

ENTRE COLUMNAS



MUNDIAL DE FUTBOL QATAR 2022

Pronósticos de los
colaboradores VIDUSA

Jefe de Proyectos y Diseños

César Erasto
Martínez Boulouf

Coordinador de Call Center

Ubaldo Daniel
Hernández Castillo

Proyectista de Urbanización

Harold Hammurabi
Escalera Valdovinos

Coordinador de Planeación

María Ivette
García González

Coordinador de Contabilidad

Salvador Charles
Carranza

Auxiliar de Promotores

Armando Puente
Martínez

Coordinador de Ventas

Israel David
López Arredondo

Auxiliar de Servicios

Verónica Lugo
Nava

Proyectista de Urbanización

Stephanie Méndez
Lara

Auxiliar Fiscal

Hiram Zeferino
López González

Auxiliar de Nomina Jr

Alejandro Ovalle
Vázquez

Gerente de Marketing

Mario Balderas
Casas

Editorial

Trespuntos®

Redacción

Alejandra Bendeck

Diseño

Aysleth Castillo



01.

Mensaje Institucional

Mundial de futbol Qatar 2022.

05.

Eventos

Open House.

08.

Talentos Escondidos

Entre versos y grafito.

10.

De Viaje

Imaginemos cosas chingonas.

13.

Deportes

Hockey sobre hielo.

20.

Ellos opinan

Secretos de un experto de Call Center.

MUNDIAL DE FUTBOL QATAR 2022

Pronósticos de los colaboradores VIDUSA.

Por: VIDUSA.

El Mundial de Futbol de Qatar 2022 es el gran evento futbolístico del año, el cual se acerca a velocidad récord. Todos los mexicanos tenemos la ilusión de que la Selección Mexicana afronte el torneo con buen futbol y consiga pasar al tan ansiado quinto partido. En esta Copa del Mundo, México tendrá como rivales de grupo a Polonia, Argentina y Arabia Saudita.

Ahora bien, esta edición será especial, ya que debido al calor extremo que hace en los meses de verano en el país asiático, esta será la primera edición que se juegue en fechas invernales, del 20 de noviembre al 18 de diciembre. Sin duda, un magno evento en el cual todos comienzan a compartir sus habilidades de videntes. Es por eso que en este mensaje compartiremos los pronósticos de nuestros compañeros:

Stephanie Méndez

Polonia (TRIUNFO)
Argentina (DERROTA)
Arabia (TRIUNFO)
6 puntos, México clasifica en 2º lugar.

Verónica Lugo

Polonia (TRIUNFO)
Argentina (DERROTA)
Arabia (TRIUNFO)
6 puntos, México clasifica en 2º lugar.

Hiram López

Polonia (TRIUNFO)
Argentina (DERROTA)
Arabia (EMPATE)
4 puntos, México clasifica en 2º lugar.

Alejandro Ovalle

Polonia (DERROTA)
Argentina (DERROTA)
Arabia (TRIUNFO)
3 puntos, México no clasifica.



CONOCE A TU COMPAÑERO

Harold Escalera

Arquitecto Proyectista Urbanista



Hobbies

Caminar



Comida

Enchiladas Suizas



Canción

*Nothing Else Matters
de Metallica*



Deportes

Voleibol



Equipos

*NFL - 49's
NBA - Chicago*



Películas

Los indestructibles



Series

Outlander



Instagram

*Harold Escalera
40 seguidores*

Sr. Cafetero

598 seguidores



RECOMENDACIONES PARA MARATONEAR

Series, películas, podcasts y libros.

Por: Ivette García

SERIES

Me gustaría hacerles una gran recomendación para una serie que ya es algo “viejita” considerando la fecha de su estreno. Sin embargo, creo que como buena seguidora del drama, esta serie fue la selección perfecta para mí. Los Tudor es una serie que se enfoca en los primeros años del reinado del Rey Enrique VIII en Inglaterra, donde relata su romance con Ana Bolena. Ahora es una época perfecta para verla. Además, pudiera interesarte más ahora con el fallecimiento de la reina Isabel II. Reconocimientos a los galardonados, añadiendo un toque personal de agradecimiento a cada ganador de la noche.



