

EDICIÓN  
NAVIDAD  
DICIEMBRE

2025

# INSPIRA

## ROMINA PALMISANO

Directora Creativa de Gran Turismo; del reconocimiento  
al legado familiar modelo, cantante y empresaria

Cierre de año: metas, expectativas  
y presión social con el Psic Sergio Villani

Receta de Tiramisu con Ponche  
Crema con Dorita Cooks

Gestión del tiempo con  
la mentora Alejandra Zapata

@aguamineralmadrigal  
@serviciosotica

Por María Antonieta Marco @mariantomarco  
www.mediosinspira.com

# ÍNDICE

**PAG 04** Gestión del tiempo con la mentora  
Alejandra Zapata

**PAG 06** Receta de Tiramisú con Ponche Crema  
con Dorita Cooks

**PAG 09** Romina Palmisano, del reconocimiento al  
legado familiar en Gran Turismo

**PAG 14** Cierre de año: metas, expectativas y  
presión social con el Psic. Sergio Villani



# INSPIRA

¡Gracias a Dios por nuestra última edición del año! Este año ha sido maravilloso, lleno de retos, oportunidades, contactos y herramientas que nos han hecho crecer, nos hemos consolidado cada vez más como equipo, hemos hecho conexiones importantes. En esta edición de diciembre, especial de navidad, conocerás más de la trayectoria artística, deportiva y empresarial de Romina Palmisano, directora creativa de la marca reconocida marca de calzados Gran Turismo con 70 años de trayectoria, ella pertenece a la 4ta generación de la marca, quiero agradecerle profundamente por toda su receptividad y disposición con nuestra revista, por asistir a la entrevista y por invitarnos a la Inauguración de la primera sede de Gran Turismo en Valencia.

Esta vez también encontrarás temas interesantes, indicados para la temporada con profesionales destacados como “Gestión del Tiempo con la mentora Alejandra Zapata”, “Entre el cierre y el inicio del año; metas, expectativas y presión social con el Psic. Sergio Villani”, y una receta que te encantará, el “Tiramisú Di Natale” con la creadora de contenido de recetas Dorita Cooks. Quiero agradecer a las marcas que nos acompañan como Servicios Sótica y especialmente a la marca Agua Mineral Madrigal que cumple su 7ma edición con nosotros.

Agradezco enormemente a mi equipo de trabajo, por estar desde el inicio, por aportar sus ideas, creatividad, talento y esfuerzo en cada edición, a Alejandro Aguilera (diseñador de la revista), y a Valeria Oliveros (creadora del contenido de redes de la revista), así como a las personas que se están integrando al equipo, los nuevos aliados, a los lectores, y a todos nos que han aportado en nuestro crecimiento.

¡Tenemos planes increíbles para el año que viene! Gracias a todos

Atentamente,  
**MARIA ANTONIETA MARCO**

@mariantomarco  
@inspirarevista



# ALEJANDRA Zapata



## Gestión efectiva del tiempo por la mentora Alejandra Zapata

Claves para tener una agenda que sí funciona

¿Algunas veces has sentido que el día no tiene suficientes horas? En el liderazgo femenino, el desafío es doble: queremos ser brillantes en el trabajo sin descuidar nuestra esencia. Es por ello que, Alejandra Zapata @soyalejandra, mentora de desarrollo personal y profesional, enfocada principalmente en formar a mujeres empresarias a través de su proyecto @tumentora\_az nos enseña que gestionar el tiempo no es ser esclava del reloj, sino dueña de nuestras decisiones.

Aquí te comparto sus 5 claves de oro para que tu productividad pase al siguiente nivel:

### 1. Planifica con intención

No empieces el día en blanco. La primera clave es tener una organización clara de tus actividades. Cuando sabes exactamente qué pasos vas a dar, evitas el caos y esa sensación de "ir apagando incendios" durante el día.

