

FEBRERO

2025

INSPIRA

ESPECIAL
SAN VALENTÍN

Prepara Cordon Bleu con
Carnes Los Hermanos Gómez

¿Saber inglés te ayuda a
encontrar pareja? con Alpha
Learning Institute

Influencia del deporte en la
autoestima con losune Roncal



¡MIRIAM Y ZAMBRANO SE VAN A CASAR!

“La española más venezolana” se enamoró
de su productor venezolano

@miriamcamino

@zambranoficial

Por María Antonieta Marco @mariantomarco
www.mediosinspira.com

ÍNDICE

PAG 02 ---Índice

PAG 03 ---Agradecimientos

PAG 04 ---Prepara Cordon Bleu con Carnes Los Hermanos Gómez

PAG 07 ---¿Saber inglés te ayuda a encontrar pareja? con Alpha Learning Institute

PAG 10 ---¡Miriam y Zambrano se van a casar! Descubre cómo la música los unió

PAG 13 ---Influencia del deporte en la autoestima con losune Roncal

INSPIRÁ

En nuestra revista digital INSPIRÁ nos llenamos de amor para transmitirles información de temas interesantes relacionados a este sentimiento universal. En la portada tenemos a la pareja inspiradora Miriam Camino y Zambrano, @miriamcamino @zambranoficial, cantante conocida por ser “la española más venezolana”, quien no solo ha conquistado los corazones de sus fans, sino también el de su productor musical, en su historia conocerás cómo han logrado trabajar juntos siendo pareja, combinar sus culturas y mucho más. Por otro lado, junto a Alpha Learning Institute te hablamos sobre cómo aprender inglés te puede ayudar a encontrar pareja con casos de éxito entre estadounidenses y latinos. Si quieres expresar tu amor en San Valentín, puedes preparar Cordon Bleu en casa, descubre cómo hacerlo con Carnes Los Hermanos Gómez. Nos pareció importante hablar de la influencia del deporte en la autoestima con losune Roncal, beach tenista campeona mundial (Moscú 2017). También verás la participación de Flow Sano, una heladería artesanal con ricas opciones saludables. En esta edición tenemos además a Paleti Kronch, quienes tienen más de 50 deliciosos sabores de paletas.

Gracias a todas las marcas que participan, a nuestro equipo de trabajo, diseñadores y programadores. Queremos anunciar que nuestra website tiene nueva presentación, nos seguimos esmerando para ustedes, nuestros lectores.

¡Gracias a todos! Disfruten esta edición dedicada al amor



Atentamente,
María Antonieta Marco

@ariantomarco
@inspirarevista

¡PREPARA CORDON BLUE EN SAN VALENTÍN CON CARNES

LOS HERMANOS GÓMEZ!



El mes del amor, es una buena ocasión para consentir a esa persona especial, aunque hay varias actividades que hacer y lugares que visitar, preparar un plato en casa y decorar la mesa es un clásico que no pasa de moda. Por eso esta vez te queremos compartir el paso a paso para que puedas hacer un delicioso Cordon Blue, con esta receta proveniente de Carnes Los Hermanos Gómez:

Cordon Blue para enamorar:

INGREDIENTES:

- 2 muslos deshuesados
- 100 gr de jamón
- 100 gr de queso amarillo
- 100 gr de queso Mozzarella
- 100gr de tocineta
- 1 pizca de orégano
- Adobo, ajo, paprika, salsa inglesa al gusto
- Mostaza
- Pabillo o palillos

PREPARACIÓN:

Pide los muslos abiertos y deshuesados en la carnicería. Adereza con adobo, ajo, salsa inglesa, sal, paprika y reserva unos minutos. Luego coloca el muslo abierto sobre una tabla o plato llano y ve colocando las rodajas de queso, jamón y tocineta. Después, enrollas y colocas la tocineta para cubrir y amarrar con pabillo o palillos, rocía un poco de orégano y mostaza. Ingresas todo en el horno o air fryer por 20 min a 160c grados. Finalmente puedes disfrutar.

Si te gustó esta receta, te invitamos a hacerla y compartir tus fotos o comentarios de la experiencia en @inspirevista. Ahora bien, si quieres conocer más de los creadores de esta exquisitez, te presentamos a Carnes Los Hermanos Gómez, una carnicería y charcutería con 16 años de trayectoria, donde seguramente al probar sus productos, te animarás a hacer muchas recetas más. Porque tal cual como ellos dicen; "El secreto de un buen asado está en la calidad de la carne", se han destacado gracias a la experiencia que tienen en la industria cárnica.