Ivette García, Coordinador de Planeación de VIDUSA.



Película “DOG”

PELÍCULAS

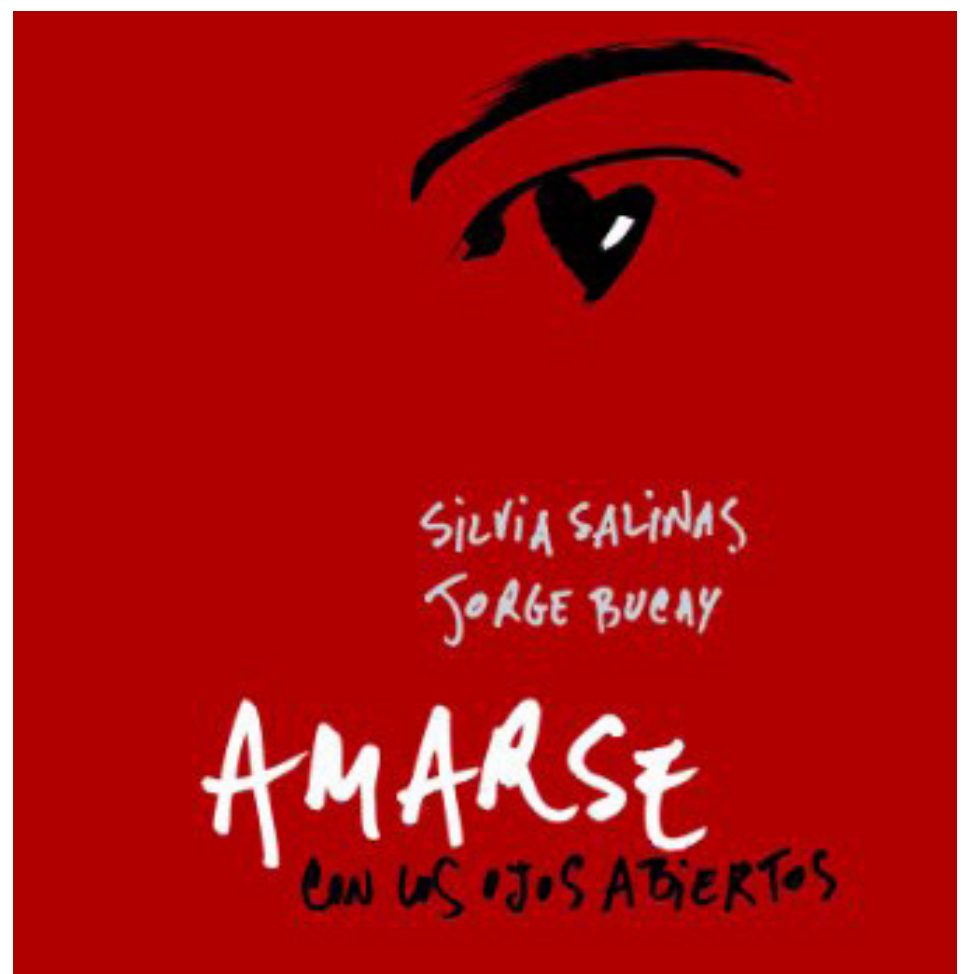
Si eres amantes de los perros, DOG es la película ideal para un fin de semana. Recién se estrenó y la puedes encontrar en la plataforma de Amazon Prime. El actor principal es Channing Tatum. La película es una comedia de carretera sobre un ex soldado y un pastor belga, ambos con carácter difícil. Esta película sin duda nos deja una gran lección, ya que nos demuestra la importancia de tenernos el uno al otro. Además, nos hace darnos cuenta de que la vida la tenemos enfrente, es solo una y no nos queda más que apreciar y disfrutarla. Así que si yo fuera tú, me apuraba al verla.

PODCAST

En mi lista de podcasts favoritos se encuentra La Bienvenida por Martha Debayle. Ideal para todas las futuras mamás y papás. Es perfecto para el acompañamiento en el embarazo y maternidad. Descubre todo lo que pasa en tu cuerpo y la importancia de los primeros mil días de tu bebé. Sin duda, fue un podcast de gran ayuda para mí ya que ocurrió durante la pandemia y fue mi gran compañero.