### 2. Prioriza (¡de verdad!)

Tu agenda es un terreno sagrado. Aprende a gestionar tus prioridades y mantén tu calendario actualizado. Al saber qué es lo realmente importante, puedes cumplir con tus responsabilidades diarias sin terminar agotada al final de la jornada.

### 3. El ritual de la noche anterior

Este es un "hack" de energía. Deja todo listo la noche anterior: desde los documentos de esa reunión clave hasta tus outfits si tienes varias citas o eventos. Eliminar estas decisiones matutinas te da una paz mental increíble para empezar el día enfocada.

### 4. Suelta el control y confía

Liderar no es hacerlo todo tú misma. Confía en tu equipo. Al delegar tareas, no solo logras resultados más efectivos, sino que también permites que los demás crezcan. Recuerda: juntas llegamos más lejos.

### 5. Aprende a decir "hasta aquí"

La clave del éxito es la calidad, no la cantidad. No asumas más compromisos de los que humanamente puedas cumplir al 100%. Ser honesta con tu capacidad te permite ser impecable en lo que sí decides aceptar. En una entrevista para nuestra revista digital INSPIRA, nos comparte más de su experiencia profesional y cómo ha aplicado realmente estas claves para la gestión del tiempo, en sus diversos proyectos:



### ¿Cuánto tiempo crees que se le debe dedicar a un solo proyecto para que realmente crezca antes de comenzar el siguiente?

Esa es una de las dudas más frecuentes para los que tenemos “alma emprendedora”. Tras años creando y consolidando proyectos —como la Expo Reviste, un espacio que nació para conectar a los grandes actores del mundo del revestimiento, la construcción y el diseño en Venezuela— he aprendido que la respuesta no está en el calendario, sino en la estrategia y la red de apoyo.

No es el tiempo, es la ejecución

Puedes pasar años con una idea brillante guardada en una libreta, pero el tiempo por sí solo no hace que los proyectos crezcan. El crecimiento real sucede cuando:

- **Te atreves a hablar:** La Expo Reviste fue un deseo que nació en 2011 al conocer ferias internacionales, pero no fue hasta 2024 cuando decidí conversar sobre este proyecto con personas clave. Compartir tu visión con gente alineada a tus objetivos es el combustible que necesitabas para arrancar.
- **Eres consecuente:** Una vez que inicias (¡ya vamos por nuestra tercera edición!), la clave es la constancia. No se trata de cuánto tiempo pasó, sino de qué tan seguido te atreves a mejorar.
- **Evolucionas para los demás:** Un proyecto crece de verdad cuando dejas de hacerlo solo para ti. Cuando tu visión incluye a los distribuidores, fabricantes y aliados que te acompañan, el proyecto cobra vida propia.



### El veredicto: El tiempo es ahora

Si estás esperando el “momento perfecto” o que pasen exactamente dos años para emprender algo nuevo, podrías estar perdiendo oportunidades de oro. Dependerá de tu modelo de negocio, por supuesto, pero la regla de oro es: **atrévete, rodéate de los mejores y sé impecable en la ejecución.** “Tu gran idea no necesita más tiempo; necesita que te atrevas a darle voz hoy mismo”. **Ámate, cuídate y atrévete a brillar. El éxito más grande es aquel que se disfruta con salud y paz mental.**

Definitivamente Alejandra es un ejemplo a seguir en la gestión del tiempo, es abogada de profesión, se ha especializado en diseño de interiores, es CEO de @azdise-  
noydecoraciones, creadora de la Expo Reviste @exporevis-  
te\_oficial, ha sido una personalidad destacada en Valencia  
como conferencista e imagen de marcas, recientemente  
fue coronada como 1era finalista del @mrsgrandvenezuela  
y desde hace un tiempo, se ha dedicado a formar a  
mujeres a nivel empresarial para demostrarles que sí  
pueden crear sus proyectos y cumplir sus metas.

