

MTT Magazine

MUJER TODO TERRENO - ALL TERRAIN WOMAN

EDICIÓN BILINGÜE MARZO 2025

HISTORIAS
DE VIDA

Fanny Zuleika Guzmán Trinidad

ARQUITECTA & RESILIENTE
ARCHITECT & RESILIENT



Cindy Martínez

CEO CIMA | JOYERÍA ARTESANAL
JEWELRY HANDMADE

Ysabel Reyes

DOCTORA Y TERAPEUTA HOLÍSTICA
DOCTOR AND HOLISTIC THERAPIST

Orfa Martínez

MUJER ERUDITA EN DIOS
A LEARNED WOMAN IN GOD

APOYAMOS A LAS MUJERES RESILIENTES



**FANNY ZULEIKA
GUZMÁN TRINIDAD**

HISTORIAS DE VIDA/ LIFE STORY
Un ejemplo de superación. An example of
overcoming

06 FANNY ZULEIKA GUZMÁN TRINIDAD. Un ejemplo de superación. An example of overcoming

14 CINDY MARTÍNEZ. De los Desafíos a la Brillantez. From Challenges to Brilliance

22 Entrevista a la Dra. YSABEL REYES Un Viaje de Pasión, Medicina y Sanación Holística. A Journey of Passion, Medicine, and Holistic Healing

30 ADRIANA BUSTAMANTE. Gastos Hormiga. Tiny Expenses

32 ALANDYSTINEO. El Arte de Equilibrar tu Vida y tu Negocio sin Perder tu Grandeza. The Art of Balancing Your Life and Business Without Losing Your Greatness

28 ALEX VASQUEZ: Mediocridad. Mediocrity

36 ANA VALENZUELA. Trauma y Transmisión Transgeneracional. Trauma and Transgenerational Transmission

38 CECY RESENDIZ. ¿Qué pasa por tu mente cuando te dicen "Tenemos que hablar"? What goes through your mind when someone tells you, "We need to talk"?

Magazine

ALL TERRAIN WOMAN

40 **JACQUELINE TINEO.** Ser Mujer: Un universo especial. Being a Woman: A special universe

44 Entrevista a **ORFA MARTÍNEZ.** Mujer Erudita en Dios - A Women learned in God por/ by Lily Montaña Grullón

50 **CEIDY ANDERSON.** Síndrome De Burnout. Burnout Syndrome

52 **ELIZABETH RIVERA.** 2 Palabras, 3 Juegos. 2 Words, 3 Games

54 **JUNIOR PÉREZ CRUZ.** La Mujer del Flujo de Sangre. The Woman with the Issue of Blood.

56 **PATRICIA MEDINA ALONSO.** La Boca Calla, Lo que El Cuerpo Habla - 2ª parte. The Mouth Is Silent, What the Body Speaks - Part 2

58 **CELIATREVIÑO.** Viajar Solo. Traveling Alone

ENTREVISTAS DESTACADAS

14



CINDY MARTINEZ. CIMA Emprendimiento de joyería artesanal. CIMA Handcrafted jewelry business

22



ENTREVISTA A LA DRA. YSABEL REYES. Trayectoria y desafíos de la Dra. Reyes. **INTERVIEW WITH YSABEL REYES.** Dr. Reyes's journey and challenges.

44



ENTREVISTA A ORFA MARTÍNEZ. Mujer Erudita en Dios - A Women learned in God por/ by Lily Montaña Grullón

INDEX

EQUIPO / OUR TEAM

Directora Revista MTT/ MTT Magazine Director

Jacqueline Tíneo
Founder Fundación de Mujer a Mujer.
Republica Dominicana / USA

Editora/Editor

Karina Loaiza
Diseñadora Gráfica. Graphic Designer
Venezuela/ Argentina

Correctora de Estilo MTT/ Copy Editor MTT

Lily Montañó Grullón
Periodista.
República Dominicana

Columnistas

Ceidy Anderson Medina
Psicóloga - Terapeuta de pareja/ Psychologist - Couples Therapist
República Dominicana/ USA

Adriana Bustamante
Experta en Finanzas personales e inteligencia financiera.
Expert in Personal Finance and Financial Intelligence
Colombia

Patricia Medina
Terapeuta Holística - Gestáltica, Consteladora. Holistic Therapist - Gestalt Therapist, Constellator
Argentina

Yanira Mendoza
Coach de Divorcio Holística. Holistic Divorce Coach
El Salvador / USA

Junior Pérez Cruz
Dr. en biblia/ Doctor in Bible Studies
Puerto Rico / USA

Karina Nohemy Pinto
Asesora empresarial y Especialista en cumplimiento de contratos federales. Business Consultant and Specialist in Federal Contract Compliance
Honduras/ USA

Cecy Resendiz
Instructora de Caracter y Comunicadora Radial. Character Instructor and Radio Broadcaster
México

Elizabeth Rivera Castillo
Estratega de Metas y Resultados
Goals and Results Strategist
Puerto Rico

Alandys Tíneo
Autora, mentora y empresaria
República Dominicana

Celia Treviño
Travel Coach
Mexico

Ana J Valenzuela
Consejera de Salud Mental/ Mental Health Counselor
LPC-S, NCC, LCDC, CTRP
República Dominicana/USA

Alex Vasquez
CEO A26 barbershop
Master personal trainer
República Dominicana / USA

Contacto

Ser Columnista: [Click Aquí](#) ó
escribenos a +1(787) 477-4415

Ventas / Patrocinio:

info@fundaciondemujeramujer.org

STAFF

MUJER TODO TERRENO

Es aquella que convierte sus heridas en una hermosa cicatriz.

Cuando hablamos de mujeres, hablamos de fortaleza, sabiduría, creatividad, osadía, ingenio, belleza, amor, delicadeza... y podría decir mucho más. Sin embargo, en esta edición de marzo quiero hablar de la Mujer Todo Terreno, como se llama nuestra revista. Una Mujer Todo Terreno, o Mujer 4x4, como también se dice, es aquella que se reinventa cada día. Por ello, te presento este decálogo.

Decálogo de una Mujer Todo Terreno

- Una Mujer Todo Terreno es aquella que se levanta una y otra vez, tras cada caída.
- Una derrota no la limita; la impulsa a buscar nuevas oportunidades.
- Tiene una fuerza increíble que nace desde sus entrañas.
- Es valiente y arriesgada, no le teme a nada.
- Construye caminos donde no los hay.
- No teme al futuro, camina con fe y confiada en Dios, vive su presente.
- Vive con pasión, se entrega con amor, practica la solidaridad.
- Tiene una fuerza inquebrantable. Nada la detiene, va tras su propósito de vida.
- Cree en cerrar círculos dañinos y estar abierta a construir lo nuevo de Dios en su vida. Está dispuesta a ver el fruto de las semillas regadas.
- Una Mujer Todo Terreno no teme a las adversidades. Se levanta y vuelve a empezar. No se queda en la victimización.
- Tiene el don de la empatía y la sororidad, ayuda a quienes la necesitan.
- Ayuda a cargar la cruz de otros porque sabe que su recompensa viene de lo Alto, de Dios.
- Es madre, amiga, esposa. Sabe disfrutar de cada rol sin que este sea una carga, más bien, vive gozosa de quien es.
- Una Mujer Todo Terreno es virtuosa, amable, fuerte, victoriosa, se siente amada, protegida, es agradecida y grandiosa.

Una Mujer Todo Terreno – 4x4 es aquella que convierte sus heridas en una hermosa cicatriz.

¡Feliz Día Internacional de la Mujer!

EDITORIAL

ALL-TERRAIN WOMAN

She is the one who turns her wounds into a beautiful scar. When we talk about women, we talk about strength, wisdom, creativity, daring, ingenuity, beauty, love, delicacy... and I could say much more. However, in this March issue, I want to talk about the All-Terrain Woman, as our magazine is called.

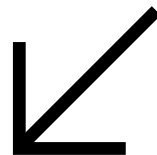
An All-Terrain Woman, or 4x4 Woman, as it is also called, is one who reinvents herself every day. Therefore, I present to you this decalogue.

Decalogue of an All-Terrain Woman

- An All-Terrain Woman is one who gets up again and again after each fall.
- A defeat doesn't limit her; it drives her to seek new opportunities.
- She has incredible strength that comes from within.
- She is brave and daring; she fears nothing.
- She builds paths where there are none.
- She isn't afraid of the future; she walks with faith and trust in God, and lives in the present.
- She lives with passion, gives herself with love, and practices solidarity.
- She has unbreakable strength. Nothing stops her; she pursues her life's purpose.
- She believes in closing harmful cycles and being open to building God's new life in her life. She is willing to see the fruit of the seeds she has watered.
- An All-Terrain Woman isn't afraid of adversity. She gets up and starts over. She doesn't remain a victim.
- She has the gift of empathy and sisterhood; she helps those in need.
- She helps carry the crosses of others because she knows her reward comes from on high, from God.
- She is a mother, a friend, a wife. She knows how to enjoy every role without letting it be a burden; rather, she lives joyfully in who she is.
- An All-Terrain Woman is virtuous, kind, strong, victorious, feels loved, protected, grateful, and great.

An All-Terrain Woman is one who turns her wounds into a beautiful scar.

Happy International Women's Day!



Jacqueline Tineo
PERIODISTA ASESORA AUTORA CEO EUDMAM

**FANNY
GUZMÁN**
ARQUITECTA

FANNY ZULEIKA GUZMÁN TRINIDAD: EJEMPLO DE SUPERACIÓN

POR JACQUELINE TINEO

He conocido cientos de mujeres en República Dominicana y de América Latina, y cada una de ellas dejan una huella imborrable en mi memoria y un hueco de amor y admiración en mi corazón.

Hay mujeres que han llegado a mi vida, y llegan con un propósito, el de seguir descubriendo y contar historias inspiradoras y de impacto como lo es el de Fanny Zuleika Guzmán, mujer resiliente, quien desde niña tenía claro su norte: ser una profesional. Les invito a hacer un viaje en esta entrevista y conozca a un gran ser humano a quien admiro y respeto.

Fanny, creciste en un entorno humilde con padres dedicados a oficios sencillos. ¿Cómo influyó tu infancia y la educación que recibiste en la formación de tus valores y aspiraciones?

Desde muy niña enfocada en un norte de trabajo y estudios, niñez muy poca, porque desde temprana edad ya tenía bien claro que hacer para poder salir hacia delante.

Durante tus años escolares, enfrentaste desafíos económicos significativos, como compartir uniformes y calzados con tu hermana. ¿Qué lecciones aprendiste de esas experiencias y cómo te motivaron a seguir adelante?

Realmente en algunos momentos siendo una niña, las lágrimas en mi rostro, pero siempre firme hacia lo que yo quería ser, una profesional y desde ese entonces ya podía mirar hacia el horizonte y mi interior me decía: así es tan amplio como el horizonte.

Sabemos que tuviste dificultades para acceder a la universidad debido a problemas de documentación y recursos financieros. ¿Qué estrategias empleaste para superar estos obstáculos y continuar con tu educación superior?

Trabajando duro en una zona franca y lograr unos ahorros, para luego poder entrar a la universidad y estudiar una carrera, de esta forma poder llevar esa alegría a mis padres.

Recientemente, recibiste el Premio a la Lealtad Institucional y el reconocimiento "Mujeres que Inspiran 2024". ¿Qué significado tienen para ti estos galardones y cómo reflejan tu trayectoria y compromiso con tu comunidad?

Lo primero es dar gracias al más grande que es Dios, representar a la mujer que lucha, la mujer que nunca dijo; no se puede, al contrario, hacer las cosas correctas y expresarlas, a esa mujer que lucha por sus sueños, que nunca se cansa, que en la vida existen procesos, los cuales son pruebas.

Actualmente, estás participando en la Bienal de la República Dominicana con un proyecto innovador basado en tu historia de vida. ¿Podrías contarnos más sobre este proyecto y qué esperas transmitir a través de él?



La historia de mi madre plasmada en una mujer de la frontera, la cual llega a la ciudad con sueños, este fue un proceso muy fuerte para ella, enfrentar en un barrio, muchas luchas, precariedades en todos los sentidos, donde transmito todas las superaciones de 4 hermanos enfocados en los estudios y lograrlos.

Mencionaste que siempre has tenido mujeres como referentes, como Doña Piki Lora. ¿Cómo han influido estas figuras femeninas en tu camino y en tu visión de la vida?

Doña Piki, mujer que nunca dijo que no, con una visión de lucha por sus derechos, cada uno de nosotros somos ejemplo de lucha constante, su historia marca ese camino lleno de esperanza.

Tu determinación te llevó a trabajar en la zona franca de Las Américas para ahorrar y apoyar a tu familia mientras resolvías tus asuntos académicos. ¿Cómo equilibraste las responsabilidades laborales y personales durante ese período?

Cuando estaba trabajando en la zona franca tuve que parar los estudios y tomar el timón del trabajo por un año, luego tomo la decisión de poner la renuncia laboral, para poder retomar los estudios universitarios y enfocarme de una manera directa.

Enfrentaste situaciones donde algunas compañeras se burlaban de tus carencias materiales. ¿Qué consejo le darías a otras mujeres que enfrentan críticas o desánimo en el camino hacia sus metas?

Que no importa la condición económica, las burlas, siempre pensar en grande, fijar siempre sus pensamientos primero en Dios y luego hacia sus sueños, hay que soñar en grande.

La resiliencia es una característica evidente en tu trayectoria. ¿Qué prácticas o pensamientos te ayudaron a mantenerte enfocada y positiva ante las adversidades?

Mi fe en Dios, los procesos son fuertes, pero cuando tenemos fe, nada es imposible para nuestros sueños.

Finalmente, ¿qué mensaje inspirador compartirías con las mujeres que buscan superar obstáculos

y alcanzar sus sueños, sin importar las circunstancias?

Mujer: nunca desmayar, mantener la frente siempre en alto, mantener la firmeza de continuar el camino que Dios diseñó para ti, mantener una sola palabra Dios lo puede hacer.

Fanny es una caja de sorpresa. Canta, compone canciones, escribe versos y poemas. He aquí uno de esos versos dedicados a la familia:

"La palabra familia desde mi interior es la materia entrelazada. Es esa planta que cada mañana los rayos del sol se compenetrán. Es el resultado de las palabras, es el sonreír del día a día. Es la inclusión umbilical. Es el origen de la verdad. Es el linaje en la transparencia linfática que trasciende en nuestro interior. la familia lo compone todo.

Esta es una historia con puntos suspensivos, pues la arquitecta de esta historia aún sigue en construcción. Así como Fanny no se detuvo y sobrepasó todas las adversidades - incluyendo la precariedad económica - te invito a no dejar de soñar, sino a mantenerte firme y confiar en que Dios te dará la victoria en los procesos de tu vida. ¡Si Fanny pudo, tú también!