LIBROS

Uno de mis grandes libros de autoayuda es *Amarse con los ojos abiertos* del escritor argentino Jorge Bucay y la psicóloga Silvia Salinas. Al momento de leerlo te transportas a una historia que comienza con el error de un servidor de correo, el cual detona el encuentro de un hombre y una mujer, quienes se ven envueltos en un intercambio de mensajes entre dos psicólogos. Como el nombre del libro indica, en esta lectura aprendemos a amar, reflexionar sobre el sentido de estar en pareja y el verdadero significado del amor. Nosotros somos quienes elegimos hacia dónde y hasta cuándo. Esto es justo esto lo que nos enseña este magnífico libro.



Portada de Amarse con los ojos abiertos

Espero y puedas seleccionar algunas de mis recomendaciones para disfrutar el fin de semana.

OPEN HOUSE VIDUSA

El reencuentro de familias tras la pandemia

Por: VIDUSA



Evento OPEN HOUSE

Por quinta ocasión celebramos el Open House en VIDUSA. Después de dos años de hacer este gran evento virtual, el pasado viernes 21 de octubre se realizó presencial después de la pandemia del COVID-19.

El Open House es el evento en donde VIDUSA abre las puertas a los familiares de los colaboradores, en especial a sus hijos para que recorran las oficinas y descubran qué es lo que realizan sus papás y mamás día a día para que su familia salga adelante.

Contamos con un excelente equipo de planificación en todas las áreas, en donde cada uno de ellos sumó grandes ideas en la realización del evento. Cada año, los colaboradores se suman a toda la organización de este evento e incluso ponen dinero de su bolsa para entregar detalles a todos los niños.

Un evento familiar es sin duda un gran motivador que los colaboradores esperan cada año para poder mostrarles a sus hijos con gran orgullo el lugar donde trabajan. Un evento en donde afortunadamente tuvimos la participación de casi 140 niños, desde bebés hasta niños de 12 años.



Evento OPEN HOUSE



Evento OPEN HOUSE

Aprovechamos para hacer un reconocimiento especial a todas las áreas que hicieron posible este gran evento, a los niños que con su inocencia y curiosidad nos inspiran a vivir la vida de esa misma manera y a VIDUSA por seguir apoyando esta acción.

RECOMIENDA Y GANA UNA BONIFICACIÓN

Conoce el programa de referidos de VIDUSA

Por: Alejandra Bendeck con información de Salvador Charles.

Salvador Charles, Coordinador de Contabilidad, tuvo la oportunidad de experimentar los beneficios increíbles del programa de referidos de VIDUSA, Recomienda y Disfruta.

Logró esto al recomendar a familiares y amigos. “Les recomiendo una casa VIDUSA por la calidad de los diseños y las ubicaciones. Tomo como ejemplo las casas que mis papás compraron hace 30 años en Enramada y un poco más adelante en Ébanos. Nunca tuvieron alguna queja y ahora en 2021, para no romper la tradición familiar, también compré la mía”, comentó Salvador.

Salvador mencionó que el proceso de referir a alguien es muy sencillo. “Los subí a la plataforma de Recomienda y Disfruta de VIDUSA. A mi familiar sí lo acompañé directo a ver las casas, porque solo las conocía por fotos. Le gustaron los modelos de Arbado Monarca y no dudó en comprar.”

Por otro lado, la bonificación por parte de la empresa fue excelente, tanto así que Salvador volvería a recomendar a alguien. De hecho, “ahora que mis amigos visitan mi casa literalmente todos quieren comprar una en VIDUSA.”

Además, aparte de generar un ingreso extra, Salvador comentó que ayudar a cumplir las metas que se tienen en la empresa se siente increíble.



Salvador Charles, **Coordinador de Contabilidad de VIDUSA.**

ENTRE VERSOS Y GRAFITO

Hay un artista detrás del oficinista

Por: Alejandra Bendeck con información de Armando Puente.



Armando Puente, Auxiliar de Promotores de VIDUSA.