Conoce más de nuestra especialista en:  
@soyalejandraz  
@tumentora\_az @mujeresadmirables\_oficial



# Tiramisú Di Natale:

El clásico italiano con sabor a ponche crema por Dorita Cooks

¡Empezó la época más bonita del año! Todos estamos buscando cómo organizarnos para estas fiestas, celebramos el nacimiento del niño Jesús y le pedimos a Dios que nos permita vivir momentos inolvidables con los que más queremos. Pero a veces, no se nos ocurre qué preparar, elaborar, obsequiar y buscamos ideas para sorprender a los demás.

¿Qué pasaría si te dijera que el gesto que buscas para estas navidades puede estar en tu cocina? Así es, cocinar es un acto de amor, por eso te compartimos una receta muy original de nuestra creadora de contenido Dorita Gakneras también conocida como #DoritaCooks, que cuenta con una comunidad de 84mil seguidores en su cuenta de instagram @doritag, donde se nota que realmente le apasiona compartir recetas, promocionar marcas y brindar su talento en la cocina a su fiel público.

Esta vez Dorita tuvo la idea de hacer "Tiramisú di Natale", un postre que anuncia la llegada de la navidad, así como ella lo dice en sus videos, "cada día puedes tener una sorpresa", y a veces las mejores sorpresas son las que compartimos con los demás. Es una época para expresar nuestro amor, no solo en regalos, sino en recetas, hechas desde el corazón.

## *A continuación, aquí tienes un adelanto del Tiramisú di Natale de Dorita Cooks:*

1 1/2 tz crema para batir  
3/4 tz queso crema o ricotta  
3 huevos (separadas claras y yemas)  
3/4 tz azúcar  
1 Pandoro Gama  
6 cds Ponche Crema  
1 tz de café espresso (siempre uso @carbonespresso)  
Cacao en polvo  
amor, no solo en regalos, sino en recetas,  
hechas desde el corazón.

## *Preparación:*

Bate en un recipiente las claras a punto de nieve y reserva en la nevera. En otro envase, coloca la crema para batir y bate con cuidado. En un tazón, bate el queso crema o la ricotta (bien escurrida) por unos 30-40 segundos y transfiere a la crema batida, velocidad media alta, hasta homogeneizar, el menor tiempo posible. Ayúdate con una espátula. En el mismo tazón donde batiste el queso crema (ya vacío), bate las yemas con el azúcar hasta cremar y lograr un lindo color blanquecino. Esto también lo incorporas a la mezcla de crema batida con queso crema y por último, incorporas las claras batidas. Mantén en la nevera pero utiliza lo más rápido posible para que no pierda su consistencia.





# Conoce más de la autora:

**Dorita Gakneras** es una verdadera artista de la cocina, sus creaciones van más allá de las recetas, realmente se esfuerza en la presentación de cada plato, en la producción de los videos para sus redes, lo que le ha permitido crecer como creadora de contenido y lograr que varias marcas de alimentos patrocinen sus videos. Ella misma se define como "creadora de recetas, fotógrafa culinaria y comunicadora gastronómica", dice que desde pequeña amaba ver como su familia cocinaba, y sin tener títulos de chef, ha ido aprendiendo y perfeccionando sus técnicas, hasta convertirse en una personalidad destacada en esta área.

Su contenido se basa en la cocina casera, con recetas internacionales adaptadas al gusto venezolano, tips prácticos y platos que evocan la tradición familiar. Tiene recetas icónicas que se han hecho virales en las redes como la ensalada de gallina de tres generaciones, torta tres leches, salsa boloñesa, hallacas, entre otras.



Ha sido una personalidad influyente en medios, la han entrevistado en Podcasts como MundoUR, videos en YouTube, publicaciones en Instagram y colaboraciones en medios gastronómicos. Ha podido trabajar con marcas reconocidas como quesos de cabra Ananké, Pan Alemán, Café Carbone.