Son conocidos en Valencia, mayormente por su sede en Los Colorados, en la Av.112 Guzmán Blanco, donde a través de los años han ganado una fiel clientela, también tienen sede en Bella Florida, y recientemente, se expandieron con su nuevo espacio en la Urb. El Parral, C.C. Piazza, cerca de las 4 avenidas.

Podrás visitarlos en cualquiera de sus sedes, donde disfrutarás de sus cómodas instalaciones y te recibirán con un rico café mientras esperas tu pedido. Entre la variedad que tienen encontrarás productos cárnicos curados y cocidos, lomos, chuletas, tocinetas al igual que fiambres como pechuga de pavo, salchichón, jamón tradicional y serrano.



Te compartimos algunos de sus productos más destacados, que puedes pedir en sus establecimientos o encargar por delivery:

Filet Mignon: diferentes cortes de carne provenientes del cerdo, la ternera o el buey.

Miñonetas de Lomito: delicioso bocado de carne jugosa y tierna, acompañada con jamón, queso y vegetales.

Tomahawk: corte extraído de las costillas delanteras de la res, conservando el hueso, lo que le da la forma de hacha sioux a la que debe su nombre. Esta pieza de carne premium es una fiesta para los sentidos: por su sabor, textura y aspecto.

Bandeja Charcutera: ideal para compartir en familia y amigos, también es un buen obsequio en esta temporada. Disponible en sus carnicerías (por encargo).

Costilla de Res y Lagarto con o sin hueso: Carnes para que puedas disfrutar de una buena sopa en familia durante un fin de semana.



A continuación, te compartimos la historia del negocio, más allá del esfuerzo y la constancia, parte de su éxito se debe a una historia de amor:

Sandra y Mario se conocieron hace 25 años, durante su noviazgo, ella trabajaba en una panadería y él en una carnicería, siempre soñaron con tener un negocio propio. Mario aprendió muchísimo en el área de las carnes, con más de 10 años de experiencia en ese mercado, finalmente junto a su esposa y su hermano creó la marca Carnes Los Hermanos Gómez, en la sede de Los Colorados. Ésta ha sido una sede muy exitosa por la fidelización de sus clientes. Luego abrieron su sede en Bella Florida y ahora también están en la Urb. El Parral. Sandra y Mario, han entregado sus sueños a Dios y han descubierto que, con visualización y esfuerzo, todo es posible, desean seguir creciendo y que sigan llegando a las mesas de los hogares carabobeños, esos productos que ellos mismos han creado y optimizado durante años.

Visítalos y compra calidad:
C.C. Piazza, Urb. El Parral
@carniceria_chgca
0412-5009895

Horario de atención:
Lunes a viernes de 8:30am a 7:30pm
Sábados hasta las 7:30pm
Domingos hasta la 1:30pm



flow sano



¿TE IMAGINAS PODER DARTE UN GUSTO SIN **REMORDIMIENTO?**

**PUEDES HACERLO
CON FLOW SANO**

Tienen los 1eros Helados de Yogurt Griego con colágeno, aptos para diabéticos, celíacos e intolerantes a la lactosa. Productos libres de conservantes y aditivos con endulzantes naturales.

Batidos, Bowls de Acai, Jugos Verdes y Frutales.

@flowsano.ve

Visítalos en Quinta Fusión, al lado del CC. Concepto La Viña

¿SABER INGLÉS TE AYUDA A ENCONTRAR PAREJA?



Aprende cómo hacerlo con
Alpha Learning Institute

Si eres de los que está un poco desanimado por no tener pareja, sobre todo en San Valentín, te invitamos a preguntarte si has pensado que tu futura pareja, puede estar al otro lado del mundo, o incluso en tu país, pero aún no la has conocido, y si te la encuentras, puede ser que no te atrevas a hablarle o a continuar una conversación, por no saber inglés.

Así es, dominar el idioma universal no solo te abre las puertas del mundo, también te abre las puertas al amor, gracias a factores como el internet, redes sociales, trabajos online, las migraciones, los estudios en el extranjero y la cantidad de personas que viajan solas para conocer países, las posibilidades de enamorarte de alguien que hable otro idioma, cada vez aumentan.