FANNY ZULEIKA GUZMÁN TRINIDAD: AN EXAMPLE OF OVERCOMING

BY JACQUELINE TINEO

I have met hundreds of women in the Dominican Republic and Latin America, and each one of them leaves an indelible mark on my memory and a place of love and admiration in my heart.

There are women who have come into my life, and they come with a purpose: to continue discovering and telling inspiring and impactful stories, like that of Fanny Zuleika Guzmán, a resilient woman who, from childhood, was clear about her goal: to be a professional. I invite you to take a journey in this interview and meet a great human being whom I admire and respect.

Fanny, you grew up in a humble environment with parents dedicated to simple jobs. How did your childhood and the education you received influence the formation of your values and aspirations?

From a very young age, I was focused on work and studies, but I had very little childhood, because from an early age I was already very clear about what I had to do to get ahead.

During your school years, you faced significant financial challenges, such as sharing uniforms and shoes with your sister. What lessons did you learn from those experiences and how did they motivate you to keep going?

Truly, at times as a child, tears streamed down my face, but I was always steadfast in what I wanted to be: a professional. From then on, I could look to the horizon and my inner self told me: it's as wide as the horizon.

We know you had difficulties accessing university due to documentation and financial resources issues. What strategies did you employ to overcome these obstacles and continue your higher education?

Working hard in a free trade zone and building some savings, I was able to later enroll in college and pursue a degree, thus bringing joy to my parents.

Recently, you received the Institutional Loyalty Award and the "Women Who Inspire 2024" recognition. What do these awards mean to you, and how do they reflect your career and commitment to your community?

The first thing is to give thanks to the greatest, God, to represent the woman who fights, the woman who never said, "You can't," on the contrary, to do the right things and express them, the woman who fights for her dreams, who never tires, who knows that in life there are processes, which are tests.

You're currently participating in the Dominican Republic Biennial with an innovative project based on your life story. Could you tell us more about this project and what you hope to convey through it?

The story of my mother, captured through a woman from the border



**FANNY
GUZMÁN**
ARQUITECTA



who comes to the city with dreams. This was a very difficult process for her, facing many struggles in a neighborhood, precarious conditions in every sense, where I share all the achievements of four siblings focused on their studies and achieving them.

You mentioned that you've always had women as role models, like Doña Piki Lora. How have these female figures influenced your path and your outlook on life?

Doña Piki, a woman who never said no, with a vision of fighting for her rights, each of us is an example of constant struggle. Her story marks that path full of hope.

Your determination led you to work in the Las Américas Free Trade Zone to save money and support your family while you resolved your academic issues. How did you balance work and personal responsibilities during that time?

While working in the free trade zone, I had to put my studies on hold and take over the job for a year. Then I decided to resign so I could return to my university studies and focus more directly.

You faced situations where some colleagues mocked your material shortcomings. What advice would you give to other women who face criticism or discouragement on the path to their goals?

No matter your economic situation or the mockery, always think big, always focus your thoughts first on God and then on your dreams. You have to dream big. My faith

in God. The processes are strong, but when we have faith, nothing is impossible for our dreams.

Finally, what inspiring message would you share with women seeking to overcome obstacles and achieve their dreams, no matter the circumstances?

Women: Never give up, always hold your head high, remain steadfast in continuing the path God designed for you, keep a single word: God can do it.

Fanny is a surprise's box. She sings, composes songs, writes verses and poems. Here is one of those verses dedicated to family:

"The word family from within me is the intertwined matter. It is that plant that the sun's rays penetrate every morning. It is the result of words, it is the smile of everyday life. It is umbilical inclusion. It is the origin of truth. It is the lineage in the lymphatic transparency that transcends within us. Family composes everything."

This is a story with ellipses, as the architect of this story is still under construction.

Just as Fanny did not stop and overcame all adversities—including financial hardship—I invite you not to stop dreaming, but to remain steadfast and trust that God will give you victory in the processes of your life. If Fanny could do it, so can you!



Soy CECY RESENDIZ

Instructora de carácter y creadora del método "Tu Carácter, Tu Destino". Ayudo a las empresas a potenciar su equipo fortaleciendo su carácter, mejorando el desempeño, el ambiente laboral y la satisfacción del cliente.

Esta es una oportunidad única para elevar a su equipo a un nivel superior de carácter, lo que no solo mejorará la calidad de vida de sus empleados, sino que también fortalecerá su empresa y la llevará a un nivel de productividad más alto.

Estoy aquí para ayudarle a transformar su empresa desde lo más fundamental: sus personas.

CONTÁCTAME

(210) 810-2134

cecy.resendiz.f@gmail.com



**CINDY
MARTINEZ**
FUNDADORA
DE CIMA

Cindy Martínez:

De los Desafíos a la Brillantez, una Historia de Emprendimiento y Pasión

POR JACQUELINE TINEO

Una combinación de encantos, sueños, creatividad e ingenios, acompaña a esta joven madre dominicana. Ella es Cindy Martínez, a quien desde muy joven le gustaban las joyas. Hemos conversado con ella, sobre su emprendimiento, para conocer un poco más de lo que hay detrás de CIMA. Para que nuestros lectores puedan conocerte, ¿podrías presentarte, contarnos de dónde vienes y a qué te dedicas actualmente en el mundo de la joyería?

Soy Cindy Martínez, una mujer que ha aprendido a superar sus miedos y limitaciones mentales día a día. Soy la hermana mayor de cuatro mujeres y un hermano menor, y mi camino ha estado lleno de retos y aprendizajes. Actualmente, sigo sumergida en el maravilloso mundo de la joyería, preparándome para el lanzamiento de una nueva colección. Además, gracias a Dios, estoy a punto de graduarme y cumplir el sueño de obtener mi licenciatura.

Tu emprendimiento "Maiteaccessory" nació en un momento difícil de tu vida. ¿Qué te motivó a seguir adelante cuando enfrentabas tantos desafíos personales y económicos? Cuéntanos cómo ha evolucionado tu marca.

Mi mayor motivación fue la familia que había creado. Nunca imaginé que podría hacer tantas cosas por alguien más, pero en ese momento solo pensaba en estrategias para brindar estabilidad en mi hogar. Quería asegurarme de que Jesús, no se encerrara en sí mismo y que entendiera que éramos un equipo.

Cuando inicié con Maiteaccessory, lo vi como un medio para generar ingresos. Siempre me habían encantado las joyas, pero nunca pensé que este negocio transformaría mi vida y mi forma de pensar. A lo largo del tiempo, no solo he aprendido sobre joyería, sino también sobre el manejo de un negocio, la responsabilidad con los clientes y, sobre todo, la importancia

de compartir mis conocimientos con otros. Esta evolución llevó a un cambio importante en mi marca, que hoy es reconocida como CIMA by CM.

¿Cómo ha influido tu experiencia como madre en la forma en que manejas tu negocio? ¿Qué lecciones compartes con tus hijos sobre emprender?

Ser madre y emprendedora ha sido un reto. Al principio, me costó encontrar el equilibrio entre la casa, el negocio en crecimiento y mis propias aspiraciones. Tuve que renunciar a cosas importantes para llegar a donde estoy hoy, y entendí que criar a mis hijos "a la antigua" no era una opción para mí. Me basé en el amor, la comprensión, el respeto y la comunicación. Siempre les cumplo lo que les prometo, y dedicamos un día especial para compartir juntos. Al principio, trabajaba cuando ellos estaban ocupados, pero con la universidad fue más difícil, ya que mis horarios eran fijos. En esos primeros semestres, me costó porque ya no estaba presente todo el tiempo, pero el padre de mis hijos, Jesús, hizo su parte: en sus momentos libres, estaba con ellos en casa siempre que fue posible.

Cuando crecieron un poco más, pude llevarlos conmigo a ciertos eventos y, de alguna manera, creo que los he inspirado. Hoy hablan sobre emprender, vender pulseras y hasta tienen ideas de negocio. Mi hija Maite, por ejemplo, tiene una gran habilidad para el dibujo y sueña con lanzar una línea de camisetas con mensajes únicos, como ella misma dice.

Has combinado diferentes técnicas para crear piezas de joyería únicas. ¿Podrías contarnos sobre tu proceso creativo y qué te inspira al diseñar?

Mi proceso creativo comienza con los materiales: muchas veces, al verlos, ya tengo una idea de lo que quiero crear. Cuando diseño para una persona en particular, analizo su

personalidad y estilo para sugerir la pieza ideal. Pero, sin duda, el factor más importante en mi proceso es el amor. Es mi mayor inspiración, y cuando lo pongo en cada pieza, siempre obtengo los mejores resultados.

Mencionas que has recibido reconocimientos como el premio al "Emprendimiento del Año". ¿Qué significan estos logros para ti y cómo han impactado en tu negocio?



Cuando recibí este premio, lo primero que pensé fue: "¡Pero si yo ni siquiera me postulé en esta categoría!" Resultó que, al ver mi perfil, los organizadores decidieron nominarme. Para mí, ese reconocimiento llegó en el momento justo, como una confirmación de que debía seguir adelante. Muchas veces me he cuestionado si realmente estoy en el camino correcto, si mis joyas gustan y si algún día podrán alcanzar el prestigio de los grandes diseñadores dominicanos. Este premio fue como un sello de aprobación. Está en mi sala, junto a otros reconocimientos, pero cada vez que lo veo me emociona. Lo mejor de todo fue ver la felicidad de mis hijos al recibirlo; eso me hizo sentir verdaderamente orgullosa.

Si pudieras dar un consejo a otras mujeres que están pasando por momentos difíciles y sueñan con emprender, ¿qué les dirías basada en tu propia experiencia de vida?

Les diría que nunca pierdan la fe. Dios nunca nos abandona, aunque a veces sentimos que el agua nos llega al cuello. Yo me he aferrado a Él todos los días, converso con Él y encuentro fortaleza en la oración. También aprendí que la preparación es clave y que, aunque la vida se complique, no debemos descargar nuestras frustraciones en quienes no tienen la culpa.

Por muy difícil que haya sido mi camino, siempre supe que había personas en situaciones peores. Además, tengo el regalo más grande: mis hijos, que siempre han estado sanos. ¿Qué más podría pedir? Ahora queda más claro que Jesús es el padre de tus hijos.

Desde hace varios años, venimos compartiendo con Cindy Martinez, hemos visto en ella, ese deseo de superación, de echar pa'lante a su familia, y sin escatimar esfuerzos, siempre busca la manera de darle a sus hijos lo mejor. Cindy, como bien lo dice, se ha enfrentado a sus propios miedos e inseguridades, y los ha sobrepasado, gracias a su confianza en Dios. Hoy vemos a una gran mujer, emprendedora que se destaca día a día con joyas que han traspasado el territorio dominicano. La fundación De Mujer a Mujer en Texas, ha sido un puente de conexión para ella, dándole la oportunidad de dar a conocer sus creaciones en los diferentes eventos que realiza. Cindy siempre patrocina con piezas exclusivas para las conferencias, dejando una huella imborrable en las exponentes que luego la han contactado para adquirir otras piezas.

"ASÍ COMO LAS PIEDRAS PRECIOSAS QUE USAS EN CADA PIEZA ARTESANAL QUE EMBELLECE AÚN MÁS A LAS MUJERES, ASÍ ERES TÚ CINDY MARTINEZ, UNA JOYA DE ARTE ÚNICA, DE GRAN VALOR", AFIRMA JACQUELINE TINEO, PRESIDENTE DE FUDMAM Y DIRECTORA DE MTT



Cindy Martínez:

From Challenges to Brilliance, a Story of Entrepreneurship and Passion

BY JACQUELINE TINEO

A combination of charm, dreams, creativity, and ingenuity accompanies this young Dominican mother. She is Cindy Martínez, who has loved jewelry from a very young age. We spoke with her about her venture and to learn a little more about what lies behind CIMA. So that our readers can get to know you, could you introduce yourself, tell us where you come from, and what you currently do in the jewelry world?

I am Cindy Martínez, a woman who has learned to overcome her fears and mental limitations day by day. I am the older sister of four daughters and a younger brother, and my path has been full of challenges and lessons.

Currently, I'm still immersed in the wonderful world of jewelry, preparing for the launch of a new collection. Also, thank God, I'm about to graduate and fulfill my dream of earning my bachelor's degree.

Your business, "Maiteaccessory," was born during a difficult time in your life. What motivated you to keep going when you were facing so many personal and financial challenges? Tell us how your brand has evolved.

My greatest motivation was the family I had created. I never imagined I could do so many things for someone else, but at the time, all I was thinking about was strategies to provide stability in my home. I wanted to make sure Jesus didn't withdraw into himself and understood that we were a team. When I started Maiteaccessory, I saw it as a way to generate income. I had always loved jewelry, but I never thought this business would transform my

life and my way of thinking. Over time, I've learned not only about jewelry, but also about running a business, being responsible to my clients, and, above all, the importance of sharing my knowledge with others. This evolution led to a significant change in my brand, which is now recognized as CIMA by CM.

How has your experience as a mother influenced the way you run your business? What lessons do you share with your children about entrepreneurship? Being a mother and entrepreneur has been a challenge. At first, I struggled to balance home, my growing business, and my own aspirations. I had to give up important things to get to where I am today, and I realized that raising my children "the old way" wasn't an option for me. I built my foundation on love, understanding, respect, and communication. I always keep my promises to them, and we set aside a special day to spend together. At first, I worked when they were busy, but with college, it became more difficult since my schedule was fixed. In those first semesters, I struggled because I wasn't always there, but my children's father, Jesús, did his part: in his free time, he was home with them whenever possible. When they got a little older, I was able to take them with me to certain events, and in some ways, I think I've inspired them. Today, they talk about starting a business, selling bracelets, and even have business ideas. My daughter Maite, for example, has a great talent for drawing and dreams of launching a line of t-shirts with unique messages, as she herself says.

**CINDY
MARTINEZ**
FOUNDER
OF CIMA

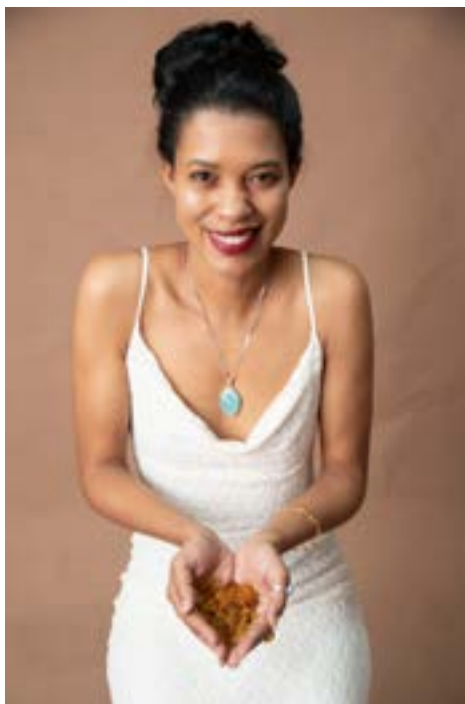
You've combined different techniques to create unique jewelry pieces. Could you tell us about your creative process and what inspires you when designing? My creative process begins with the materials: often, just by looking at them, I already have an idea of what I want to create. When I design for a particular person, I analyze their personality and style to suggest the ideal piece. But, without a doubt, the most important factor in my process is love. It's my greatest inspiration, and when I put it into each piece, I always get the best results.