Hoy te puedo decir que estoy súper orgullosa de tener contratos con empresas que son marca país como Supermercados Gama, Alimentos Mary, Purísima (El Tunal), Crustissimo, entre otras. Sobre sus años como creadora de contenido ella misma comparte: "La experiencia ha sido increíble. Me esfuerzo cada día igual que estas empresas en dar lo mejor de mí y también agradezco a mi equipo de trabajo, quienes crean los lazos entre las empresas y mi cocina, me mantienen al día en las tendencias de las redes sociales, en fin, han logrado estos acuerdos mientras yo me dedico a seguir trabajando en mis fogones".

Sigue a nuestra especialista:  
Dorita Gakneras @doritag  
Fotografía gastronómica • Diseñadora de recetas





AGUA, HIELO, FRESCURA E HIDRATACIÓN  
¡Lo mejor para tu celebración!



# Madrigal

agua mineral natural

Marca de agua embotellada con presencia en la  
zona central del país

Agua 100% pura de Manantial  
Hielo Gourmet para tus eventos familiares y empresariales

@aguamineralmadrigal



# ROMINA PALMISANO

## EN GRAN TURISMO; DEL RECONOCIMIENTO AL LEGADO FAMILIAR

Modelo, cantante, deportista y empresaria

Escuchar el nombre de Romina es pensar en sus múltiples talentos, los cuales fue desarrollando en diversas etapas de su vida y realmente llegó a la excelencia en cada uno, es un rostro conocido en Venezuela porque creció en estudios de televisión, entre comerciales, videoclips, y frecuente exposición a los medios. Más allá de toda la responsabilidad que tiene hoy en día como Directora Creativa de Gran Turismo, una marca de calzado con 70 años de trayectoria reconocida a nivel nacional, y el hecho de representar a la 4ta generación del legado familiar, es valioso recordar que Romina realizó una trayectoria deportiva y artística previamente que le permitió convertirse en una personalidad influyente en la industria del entretenimiento.

Podemos decir que Romina es mucho más que una persona multifacética, realmente busca llegar lejos en cada habilidad, como tenista ocupó a la 3era posición en el ranking nacional, como cantante llenaba conciertos, grababa jingles, siempre fue la imagen de Gran Turismo, después se convirtió en modelo y llegó a ser Miss Carabobo 2010, mientras estudiaba su Licenciatura en Mercadeo. Con

Aunque tener varios talentos definitivamente es un don, también puede ser muy desafiante, para cumplir con varios compromisos o para definir realmente que es lo que más le apasionaba y que podía ejercer a largo plazo. Su trayectoria artística, siempre de la mano con Gran Turismo

Romina creció viendo el trabajo de su nonna y nonno, sus padres, y toda su familia en la fábrica, con sus habilidades artísticas fue la imagen de la marca desde la adolescencia hasta su adultez, haciendo comerciales que salieron en televisión nacional al estilo videoclip, fusionados con tu talento como cantante.

Gran Turismo es una empresa que literalmente hace honor a su slogan "Pura Moda", pues ha sabido reinventarse y adaptarse a la moda del momento, lo podemos notar en los modelos de calzado de los comerciales de televisión de hace 8 años, 15 años y más, donde Romina fue la imagen, que aún se encuentran en Youtube.

Romina se ha mantenido en el mundo del entretenimiento y la moda en general, durante su faceta como cantante hizo colaboraciones con otros artistas juveniles como Justin Quiles, Víctor Muñoz, Víctor Drija, La Melodía Perfecta, entre otros.

Pero ahora en su trabajo como empresaria, ha podido ver más de cerca y disfrutar los procesos de la fábrica de calzados Gran Turismo, es interesante conocer su historia, pues no es lo mismo ser la imagen que trabajar en la estructura interna de la empresa.