Armando Puente, Auxiliar de Promotores, tiene una singular habilidad para la escritura y la pintura. Desarrolló estas increíbles habilidades durante su niñez. “Cuando era niño no teníamos televisión, y aparte no me llamaba mucho la atención. Entonces me pasaba las tardes haciendo mis propias historietas, con monitos de una sola línea a los que les ponía sus diálogos. Nunca me di cuenta que eso llenaría una gran etapa en mi vida. Mis cómics rondaban temas de lucha libre que era algo que me llamaba mucho la atención desde que yo tengo uso de memoria, aunque ahora ya no tanto”, comentó Armando.

A nivel profesional su habilidad por el dibujo y la pintura ha tenido un gran impacto. De hecho, llevó varios talleres de dibujo y pintura durante sus primeros años de escuela, y después estudió Dibujo Publicitario y Diseño Gráfico. Fue esa carrera la que lo llevó a trabajar durante 12 años para varios periódicos locales, entre ellos el periódico ABC y El Norte. Fue en el periódico ABC donde se dio cuenta que tenía habilidad para escribir. "En noviembre de 1990 hice mis primeras calaveras para burlarme de mis compañeros y jefes sin temor a represalias y a todo el mundo le gustó. El próximo año me tocó corregir el estilo de las calaveras que se publicaron en la sección deportiva. Ya en mayo de 1992 me hicieron Editor de la sección de deportes", nos contó Armando.

Diez años después, Armando escribió su primera historia larga, El Tío Camilo, una historia que toma lugar en el mundo de la lucha libre y narra el modo de vida de un personaje que es sabio pero no lo sabe y no tiene la pretensión de serlo. La ruta de la escritura siguió y en 2007, después de comprar su segunda casa, escribió Morahima, una novela romántica. Actualmente está escribiendo algo que va a llamar "Para padre sí se estudia", pero apenas lo está estructurando. Sin embargo, Armando nunca ha hecho públicas sus novelas y poemas. De hecho, comentó que "obviamente solo lo hago para divertirme."

"Podría reunir alrededor de 35 poemas que he escrito a lo largo de mi vida. En algún momento pertencí a un grupo de poesía, que se reunía en diferentes cafés o tascas del centro de Monterrey. Ahí siempre presentaba mis escritos con cierto éxito."

Uno de sus logros más destacados fue cuando lo llamaron a competir en Oratoria en el seno del PRI. Sin embargo, su discurso fue censurado. "No les gustó la idea de mi discurso y falló el audio en plena presentación, después de haber pasado a una segunda ronda. Luego me invitaron a un concurso de debate pero dimití por obvias razones."

La foto que pueden apreciar es de una de las pinturas de Armando, la cual se llama, "Una noche a las 10 de la mañana". "Es en honor a una canción de Joaquín Sabina, al calce está el último verso de mi poesía, El Gafe", comentó Armando.

Su habilidad por la escritura y la pintura le ha dejado muchas enseñanzas y satisfacciones personales. De hecho, Armando comentó que hace muchos años escuchó que tenía que tener tres hobbies en la vida. "Uno que me permita estar saludable, otro que me mantenga creativo y el último que me de dinero. Hoy en día, se puede decir que tengo los tres. Siempre me levanto a las 5:00 am a hacer ejercicio para mantenerme más o menos saludable, otro es que en mis ratos libres escribo o pinto y el último, me encanta atender clientes y eso es lo que me da dinero". Sin duda, el talento de Armando no pasa tan desapercibido como él piensa y en VIDUSA estamos orgullosos de tenerlo en nuestro equipo y conocer más de su faceta artística.

IMAGINEMOS COSAS CHINGONAS

Mundial de Rusia 2018

Por: Alejandra Bendeck con información de Mario Balderas.

"Imaginemos cosas chingonas", fue la frase que dijo el Chicharito, la cual motivó a los mexicanos a creer en la Selección Mexicana en el Mundial de Rusia 2018. Mario Balderas, Gerente de Marketing, se encontraba en Moscú haciendo su sueño de ir a un mundial realidad.