You mentioned that you've received recognitions like the "Entrepreneur of the Year" award. What do these achievements mean to you and how have they impacted your business?

When I received this award, my first thought was, "But I didn't even apply for this category!" It turned out that, upon seeing my profile, the organizers decided to nominate me. For me, this recognition came at just the right time, as a confirmation that I should keep going. I've often questioned whether I'm really on the right path, whether my jewelry is liked, and whether it will ever achieve the prestige of the great Dominican designers. This award was like a seal of approval. It's in my living room, along with other accolades, but every time I see it, it moves me. The best part was seeing my children's happiness when they received it; that made me feel truly proud.

If you could give advice to other women who are going through difficult times and dream of starting a business, what would you tell them based on your own life experience?

I would tell them to never lose faith. God never abandons us, even if we sometimes feel like the water is up to our necks. I have clung to Him every day, I talk to Him, and I find strength in prayer. I also learned that preparation is key and that, even when life gets complicated, we shouldn't take our frustrations out on those who are not to blame. No matter how difficult my path has been, I always knew there were people in worse situations. Plus, I have the greatest gift: my children, who have always been healthy. What more could I ask for?



Now it's even clearer that Jesus is the father of your children.

For several years, we've been sharing with Cindy Martinez. We've seen in her that desire to excel, to move forward for her family, and without sparing any effort, she always looks for ways to give her children the best. Cindy, as she says, has faced her own fears and insecurities and has overcome them thanks to her trust in God. Today we see a great woman, an entrepreneur who stands out day after day with jewelry that has transcended the Dominican Republic. The De Mujer a Mujer Foundation in Texas has been a bridge of connection for her, giving her the opportunity to showcase her creations at the various events she hosts. Cindy always sponsors exclusive pieces for conferences, leaving an indelible mark on the speakers who have later contacted her to purchase other pieces.

"JUST LIKE THE PRECIOUS STONES YOU USE IN EACH HANDCRAFTED PIECE THAT FURTHER BEAUTIFIES WOMEN, **SO ARE YOU, CINDY MARTINEZ, A UNIQUE JEWEL OF ART, OF GREAT VALUE**", SAYS JACQUELINE TINEO, PRESIDENT OF FUDMAM AND DIRECTOR OF MTT



GESTALT



CONSTELACIONES



ROLFING



@crecerjugando.gestalt

Buenos Aires,
Argentina

* Patricia Medina Alonso

Soy Facilitadora de Rolfing, de y Psicogenealogía, Constelaciones Familiares, Estructurales y Organizacionales, egresada del IPPT. Gestaltista, egresada del CGSI - San Isidro - Bs As; profundizando con la Formación en NeuroBio Gestalt realizada en SOGIA, avalada por AMA Asociación Médica Argentina

*" Un espacio creado para que
Tú descubras el Ser exitoso
que habita en tú interior"*



**YSABEL
REYES**

Dra. Ysabel Reyes:

Un Viaje de Pasión, Medicina y Sanación Holística

POR JACQUELINE TINEO

En la República Dominicana y en el mundo entero, los médicos son muy respetados y admirados, y no es para menos, pues en ellos vemos, después de Dios, la esperanza de vida. Hemos conocido a la Dra Ysabel Reyes desde hace unos años, en el rol de presidente de la Asociación de Dominicanos en San Antonio, en la cual ha desempeñado un trabajo con esmero y amor resaltando los valores culturales dominicanos. Conozcamos la historia de la Dra Ysabel, trayectorias y desafíos. Doctora Reyes, ¿podría contarnos sobre su infancia y el lugar donde creció? ¿Qué recuerdos valora más de esa etapa de su vida?

Crecí en Santiago, República Dominicana. Jugar con mis hermanos y primo(a)s, ver juegos de béisbol con la familia. Los juegos de mesa con mi abuela. Las semanas santas en el campo. La felicidad de ir al colegio Padre Fortín y sentir que allí tenía una familia extendida.

¿Qué la inspiró a estudiar Medicina y cómo fue su experiencia en la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra?

Recuerdo en el colegio cuando hacen la típica pregunta de lo que quieres ser de grande. Yo respondí al instante, voy a ser doctora. Siento que eso vino conmigo a esta existencia. Obtuve una excelente educación de la que me siento muy orgullosa.



¿Qué la motivó a emigrar a los Estados Unidos y cómo fue la transición tanto a nivel profesional como personal?

Mis padres llegan a Nueva York en busca de mejores oportunidades. Tenía 14 años. Para mí fue un choque tremendo y le pedí a mis padres regresar a mi país sin ellos. Termine mi educación de bachillerato y de Medicina General en mi ciudad natal. Al completar mi carrera, en verdad deseaba irme a Argentina donde me ofrecían una beca, pero mis padres me recomiendan algo más práctico, que debía realizar mi especialidad en Estados Unidos, teniendo una residencia permanente y toda mi carrera

estudiaba mis libros en inglés y sería un factor clave para pasar mis exámenes de reválida de primera intención.

La Medicina Interna es un campo amplio y exigente. ¿Qué desafíos enfrentó durante su residencia en el Centro Médico y de Salud Mental Woodhull en Nueva York?

El Hospital Woodhull como le llamábamos, era desde mi sentir, como un hospital público de mi país. Recuerdo llamar a mi padre, que ya había regresado a vivir a nuestro país. Le comentaba, aquí siento estoy en un hospital de allá, lo único que me pagan en dólares. Por supuesto con la tecnología y recursos que cuentan los hospitales en Estados Unidos, pero al ser un hospital público, nos tocaba ver los casos más increíbles. Era la



época de altos casos de SIDA, en el hospital tenían un área dedicada para esta enfermedad, donde la mayoría del personal tenía temor a entrar. Como residentes en entrenamiento nos tocaba ser los responsables de hacer el rol de enfermeras, flebotomistas, camilleros y todo lo necesario por el bienestar de esos pacientes.

¿Cómo surgió su interés por los enfoques holísticos, como la hipnosis y el Reiki, y cómo los integra en su práctica médica?

Desde mi niñez tengo sueños premonitorios y el amor por los libros, me lleva a leer de muchos temas profundos, desde las diferentes religiones, crecimiento personal, el poder de la mente. Me apasionan estos temas y siempre he buscado completar nuevas certificaciones que me ayuden en mi propia búsqueda de sanación personal y a la vez poder apoyar a mis pacientes.

En 2013 recibió el Premio Mujer Extraordinaria por Desarrollo Profesional. ¿Qué significó para usted este reconocimiento?

Creo que es muy fácil tener el síndrome del impostor y de alguna forma al recibir un premio, pensar si en verdad me lo merezco, no me sentía en ese momento que tenía esa gran trayectoria profesional desde mi mirada. Con el paso de los años esto ha cambiado y puedo ser capaz de valorar más mis logros personales y profesionales.

Como presidenta de la Asociación Cultural Dominicana en San Antonio, ¿qué impacto busca generar en su comunidad?

Como Asociación Cultural de Dominicanos en San Antonio, Texas. Desde la diáspora debemos dejar un legado a las futuras generaciones de dominicanos-americanos en esta ciudad. Mostrar nuestras raíces y cultura.

Sabemos que disfruta de actividades como la

jardinería, la biodanza y Pilates ¿Cómo influyen estos pasatiempos en su bienestar y equilibrio personal?

La jardinería es la oportunidad de conectar con la naturaleza, de aprender de sus ritmos, que nos muestran los ritmos de nuestra propia vida. La Biodanza es una herramienta poderosa. Pilates es de mis ejercicios favoritos, pues necesitas estar en el presente para cada movimiento.

¿Podría compartir un momento clave o una lección de vida que la haya marcado profundamente y que cree que podría inspirar a otras mujeres?

Las mayores lecciones de vida vienen a través de nuestros hijos. Ellos son nuestros mayores maestros. Estar presentes en la vida de ellos, en medio de tener una carrera, no tanto desde la cantidad, pero más de la calidad. Saber que, si fallamos, siempre podemos levantarnos de nuevo y seguir siendo un ejemplo para ellos.

Para finalizar, ¿qué mensaje les daría a las mujeres



que buscan crecer personal y profesionalmente, pero que se enfrentan a obstáculos en el camino?

En el océano de la vida, como las olas, esas altas y bajas, nos hacen tan humildes y vulnerables. Nos permiten soltar el ego y reconocer que no tenemos ningún control.

¡Qué solo Dios tiene ese control final y su voluntad es quien dirige el timón de nuestras vidas!

"LA HISTORIA DE DRA. YSABEL, ES UNA QUE IMPACTA E INSPIRA A OTRAS MUJERES, POR SU FORTALEZA Y SU COHERENCIA DE VIDA. VIVIR DESDE EL AMOR, EL AQUÍ Y AHORA", NOS DICE JACQUELINE TINEO, PRESIDENTE DE FUDMAM Y DIRECTORA DE MTT

Dra. Ysabel Reyes:

A Journey of Passion, Medicine, and Holistic Healing

POR JACQUELINE TINEO

In the Dominican Republic and around the world, doctors are highly respected and admired—and rightfully so, as they represent, after God, the hope for life. We have known Dr. Ysabel Reyes for several years in her role as president of the Association of Dominicans in San Antonio, where she has carried out her work with dedication and love, highlighting Dominican cultural values. Let's explore Dr. Ysabel's story, journey, and challenges.

Dr. Reyes, could you tell us about your childhood and the place where you grew up? What memories do you cherish most from that stage of your life?

I grew up in Santiago, Dominican Republic. Playing with my siblings and cousins, watching baseball games with my family. Board games with my grandmother. Holy Week in the countryside. The joy of going to Padre Fortín School and feeling like I had an extended family there.

What inspired you to study medicine, and what was your experience at the Pontifical Catholic Mother and Teacher University like?

I remember in school when they asked the typical question: what do you want to be when you grow up? I



instantly replied, I'm going to be a doctor. I feel like that came with me into this life. I received an excellent education, which I am very proud of.

What motivated you to immigrate to the United States, and what was the transition like, both professionally and personally?

My parents arrived in New York in search of better opportunities. I was 14 years old. It was a tremendous shock for me, and I asked my parents to return to my country without them. I finished my high school and general medicine studies in my hometown. After completing my studies, I really wanted to go to Argentina, where they offered me a scholarship. But my parents recommended something more practical: I should pursue my specialty in the United States, earning permanent residency, and I would study my textbooks in English throughout my studies, which would be key to passing my initial bar exams.

Internal Medicine is a broad and demanding field. What challenges did you face during your residency at Woodhull Medical and Mental Health Center in New York?

Woodhull Hospital, as we called it, felt like a public



**YSABEL
REYES**



hospital in my country. I remember calling my father, who had already returned to live in our country. I told him, "I feel like I'm in a hospital there, the only thing they pay me is in dollars." Of course, with the technology and resources that hospitals in the United States have, but being a public hospital, we had to see the most incredible cases. It was a time of high AIDS cases; the hospital had a dedicated area for this disease, which most of the staff were afraid to enter. As residents in training, we were responsible for acting as nurses, phlebotomists, orderlies, and everything necessary for the well-being of these patients.

How did your interest in holistic approaches, such as hypnosis and Reiki, arise, and how do you integrate them into your medical practice?

Since childhood, I've had premonitory dreams, and my love of books leads me to read about many profound topics, from different religions to personal growth and the power of the mind. I'm passionate about these topics and have always sought to complete new certifications to help me in my own quest for personal healing while also being able to support my patients.

In 2013, you received the Extraordinary Woman Award for Professional Development. What did this recognition mean to you?

I think it's very easy to suffer from imposter syndrome and, in some ways, wonder when receiving an award whether I truly deserve it. At the time, I didn't feel I had that great a career path in my own eyes. Over the years, this has changed, and I'm able to value my personal and professional achievements more.

As president of the Dominican Cultural Association in

San Antonio, what impact do you seek to make in your community?

As a Cultural Association of Dominicans in San Antonio, Texas, we as the diaspora must leave a legacy for future generations of Dominican-Americans in this city. Showcase our roots and culture.

We know you enjoy activities like gardening, Biodance, and Pilates. How do these hobbies influence your well-being and personal balance?

Gardening is an opportunity to connect with nature, to learn from its rhythms, which show us the rhythms of our own lives. Biodance is a powerful tool. Pilates is one of my favorite exercises, as you need to be in the present moment for every movement.

Could you share a key moment or a life lesson that has deeply impacted you and that you think could inspire other women?

The greatest life lessons come through our children. They are our greatest teachers. Being present in their lives, in the midst of pursuing a career, not so much in terms of quantity, but more in terms of quality. Knowing that, if we fail, we can always get back up and continue to be an example for them.

Finally, what message would you give to women seeking to grow personally and professionally but who face obstacles along the way?

In the ocean of life, like the waves, those ups and downs make us so humble and vulnerable. They allow us to let go of our ego and recognize that we have no control.

How God alone has that ultimate control, and His will is what steers the helm of our lives!

"DR. YSABEL'S STORY IS ONE THAT MOVES AND INSPIRES OTHER WOMEN **THROUGH HER STRENGTH AND THE COHERENCE OF HER LIFE—LIVING FROM A PLACE OF LOVE, IN THE HERE AND NOW**", SAYS JACQUELINE TINEO, PRESIDENT OF FUDMAM AND MTT DIRECTOR





**AUTHENTIC
DOMINICAN FOOD
HERE IN CENTRAL TEXAS!**

QUISQUEYA FAMILY RESTAURANT

921 W Veterans Memorial Blvd,
Suite 103, Killeen, TX, 76541
Open Tuesday to Sunday



254-638-0073



QUISQUEYAFAMILYRESTAURANT

Gastos Hormiga:

EL PEQUEÑO ESCAPE DE TU DINERO

POR ADRIANA BUSTAMANTE

¿Te ha pasado que, al final del mes, sientes que el dinero desapareció sin razón aparente? Seguramente no hiciste grandes compras, pero esos pequeños gastos diarios—un café en la mañana, un snack en la tarde, esa blusa que estaba “en oferta” o la suscripción a una app que casi no usas—se han ido acumulando sin que lo notes.