Pero ¿Es posible desarrollar una relación a largo plazo sin compartir el mismo idioma natal? Te compartimos estos ejemplos de parejas conformadas por estadounidenses e hispanohablantes:



Matt Damon y Luciana Barroso:

Se conocieron en 2003 en Miami Beach, cuando Matt Damon estaba filmando en Miami y Luciana trabajaba como camarera. Coincidieron en el bar donde ella trabajaba, Matt se escondió detrás de la barra y ella lo descubrió. En una entrevista, Matt Damon dijo que su matrimonio es uno de los más estables de Hollywood. Aunque el español es su lengua materna, Luciana habla inglés con fluidez.

Chris Hemsworth y Elsa Pataky:

La actriz española Elsa Pataky y el actor australiano Chris Hemsworth se casaron en 2010. Se conocieron en una fiesta en Ibiza, España. Chris la invitó a salir y desde entonces han sido pareja. Elsa habla inglés y español, Chris ha aprendido un poco de español.

Ben Affleck y Ana de Armas:

El actor Ben Affleck y la actriz cubana Ana de Armas comenzaron a salir en 2021. Se conocieron en el rodaje de la película "Deep Water" en 2020. El romance surgió durante el rodaje y fue inmediato. Ambos son bilingües y hablan inglés y español.



Así pues, saber inglés es una gran herramienta, pero ¿qué puedes decir para manifestar tu amor? Te compartimos algunas frases y su traducción:

I love you more than you'll ever know. (Te amo más de lo que nunca imaginarás)

I didn't plan it, but you're the best thing that's ever happened to me. (Sin planearlo, tú eres lo mejor que me ha pasado en la vida)

I fell in love with you. Not for how you look, just for who you are. (Me enamoré de ti. No por tu aspecto, sino por cómo eres)

Por supuesto, conocer algunas frases no es suficiente, debes dominar el idioma para atraer oportunidades laborales o sentimentales, por lo que lo mejor es acudir a un curso de inglés, incluso, puedes encontrar pareja durante las clases, o llevar a tu pareja actual para que estudien juntos, para que sigan creciendo personal y profesionalmente.

Para ello, **Alpha Learning Institute**, es una excelente opción, es una academia con casi 30 años de trayectoria, enfocada en la metodología Alpha que consiste en “aprender inglés desde el subconsciente”, cuenta con clases escritas, prácticas orales, clubs de conversación y clases online. Esta vez han diseñado el “Plan Dúo”, especial para el mes de febrero, para que puedas aprender inglés en compañía, con tu pareja, un familiar, un amigo o compañero de trabajo. De esta manera ambos se motivan a cumplir sus metas, aquí conocerás más de su nuevo plan:



¿QUÉ INCLUYE EL PLAN DÚO?

- 1 Clases personalizadas adaptadas a tus metas y necesidades.
- 2 Horarios 100% flexibles, de lunes a sábado.
- 3 Modalidad presencial y online, ¡elige la que más te convenga!
- 4 Enfoque conversacional 100% para que hables con fluidez desde el primer día.

Es buen momento de aprender, comenzando el año, junto a todos los que se motivan a formarse en esta temporada, aprovechando esta oportunidad de hacerlo junto a alguien cercano para que juntos puedan avanzar e incluso graduarse juntos. Estos son algunos de los beneficios de este instituto:

Holystic System

La innovación de su metodología consiste en la combinación de los sistemas tradicionales de enseñanza y el Método Alpha, Holystic System de Alpha Learning Institute; es la combinación perfecta de los hemisferios Izquierdo y Derecho.

Super Aprendizaje

Nuestro cerebro en estado Alpha es como una esponja y absorbe en minutos lo que llevaría largas y cansadas horas con el aprendizaje tradicional en estado Beta y conscientemente.

Clases Online

Tienen a su disposición su amplia experiencia de más de 25 años en servicios de enseñanza y un equipo de asesores, profesores experimentados para asistirles en iniciar o continuar su aprendizaje de forma cómoda y segura desde de sus hogares enriqueciendo sus conocimientos.



Otros aspectos interesantes de su formato de enseñanza presencial son: las clases 100% personalizadas, los concursos y talleres.

Así que no lo pienses más... ¡Haz que este año sea el inicio de tu éxito y domina el idioma líder en el mundo!

Contáctalos para más información:

0424-4101495

@alphalearningoficial

<https://www.alphalearningoficial.com/>

C.C. Prebo, Nivel Oficina, local PL-02. Valencia, Carabobo



¡Miriam Camino y Zambrano SE VAN A CASAR!