En esta edición de diciembre de Revista INSPIRA, quisimos celebrar sus logros, su amplio recorrido y como ha logrado mantener el legado familiar de Gran Turismo, aportando sus ideas con las nuevas tendencias y estrategias de marketing. En una entrevista para nuestra revista digital nos cuenta más de su trayectoria y su historia personal:

**¿Cómo fue el reto de convertirte en figura pública a temprana edad, siendo la imagen de Gran Turismo?**

Para mí fue una responsabilidad bastante grande. Honestamente, no me considero una figura pública, lo veo más como un reconocimiento por ciertas cosas que he hecho. Con la música sí hubo un auge y una exposición más fuerte, y al principio fue un choque porque tu vida deja de ser privada: la gente empieza a hablar de ti, a especular, a opinar como si te conociera. Eso me impactaba, pero poco a poco lo fui manejando y aprendí a verlo con naturalidad, como alguien que tiene cierto reconocimiento por lo que hace, sin sentirme dentro de esa categoría de celebridad.

En el caso de Gran Turismo, ser la imagen de la empresa y representar la cuarta generación es un reto diario. Ponerle rostro a una marca con 70 años de trayectoria implica cuidar mucho la comunicación y el mensaje que transmito. Aunque me gusta hablar de manera natural y coloquial, porque siento que conecto con la mujer venezolana, también soy consciente de que me escuchan públicos diversos —niños, jóvenes y adultos—, y por eso trato de ser auténtica pero responsable, cuidando cada palabra como parte de ese legado familiar que ahora me corresponde liderar.

**A medida que ibas creciendo y descubrías diversos talentos (como el tenis, el modelaje, el canto) ¿Cómo pudiste definir hacia dónde te querías enfocar a largo plazo?**

Mis padres siempre me han dicho que he sido una hija bastante soñadora. El tenis empezó en mi vida cuando tenía apenas 6 años de edad y duré alrededor de 10 años practicándolo. Yo juraba que iba a ser profesional en este deporte, era uno de mis mayores sueños, al igual que la música. Aunque parecieran extremos, siento que todos los sueños y metas que uno tiene van ligados a la disciplina. El tenis llegó porque mis papás me metieron en clases, y así fui creciendo con esa pasión y esa rutina que me enseñó mucho.



El canto también estuvo presente desde pequeña, me gustaba cantar en las fiestas, cuando empecé en clases de canto y guitarra, poco a poco fui puliendo mi voz. Hoy, cuando hago un viaje hacia el pasado, pienso que si hubiese cantado como lo hago ahora, muchas grabaciones habrían salido mejor, pero todo formó parte de la evolución. La música me llevó a lograr metas grandes y me dio parte del reconocimiento que tengo hoy en día.

El modelaje, en cambio, fue algo que llegó por default. No era una meta que yo soñara de niña, pero después de participar en el Miss Venezuela en 2010, una agencia importante a nivel mundial, Elite Models, me firmó como modelo internacional, con pude mudarme fuera del país y fue mi primer trabajo oficial.



Sin embargo, siempre me sentía más conectada con el canto. Tuve mi fase de pensar que sería tenista profesional, luego cerré ese capítulo con tristeza, y después vino la música, que amaba desde siempre y sigo amando. Fue una etapa muy bonita y retadora, que no cierro, porque cada talento me ha dado aprendizajes que hoy forman parte de lo que soy.

**Cuéntanos cómo asumiste el cargo de Directora Creativa de la marca Gran Turismo. ¿Siempre te visualizaste así o llegaste a ese cargo justo cuando la empresa más lo requería?**

No fue fácil, porque reconozco que cuando una empresa tiene un modelo de negocios tan marcado y que funcionó por tanto tiempo, es difícil salirse de ahí. Gran Turismo venía de una tradición muy sólida y yo siempre he sido una persona creativa, rodeada de música, modelaje y todo lo artístico. Me visualicé como directora creativa desde hace mucho, porque inventar y crear son palabras que me definen, pero sabía que asumir ese rol implicaba un reto enorme dentro de una estructura que había funcionado durante décadas.