Estos son los famosos gastos hormiga o microgastos: pequeñas compras aparentemente inofensivas, pueden representar una gran fuga en tu presupuesto. Y lo peor es que suelen ser hábitos automáticos, difíciles de notar y aún más difíciles de eliminar.

¿Cómo identificarlos?

El primer paso para controlar los gastos hormiga es reconocerlos. Muchas veces, estos gastos pasan desapercibidos porque no parecen significativos individualmente.

Te propongo un reto: Durante una semana, anota cada pequeño gasto que hagas. Usa una libreta o una aplicación de finanzas para registrar todo, desde un café hasta una propina. Al final de la semana, suma el total y multiplícalo por cuatro para tener una idea de cuánto te cuestan estos hábitos cada mes.

Algunos ejemplos comunes de gastos hormiga son:

- Cafés, snacks o refrescos diarios.
- Comida rápida o pedidos a domicilio por comodidad.
- Suscripciones a plataformas que usas ocasionalmente.
- Compras impulsivas de ropa, accesorios o cosméticos.
- Transporte innecesario (taxis en lugar de transporte público o caminatas).

¿Cómo controlarlos?

Presupuesto asignado: Define un monto fijo semanal para pequeños gustos y respétalo. Saber cuánto puedes gastar sin afectar tus finanzas te dará más control.

Alternativas más económicas: Si amas el café, intenta prepararlo en casa con tu toque especial. Si disfrutas el cine, busca promociones o comparte suscripciones con familiares o amigas.

Regla de las 24 horas: Antes de hacer una compra impulsiva, espera un día. Si después de ese tiempo

sigues convencida de que la necesitas, entonces hazla. Este método ayuda a evitar compras emocionales.

Pago en efectivo: Usa solo efectivo para gastos pequeños y lleva una cantidad limitada en la cartera. Al ver cómo el dinero físico disminuye, serás más consciente de tus gastos.

¿Cómo mantenerlos ajustados?

Crea un fondo de ahorro invisible: Cada vez que evites un gasto hormiga, transfiere ese dinero a una cuenta de ahorros. Con el tiempo, verás cómo se convierte en una cantidad significativa.

Establece metas claras: Si sabes que quieres ahorrar para un viaje o la compra de algo importante, te será más fácil resistir la tentación de gastar en cosas innecesarias.

Pequeñas decisiones crean grandes cambios. Si logras reducir solo \$3 diarios en gastos hormiga, eso se traduce en casi \$100 al mes y más de \$1,000 al año. ¡Imagina todo lo que podrías hacer con ese dinero! Recuerda: cada dólar que gastas es una decisión. ¿Quieres que se evapore en pequeños placeres momentáneos o que se convierta en un recurso para tus metas y sueños? La elección está en tus manos.



Tiny Expenses:

THE LITTLE LEAK IN YOUR MONEY

Have you ever felt like your money has disappeared at the end of the month for no apparent reason? You probably didn't make any big purchases, but those small daily expenses—a morning coffee, an afternoon snack, that blouse that was "on sale," or a subscription to an app you rarely use—have been piling up without you noticing.

These are the famous tiny expenses or micro-expenses: small, seemingly harmless purchases can represent a huge drain on your budget. And the worst part is that they are usually automatic habits, difficult to notice and even harder to break.

How to identify them?

The first step to controlling small expenses is to recognize them. Often, these expenses go unnoticed because they don't seem significant individually.

Here's a challenge: For one week, write down every small expense you make. Use a notebook or a financial app to track everything from a coffee to a tip. At the end of the week, add up the total and multiply it by four to get an idea of how much these habits cost you each month.

Some common examples of small expenses are:

- Daily coffee, snacks, or soda.
- Fast food or delivery orders for convenience.
- Subscriptions to platforms you use occasionally.
- Impulse purchases of clothing, accessories, or cosmetics.
- Unnecessary transportation (taxis instead of public transportation or walking).

How to control them?

Assigned budget: Set a fixed weekly amount for small treats and stick to it. Knowing how much you can spend without affecting your finances will give you more control.

Cheaper alternatives: If you love coffee, try making it at home with your own touch. If you enjoy moviegoing, look for promotions or share subscriptions with family or friends.

24-hour rule: Before making an impulse purchase, wait a day. If after that time you're still convinced you need

it, then go for it. This method helps avoid emotional purchases.

Paying with cash: Use only cash for small expenses and carry a limited amount in your wallet. As you see how cash decreases, you'll become more aware of your spending.

How to keep them in check?

Create an invisible savings fund: Every time you avoid a small expense, transfer that money to a savings account. Over time, you'll see how it grows into a significant amount.

Set clear goals: If you know you want to save for a trip or a major purchase, it will be easier to resist the temptation to spend on unnecessary things.

Small decisions make big changes. If you can reduce just \$3 a day on small expenses, that translates to almost \$100 a month and more than \$1,000 a year.

Imagine all you could do with that money!

Remember: every dollar you spend is a decision. Do you want it to evaporate into small, momentary pleasures or become a resource for your goals and dreams? The choice is in your hands.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Adriana Bustamante
Experta en Finanzas personales e
inteligencia financiera
[Ig @adrianabustamante24](https://www.instagram.com/adrianabustamante24)

El Arte de Equilibrar tu Vida y tu Negocio sin Perder tu Grandeza

POR ALANDYS TINEO

Ser emprendedora es un viaje apasionante, pero también un desafío. Construir un negocio requiere visión y compromiso, pero ¿cómo alcanzar el éxito sin sacrificar nuestra salud, familia y bienestar?

Si algo he aprendido en mi trayectoria, es que el verdadero éxito no solo se mide en números o logros profesionales, sino en la capacidad de disfrutar la vida sin sentirnos esclavas de nuestra propia creación. Aquí te comparto algunas claves que me han permitido avanzar sin perderme en el camino:

1. La planificación como base de la libertad

Ser nuestra propia jefa nos da flexibilidad, pero sin organización, podemos perdernos en el caos. Diseña una agenda consciente, priorizando lo esencial y dejando espacio para lo inesperado.

2. Tu energía es tu mayor activo

El éxito no es hacer más, sino hacer mejor. Descansar no es un lujo, es una estrategia. Cuida tu cuerpo, tu mente y tus emociones, porque un negocio fuerte necesita una líder fuerte.

3. Pon límites y aprende a delegar

No puedes hacerlo todo sola. Aprender a poner límites claros con clientes, socios e incluso con nosotras mismas, nos permite evitar el agotamiento. Delegar no es perder control, sino ganar tiempo y bienestar. Cuando confías en un equipo o automatizas procesos, te das el espacio para enfocarte en lo que realmente te hace crecer.

4. Haz de tu negocio un reflejo de tu propósito

Si tu negocio está alineado con lo que amas, cada jornada será una oportunidad de crecimiento, no una

carga. Tu empresa no debe ser una prisión, sino una extensión de tu esencia. Pregúntate constantemente: ¿Me hace feliz lo que estoy construyendo? Si la respuesta es no, ajusta el rumbo.



5. Disfruta la vida más allá del trabajo

A veces creemos que el descanso y el éxito son opuestos, pero la realidad es que los momentos fuera del negocio nutren nuestra creatividad y nuestra capacidad de liderazgo. Haz una cita contigo misma, con tu familia, con la vida. Celebra los pequeños logros, apaga el teléfono y permítete disfrutar sin culpa.

El verdadero éxito es vivir en equilibrio

No estamos aquí solo para trabajar, sino para vivir con propósito y grandeza. Ser emprendedora no significa renunciar a nuestra felicidad, sino diseñar una vida donde el éxito y el bienestar vayan de la mano. Recuerda, tu negocio es importante, pero tú lo eres aún más. Haz de tu historia un testimonio de inspiración.



The Art of Balancing Your Life and Business Without Losing Your Greatness

Being an entrepreneur is an exciting journey, but also a challenge. Building a business requires vision and commitment, but how can we achieve success without sacrificing our health, family, and well-being?

If I've learned anything along the way, it's that true success isn't just measured in numbers or professional achievements, but in the ability to enjoy life without feeling like a slave to our own creation. Here are some keys that have allowed me to move forward without getting lost along the way:



1. Planning as the Foundation of Freedom

Being our own boss gives us flexibility, but without organization, we can get lost in chaos. Design a conscious agenda, prioritizing the essentials and leaving room for the unexpected.

2. Your energy is your greatest asset

Success isn't about doing more, but about doing better. Rest isn't a luxury; it's a strategy. Take care of your body, mind, and emotions, because a strong business needs a strong leader.

3. Set limits and learn to delegate

You can't do everything alone. Learning to set clear limits with clients, partners, and even ourselves allows us to avoid burnout. Delegating isn't about losing control, but rather about gaining time and well-being. When you trust a team or automate processes, you give yourself the space to focus on what truly makes you grow.

4. Make your business a reflection of your purpose

If your business is aligned with what you love, every day will be an opportunity for growth, not a burden. Your

business shouldn't be a prison, but an extension of your essence. Constantly ask yourself: Does what I'm building make me happy? If the answer is no, adjust your course.

5. Enjoy life beyond work

Sometimes we think rest and success are opposites, but the reality is that moments outside of work nourish our creativity and our leadership skills. Make a date with yourself, with your family, with life. Celebrate the small achievements, turn off your phone, and allow yourself to enjoy without guilt.

True success is living in

balance.

We're not here just to work, but to live with purpose and greatness. Being an entrepreneur doesn't mean giving up our happiness, but rather designing a life where success and well-being go hand in hand. Remember, your business is important, but you are even more so. Make your story an inspirational testament.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Alandys Tineo
Autora, mentora y empresaria
Ig @alandystineo

La Mediocridad

POR ALEX VÁSQUEZ

La mediocridad no es casualidad; es el resultado de un sistema diseñado para mantenernos atrapados en ella. Desde pequeños, nos enseñan a obedecer normas sin cuestionarlas. La escuela no fomenta el pensamiento crítico, sino la memorización; el trabajo premia la obediencia, no la creatividad. Quienes intentan sobresalir son ridiculizados o marginados, en lo que Nietzsche llamó “el orgullo de los mediocres”: la tendencia de las masas a atacar a quienes buscan elevarse.

La sociedad presume de progreso, pero en la práctica premia la conformidad. Trabajamos más, consumimos más, pero seguimos sintiéndonos vacíos. El filósofo Germán Gessord advertía que vivimos obsesionados con el dinero y el estatus, olvidando el crecimiento personal. Nos entrenan para no cuestionar: la educación nos llena de respuestas, pero no nos enseña a hacer preguntas; el ambiente laboral premia la sumisión; los medios nos distraen con entretenimiento superficial y lo peor es que no nos damos cuenta. James Bartlet describe la mediocridad como una condición psicológica degenerativa.

¿Será que abrir los ojos es lo más difícil por gusto o imposición?

Socialmente establecemos que el éxito es presentado como DINERO y ESTATUS, pero cuando logramos todo eso, seguimos sintiéndonos vacíos. La “acedia”, un estado de apatía descrito desde la Edad Media, sigue vigente bajo nombres modernos como burnout o ansiedad. La sociedad no quiere individuos autónomos, sino personas que produzcan sin cuestionar y consuman sin reflexionar. Desde la infancia, nos entrenan para buscar aprobación. En el trabajo, proponer algo nuevo es visto como arrogancia. En redes sociales, el pensamiento crítico es castigado con burlas. Ortega y Gasset señaló que el mediocre no desea aprender, sino que todos sean como él.

Pero ¿hay una salida?. El primer paso es tomar conciencia de que estamos atrapados. La verdadera libertad comienza cuando empezamos a cuestionar el sistema. El segundo paso es superar el miedo al juicio; como dijo Nietzsche, ser uno mismo tiene un precio, y muchas veces es la soledad inicial de romper con lo establecido.

Ortega y Gasset afirmaba que el mediocre evita pensar porque requiere esfuerzo y genera incomodidad. La lectura, la filosofía y el arte nos ayudan a romper con la programación mental impuesta por la sociedad. Pero el escape de la mediocridad no es solo intelectual, sino también emocional y moral.

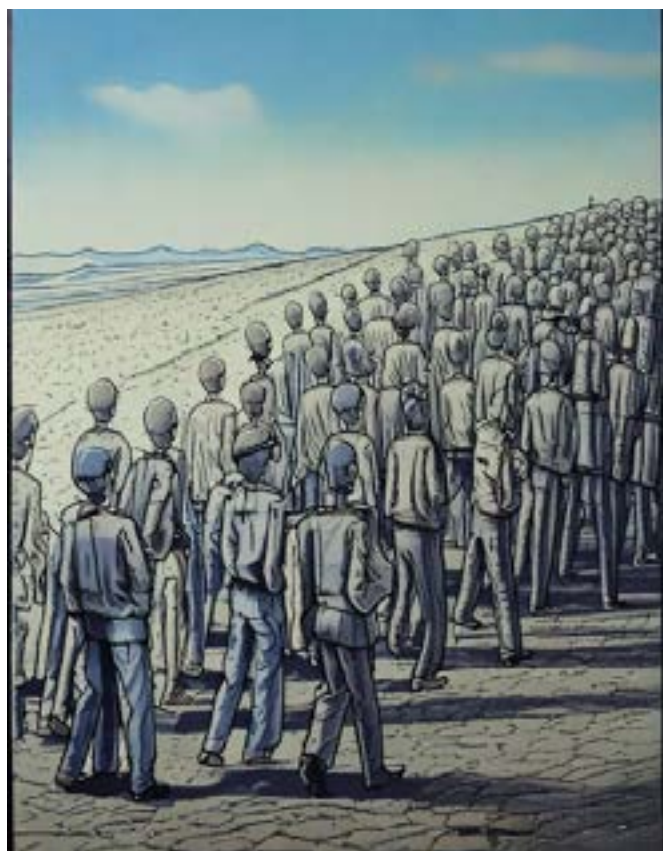
¿Conoces de alguna otra forma de recuperar nuestro verdadero potencial y escapar de la trampa de la mediocridad?



¿SERÁ QUE ABRIR LOS OJOS **ES LO MÁS DIFÍCIL** POR GUSTO O IMPOSICIÓN?



Mediocrity



OPENING OUR EYES IS
THE HARDEST THING
TO DO, **WHETHER
BECAUSE WE LIKE IT
OR BECAUSE IT'S
IMPOSED?**

REDES
SOCIAL NETWORKS

Alex Vázquez
CEO A26 barbershop
Master personal trainer
[Ig @A26_BARBERSHOP](#)

Mediocrity is no coincidence; it's the result of a system designed to keep us trapped in it. From a young age, we are taught to obey rules without question. School doesn't encourage critical thinking, but rather memorization; work rewards obedience, not creativity. Those who try to excel are ridiculed or marginalized, in what Nietzsche called "the pride of the mediocre": the tendency of the masses to attack those who seek to rise.