"Era el Día del Padre y como regalo tenía boletos para el partido de México contra Alemania. El nerviosismo estaba a tope pero México sorprendió a los campeones del mundo y los venció 1-0 con gol de Hirving Lozano. El momento era nuestro y nadie nos lo podía quitar. Habíamos hecho historia y a una sola voz todos en el estadio cantábamos "Eeeel 'Chucky' Lozano, eeeel 'Chucky' Lozano", seguido del Cielito Lindo, "Ay, ay, ay, ay, canta y no llores, porque cantando se alegran, Cielito Lindo, los corazones..."

Después del triunfo de la selección, la fiesta mundialista seguía en Moscú. De hecho, muchos mexicanos trataron de conseguir boletos para el partido de Portugal-Marruecos y poder ver a Cristiano Ronaldo, el mejor jugador del mundo. "Fui de los afortunados en poder gritar su gol al minuto 4 en la grada del estadio, ese día CR7 le dio el triunfo a su selección 1-0", comentó Mario.

Después, Mario viajó a la ciudad de Rostov para acudir al segundo encuentro de la selección mexicana contra Corea. "En la grada éramos más de 35 mil aficionados con los colores de México, en la cancha eran 11 jugadores y en casa 125 millones de mexicanos que soñábamos con lo mismo, ¡GANAR! El silbatazo final desató la fiesta en Rostov, ya que habíamos ganado 2-1 con goles de Carlos Vela y Javier Hernández, teníamos 6 puntos de 6. Mi mundial perfecto, mi sueño hecho realidad", recordó vívidamente Mario.



Mario Balderas, Gerente de Marketing de VIDUSA.



Mario Balderas, Gerente de Marketing de VIDUSA.

Su estadía en Rusia fue de 10 días; conoció 3 ciudades, Moscú, San Petersburgo y Rostov; y fue a 3 partidos, México-Alemania, Portugal-Marruecos y México-Corea. Mario viajó con su esposa en un grupo de 25 aficionados Rayados. “Para entrar a Rusia te pedían un Fan ID que tenías que tramitar en la FIFA. La moneda de allá es el rublo, pero no había problema para pagar con dólares o euros. La bebida favorita de los rusos es el vodka. Las mejores aficiones fueron los argentinos, los de Islandia y obviamente los mexicanos”, comentó Mario recordando su viaje.



Mario Balderas, Gerente de Marketing de VIDUSA.



Mario Balderas, Gerente de Marketing de VIDUSA.

Ya para cerrar, Mario concluyó con su aprendizaje más grande del viaje, "siempre tenemos que recordar y tener muy presente que la realidad supera los sueños. Por eso hay que soñar, hay que imaginarse cosas chingonas."

HOCKEY SOBRE HIELO

Diversión y dinamismo en el deporte

Por: Alejandra Bendeck con información de César Martínez.

César Martínez, Jefe de Proyectos y Diseños, comenzó a practicar hockey sobre hielo cuando tenía 15 años. “Los diez primeros años fueron ininterrumpidos, y después fue más intermitente”, comentó César.

Ahora bien, César nos platicó que el hockey sobre hielo “es un deporte muy parecido al fútbol, ya que consta de dos equipos con 3 delanteros, 2 defensas y 1 portero. La única diferencia es que todo es patinando, lo cual lo hace un deporte sumamente divertido y dinámico”.

El objetivo del juego es anotar el puck, es decir, el disco, dentro de la portería del equipo contrario. Esto se puede lograr mediante pases, jugadas individuales, rebotando el disco en las bandas o dando la vuelta detrás de la portería. César explicó que el hockey sobre hielo tiene sus reglas como todo deporte. “Siempre que se ingrese a la zona ofensiva o espacio del equipo contrario se deberá cruzar primero el puck”, comentó César.



César Martínez, Jefe de Proyectos y Diseños de VIDUSA.



César Martínez, Jefe de Proyectos y Diseños de VIDUSA.

Algo importante a destacar es que el hockey sobre hielo es un deporte que, al igual que el fútbol, entre mejor se complementen los jugadores, mejores ventajas tendrán. De hecho, ese fue uno de los grandes aprendizajes que César obtuvo al practicar este deporte. “En el deporte o en la vida hacer equipo dentro de una organización o grupo requiere de coordinación y comunicación para un buen resultado”.