Para mí es importante aclarar que “una cosa es dar ideas y otra muy distinta es llevarlas a cabo”. Yo no soy quien cose el zapato ni quien hace el molde, pero sí tengo buenas ideas y sentía que no podían quedarse solo en una foto. Por eso hice cursos de diseño de moda y aprendí a bocetear, para poder transmitir con claridad mis propuestas a los modelistas, que son quienes realmente materializan las ideas. Así fue como empecé a asumir con responsabilidad el cargo de directora creativa, aportando innovación sin perder el respeto por el oficio y la tradición de la marca.

**Te convertiste en especialista de moda. ¿Cuéntanos cómo surgió el proyecto del Hesperia Fashion Week Valencia? ¿Tienen planeado hacer más ediciones?**

Gracias por esa palabra, aunque no me considero especialista de moda (porque la moda es muy subjetiva) organizando el Fashion Week pude concluir lo siguiente: lo que para algunos puede no ser agradable, a otros les encanta, y viceversa. He aprendido a respetar las opiniones y propuestas de cada persona, entendiendo que la moda no se juzga, que cada director creativo y cada marca tiene su visión, incluso cuando puede parecer controversial.

El proyecto del Hesperia Fashion Week surgió porque me gusta ser ingeniosa y Venezuela llevaba tiempo sin contar con una semana de la moda bajo el concepto internacional. Quise crear un espacio que incluyera no solo pasarelas, sino también conferencias y conversatorios, porque creo que la base de todo está en la formación y el aprendizaje. Me atreví a hacer dos ediciones en un mismo año, algo poco común en Latinoamérica, y aunque ahora Gran Turismo ocupa gran parte de mi tiempo, sí tengo planes de continuar con nuevas ediciones, siempre por todo lo alto, porque me encanta inventar y seguir aportando a la moda de nuestro país.





¿Qué mensaje le puedes dar para aquellas personas multifacéticas que a veces no saben a qué dedicarse?

Creo que ser multifacética es una bonita habilidad que te permite explorar distintos talentos y pulirlos. A veces la gente malinterpreta y piensa que “hacer muchas cosas es no hacer nada”, pero si te enfocas en lo que realmente te apasiona y donde puedes crecer, vale la pena invertir en esas facetas. En mi caso fui fusionando algunos talentos mientras llegaron las oportunidades, cada etapa me enseñó que no se trata de hacerlo todo a la vez, sino de reinventarse y aprovechar cada experiencia como parte de un camino.

La constancia es clave. A veces uno teme mostrar algo nuevo por miedo a la crítica, pero siendo constante vas ganando confianza y credibilidad. Soy una aprendiz constante, y con el tiempo que podido descubrir lo que realmente quiero hacer. Al final, no saber a qué dedicarse es parte del proceso: vas descubriendo, explorando, viviendo el presente y entendiendo que cada etapa te acerca más a tu propósito.

**“El talento abre puertas, pero la preparación y la constancia son lo que realmente te llevan al éxito”.**

**Conoce más de nuestra personalidad inspiradora en:**

**@rominapalmisano**

**@granturismovzla**





A large industrial facility with a high ceiling and numerous bright lights. In the foreground, a worker in a white hard hat and dark clothing is using a jackhammer to break up concrete on the floor. A yellow caution tape is strung across the work area. In the background, other workers in green hard hats are visible, and various industrial equipment and structures are present. The overall scene depicts a large-scale floor rehabilitation project in a processing plant.