Society boasts of progress, but in practice rewards conformity. We work harder, consume more, yet still feel empty. The philosopher Germán Gessord warned that we live obsessed with money and status, forgetting about personal growth. We are trained not to question: education fills us with answers, but doesn't teach us to ask questions; the work environment rewards submission; the media distracts us with superficial entertainment, and the worst part is that we don't realize it. James Bartlet describes mediocrity as a degenerative psychological condition.

Could it be that opening our eyes is the hardest thing to do, whether because we like it or because it's imposed?

Socially, we establish that success is presented as MONEY and STATUS, but when we achieve all of that, we still feel empty. Acedia, a state of apathy described since the Middle Ages, is still prevalent under modern names like burnout or anxiety. Society doesn't want autonomous individuals, but rather people who produce without question and consume without reflection. From childhood, we are trained to seek approval. At work, proposing something new is seen as arrogance. On social media, critical thinking is punished with ridicule. Ortega y Gasset pointed out that the mediocre don't want to learn, but rather for everyone to be like them.

But is there a way out? The first step is to realize that we are trapped. True freedom begins when we begin to question the system. The second step is to overcome the fear of judgment; as Nietzsche said, being oneself comes at a price, and it is often the initial loneliness of breaking with the established.

Ortega y Gasset asserted that the mediocre avoid thinking because it requires effort and generates discomfort. Reading, philosophy, and art help us break the mental programming imposed by society. But the escape from mediocrity is not only intellectual, but also emotional and moral.

Do you know of any other way to recover our true potential and escape the trap of mediocrity?

Trauma y Transmisión Transgeneracional: Entendiendo el Ciclo del Dolor y la Sanación

POR **ANA VALENZUELA LPC-S, LCDC, NCC, CTRP**



La Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) define el trauma como una experiencia profundamente angustiante que puede dejar cicatrices psicológicas y emocionales duraderas. Aunque muchas personas reconocen los efectos inmediatos del trauma, pocas comprenden que su impacto puede extenderse más allá de la vida de un individuo, afectando a generaciones futuras. Este fenómeno, conocido como trauma transgeneracional o intergeneracional, resalta cómo el dolor del pasado puede moldear el presente y

el futuro.

¿Qué es el Trauma Transgeneracional?

El trauma transgeneracional se refiere a la transmisión del trauma de una generación a la siguiente. Puede ocurrir cuando el trauma no resuelto se transmite a través de comportamientos, creencias e incluso mecanismos biológicos, como la epigenética. Los hijos de sobrevivientes de traumas pueden heredar respuestas al estrés, dificultades emocionales o mecanismos de afrontamiento que provienen de las experiencias de sus padres o abuelos, incluso si nunca experimentaron directamente el evento traumático (Yehuda & Lehrner, 2018).

Esta transmisión se puede observar en familias afectadas por la guerra, el genocidio, la esclavitud, la migración forzada y la opresión sistémica. Estudios sobre los descendientes de sobrevivientes del Holocausto, comunidades indígenas y poblaciones afrocaribeñas destacan cómo el trauma histórico continúa influyendo

en la salud mental, la identidad y la resiliencia (Brave Heart et al., 2011).

¿Cómo se Transmite el Trauma?

- **Patrones Psicológicos y Conductuales:** padres con trauma pueden desarrollar estrategias como desapego emocional, hipervigilancia o sobreprotección, afectando el desarrollo emocional de sus hijos.
- **Narrativas y Creencias Familiares:** historias de sufrimiento, pérdida y supervivencia influyen en la percepción del mundo de las generaciones más jóvenes, inculcando miedo, desconfianza o resiliencia.
- **Cambios Biológicos (Epigenética):** el trauma puede alterar la expresión genética, haciendo a los descendientes más propensos a la ansiedad, la depresión y trastornos relacionados con el estrés.
- **Rompiendo el Ciclo:** Sanación y Resiliencia.



Superar el trauma transgeneracional requiere conciencia, sensibilidad cultural y prácticas de sanación intencionadas:

- **Terapia y Consejería:** la terapia basada en el trauma ayuda a procesar el dolor heredado y a desarrollar mecanismos de afrontamiento saludables.
- **Atención Plena y Regulación Emocional:** prácticas como la meditación, la respiración consciente y la atención plena ayudan a regular las respuestas al estrés y fomentan la sanación.
- **Conexión Cultural y Narrativas Positivas:** abrazar las raíces culturales y redefinir la historia familiar fortalece la identidad y la resiliencia.
- **Apoyo Comunitario:** formar parte de comunidades de apoyo permite a las personas sentirse comprendidas y empoderadas.

Al reconocer el trauma transgeneracional, individuos y comunidades pueden romper el ciclo del dolor heredado y construir un futuro de sanación y fortaleza.

Trauma and Transgenerational Transmission: Understanding the Cycle of Pain and Healing

The American Psychological Association (APA) defines trauma as a profoundly distressing experience that can leave lasting psychological and emotional scars. While many people recognize the immediate effects of trauma, fewer understand that its impact can extend beyond an individual's lifetime, affecting future generations. This phenomenon, known as transgenerational or intergenerational trauma, highlights how the pain of the past can shape the present and future.

What Is Transgenerational Trauma?

Transgenerational trauma refers to the transmission of trauma from one generation to the next. It can occur when unresolved trauma is passed down through behaviors, beliefs, and even biological mechanisms such as epigenetics. Children of trauma survivors may inherit stress responses, emotional difficulties, or coping mechanisms that stem from their parents' or grandparents' experiences, even if they never directly encountered the traumatic event (Yehuda & Lehrner, 2018).

This transmission can be observed in families affected by war, genocide, slavery, forced migration, and systemic oppression. Studies on Holocaust survivors' descendants, Indigenous communities, and Afro-Caribbean populations highlight how historical trauma continues to influence mental health, identity, and resilience (Brave Heart et al., 2011).

How Trauma is Passed Down

Psychological and Behavioral Patterns: Parents who have experienced trauma may develop coping

strategies such as emotional detachment, hypervigilance, or overprotectiveness, which can shape their children's emotional development.

Family Narratives and Beliefs: Stories of suffering, loss, and survival influence how younger generations view the world, often instilling fear, mistrust, or resilience.

Biological Changes (Epigenetics): Trauma can alter gene expression, making descendants more susceptible to anxiety, depression, and stress-related disorders.

Breaking the Cycle: Healing and Resilience

Healing transgenerational trauma requires awareness, cultural sensitivity, and intentional healing practices:

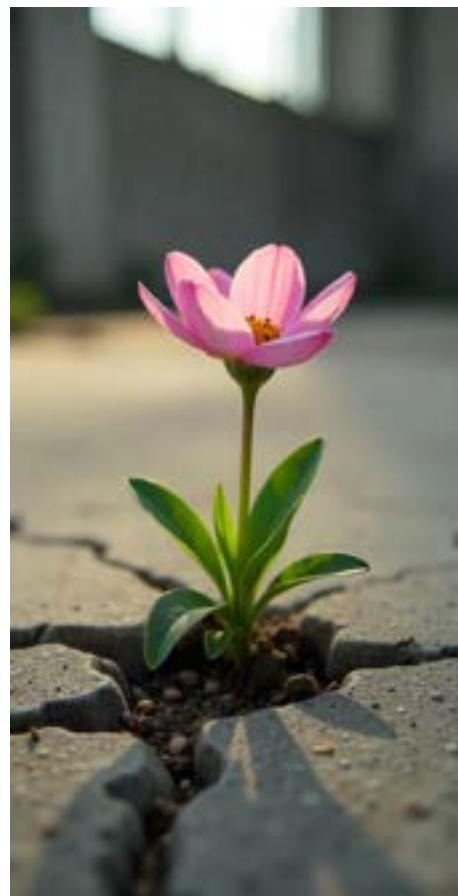
Therapy and Counseling: Trauma-informed therapy can help individuals process inherited pain and develop healthier coping mechanisms.

Mindfulness and Emotional Regulation: Meditation, breathwork, and mindfulness help regulate stress responses and promote healing.

Cultural Connection and Storytelling: Embracing cultural roots and positive narratives fosters resilience and identity reconstruction.

Community Support: Engaging in supportive communities helps individuals feel seen, understood, and empowered.

By acknowledging transgenerational trauma, individuals and communities can break the cycle of inherited pain, fostering healing and resilience for future generations.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Ana Valenzuela LPC-S, LCDC, NCC,
CTRP. Instagram:

[ig@thriving_together_consulting](https://www.instagram.com/ig@thriving_together_consulting)

REFERENCES

- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. (N.D.). TRAUMA. [HTTPS://WWW.APA.ORG/TOPICS/TRAUMA](https://www.apa.org/topics/trauma)
- BRAVE HEART, M. Y. H., CHASE, J., ELKINS, J., & ALTSCHUL, D. B. (2011). HISTORICAL TRAUMA AMONG INDIGENOUS PEOPLES OF THE AMERICAS: CONCEPTS, RESEARCH, AND CLINICAL CONSIDERATIONS. JOURNAL OF PSYCHOACTIVE DRUGS, 43(4), 282-290. [HTTPS://DOI.ORG/10.1080/02791072.2011.628913](https://doi.org/10.1080/02791072.2011.628913)
- YEHUDA, R., & LEHRNER, A. (2018). INTERGENERATIONAL TRANSMISSION OF TRAUMA EFFECTS: PUTATIVE ROLE OF EPIGENETIC MECHANISMS. WORLD PSYCHIATRY, 17(3), 243-257. [HTTPS://DOI.ORG/10.1002/wps.20568](https://doi.org/10.1002/wps.20568)

¿Qué pasa por tu mente cuando te dicen “Tenemos que hablar”?

POR **CECY RESENDIZ**



RESPIRÉ PROFUNDO,
SONREÍ Y ME VOLVIÓ
EL ALMA AL CUERPO...
**HABÍA PASADO EL
DÍA IMAGINANDO LO
PEOR, PERO LO QUE
RECIBÍ FUE LA MEJOR
NOTICIA DE MI VIDA**

“Tenemos que hablar”. Al escuchar esas palabras, sentí la fuerza y la determinación en su voz. En un instante, mi mente se llenó de preguntas: ¿Qué querrá decirme mi papá? ¿Será una advertencia? ¿Me habrá faltado algo por hacer? Durante horas, mi imaginación creó escenarios de preocupación, hasta que finalmente nos reunimos en su casa esa misma noche. Con una mirada firme y llena de confianza, me dijo: “Hija, es momento de que tengas tu propio negocio, algo que sea un sustento sólido para ti y las niñas. Tengo el capital y algunas ideas, y con determinación, en unos meses podrás ver los frutos de este proyecto.”

Respiré profundo, sonreí y me volvió el alma al cuerpo... Había pasado el día imaginando lo peor, pero lo que recibí fue la mejor noticia de mi vida: una oportunidad para crecer, avanzar y tomar las riendas de mi futuro. La frase “tenemos que hablar” no siempre significa malas noticias. Al contrario, puede ser una puerta a nuevas posibilidades, un llamado a la acción y una invitación a fortalecer vínculos.

Desde pequeñas, hemos asociado estas palabras con regaños o conflictos, porque en ocasiones las figuras de autoridad solo nos llamaban para corregirnos en lugar de celebrarnos o pedirnos nuestra opinión. Sin darnos cuenta, llevamos esa creencia a la adultez, interpretando el diálogo como una amenaza en lugar de verlo como una herramienta de crecimiento. Es momento de transformar la comunicación en un puente de conexión, confianza y liderazgo.

Si crecimos en un entorno donde se evitaban las conversaciones importantes, es natural que ahora enfrentemos desafíos al expresarnos. Pero cada una de nosotras tiene el poder de cambiar esta dinámica. Podemos crear una cultura donde el diálogo sea sinónimo de soluciones, oportunidades y evolución.

Cuando escuchemos “tenemos que hablar”, en lugar de asumir lo peor, pensemos: ¡Qué bien! Vamos a encontrar una solución o generar una nueva idea juntas. Porque la actitud con la que enfrentamos cada conversación determina su impacto. Para no generar ansiedad, podemos usar frases como:

“Me gustaría compartir algo contigo, “Tengo una idea que quiero comentarte, ¿Podemos conversar sobre esto?”. El cambio comienza con nosotras. Nuestra voz tiene poder, y cada palabra que elegimos refleja nuestro carácter.

Hablemos con seguridad, con empatía y con la certeza de que expresarnos correctamente fortalece nuestro carácter.

What goes through your mind when someone tells you, “We need to talk”?

“We need to talk.” Hearing those words, I felt the strength and determination in his voice. In an instant, my mind filled with questions: What could my dad be trying to say? Is it a warning? Did I miss something? For hours, my imagination conjured up worrying scenarios, until we finally met at his house that very night. With a firm and confident gaze, he said, “Daughter, it’s time for you to have your own business, something that will provide a solid living for you and the girls. I have the capital and some ideas, and with determination, in a few months you’ll be able to see the fruits of this project.”

I took a deep breath, smiled, and my spirits returned... I had spent the day imagining the worst, but what I received was the best news of my life: an opportunity to grow, move forward, and take control of my future. The phrase “we need to talk” doesn’t always mean bad news. On the contrary, it can be a gateway to new possibilities, a call to action, and an invitation to strengthen ties.

Since we were little, we’ve associated these words with scolding or conflict, because sometimes authority figures only called us to correct us instead of celebrating us or asking for our opinions. Without realizing it, we carried that belief into adulthood, interpreting dialogue as a threat instead of seeing it as a tool for growth. It’s time to transform communication into a bridge of connection, trust, and leadership.

If we grew up in an environment where important conversations were avoided, it’s natural that we now face challenges when expressing ourselves. But each of us has the power to change this dynamic. We can create a culture where dialogue is synonymous with solutions, opportunities, and evolution.

When we hear “we need to talk,” instead of assuming the worst, let’s think: Great! We’re going to find a solution or generate a new idea together. Because the attitude with which we approach each conversation determines its impact. To avoid generating anxiety, we can use phrases like:

“I’d like to share something with you. ‘I have an idea I’d like to share with you. Can we talk about it?’” Change begins with us. Our voice has power, and every word we choose reflects our character.

Let’s speak with confidence, with empathy, and with the certainty that expressing ourselves correctly strengthens our character.



I TOOK A DEEP BREATH,
SMILED, AND MY SPIRITS
RETURNED... **I HAD SPENT
THE DAY IMAGINING
THE WORST, BUT WHAT I
RECEIVED WAS THE BEST
NEWS OF MY LIFE**



REDES

SOCIAL NETWORKS

Cecy Resendiz
Instructora de Caracter y Comuni-
cadora Radial
Web:
www.cecypressendiz.com

Ser Mujer

Un universo especial

BY JACQUELINE TINEO

Cuando se trata de hablar de las mujeres, es hablar de un universo nunca acabado de conocer, y aunque somos muchas veces incomprensibles, no debemos olvidar que somos obra perfecta de Dios, lo que significa, que se puede llegar a conocer a profundidad, la obra maestra de Dios. Conozcamos de esa mujer con un propósito divino, de esa mujer grandiosa que Dios pensó y diseñó desde antes de la creación del mundo.

