como salir de tu zona de confort para desafiarte a ti mismo.

Finalmente, la clave está en ser agradecido con lo que tienes, te ayudará a ser más feliz y satisfecho con tu vida. Recordemos que vinimos a este mundo a ser felices y a hacer felices a los demás, mientras que confiemos en nosotros mismos y nuestro potencial se nos abrirá un mundo de posibilidades para cumplir lo que queremos y tener una vida más plena.

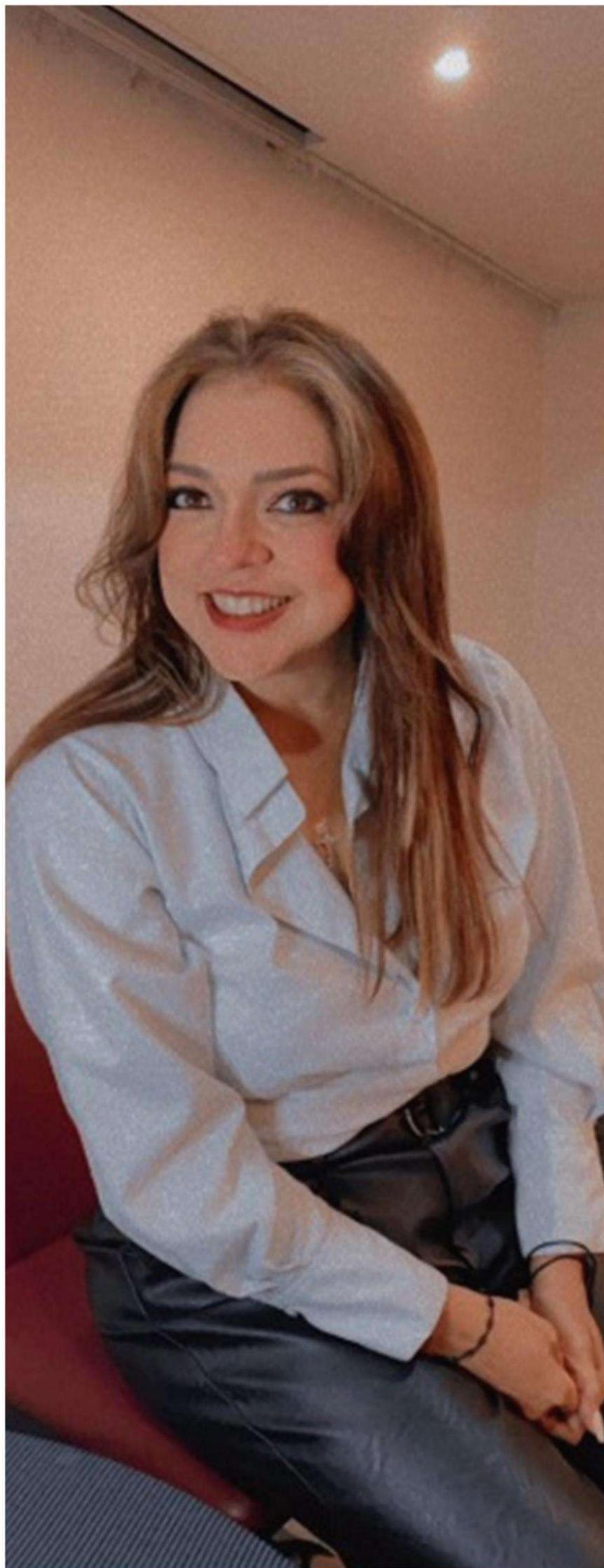
Conoce más de nuestra especialista:

**Mariela Arteaga**

**Psicóloga dedicada a la gestión emocional**

**@mariela\_arteaga - 04144163210**

**[www.marielaarteaga.com](http://www.marielaarteaga.com)**



INSPIR

# By Bianco

un estudio y tienda de belleza  
donde querrás estar  
@bybianco22

Estamos en una época de compartir con familia y amigos, en la que las peluquerías y los salones de belleza se llenan por la costumbre de la mujer venezolana de querer estar impecable para estas fechas. Es por ello que hoy queremos hablarte de By Bianco @bybianco22, lo que comenzó siendo una tienda online de maquillaje hoy en día tiene su propio estudio y boutique ubicado en el CC Siglo 21, en La Viña, Valencia.

En By Bianco encontrarás productos de maquillaje como polvo compacto y suelto, base, rímel, rubor, correctores, labiales matte y brillos, así como líneas de skincare, cremas, perfumes, entre otros. Además, son un estudio de belleza, donde podrás atenderte para manicure y pedicure sea tradicional, semipermanente, dipping power, sistema acrílico, jelly tips, poligel, así como diseño de cejas y epilaciones, pestañas, maquillaje y peinados.