**SERVICIOS**  
**SÓTICA**

# **REHABILITACIÓN DE PISOS**

## **EN PLANTA PROCESADORA**

**¡CONTÁCTALOS PARA  
MÁS INFORMACIÓN!**

[www.sotica.com.ve](http://www.sotica.com.ve)

@serviciosotica  
04244632261



# ENTRE EL CIERRE Y EL INICIO DE AÑO:

Cómo afrontar metas, expectativas y presión social por el Psic. Sergio Villani

Es habitual sentirnos mas reflexivos en esta época del año, diciembre es un mes que nos permite ver hacia atrás y analizar lo que hemos logrado, se generan ciertos anhelos, deseos y sueños sobre lo que se puede cumplir el año que viene. Lo que para algunos puede ser motivador, para otros puede ser frustrante, por la autoexigencia o la comparación con las metas de los demás. Es por ello que quisimos analizar este tema con un destacado especialista, el Psic. Sergio Villani, Máster en Psicología, especializado en Psicoterapia Cognitivo Conductual. Nos comparte sus conocimientos sobre las conductas sociales alrededor de estas fechas:

**En base a su trayectoria ¿considera que, entre finales y comienzo de año, algunas personas suelen presionarse con respecto a las metas personales?**

Para nosotros como seres humanos es importante tener expectativas e intenciones. Una cosa es desear y otra es planificar. Alguien puede decir: "Yo deseo bajar de peso." Pero puede ser que no lo ejecute y suceda una disonancia cognitiva. Eso ocurre cuando digo que quiero lograr algo, pero con mis acciones hago lo contrario, debemos hacer planes de acción para cumplir con ello. Lo recomendable es transformar deseos en metas reales y mantener un equilibrio.

Existen personas que están excesivamente motivadas al logro, tanto así que se presionan y no disfrutan el proceso, se colocan metas muy altas, muy difíciles de lograr y que postergan la gratificación, el bienestar o el descanso para solamente alcanzar esa meta, lo cual no es saludable para el individuo.



Por otro lado, hay personas muy desobligadas, que no están motivadas al logro, por lo que requieren ayuda para definir sus metas y lograrlas. Definitivamente la finalización del año siempre viene con ciertas reflexiones, con la ley del cierre de un ciclo para empezar otro, también surgen las expectativas del año que viene. Una expectativa puede ser buena o mala. Por ejemplo, si mi expectativa para el 2026 es una visión muy catastrófica, desfavorable, el contexto me genera un clima de desconfianza y de inseguridad alto. Entonces, no voy a estar tan dispuesto en enero, voy a tener esa sensación de "indefensión aprendida", sentiré que sin importar lo que me esfuerce, el contexto, el país o la situación me va a impedir lograr lo que quiero.

**¿Cuáles serían las claves para evitar el perfeccionismo, la autoexigencia y la comparación con las metas de otras personas?**

La autocompasión es clave, así como una visión objetiva del entorno en el cual vivimos. Debemos fijar metas realistas, considerando el entorno también, en nuestro país tenemos una economía cambiante con varias limitaciones. Es por ello que, muchos optan por no fijarse tanto en las noticias, prefieren enfocarse en su vida personal, su negocio y otras áreas, como si estuviéramos en un mundo paralelo. En líneas generales, muchas veces el venezolano se desentiende del entorno político, se concentra en trabajar y hacer sus metas individuales.

Porque un mecanismo de defensa ante un ambiente preocupante es "desentenderme de eso que no que está fuera de mi control".



Entonces, sin que nadie nos los haya enseñado como sociedad, hemos aprendido a fijarnos más en nosotros mismos, en lo que nos corresponde para cumplir nuestros objetivos personales.

Hay ciertos retos individuales o laborales que requieren de un esfuerzo mayor que puede generar estrés, pero a la vez, si se logra disfrutar el proceso, se obtiene la motivación de lograr esa meta. Debemos reconocer también la diferencia de “calidad” y “perfección”, en cualquier negocio se busca que los productos o servicios tengan cierto “estándar de calidad”, pero la realidad es que nunca serán perfectos, lo mismo ocurre con cada acción personal que hagamos.