SER MUJER, según mi percepción y mi propio ser de mujer:

Ser mujer no es cuestión de llevar los cromosomas Xs. Ser mujer implica que desde el vientre materno eres ganadora y que fuiste elegida y marcada con un propósito en esta tierra. Ser mujer es llevar a veces no sólo nuestra cruz auestas sino que culturalmente se nos ha encasillado en roles específicos y hemos llevado cruces y cargas que no nos corresponden y no nos han dejado ser por esencia, según el diseño de Dios.

Ser mujer es ser más que madre, amiga, hermana,

esposa. Ser mujer, es ser co-creadora con nuestro creador, por tanto la mujer tiene un poder único en esta tierra: llevar en su vientre la prolongación de la existencia de la raza humana.

Ser mujer a veces es ser Reinas, otras veces esclavas. Deberíamos siempre, ser Mujer ante todo, sin tener que llegar a creernos mejores que los demás, y mucho menos ser esclavas de nadie, ni de nada.

Ser mujer, es ser lluvia que empapa la tierra, esa que es fértil! Es ser agua que sacia la sed del sediento, es sol que brilla, y calienta, es hoguera que acoge y acuna, es silencio, es calma y otras veces tormentas. Somos frágiles y fuertes, ¡somos agua y fuego! Ser mujer, es ser palabra; pentagrama que cambia el ritmo de la vida y le pone colores al arcoíris.

Ser mujer es fácil, ante todo; difícil es mantenerla enjaulada, sin poder volar con la amplitud de sus alas y brillar como una estrella.

La mujer fue creada con amor, por amor, para dar amor, para recibir amor.





Mujer es sinónimo de rosa, belleza, delicadeza, pero al mismo tiempo es sinónimo de raíces profundas. ¡Es tierra fecunda! ¡Mujer que acuna, mujer que da vida!

.. ¡Y así la mujer, mariposa y atardecer, montañas, ríos, jazmín! ¡Es la danza fresca del Edén, la belleza del creador!

En Isaías 49:16 nos dice:
"He aquí, en las palmas de mis manos, te he grabado; tus muros están constantemente delante de mí.

¡Mujer, eres perla preciosa! ¡Levántate y resplandece! ¡Ámate, valórate! Vive desde la plenitud de vida! ¡Dios te guarda como a la niña de sus ojos, Él te esconde a las sombra de sus alas! ¡Él te ha grabado en las palmas de sus manos!
¡Eres Grandiosa!



JACQUELINE TINEO

REDES SOCIAL NETWORKS

Jacqueline Tineo
Fundadora - Founder
Fundacion de Mujer a Mujer.
Periodista, Autora
FundaciondeMujeraMujer.org
[Fb @fudmam](https://www.facebook.com/fudmam)
[Ig @fundaciondemujeramujer](https://www.instagram.com/fundaciondemujeramujer)

Being a Woman

A Special Universe

BY JACQUELINE TINEO

When it comes to talking about women, it is talking about an ever-unfinished universe to understand, and although we are often incomprehensible, we must not forget that we are God's perfect creation, which means that it is possible to deeply understand God's masterpiece.

Let us get to know that woman with a divine purpose, that great woman whom God thought of and designed even before the creation of the world.

BEING A WOMAN, according to my perception and my own being as a woman:
Being a woman is not just about having X chromosomes. Being a woman means that from the maternal womb, you are a winner and that you were chosen and marked with a purpose on this earth.

Being a woman is sometimes carrying not only our own cross but also, culturally, we have been pigeonholed into specific roles, and we have carried crosses and burdens that do not belong to us and have not allowed us to be, by essence, according to God's design.

Being a woman is being more than a mother, friend, sister, wife. Being a woman is being a co-creator with our Creator; therefore, a woman has a unique power on this earth: to carry in her womb the continuation of the human race's existence. Being a woman is sometimes being queens, other times slaves. We should always be women first and foremost, without having to believe we are better than others, and certainly never slaves to anyone or anything.

Being a woman is being rain that soaks the earth, the one that is fertile! It is being water that quenches the thirsty, it is the sun that shines and warms, it is a fire that welcomes and cradles, it is silence, it is calm, and other times it is a storm. We are fragile and strong, we are water and fire! Being a woman is being a word; a staff that changes the rhythm of life, and paints colors on the rainbow...

Being a woman is easy, above all; what is difficult

is keeping her caged, unable to fly with the fullness of her wings and shine like a star. A woman was created with love, by love, to give love, and to receive love. Woman is synonymous with rose, beauty, delicacy... but at the same time, she is synonymous with deep roots. She is fertile earth! A woman who cradles, a woman who gives life! ... and thus, the woman, butterfly and sunset, mountains, rivers, Jasmine! She is the fresh dance of Eden, the beauty of the Creator!

In **Isaiah 49:16**, it says:
"Behold, I have engraved you on the palms of my hands; your walls are continually before me."
Woman, you are a precious pearl! Rise and shine! Love yourself, value yourself! Live from the fullness of life! God keeps you as the apple of His eye. He hides you in the shadow of His wings. He has engraved you on the palms of His hands! You are magnificent!!!





TU RADIO WEB NETAMENTE CRISTIANA

Que habite en ustedes la palabra de Cristo con toda su riqueza:
instrúyanse y aconséjense unos a otros con toda sabiduría;
canten salmos, himnos y canciones espirituales
a Dios, con gratitud de corazón.

Colosenses 3:16



www.radioamorfm.com

radioamorfm2020@gmail.com

787-477-4415

Orfa Martínez:

Mujer Erudita en Dios, Liderazgo espiritual al servicio de la comunidad

POR LILY MONTAÑO GRULLÓN

Conocerla es llenarse de esa chispa divina, solidaria, alegre, que expande lo bueno. Nacida en "La Novia del Atlántico", Puerto Plata, República Dominicana. Con un ministerio internacional, Mujer Erudita en Dios. Tiene una historia de cómo Dios pudo transformar el dolor en propósito, la debilidad en fortaleza. Orfa enfrentó el desafío de crecer en un hogar cristiano adventista que finalmente se fracturó con el divorcio de sus padres. Esto dejó una huella duradera en su autoestima, en su visión del matrimonio y las relaciones con los demás, creando un panorama emocionalmente tumultuoso en su vida. Ella aprendió a aparentar estar completa cuando en verdad todo en su interior estaba hecho pedazos. Tuvo un encuentro con Dios en un momento de profunda crisis. Guiada por un deseo sincero de sanación, se entrega completamente a Dios, encontrando la paz y la fortaleza necesaria para transformar su vida. Y luego creando un ministerio que cada día crece más, dando frutos de amor.

¿Cómo surge Mujer Erudita en Dios?

Después de unos 20 años en el Evangelio, viene y nos toca a todos la pandemia. Y todos como que nos desconectamos, pero había una necesidad de conectar. Yo recibía muchas llamadas y que "ore por mí", entonces, mi hija, usada por Dios, Lizzie, mi hija, que quiere decir "mujer llena del Espíritu Santo", me dice, "mami, pero a ti que te gusta tanto aconsejar y hablar, ¿Porque tú no te abres algo, un grupo?". Y entonces ahí oré y el Señor me dio en Esdras 7:12, la pauta. Y es que era un hombre erudito en la ley del Dios del cielo. Y ahí surge el nombre de Mujer Erudita en Dios, ¿qué es una persona erudita?, una persona que tiene conocimientos en distintas áreas del saber, nosotros le agregamos al final en Dios, porque ese es el enfoque que tenemos. Nuestro eslogan es "Saber Hacer Crecer". Tenemos colaboradoras de todas partes del mundo.

¿Cómo ha sido liderar un movimiento de esta magnitud manteniendo fe, constancia y guía?

Tienes que estar conectada con Dios. Dios te moldea el carácter. Yo que soy licenciada en

Administración de Empresas Turísticas, pues soy muy esquematizada, y a veces Dios dice no, no es tu orden, esto se va por aquí. Ese es el primer reto, poder cumplir con la agenda de Dios. Después está que somos multi-ocupacionales.

Está la parte religiosa, porque hay pastoras de muchas iglesias que nos apoyan. Entonces no es lo mismo hablar con una bautista, que hablar con una pentecostal, que hablar con una RT, que una adventista, y el Señor nos ha dado la sabiduría. Nosotras tenemos muchas colaboradoras que no son cristianas, pero son mujeres muy comprometidas, con un corazón muy noble, tienes que hablarle su lenguaje y hacerles entender que lo que están haciendo agrada a Dios.

¿Has sentido decaimiento?, cuando viene, ¿cómo lo manejas?

Mi fórmula, es irme a los pies de Cristo. Donde yo he encontrado consuelo, sanidad y las fuerzas para seguir adelante, es a los pies de Cristo. He sabido trancarme un día completo aquí en mi casa, no hacer nada, más que buscar en la Palabra de Dios lo que tiene para mí.

¿Cuántas mujeres pertenecen al ministerio, cuántas están en la comunidad?

En Instagram tenemos 20,200 seguidoras, colaboradoras per se son 250 más o menos. Yo estoy como quien dice, como la líder del ministerio, pero el Señor me ha permitido como que subdividirlo en mini ministerios, y en cada uno, pues yo tengo una mini me.

¿Qué labores llevan a cabo?

Hacemos ayudas sociales de todo tipo. Tenemos cinco actividades, que son las madres, los padres, las solteras, las campañas evangelísticas y la tarde de té.

La tarde de té, donde hacemos la fiesta de celebración de todas las mujeres eruditas. Vienen de distintas partes del mundo, y colectamos los fondos para lo que vamos a hacer en el siguiente año. Estamos con el asilo de Ancianos Fe y



IG @mujererudita



Esperanza, aquí, del pastor Franklin Roger, un asilo solo de hombres, que han sido abandonados y dejados allí. Estamos con la Fundación de Ciegos del Atlántico, y con Manos Angelicales, que también es de ciegos, los capacitan para ganarse el sustento.

¿Cómo ha sido esa transformación tuya como mujer, madre y esposa, antes de Mujer Erudita en Dios y después?

Mucha gente cree que para tú tener una transformación en Dios, tú tienes que haber vivido un proceso, una cosa sobrenatural, ¡y qué, bueno, que Dios me levantó... Sí, me levantó de entre los muertos, porque antes de conocerle, ¡dices la palabra, que estábamos muertos en pecado! Fui una niña muy amada, a pesar de que mis padres se divorciaron, me amaban mucho. No creía mucho en el amor, pero llegó el amor de mi vida, mi esposo. Fue tormentoso, porque nos conocimos sin Cristo y juntos encontramos al Señor. Nuestros hijos también sirven a Cristo.

Era una mujer insegura, porque un divorcio de tus padres te afecta. Buscaba mucha aprobación, falta de identidad, por venir de un hogar fracturado. Pero cuando vengo al Señor, me doy cuenta de todas esas faltas que tenía, carencias, lo que hacía para ser aplaudida y reconocida. Dios me lleva a hacer para Él. Me vean o no me vean.

¿Cómo es vivir la fe en comunidad?

Implica que tú tienes que ayudar a otros a que busquen eso que tú has encontrado. Entonces hay que tener empatía, amor de ese que Dios dice.



Orfa Martínez

A Learned Woman in God, Spiritual Leadership at the Service of the Community

BY LILY MONTAÑO GRULLÓN

To know her is to be filled with that divine, caring, joyful spark that spreads good. Born in "The Bride of the Atlantic," Puerto Plata, Dominican Republic, she runs an international ministry, A Learned Woman in God. She has a story of how God was able to transform pain into purpose, weakness into strength. Orfa faced the challenge of growing up in an Adventist Christian home that ultimately fractured with her parents' divorce. This left a lasting mark on her self-esteem, her outlook on marriage, and her relationships with others, creating an emotionally tumultuous landscape in her life. She learned to appear whole when in truth everything inside her was shattered. She had an encounter with God in a moment of deep crisis. Guided by a sincere desire for healing, she surrendered herself completely to God, finding the peace and strength necessary to transform her life. And then creating a ministry that grows every day, bearing fruits of love.

How did the Learned Woman in God come about?

After about 20 years in the Gospel, the pandemic hit and hit us all. And we all sort of disconnected, but there was a need to connect. I was receiving many calls asking for "pray for me," so my daughter, used by God, Lizzie, my daughter, which means "woman filled with the Holy Spirit," said to me, "Mommy, you love to give advice and talk so much, why don't you open up something, a group?" And so I prayed, and the Lord gave me the guideline in Ezra 7:12. He was a man learned in the law of the God of heaven. And that's where the name Learned Woman in God came from. What is a learned person? A person who has knowledge in different areas of knowledge. We add "God" at the end, because that's our focus. Our slogan is "Knowing How to Grow." We have collaborators from all over the world.

What has it been like to lead a movement of this magnitude while maintaining faith, perseverance, and guidance?

You have to be connected to God. God shapes your character. I have a degree in Tourism Business Administration, but I'm very schematic, and sometimes God says, "No, it's not your order, this is where it goes." That's the first challenge: being able to fulfill God's agenda. Then there's the fact that we're multi-taskers.

There's the religious aspect, because there are female pastors from many churches who support us. So, speaking with a Baptist isn't the same as speaking with a Pentecostal, a RT, or an Adventist, and the Lord has given us wisdom. We have many collaborators who aren't Christian, but they are very committed women with very noble hearts. You have to speak their language and make them understand that what they're doing pleases God.

Have you felt discouragement? When it comes, how do you handle it?

My formula is to go to the feet of Christ. Where I've found comfort, healing, and the strength to keep going is at the feet of Christ. I've been able to spend a whole day here at home, doing nothing, except searching in the Word of God for what it has for me.



REDES SOCIAL NETWORKS

Lily Montaña Grullón

Periodista. Correctora de estilo Revista MTT Magazine

INSTAGRAM

Ig @lilymontanog



IG @mujererudita



How many women belong to the ministry? How many are in the community?

On Instagram, we have 20,200 followers; there are about 250 collaborators per se. I'm, so to speak, the leader of the ministry, but the Lord has allowed me to subdivide it into mini-ministries, and in each one, I have a mini-me.

What work do you do?

We do all kinds of social outreach. We have five activities: mothers, fathers, singles, evangelistic campaigns, and afternoon tea.

Afternoon tea is where we hold a celebration party for all the scholarly women. They come from all over the world, and we raise funds for what we're going to do next year. We're with Pastor Franklin Roger's Faith and Hope Home for the Elderly, a home for men only, who have been abandoned and left there. We are with the Atlantic Blind Foundation, and with Angelic Hands, which is also for the blind, training them to earn a living.