“La española más venezolana”
se enamoró de su
productor venezolano

¡No hay nada como estar enamorado y que tu pareja te dedique una canción! Todos hemos tenido esa sensación, ahora imagínate si en vez de solo dedicártela, la escribe para ti, arma la pista, coordina con otros talentos, prepara el videoclip y tú te lucas cantándola para él. Debe ser aún más hermoso. Este es el caso de Miriam y Zambrano, una pareja que se ha dado a conocer por las redes, por su contenido creativo y divertido, así como el indudable talento de Miriam para conectar con la gente en sus videos y canciones. Podemos decir que literalmente “su amor por la música los unió”. Por ello son la pareja inspiradora en este especial de San Valentín de nuestra revista digital INSPIRA. Pero si te preguntas ¿Cómo comenzó todo? Descúbrelo en estas líneas.

Miriam Camino, es una reconocida cantante e influencer madrileña con 500 mil seguidores en Instagram, creadora de los temas “Bien pegado”, “Hojita de Romero”, “Eclipse de Luna”, “Y si volvemos”, entre otros. Se ha dado a conocer por ser “la española más venezolana”, desde hace años conectó mucho con la comunidad venezolana a través de su equipo de trabajo, luego de hacer dos viajes al país, quedó fascinada con este paraíso. A finales del 2023, Miriam sorprendió a sus seguidores al anunciar que su manager era su novio, Marco Zambrano, productor musical caraqueño, con más de 15 años de experiencia, cofundador del espacio creativo y sello discográfico High Level Entertainment en Madrid, con más de 200 canciones publicadas, ha hecho colaboraciones con artistas de talla nacional e internacional como: Oscarcito, Gustavo Elis, Corina Smith, Nacho y los españoles María Isabel, Xriz, El greco, entre otros. También ha trabajado en diferentes proyectos con las multinacionales Universal Music España y Warner España.

Recientemente, en diciembre de 2024, este dúo talentoso y romántico, Miriam y Zambrano, anunció su compromiso, en una pedida de mano doble. En una entrevista para nuestra revista, nos contaron su historia y más detalles:



ZAMBRANO ¿QUÉ PENSASTE DE MIRIAM CUANDO LA CONOCISTE?

Nos conocimos hace como cinco años. Lo primero que pensé fue: “wow, qué chica tan guapa”. El primer contacto que tuvimos fue gracias a un amigo músico que tenemos en común, él es un guitarrista venezolano.

Por casualidad nos cruzamos en el metro de Madrid, él iba acompañado de Miriam, y yo iba camino al estudio, justo cuando él nos presentó, me dijo, “Oye, tienes que invitar a Miriam al estudio porque es super talentosa, enseguida tuve que ir a sus redes para ver cómo cantaba, ahí me di cuenta que era increíblemente talentosa, creo que desde ese momento trabajamos juntos.

MIRIAM ¿QUÉ PENSASTE DE ZAMBRANO CUANDO LO CONOCISTE?

Cuando lo vi tuve un flechazo y pensé: "Ese morenito tiene que ser para mí." También pensé que era muy talentoso y que la combinación productor - cantante tenía que ser explosiva, así que no podía perder la oportunidad de ir a su estudio.



¿Cómo ha sido el reto de trabajar juntos siendo pareja?

Miriam: Pues como pareja nunca discutimos y como equipo sí discutimos, porque evidentemente (como en todo equipo) siempre hay muchas decisiones y caminos que tomar, por lo que a veces hay diferencias. Pero en verdad nos llevamos bien porque pasamos mucho tiempo juntos y aunque sea trabajo, agradezco mucho poder compartir lo personal y lo laboral con el amor de mi vida.

Zambrano: Para mí trabajar juntos desde el inicio ha sido una experiencia muy bonita. Ha sido un intercambio cultural increíble, ella tiene ideas muy buenas y mucho talento, yo también le apporto una perspectiva diferente, nos dedicamos a crear producciones, canciones y contenido con marcas, siempre es un reto, pero es un privilegio estar con tu pareja y compartir incluso en el trabajo.

¿Cómo fue la experiencia de hacer una pedida de mano por partida doble?

Miriam: Por mi parte yo no sabía nada y me sorprendí muchísimo, yo sabía que me lo iba a pedir, pero no pensé que sería en París, sino en Venezuela. Yo decidí pedirselo porque tenía claro que me quería casar con él, quería demostrarle mi amor, y me pareció un destino increíble para ello. Además, quería aprovechar la ocasión para hacernos una sesión de fotos. Entonces tomé al fotógrafo como cómplice, pero lo que no sabía es que él había coordinado lo mismo.