Por lo que hace falta ver todo esto con una mirada un poco más flexible, entendiendo que la rigidez muchas veces es algo que nos hace entrar en una trampa mental que nos hace daño.

### **¿Cuáles son las claves para cumplir metas realistas y ejecutarlas progresivamente?**

Recordemos que lo primero es diferenciar el deseo y la meta. Solo desear es algo difuso que quizá no se logra. A veces nosotros sabotamos nuestros propios deseos. Por ejemplo, hay gente que desea tener una relación de pareja y de exclusividad, pero luego se enamora de alguien que no está disponible, entonces el inconsciente tiene un dilema, y la mente se encarga de sabotear acciones para que ese deseo de “estar con la pareja ideal” no se realice. Esos son casos para analizar.

En cualquier ámbito, creo que el ser humano siempre quiere ir por más. Por ejemplo, si eres profesor, este quieres dejar una huella positiva en tus estudiantes, si eres psicólogo quieres dejar una huella en tus pacientes, dependiendo de tu trabajo siempre te empeñas en dejar una huella positiva. Si eres papá o mamá piensas en cómo quieres ser recordado, qué habilidades quieres enseñarles a tus hijos que las manejen de los próximos años.

Cada vida es distinta, todo se trata de vivir una existencia auténtica, saber que nuestro tiempo es limitado, que hay que descansar cuando existe la posibilidad, pero también hay que hacer cosas con la intención que tengan relación con tu propósito de vida, sembrar acciones que a los años darán sus frutos.

### **¿Cuál sería su mensaje para cultivar el amor propio y disfrutar más el presente?**

Ahora se habla mucho de esto en las redes sociales, parece que como sociedad nos enseñaron a tener una vida sacrificada y darlo todo por los demás, a pensar menos en nosotros. Pero hay personas que se van al otro extremo, al ser egocéntricos y pensar solamente en sus intereses y en su bienestar.







Por lo que tenemos que buscar un equilibrio. Incluso en la Biblia, Dios señala “ama a tu prójimo como a ti mismo”, por lo que Dios nos dice que debemos tener cierto sentido de amor propio además de amar al prójimo. Pero ¿cómo tener una valoración hacia nosotros mismos? Conociéndonos más, aplicando el autocuidado.

Decía Freud en su libro “Más allá del principio del placer” lo siguiente: “Hay una pulsión de vida, nos impulsa a crear, crecer y al autocuidado, mientras que la pulsión de muerte, es esa fuerza interna que nos lleva al autosabotaje”.

Definitivamente el cambio empieza por nosotros, con enfoque, disciplina, determinación y acciones alineadas a nuestro propósito de vida, podremos cumplir nuestras metas.

Sigue a nuestro especialista en:  
[@psicologo.sergio.villani](#)  
Consulta [@laguerramendez](#).  
Prof [@universidad\\_de\\_carabobo](#)





## **¡LA PUBLICIDAD SIEMPRE SERÁ LA MEJOR INVERSIÓN!**

Va mucho más allá de solo darte a conocer, se trata de asesorarte con expertos que puedan captar la esencia de tu marca, crear contenido de calidad y expandirte hacia otras plataformas

Nuestra Revista Digital INSPIRA le da alcance, posicionamiento y diferenciación a tu marca

**¡Anúnciate con nosotros para impulsar tu marca en el 2026!**

Redacción / Diseño / Publicación en web / Difusión por redes

Más información en @inspirarevista o al  
04244627420 con María Antonieta Marco



Atención al cliente



Redacción



Diseño



Publicación en Website



Difusión por redes sociales



# INSPIRA

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



## GRACIAS POR LEERNOS

Gracias por ser parte de nuestra comunidad de 10 mil lectores que ingresan mensualmente a la web

Gracias a todos por aportar en nuestra expansión

¡Feliz navidad! ¡Atentos a lo que haremos el año que viene!

¡Aún queda mucho por hacer, no te pierdas de nada!