What has your transformation been like as a woman, mother, and wife, before and after becoming a Scholar in God? Many people believe that for you to have a transformation in God, you have to have gone through a process, a supernatural thing. And what, well, God raised me... Yes, He raised me from the dead, because before knowing Him, the word says, we were dead in sin! I was a much-loved child, even though my parents divorced, they loved me very much. I didn't believe much in love, but the love of my life arrived, my husband. It was stormy, because we met without Christ, and together we found the Lord. Our children also serve Christ.

I was an insecure woman, because a divorce from your parents affects you. I sought a lot of approval, a lack of identity, coming from a broken home. But when I come to the Lord, I realize all those faults I had, shortcomings, what I did to be applauded and recognized. God leads me to do for Him, whether they see me or not.

What is it like to live faith in community?

It means you have to help others search for what you've found. So you have to have empathy, the kind of love God calls for.

Síndrome De Burnout

POR **CEIDY ANDERSON MEDINA**

¿Has escuchado acerca del Síndrome de Burnout o Síndrome del trabajador quemado? Es un asesino silencioso que se ha introducido en el interior de oficinas, familias, congregaciones y mayormente deja huellas en aquellas personas que se dedican al cuidado de otros. El objetivo de este es drenar todas tus energías físicas y espirituales hasta dejarte con la sensación de no poder más y, en consecuencia, sus vocaciones pueden verse seriamente afectados.

Tal vez muchos conocen a este enemigo, pero otros se estarán preguntando acerca de la identidad de este enemigo cuya capacidad de destrucción es realmente asombrosa. El síndrome de burnout o síndrome del trabajador quemado. Su presencia en la vida de pastores, evangelistas, maestros, consejeros y misioneros ha sido causa de enfermedades físicas, ruptura de matrimonios, abandono ministerial, colapsos nerviosos e incluso; suicidios. Este síndrome puede ser definido como un profundo estado de agotamiento físico y mental que emerge como resultado del estrés crónico y es tan peligroso que la Organización Mundial de la Salud y la Organización Internacional del Trabajo lo han declarado un importante factor del riesgo laboral.

Nadie está exento de padecer del síndrome de burnout, muchos cargan silenciosamente sobre sus hombros el peso del resultante trabajo excesivo, el cual suma la parte del tiempo libre y del descanso necesario. Hemos recibido la Gracia de Dios. Efesios 4:2-16, utilízala de manera adecuada en todos los aspectos.

Estrategias para la prevención y el afrontamiento del síndrome de Burnout:

1. Aprenda a delegar responsabilidades. Cuando los líderes enfrentan en solitario un formato ministerial exigente, corren el riesgo de terminar padeciendo agotamiento físico, mental y espiritual.

Delegar funciones es bíblico, el libro de los Hechos 6 registra que el número de discípulos estaba creciendo, resultado obvio que los Apóstoles no podían atender todas las necesidades que iban surgiendo como resultado del crecimiento de los discípulos.



2. Descansar, hay personas que les resulta difícil entender que todos tenemos que descansar y el líder o pastor está exento de ello. Nadie es súperhombre o súpermujer para no tomar unas vacaciones en familia que es su primer ministerio.

Cultivar su vida espiritual, predicar todos los días ¿en qué momento aparta para tener una búsqueda profunda, envueltos en constantes actividades que consumen gran cantidad de tiempo y energía y dedicar tiempo de calidad a su primer ministerio, la familia?

Hay un grito del agotamiento en todas las índoles y así como aconsejamos, ponemos empeño de poner todo en práctica y poner nuestras preocupaciones en las manos de Dios tiene que ser lo primero; aquellos consejos que impartimos a otros, lo aplicamos primero a nuestras vidas. No puedo enseñar desde la sequía, no puedo aconsejar desde la debilidad, estando en crisis emocional, esto después pasa factura. Mateo 11:28-29) venir a mi todos lo que estéis trabajados y cargados y yo os haré descansar. Llevar mi yugo sobre vosotros y aprended de mí que soy manso y humilde de corazón y hallaréis descanso para vuestras almas, porque mi yugo es fácil y ligera mi carga.

Ningún ser humano posee la capacidad de enfrentar constantes presiones y demandas cada vez más exigentes de manera interrumpida. Del mismo modo en que un elástico se quiebra cuando es estirado más allá de su capacidad, asimismo las personas pueden sufrir quebranto físico y emocional cuando exceden su capacidad para cumplirlas.

Burnout Syndrome

Have you heard of Burnout Syndrome?

It's a silent killer that has crept into offices, families, and congregations, and it especially leaves its mark on those who are dedicated to caring for others. Its goal is to drain all your physical and spiritual energy until you feel like you can't go on, and consequently, your vocations can be seriously affected.

Perhaps many are familiar with this enemy, but others may be wondering about the identity of this enemy whose destructive capacity is truly astonishing: burnout syndrome. Its presence in the lives of pastors, evangelists, teachers, counselors, and missionaries has caused

physical illness, marriage breakdowns, ministerial abandonment, nervous breakdowns, and even suicide. This syndrome can be defined as a profound state of physical and mental exhaustion that emerges as a result of chronic stress and is so dangerous that the World Health Organization and the International Labor Organization have declared it a major occupational risk factor.

No one is exempt from suffering from burnout syndrome; many silently carry on their shoulders the weight of the resulting excessive workload, which adds to their free time and necessary rest. We have received the Grace of God. Ephesians 4:2-16, use it properly in all aspects.

Strategies for preventing and coping with burnout syndrome:

1. Learn to delegate responsibilities. When leaders face a demanding ministry format alone, they run the risk of suffering physical, mental, and spiritual exhaustion.

Delegating duties is biblical. The Book of Acts 6 records that the number of disciples was growing, an obvious result that the Apostles could not meet all the needs that arose as a result of the disciples' growth.

2. Rest. Some people find it difficult to understand that we all need to rest, and that leaders or pastors are exempt from this. No one is superman or superwoman who cannot afford to take a family vacation, which is their first ministry.

Cultivating your spiritual life, preaching every day—when do you set aside time for a deep search, immersed in constant activities that consume a great deal of time and energy, and dedicate quality time to your first ministry: your family?

There is a cry of exhaustion in all walks of life, and just

as we counsel, we strive to put everything into practice and place our worries in God's hands, it must come first; the advice we impart to others, we apply first to our own lives. I cannot teach from a drought, I cannot counsel from a state of weakness, when we are in an emotional crisis; this later takes its toll. Matthew 11:28-29) Come to me, all of you who are weary and burdened, and I will give you rest.

Take my yoke upon you and learn from me, for I am gentle and humble in heart. And you will find rest for your souls, for my yoke is easy and my burden is light.

No human being has the capacity to face constant pressures and increasingly demanding demands without interruption. Just as a rubber band snaps when stretched beyond its capacity, so too can people suffer physical and emotional breakdown when they exceed their capacity to meet them.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Ceidy Anderson Medina
Psicóloga - terapeuta de pareja
[Fb @BillceidyAndersonLouis](#)

2 Palabras, 3 Juegos

POR ELIZABETH RIVERA CASTILLO

Desde pequeños aprendemos observando. Nuestros padres, maestros, amigos y líderes nos enseñan, a veces sin darse cuenta, cómo debatir, discutir y tomar decisiones. En el mundo que nos rodea, especialmente en la política y los negocios, parece que siempre hay un ganador y un perdedor. Este patrón también lo vemos en los juegos, donde la meta suele ser vencer al otro. Pero, ¿es esa la única manera de jugar en la cancha de la vida?

Hoy te invito a reflexionar sobre tres juegos que surgen de dos simples palabras: ganar y perder. Dependiendo de cuál elijas, tus relaciones, tu bienestar y tu felicidad pueden verse afectadas. Vamos a explorarlos.

1. Ganar - Perder

Este es el juego más común y el que nos han enseñado desde niños. Se basa en la idea de que para que uno tenga éxito, el otro debe fracasar. Lo vemos en la competencia feroz de los negocios, en los conflictos familiares y hasta en discusiones triviales. Pero este juego no siempre nos lleva a la mejor solución, ya que genera resentimientos y divisiones.

2. Perder - Perder

Cuando ambas partes entran en un conflicto sin buscar una solución constructiva, se cae en un juego destructivo donde nadie gana. Se trata de situaciones en las que, por orgullo o terquedad, ambos pierden algo valioso: tiempo, energía, relaciones o incluso oportunidades. Es el peor escenario y, lamentablemente, uno en el que caemos más a menudo de lo que quisiéramos.

3. Ganar - Ganar

Este es el juego que te invito a practicar. Se basa en la cooperación, en encontrar soluciones en las que ambas partes se beneficien. No significa ceder en todo, sino buscar acuerdos en los que todos salgan fortalecidos. Cuando jugamos a Ganar - Ganar, cultivamos relaciones sanas, creamos ambientes de trabajo positivos, reducimos conflictos innecesarios y crecemos personal y profesionalmente.

Cuatro beneficios de jugar a Ganar - Ganar:

1. Mejores relaciones: Construyes confianza y respeto con los demás.
2. Menos estrés: Evitas conflictos innecesarios y vives con mayor paz.
3. Más oportunidades: Generas conexiones y posibilidades de crecimiento.
4. Mayor felicidad: Al buscar soluciones justas, te sientes mejor contigo mismo y con los demás.

Tú decides qué juego jugar. En la cancha de la vida, elige estrategias que te lleven al crecimiento mutuo. Cambia la mentalidad de competencia por una de colaboración. Juega para ganar, MAS que todos ganen contigo.



2 Words, 3 Games

From a young age, we learn by observing. Our parents, teachers, friends, and leaders teach us, sometimes unwittingly, how to debate, argue, and make decisions. In the world around us, especially in politics and business, it seems there's always a winner and a loser. We also see this pattern in games, where the goal is often to beat the other person. But is that the only way to play the game?

Today, I invite you to reflect on three games that emerge from two simple words: winning and losing. Depending on which one you choose, your relationships, your well-being, and your happiness can be affected. Let's explore them.

1. Win-Lose

This is the most common game and the one we've been taught since childhood. It's based on the idea that for one to succeed, the other must fail. We see it in fierce business competition, family conflicts, and even trivial arguments. But this game doesn't always lead to the best solution, as it breeds resentment and division.

2. Lose-Lose

When both parties enter into a conflict without seeking a constructive solution, it leads to a destructive game where no one wins. These are situations in which, out of pride or stubbornness, both lose something valuable: time, energy, relationships, or even opportunities. It's the worst-case scenario and, unfortunately, one we fall into more often than we'd like.

3. Win-Win

This is the game I invite you to play. It's based on cooperation, on finding solutions that benefit both parties. It doesn't mean giving in on everything, but rather seeking agreements that strengthen everyone. When we play Win-Win, we cultivate healthy relationships, create positive work environments, reduce unnecessary conflicts, and grow personally and professionally.

Four benefits of playing Win-Win:

1. Better relationships: You build trust and respect with others.
2. Less stress: You avoid unnecessary conflicts and live with greater peace.
3. More opportunities: You generate connections and possibilities for growth.
4. Greater happiness: By seeking fair solutions, you feel better about yourself and others.

You decide which game to play. On the field of life, choose strategies that lead to mutual growth. Change the competitive mindset to one of collaboration. Play to win, BUT so everyone wins with you.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Elizabeth Rivera Castillo
Estratega de Metas y Resultados
[Fb @elizabeth Rivera Castillo](#)

La Mujer del Flujo de Sangre: Un Encuentro de Fe y Sanación

POR JUNIOR PÉREZ CRUZ

La historia de la mujer del flujo de sangre es uno de los relatos más conmovedores del Nuevo Testamento. Se encuentra en los evangelios de Mateo (9:20-22), Marcos (5:25-34) y Lucas (8:43-48). Esta narración no solo habla de la sanación física, sino también de la fe inquebrantable y el poder transformador de Jesús. La Biblia nos presenta a una mujer que sufría de un flujo de sangre durante doce años. En la cultura judía de la época, una enfermedad como esta implicaba una

condición de impureza ritual, según las leyes de Levítico 15:25-27. Esto significaba que ella no podía participar en la vida religiosa y social de su comunidad. Además, cualquier persona o cosa que ella tocara también se consideraba impura.

Durante esos doce años, había gastado todo su dinero en médicos sin encontrar alivio. La desesperación y el aislamiento eran parte de su vida diaria. Sin embargo, cuando escuchó hablar de Jesús, su corazón se llenó de esperanza. En su

desesperación, la mujer tomó una decisión audaz: acercarse a Jesús en medio de la multitud con la firme convicción de que, si tan solo tocaba el borde de su manto, sería sanada. Este gesto no solo demostraba su fe, sino también su valentía, ya que, según la ley, su contacto con otros la haría impura y, en teoría, ella no tenía derecho a estar entre la multitud. Cuando tocó el manto de Jesús, de inmediato su flujo de sangre se detuvo. Jesús, sintiendo que un poder había salido de Él, preguntó: “¿Quién me ha tocado?”

Sus discípulos, sorprendidos por la pregunta, le dijeron que la multitud lo rodeaba y lo apretujaba, lo que hacía difícil identificar a una sola persona. Pero Jesús insistió, sabiendo que alguien lo había tocado con fe. La mujer, temblando de miedo, se postró ante Él y confesó lo que había hecho. En lugar de reprenderla, Jesús la miró con amor y le dijo: “Hija, tu fe te ha sanado; vete en paz y queda sana de tu aflicción.” (Marcos 5:34)

Esta historia contiene múltiples enseñanzas para nuestra vida espiritual:

1. La Fe Nos Conduce a la Sanación

La mujer no fue sanada solo por tocar el manto de Jesús, sino por la fe con la que lo hizo. Jesús reconoció que su confianza absoluta en Él fue la clave de su milagro. Esto nos enseña que, cuando nos acercamos a Dios con fe genuina, Él responde a nuestras necesidades.

2. Dios No Nos Rechaza

La sociedad había marginado a esta mujer, pero Jesús no la rechazó. Al contrario, la llamó “hija”, mostrándole amor y aceptación. Esto nos recuerda que, sin importar nuestra situación o cuánto hayamos sido excluidos, Dios nos acoge con compasión.

3. Jesús Tiene Poder Para Restaurar Nuestra Vida

No solo la sanó físicamente, sino que también le devolvió su dignidad y lugar en la comunidad. Muchas veces, Dios no solo nos sana en un área específica, sino que restaura por completo nuestra vida.