Estábamos de espaldas en un momento de la sesión. Antes de que el fotógrafo dijera "uno, dos y tres" (para voltearnos), Zambrano ya se había arrodillado, yo estaba diciendo: "¿Quieres casarte conmigo?" Pero cuando lo encontré así lo que hice fue gritar, salir corriendo y casi me que me lanzo al río Sena de los nervios, fue mucho más bonito de lo que nunca hubiera planeado.

Zambrano: Bueno, en mi caso también fue una sorpresa muy bonita, inesperada, increíble. Muchas personas (incluso gente cercana, hasta familiares), nos preguntó si había sido algo planificado o contenido para las redes, y siempre dijimos que no, porque realmente fue una sorpresa para ambos.

Creo que cuando tienes ese nivel de conexión pasan cosas tan espontáneas y mágicas como pedir la mano mutuamente, yo no tenía idea de que ella se iba a "lanzar al agua", sé que ella podía tener la sospecha de que yo lo haría, pero no en ese momento. Realmente si había pensado hacerlo en Venezuela, teníamos un viaje para el 2024 que reprogramamos para el 2025, pero como me regaló el viaje a París, pensé: "La ciudad del amor, creo que es un destino maravilloso para una pedida." Y bueno, también me lancé al agua.

Miriam, entre tus temas exitosos ¿Cuál ha sido el más significativo para ti?

Pues sin duda, “Bien pegado” porque además de ser el resumen de mi primer viaje y conexión cercana con Venezuela, fue mi primera vez creando un merengue, es un estilo con el que me he sentido identificada, al igual que a Zambrano como mi productor. Hemos logrado una bonita fusión entre mi cultura, la de España y la de Venezuela, a los ritmos latinos le incorporamos elementos como guitarra española y castañuelas, y como soy “la española más venezolana” me gustaría hacer más música que tire por esa onda.

¿Cómo es el proceso de producción de cada tema junto a su equipo?

Miriam: Depende del tema, en algunos casos las ideas salen de repente y Zambrano hace una pista con esas ideas, otras veces vamos pensando algo de la letra o el concepto y creamos la canción en base a eso, y también sucede que a partir de la música que haya creado Zambrano, luego creamos las ideas. Siempre trabajamos en conjunto, entre los dos vamos creando hasta darle la forma final.

¿Qué nos pueden contar de los preparativos de la boda?

Zambrano: Hemos estado preparando todo con mucha ilusión, quisiéramos que fuera este año, entre septiembre y octubre. Estamos afinando todos los detalles, eligiendo el lugar indicado, haciendo las invitaciones y todo lo demás.

Una de las sorpresas que podemos comentar es que estamos preparando un disco para nuestra boda para que las personas que estén pasando por este bonito momento se sientan identificados y puedan usar también estas canciones para en su día especial.

Estamos organizando muchas cosas, porque cuando uno dice “me voy a casar” viene a la mente millón de detalles que quieres en cuenta. También queremos hacer una despedida de soltera y soltero en conjunto en Venezuela con los fans, creemos que puede ser en Caracas o en alguna ciudad donde haya muchos seguidores, pero lo que tenemos muy claro es que queremos compartir este momento tan bonito con nuestra gente de Venezuela.

Definitivamente, Miriam y Zambrano son un ejemplo de que cuando trabajas con pasión, haciendo lo que amas, en el camino encontrarás gente que apoye tu talento, que quiera trabajar contigo y ser parte de tu equipo, donde puede surgir una amistad, o incluso, como en su caso, un lindo amor de pareja.

Este dúo también ha sabido combinar los aspectos culturales en su día a día y en sus producciones, así como han logrado trabajar en pareja sin que esto afecte en su relación, lo que para algunas podría ser un reto lleno de diferencias, para Miriam y Zambrano son motivos para unirse mucho más. Por estas razones y muchas más son nuestra pareja inspiradora en este especial de San Valentín.



Y tú ¿Te sentiste identificado con algo de esta historia? ¿Cuál video de las redes de esta pareja te ha hecho reír más? Coméntanos en @inspirarevista

Puedes ver más de ellos en @miriamcamino @zambranoficial Canal de YouTube: Miriam Camino

Influencia del deporte en la autoestima
con losune Roncal

IOSUNE RONCAL

Desarrollar un talento desde pequeños o en diferentes edades hace que nos sintamos satisfechos con nosotros mismos, que nos propongamos nuevos retos y que siempre veamos oportunidades para mejorar. Está comprobado que el deporte tiene múltiples beneficios para aumentar la autoestima, disminuye la ansiedad, ayuda a reducir el estrés, favorece la liberación de endorfinas, permite mejorar la calidad del sueño y evitar el insomnio, fomenta la motivación y mucho más.