“El maquillaje es un arte sorprendente, sanador y poderoso como pocos, pues se trata de una herramienta excepcional que nos ha acompañado desde la antigüedad y que tiene el poder de transformar la forma en la que nos

vemos y en la que nos perciben los demás” así lo dicen las creadoras de By Bianco, Giuseppina Bianco y Nataly Moudalial, con estudios en leyes y administración respectivamente. En una entrevista con la revista Inspira, nos contaron un poco de la historia de By Bianco, así como algunas recomendaciones en el área del maquillaje.

By Bianco nació como un emprendimiento para hacer algo distinto, hoy en día es un negocio en el que más allá de ofrecer maquillaje, tienen servicios del área de la belleza: “nos gusta que la gente vaya a nuestro espacio, comparta con nosotras, se atiendan y comprueben la calidad de nuestros servicios”, dice Giuseppina.





INSPIRA

Sus creadoras nos comentan que entre las claves para hacer que un maquillaje sea más duradero se encuentra realizar una rutina básica de skincare (cuidado de la piel), así como aplicar fijador antes y después de sellar los productos en crema.

Ahora bien, en estas vacaciones de navidad muchos acostumbran a ir a la playa o a la piscina por el clima tropical de nuestro país, por lo que en By Bianco recomiendan el protector solar y el ácido hialurónico para el cuidado de la piel durante estas fechas.

Y si te preguntas ¿Cuál es el regalo perfecto para navidad? Giuseppina recomienda los labiales Matte de Beauty Creation, mientras que Nataly dice que además de ello, un producto de skincare y un protector solar.

Giuseppina dice que le inspira ver la reacción de las clientes, saber que a la gente le gusta estar en el estudio: “vienen por un servicio de una hora, pero se quedan tres horas con nosotras; toman café, ven el maquillaje y se hacen peinados”.

Nataly dice que le inspira “confiar en nosotras, en nuestras capacidades y saber que si se puede... me inspira la gente alineada a nosotras y nuestra visión, las clientes que se van felices, que nos motivan a crecer y seguir adelante por nuestros sueños, porque vernos bellas siempre nos hará sentir que somos hermosas por dentro y por fuera”.

Sin duda, By Bianco fue creado por mujeres dedicadas que apuestan por el crecimiento del país, que conectan con sus clientes y buscan dar lo mejor en sus productos y servicios.

**“By Bianco se ha convertido en un lugar donde a la gente le gusta estar”**

**Síguelos @bybianco22**

**Contáctalos al 0412-4294577**

OCTUBRE

2023

# INSPIRA



Conoce a María Antonieta Marco

Salud mental con Juan Branger

Eventos de Valencia

Cabello sano con Joseph Cherubini

Estilo playero con Sol y Playa

Conéctate con La paz

Crecimiento personal y financiero, Mariela y Jose

Test ¿Tu pareja es la indicada? con Andres Guedez

Maquillajes Halloween

## ¡PRIMERA EDICIÓN!

REVISTA "INSPIRA" POR @MARIANTOMARCO

# ¡Te invitamos a seguir encontrando la inspiración con nosotros!

Te esperamos en la próxima edición

Síguenos @inspirarevista

Visita [www.mediosinspira.com](http://www.mediosinspira.com)

Noviembre

2023

# INSPIRA

## Armonía Familiar

por Mariela Arteaga



Registra tu marca con ASEPROIND

Finanzas con inteligencia artificial por José Fernández

Miriam, una española enamorada de Venezuela.

Conoce a Humberto Ramírez Fotografía

[WWW.MEDIOSINSPIRA.COM](http://WWW.MEDIOSINSPIRA.COM)

Por María Antonieta Marco @mariantomarco

Diciembre

2023

# INSPIRA

## Periodistas inspirados

En el 2024



Receta: Rolls de pan de jamón

Tendencias al vestir por Samy Alonso

La Resiliencia por Gilbert Bueno

El valor de la autoestima por Mariela Arteaga

By Bianco, estudio de belleza

[WWW.MEDIOSINSPIRA.COM](http://WWW.MEDIOSINSPIRA.COM)

Por María Antonieta Marco @mariantomarco

# ¡Gracias por leernos! Tenemos una comunidad de 2mil lectores

Una vez más decimos gracias a todos los que forman parte de la revista INSPIRA, a ustedes como lectores, a nuestro equipo de trabajo, a los profesionales y marcas aliadas

Les deseamos a todos una feliz navidad y el mayor de los éxitos para el próximo año

**¡Brindemos por un 2024 lleno de inspiración!**

@inspirarevista

[www.mediosinspira.com](http://www.mediosinspira.com)