4. No Tengamos Miedo de Acercarnos a Dios.

La mujer podría haber sentido miedo de ser rechazada o castigada, pero su determinación la llevó a recibir su milagro. Nosotros también debemos acercarnos a Dios con valentía, confiando en Su misericordia. La historia de la mujer del flujo de sangre es un poderoso recordatorio de que la fe en Jesús puede cambiar nuestra vida. No importa cuán larga sea nuestra lucha o cuán imposible parezca nuestra situación, cuando confiamos en Él, encontramos sanación y restauración.

Jesús no solo sanó su cuerpo, sino que la reconoció públicamente y la llamó “hija”, restaurando su dignidad. Hoy, esta historia sigue inspirando a millones de personas a acercarse a Dios con fe y a creer que en Él siempre hay esperanza.



The Woman with the Issue of Blood: An Encounter of Faith and Healing

The story of the woman with the issue of blood is one of the most moving accounts in the New Testament. It is found in the Gospels of Matthew (9:20-22), Mark (5:25-34), and Luke (8:43-48). This narrative speaks not only of physical healing but also of Jesus' unwavering faith and transformative power. The Bible presents a woman who suffered from a flow of blood for twelve years. In the Jewish culture of the time, such an illness implied a condition of ritual impurity, according to the laws of Leviticus 15:25-27. This meant that she could not participate in the religious and social life of her community. Furthermore, anyone or anything she touched was also considered unclean.



During those twelve years, she had spent all her money on doctors without finding relief. Despair and isolation were part of her daily life. However, when she heard about Jesus, her heart was filled with hope. In her desperation, the woman made a bold decision: to approach Jesus in the midst of the crowd with the firm conviction that if she only touched the hem of His garment, she would be healed. This

gesture demonstrated not only her faith but also her courage, since, according to the law, her contact with others would make her unclean, and, in theory, she had no right to be in the crowd. When she touched Jesus's garment, her flow of blood immediately stopped. Jesus, sensing that power had gone out from Him, asked, "Who touched Me?"

His disciples, surprised by the question, told him that the crowd surrounded and pressed against him, making it difficult to identify a single person. But Jesus persisted, knowing that someone had touched him with faith. The woman, trembling with fear, fell prostrate before him and confessed what she had done. Instead of rebuking her, Jesus looked at her with love and said, "Daughter, your faith has healed you. Go in peace and be healed of your affliction." (Mark 5:34)

This story contains multiple lessons for our spiritual life:

1. **Faith Leads Us to Healing**
The woman was not healed just by touching Jesus's cloak, but by the faith with which she did so. Jesus recognized that her absolute trust in Him was the

key to her miracle. This teaches us that when we approach God with genuine faith, He responds to our needs.

2. God Does Not Reject Us

Society had marginalized this woman, but Jesus did not reject her. On the contrary, He called her "daughter," showing her love and acceptance. This reminds us that, no matter our situation or how much we have been excluded, God welcomes us with compassion.

3. Jesus Has the Power to Restore Our Lives

He not only healed her physically, but also gave her back her dignity and place in the community. Many times, God not only heals us in a specific area, but He completely restores our lives.

4. Let Us Not Be Afraid to Approach God

The woman might have been afraid of being rejected or punished, but her determination led her to receive her miracle. We too must approach God with courage, trusting in His mercy. The story of the woman with the issue of blood is a powerful reminder that faith in Jesus can change our lives. No matter how long our struggle or how impossible our situation seems, when we trust in Him, we find healing and restoration.

Jesus not only healed her body, but also publicly acknowledged her and called her "daughter", restoring her dignity. Today, this story continues to inspire millions of people to approach God with faith and believe that in Him there is always hope.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Junior Pérez Cruz
Dr. en Biblia
[Fb @Angel M Perez Cruz](https://www.facebook.com/AngelM.PerezCruz)

LA BOCA CALLA LO QUE EL CUERPO HABLA

POR PATRICIA MEDINA

PARTE 2

Deseo dar una mirada más amplia acerca de “cuerpo y cuerpos”, desde la Gestalt decimos “Somos un todo” es desde lo holístico, lo general.

- **Cuerpo Etérico:** o energético, porque es el encargado de vehicular la energía vital.
- **Cuerpo Astral:** En él están almacenada las imágenes de los recuerdos a través del cual registramos las emociones, se guarda la conciencia mítica, su lenguaje son los sueños y los símbolos.
- **Cuerpo Mental:** Es la estructura que hace posible el pensamiento, es un entramado por dónde este circula, también está relacionado con la personalidad, la cual tiene la capacidad de guiar los pensamientos activamente.



Cada uno de estos cuerpos están conectados con el alma, reciben de ella fuerza y vida. Ellos tienen sensaciones independientes, que se fusionan en nuestra conciencia formando una sola experiencia. El cuerpo es el lugar donde todas las conductas son posibles y es a través de los sentidos que adquirimos un potencial de

conocimientos mediante sensaciones, de hacernos más libres o más víctimas. Esta es la posibilidad de aprendizajes que tienen las personas desde su propio ser. Sin el cuerpo no hay existencia, no somos, no pensamos, no sentimos, no tenemos la capacidad de conciencia.

El grado de sensibilidad que se despierte en cada ser

humano, influirá en la capacidad de su conciencia, sabiendo que toda sensación abre las puertas a una reacción corporal, mental y social. Cuando no hemos podido superar alguna situación traumática, colocamos defensas inconscientemente. A estas expresiones y emociones estereotipadas las denominamos “defensas o escudos”

Estás defensas pueden:

- **Preservar lo Interno:** Cuando por alguna situación traumática que no hemos podido elaborar debido a que el dolor era muy grande, cerramos la zona para preservar esta emoción que no podemos soportar.
- **Preservar lo externo:** Cuando el medio es muy traumático y despertó miedos que no podíamos soportar, cerramos la zona y nos aislamos.

Al no revisar estas defensas seremos víctimas de ellas, ya que bloquean nuestra libertad de decisión y acción. Cada uno de estos cuerpos están conectados con el alma, reciben de ella fuerza y vida, ellos tienen sensaciones independientes, que se fusionan en nuestra conciencia formando una sola experiencia. Lo Físico, la Mente, las Emociones y el Espíritu, lo cual es necesario saber sus diferencias y significados. Es imprescindible contemplarse y trabajar para conocerse.

Estas armaduras, no solo sirven para protegernos, también dejamos de sentir recuerdos, guardados en algún lugar del cuerpo, tienen su costo, la pérdida de contacto con uno mismo reduciendo la percepción para la auto-observación. La conciencia corporal predispone al contacto con las tensiones a través de los movimientos y acciones. Cuando las personas carecen de contacto externo, por situaciones traumáticas a edad temprana, sufren las consecuencias en diferentes zonas del cuerpo.



THE MOUTH IS SILENT

WHAT THE BODY SPEAKS

PART 2

I would like to take a broader look at "body and bodies." From a Gestalt perspective, we say "We are one," from a holistic, general perspective.

- **The Etheric Body:** or energetic body, because it is responsible for channeling vital energy.
- **Astral Body:** This body stores the images of memories through which we record emotions. It preserves mythical consciousness; its language is dreams and symbols.
- **Mental Body:** This is the structure that makes thought possible; it is a framework through which thought circulates. It is also related to personality, which has the ability to actively guide thoughts.



Each of these bodies is connected to the soul, receiving strength and life from it. They have independent sensations, which merge in our consciousness, forming a single experience. The body is the place where all behaviors are possible, and it is through the senses that we acquire the potential for knowledge through sensations, to become freer or more victims. This is the learning opportunity that people have from their very being. Without the body, there is no existence; we are nothing, we do not think, we do not feel, we do not have the capacity for consciousness.

The degree of sensitivity awakened in each human being will influence their capacity for consciousness, knowing that every sensation opens the door to a bodily, mental, and social reaction.

When we have been unable to overcome a traumatic situation, we unconsciously put up defenses. We call these stereotypical expressions and emotions "defenses or shields."

These defenses can:

- **Preserve the Internal:** When, due to a traumatic situation that we haven't been able to process

because the pain was too great, we close off the area to preserve this emotion we can't bear.

- **Preserve the External:** When the environment is very traumatic and awakens fears we couldn't bear, we close off the area and isolate ourselves.

By not reviewing these defenses, we fall victim to them, as they block our freedom of decision and action. Each of these bodies is connected to the soul, receiving strength and life from it, and having independent sensations that merge in our consciousness to form a single experience.

The Physical, the Mind, the Emotions, and the Spirit, and it is necessary to understand their differences and meanings. It is essential to contemplate and work to understand oneself. These armors not only serve to protect us, but they also prevent us from sensing memories stored somewhere in the body. They come at a cost: the loss of contact with oneself, reducing perception for self-observation. Body awareness predisposes us to contact with tensions through movements and actions. When people lack external contact, due to traumatic situations at an early age, they suffer the consequences in different areas of the body.



REDES

SOCIAL NETWORKS

Patricia Medina
Terapeuta Holística - Gestáltica,
Consteladora
[ig @crecerjugandogestalt](https://www.instagram.com/crecerjugandogestalt)

VIAJAR SOLO:

LA AVENTURA DE DESCUBRIR EL MUNDO A TU RITMO

Viajar solo es una aventura transformadora. Es la oportunidad de descubrir el mundo a tu propio ritmo, sin compromisos ni concesiones. No hay necesidad de negociar itinerarios ni de ajustarse a los planes de otros; cada decisión es completamente tuya. Esta libertad absoluta permite explorar destinos a tu manera, sumergiéndote en cada lugar sin distracciones y disfrutando de una conexión más profunda con el entorno.



Más allá del placer de elegir el rumbo sin restricciones, viajar solo impulsa un crecimiento personal único. Enfrentarse a lo desconocido fortalece la confianza y la autonomía. Resolver imprevistos, orientarse en una ciudad extraña o comunicarse en otro idioma se convierten en retos que, una vez superados, generan una satisfacción inigualable. La independencia que se desarrolla en estos viajes no solo impacta la forma en que exploramos el mundo, sino también la manera en que enfrentamos la vida cotidiana.

Otro aspecto fascinante de viajar solo es la facilidad para conocer gente nueva. Sin la burbuja de la compañía habitual, se abren más oportunidades para interactuar con locales y otros viajeros. Ya sea compartiendo una comida con desconocidos en un mercado callejero o entablando conversación con alguien en un hostel, las conexiones que se crean suelen ser más auténticas y significativas. Estos

encuentros inesperados pueden llevar a nuevas amistades, aprendizajes culturales y experiencias inolvidables.

Sin embargo, viajar solo también implica desafíos. La seguridad es una de las principales preocupaciones, por lo que es esencial mantenerse alerta y bien informado sobre cada destino. Planificar con antelación, conocer las zonas seguras y estar preparado para cualquier eventualidad es clave para minimizar riesgos. Además, los costos pueden ser más elevados, ya que no se comparten gastos de alojamiento o transporte, aunque esto también permite una mayor flexibilidad en la elección de experiencias personalizadas.

La soledad es otro factor a considerar. Para algunos, estar lejos de amigos y familiares puede ser un reto emocional. Sin embargo, aprender a disfrutar de la propia compañía es una de las mayores lecciones que un viaje en solitario puede ofrecer. La introspección que surge en estos momentos de tranquilidad puede llevar a una mayor claridad sobre lo que realmente se desea en la vida.

Viajar solo es una experiencia que todo amante de la aventura debería probar al menos una vez. No se trata solo de conocer nuevos lugares, sino de conocerse a uno mismo en el proceso. Es un camino de autodescubrimiento, libertad y valentía, donde cada paso fuera de la zona de confort se convierte en una historia que contar. El mundo está ahí, esperando ser explorado, y no hay mejor manera de hacerlo que siguiendo el propio instinto y ritmo.



TRAVELING SOLO:

THE ADVENTURE OF DISCOVERING THE WORLD AT YOUR OWN PACE

Traveling alone is a transformative adventure. It's the opportunity to discover the world at your own pace, without compromises or compromises. There's no need to negotiate itineraries or adjust to other people's plans; every decision is completely yours. This absolute freedom allows you to explore destinations your way, immersing yourself in each place without distractions and enjoying a deeper connection with your surroundings.

Beyond the pleasure of choosing your direction without restrictions, traveling alone fosters unique personal growth. Facing the unknown strengthens confidence and autonomy. Dealing with unexpected events, finding your way around a strange city, or communicating in another language become challenges that, once overcome, generate unparalleled satisfaction. The independence developed on these trips not only impacts the way we explore the world, but also the way we face everyday life.



Another fascinating aspect of traveling alone is the ease of meeting new people. Without the bubble of your usual company, there are more opportunities to interact with locals and other travelers. Whether it's sharing a meal with strangers at a street market or striking up a conversation with someone in a hostel, the connections formed are often more authentic and meaningful. These unexpected encounters can lead to new friendships, cultural learning, and unforgettable experiences.

However, traveling alone also comes with challenges. Safety is a top concern, so staying alert and well-

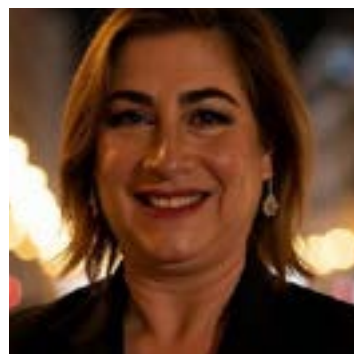
informed about each destination is essential. Planning ahead, knowing safe areas, and being prepared for any eventuality is key to minimizing risks. Additionally, costs may be higher since accommodation or transportation costs aren't shared, although this also allows for greater flexibility in choosing personalized experiences.

Loneliness is another factor to consider. For some, being away from friends and family can be emotionally challenging. However, learning to enjoy one's own

company is one of the greatest lessons a solo trip can offer. The introspection that emerges in these quiet moments can lead to greater clarity about what one truly desires in life.

Traveling alone is an experience every adventure lover should try at least once. It's not just about discovering new places, but about getting to know oneself in the process. It's a path of self-discovery, freedom, and

courage, where every step outside one's comfort zone becomes a story to tell. The world is there, waiting to be explored, and there's no better way to do it than by following one's own instinct and rhythm.



REDES
SOCIAL NETWORKS

Celia Treviño
Travel Coach
[IG @celiatravelcoach](https://www.instagram.com/celiatravelcoach)



EUROPESSERVICESAUTO.COM

CAR REPAIR SERVICES

CUSTOM REPAIR
AND SERVICES
FIT FOR PRESTIGE
VEHICLES



REPARACIÓN DE AUTOMÓVILES EUROPEOS PREMIUM!

- OIL CHANGE
- SUSPENSION REPAIRS
- DIAGNOSIS
- CHECK ENGINE LIGHT
- ELECTRICAL REPAIRS
- BRAKE REPAIRS
- MAINTENANCE
- TRANSMISSION REPAIRS



1211 E
CENTRAL TX
EXPRESSWAY
KILLEEN, TX
78541-9126



LLÁMANOS AHORA!
CALL US NOW!

(254) 781-7278