Actualmente, César practica hockey sobre hielo con menos frecuencia, ya que la convivencia con la familia y diversas ocupaciones lo hacen un poco complicado. Sin embargo, “es muy satisfactorio seguir activo y hacer ejercicio al mismo tiempo que te diviertes”.

De igual manera, para César lo más importante “es tener en mente un objetivo el cual te mantiene enfocado y con el deseo de triunfar en cualquier aspecto”.



César Martínez, Jefe de Proyectos y Diseños de VIDUSA.

TRADICIONES NAVIDEÑAS

5 datos interesantes

Por: Alejandra Bendeck

Ah, Navidad, una época llena de magia, luces hermosas, chocolate caliente, pan dulce, regalos, posadas, familia y comida, abundante y deliciosa comida. Sin duda, diciembre es el mes favorito de muchas personas. Hay personas que esperan este mes con ansias durante todo el año, comenzando a poner canciones navideñas después del 2 de noviembre. Es a todas ellas y a todos los curiosos a los que les dedicamos este artículo con datos interesantes acerca de la Navidad.



1 El pavo de Nochebuena es originario de México

Sí, has leído bien. El pavo es originario de México. Los aztecas lo conocían como guajolote. El ave fue introducida a los españoles durante la Conquista. Éstos lo renombraron gallina de Indias y más tarde pavo, debido a su parecido con los pavo reales que ya habían conocido en Asia.

2 “Noche de Paz” tiene 733 versiones

Ahora ya sabes que si cantas mal la canción no es culpa tuya, es que tiene muchas variaciones. Esto no es sorpresa, ya que es la canción más popular en Navidad. Fue escrita por el padre Joseph Mohr, en Austria. Se inspiró cuando se le rompió el órgano de la iglesia. También existe la historia de que un sacerdote la escribió mientras estaba en una iglesia de Austria.

3 Santa Claus tendría que hacer 800 millones de paradas durante toda la noche de Navidad

No es poca cosa viajar 160 000 000 km, visitar a 200 millones de niños, en 800 millones de hogares, en tan solo 34 horas... Por suerte Santa tiene la magia de su lado. Según Arnold Pompos de la Universidad de Purdue, Santa tendría que viajar un total de 160 000 000 km, más que la distancia de la Tierra al Sol, para visitar a 200 millones de niños en 800 millones de hogares repartidos en 3×10^{13} m² de tierra en todo el mundo. Tendría unas 10 horas, de 20:00 a 06:00, para entregar los regalos. Afortunadamente, los niños se distribuyen en una amplia gama de zonas horarias, lo que le da a Santa 24 horas adicionales.

4 Besarse bajo el muérdago

De acuerdo a una creencia popular, el muérdago protege del mal y cura la infertilidad. Por lo cual, varias parejas suelen besarse debajo de él. Ahora sí los solteros tienen la excusa perfecta para besar a su crush bajo el muérdago: protegerlos del mal.

5 El origen de Rodolfo el reno y su nariz roja

Rodolfo el reno es una creación Montgomery Ward, una cadena de tiendas departamentales. Ahora bien, su nariz roja tiene una explicación no tan mágica de acuerdo a un grupo de científicos noruegos. Ellos tienen la teoría de que el color se trata de una infección parasitaria de su sistema respiratorio.



ARRANCA TU VIDA FIT ESTE 2023

Ventajas del Pilates Reformer

Por: Alejandra Bendeck

Se termina el maratón Guadalupe-Reyes y solo te queda mirar a la báscula con recelo, sabiendo lo que te espera: unos cuantos kilos de más. Sin duda, bien disfrutados, entonces no hay que sentirnos mal. Lo ideal es trabajar en cambios de hábitos en vez de apostar por dietas restrictivas y rutinas de ejercicio que sufrimos. Hablando de ejercicio, si no eres un fanático del gimnasio pero buscas tonificarte, déjanos decirte que Pilates Reformer es una chulada tanto para hombres como mujeres. He aquí algunas ventajas de este increíble ejercicio.