Cuando vemos a esos atletas de alto rendimiento, ganadores de competencias, a veces pensamos que es muy difícil llegar hasta allí, por supuesto que nadie dijo que sería fácil, pero ellos empezaron como cualquier otra persona, asistiendo a las primeras clases, llenos de dudas, cansancio, comparaciones, y fueron superando todo esto poco a poco hasta llegar a donde están ahora.

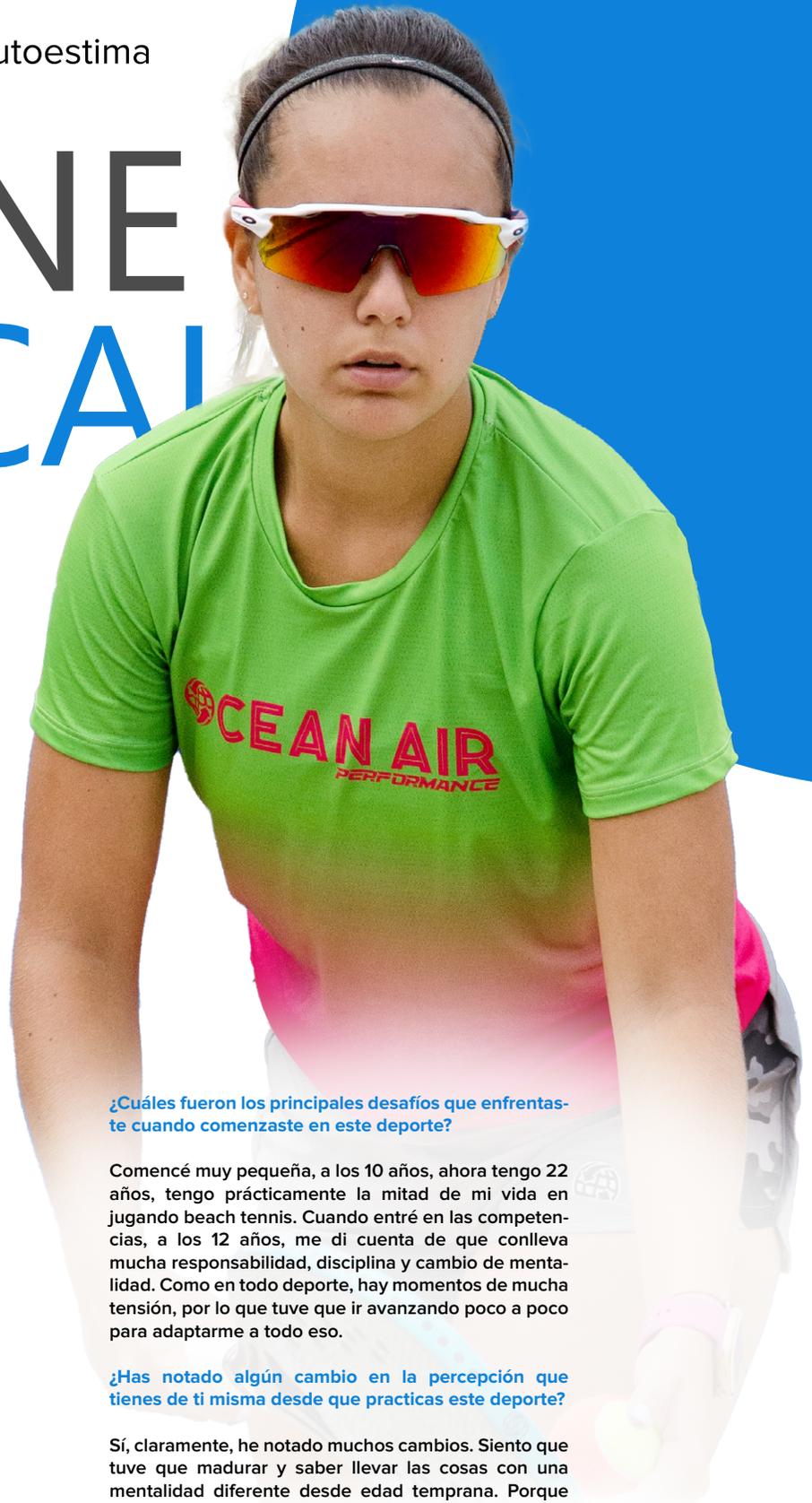
Por eso, esta vez queremos contar la historia de una deportista valenciana, losune Roncal, atleta de beach tennis de alto rendimiento, se convirtió en campeona mundial en el World Team Championship, en Moscú (Rusia), participó en los 1ros juegos mundiales Olímpicos de playa realizados en Qatar, ganó el 3er Lugar en el World Championship en Cervia, Italia, obtuvo la Medalla de Plata en los Primeros Juegos Centroamericanos del Caribe Mar y Playa en Santa Marta, Colombia, entre otros logros que ha tenido en su carrera. También ha jugado Portugal, Rusia, Dubai, Estados Unidos, Puerto Rico, México, Tailandia y España. Ahora nos cuenta como fueron sus primeros encuentros con la raqueta y cómo su cambio de mentalidad le ha permitido tener estas experiencias:

¿Cuáles fueron los principales desafíos que enfrentaste cuando comenzaste en este deporte?

Comencé muy pequeña, a los 10 años, ahora tengo 22 años, tengo prácticamente la mitad de mi vida en jugando beach tennis. Cuando entré en las competencias, a los 12 años, me di cuenta de que conlleva mucha responsabilidad, disciplina y cambio de mentalidad. Como en todo deporte, hay momentos de mucha tensión, por lo que tuve que ir avanzando poco a poco para adaptarme a todo eso.

¿Has notado algún cambio en la percepción que tienes de ti misma desde que practicas este deporte?

Sí, claramente, he notado muchos cambios. Siento que tuve que madurar y saber llevar las cosas con una mentalidad diferente desde edad temprana. Porque estaba entrando en un mundo competitivo donde la mayoría de las personas eran adultos. Pero todo eso me ha ayudado a desarrollar aspectos de mi personalidad, ha influido positivamente en mi vida.





Sobre tu trayectoria:

¿Cuándo empezaste en el mundo del beach tennis, alguna vez pensaste en quedar como campeona mundial en Moscú?

Cuando comencé en el beach tennis estaba en otras actividades y realmente me inscribí para hacer algo más en mi tiempo libre. Como estaba tan pequeña, no sabía lo que vendría. Pero mi entrenador vio mi potencial y él empezó a incorporarme en el mundo de la competencia.

A los 14 años cuando participé en el Mundial en Moscú, era una visión que teníamos los de la selección y haber logrado ese campeonato mundial fue uno de los momentos más resaltantes de mi carrera, además ha sido la única vez que Venezuela ha ganado ese título mundial, una vez ganó Brasil, pero mayormente ha ganado Italia, y en esa ocasión fue la primera vez que otro país derrotaba a Italia en la final del Mundial Junior, lo cual me enorgullece muchísimo como deportista y como venezolana.

Claramente, después de estas experiencias, uno empieza a tener mayor visión y ambición para lograr metas, fue un logro emocionante como equipo, teníamos 14 años y salimos en el muro de hazañas deportivas en el Comité Olímpico.

¿Cómo fue la experiencia de participar en los 1ros juegos mundiales Olímpicos de playa realizados en Qatar?

Fue increíble. Pocas personas hemos tenido la dicha de haber participado en esos juegos. Tenía 17 años, era la más pequeña de toda la competencia, para participar en los juegos, solo clasificaban las mejores 16 parejas del mundo.

Por lo que, durante el 2019, viaje por el mundo jugando, participé en 29 torneos en 29 países para poder tener un buen ranking y tener los puntos suficientes para participar en esas Olimpiadas. Fue algo que llevó bastante trabajo y sacrificio, ese año casi no pude ir al colegio, estaba un tiempo en Venezuela y luego tenía que viajar de nuevo.

Las Olimpiadas de Playa son un evento que quizás algunos no conocen, pero es un acontecimiento enorme. Me impresionó ver la cantidad de deportes y atletas en esa competición. Además, conocer Qatar, un país que está tan lejos, un país que está en construcción, fue una experiencia muy diferente y totalmente única que nunca voy a olvidar.

¿Cómo manejas los momentos de derrota y cómo influyen en tu autoestima?

Creo que para nadie es fácil manejar las derrotas, sobre todo porque uno trabaja muchísimo en el mundo deportivo para llegar a todos los objetivos que se quiere. Por lo tanto, reforzar la autoestima constantemente es super importante, a las personas que nos leen les diría que se enfoquen en que nada los detenga o los haga sentir inferiores.

Gracias a Dios tengo un entorno positivo, mi familia me ha apoyado muchísimo y mis entrenadores también. Siento que gracias a la mentalidad que he forjado, esas derrotas no han afectado en mi autoestima, ni en el ámbito personal ni en el deportivo.

He sabido sobrellevarlas y entender que una derrota le pasa a cualquiera, todo se basa en que lo afrontes de la manera correcta y avances. Eso es lo que te va a hacer subir más escalones en tu carrera deportiva e incluso en tu vida personal.

¿Qué nos puedes compartir de la selección de la pareja en el beach tennis?

Algo interesante que tiene este deporte, es que tú mismo escoges con quien vas a jugar, la elección de pareja es fundamental para tener buenos resultados.

A diferencia de lo que algunos creerían, no nos asignan a la pareja. Durante los encuentros deportivos le dices a alguien “¿quieres jugar conmigo?” o “¿vamos a este torneo?” y después entre los dos empiezan a organizar todo lo del torneo.

Claramente el tema de buscar pareja no es tan fácil porque no sabes si esa persona ya tiene una pareja fija, si no irá al torneo, o no tiene las posibilidades de competir en ese momento, puede rechazarte por ser cualquier razón. Pero es más divertido porque simplemente sigues buscando, tú mismo te vas moviendo como pez en el agua encontrando a tu dupla.

Y bueno, cuando consigues una dupla fija, sea de tu país o de cualquier otro país, eso es increíble porque conoces a muchísimos atletas, que tienen las mismas la misma ambición que tú o las mismas ganas de jugar que tú. Así que haces un amigo otro país.

¿Cuál es el lado difícil de este deporte y que mensaje tienes sobre ello?

Por supuesto, no todo es color de rosa. Siempre habrá personas que quieran hundirte o pasarte por encima. La manera en que enfrentamos estas situaciones define nuestro éxito. En mi tiempo en el beach tennis, he encontrado a entrenadores, capitanes o atletas que intentan sacarme del camino, pero lo importante es cómo he podido superarlo. A veces me siento desanimada por una derrota o un mal momento deportivo, pero he aprendido que esos momentos siempre estarán ahí.

Lo esencial es seguir adelante y trabajar arduamente, si tienes una meta y quieres llegar al máximo, es crucial persistir sin importar los problemas que enfren-tes. Cada paso, por pequeño que sea, te acerca a tu objetivo. Nunca debemos rendirnos; en cualquier momento llegará nuestro momento de brillar.

losune es un ejemplo de enfoque y disciplina, ha demostrado que lo más importante en el camino del éxito es mantener una mentalidad fuerte ante las adversidades, sus deseos de siempre ir por más es lo que le ha permitido llegar tan lejos. Ahora, además de seguir jugando, se dedica a enseñar a otros, creó su academia en el Club Hípico de Carabobo, ha asistido a varios congresos donde ha contado cómo el deporte cambió su vida y ahora quiere guiar a otros para que también transformen la suya.

Síguela y entérate de sus próximos juegos en:
@iosunerbt



M. Salar
PHOTOS

INSPIRA

Deja tu marca en manos de profesionales...

¡ANÚNCIATE CON NOSTROS!

La pasión y el amor a lo que hacemos nos caracteriza como equipo, buscamos resaltar lo mejor de cada marca mes a mes en las ediciones de nuestra revista INSPIRA

Las fases de cada edición son:



Atención al cliente



Redacción



Diseño



Publicación en Website



Difusión por redes sociales

Y tú... ¿Qué esperas para darle a tu marca ese impulso que merece?

Más info al 0424-4627420 o en @inspirarevista.



¿TE IMAGINAS UNA PALETA DE TORONTO, CHEESECAKE, PIE DE LIMÓN O PONCHE CREMA?

Todo esto y más lo encontrarás en Paleti Kronch

Tienen más de 50 sabores de paletas entre rellenas, premium, cremosas y frutales. Ofrecen café, galletas, desayunos y más.

Visítalos en Tiendas
Traki en Valencia,

Guacara y Caracas.
@paletikronch
04123626370

INSPIRÁ



¡GRACIAS POR LEERNOS Y SER PARTE DE NOSOTROS!

Gracias a nuestra fiel comunidad, tenemos 8mil lectores mensualmente en la web

¡Queremos saber más de ti que nos lees!

¿Cuál fue tu parte favorita de esta edición?

Coméntanos en [@inspirarevista](https://www.instagram.com/inspirarevista)