1. Utilizas más fuerza de la que emplearías en una clase de suelo

En vez de utilizar un tapete en el piso, Pilates Reformer utiliza una cama especializada. Esta cama cuenta con diferentes tipos de resistencias que tú puedes ir ajustando dependiendo de tu condición física. Debido a esto, superar la resistencia ofrecida por la máquina en la ejecución de cada movimiento te permitirá utilizar más fuerza de la que usarías en una clase de suelo. Por ende, conseguirás tonificar más tu musculatura.



2. Aumentas tu flexibilidad

La cama de pilates te permite ejecutar tus movimientos de manera controlada a través de un rango de movimiento. Esto lo convierte en una opción perfecta si buscas aumentar tu flexibilidad y fuerza muscular de forma segura. ende, conseguirás tonificar más tu musculatura.



3. Fortaleces los huesos de brazos y piernas

Existen algunos estudios que señalan la práctica de Pilates como una ayuda excelente para retrasar o revertir la progresión de la osteoporosis. Esto se debe a que el Pilates es un ejercicio con movimientos controlados y diversas variaciones que ayudan a fortalecer los huesos de la columna vertebral.

4. Desarrollas la capacidad de permanecer en equilibrio

Si ves videos de Pilates Reformer, puedes llegar a pensar que es un ejercicio muy sencillo, y puede que sí, pero nunca lo sabrás hasta que estés encima de la cama y tengas que mantener el equilibrio para no caerte. Tus abdominales trabajan el doble tratando de mantener el control todo el tiempo.

5. Mejoras tu postura

Los diversos ejercicios de Pilates Reformer nos ayudan a mejorar la postura, así como a mejorar problemas de la espalda.



VIVIR EN MONTENOVA SECTOR NUVOL

Toda una aventura increíble

Por: Alejandra Bendeck con información de Israel López.

En Octubre del 2020, Israel López, Coordinador de Ventas, llegó al fraccionamiento MontenoVA Sector Nuvol.

La experiencia de Israel viviendo en MontenoVA ha sido una aventura increíble. “La experiencia viviendo en nuestro hogar VIDUSA ha sido toda una aventura. En esta casa hemos formado grandes vivencias, momentos y recuerdos a lado de nuestros seres queridos”, comentó Israel.



Israel López y familia.

De igual manera, vivir en MontenoVA le ha brindado la oportunidad de “crecer en comunidad con nuestros vecinos, buscando siempre el bien común para todos y para el fraccionamiento”.

De hecho, Israel está tan contento que comentó que “adquirir una casa VIDUSA ha sido una de nuestras mejores inversiones como familia”. Esto se debe a que son casas con espacios bien pensados y muy buenos acabados. Es tal la satisfacción de Israel con su nueva vivienda que volvería a comprar una casa VIDUSA sin pensarlo. Además, su nueva casa refuerza su compromiso con la empresa. “Tener una casa VIDUSA me hace estar más seguro de que las casas que estamos vendiendo son de buena calidad”.

SECRETOS DE UN EXPERTO DE CALL CENTER

Estar preparado y saber escuchar

Por: Ubaldo Hernández

Tengo 9 años y 9 meses trabajando en VIDUSA. De hecho, en enero de 2023 cumpliré 10 años en la empresa.

Mi experiencia ha sido de lo mejor, ya que para mí fue un honor ingresar al departamento de Call Center después de 3 meses de su inauguración, y aprender junto con mis compañeros todo el proceso para brindar la mejor atención a nuestros clientes.

En estos 10 años he aprendido muchas cosas, sobre todo las habilidades en el ámbito laboral y social, ya que el trabajo en equipo es la mejor enseñanza de la vida. Es justo esto lo que nos ha ayudado a brindar el mejor servicio.



Ubaldo Hernández, Coordinador de Call Center de VIDUSA.

Una de las cosas que me motiva a seguir en el área de Call Center es poder acompañar y guiar a nuestros clientes para que tengan la mejor satisfacción al obtener su vivienda, así como ayudarlos a resolver alguna garantía. Ver su felicidad al sentirse escuchados y atendidos es uno de los mejores sentimientos.

Ahora bien, para brindar un servicio de calidad yo me preparo descansando junto con mi familia y leyendo un poco. Eso me ayuda a motivarme y liberar mi mente para buscar soluciones y tener técnicas para brincar barreras y alcanzar objetivos.

