

**¿Quieres ser parte
de nuestra próxima
edición?**

**¡Escanea este código
QR y comparte tu
contribución**



Tu historia podría ser la
chispa que inspire a nuestra
comunidad



Espacio de reflexión

**EN CADA
PAUSA,
NACE UNA
NUEVA
PERSPECTIVA**

TOMATE UN MOMENTO PARA PENSAR.

La reflexión es fundamental porque nos permite detenernos en medio del ritmo acelerado de la vida para evaluar nuestras decisiones, aprendizajes y emociones.

**¿Quieres ver más
contenido así?**



**Escanea el
QR**



Visión Creativa

© 2024

Autores: José Ángel Zúñiga, Dorian Castro,
Joel Cuadra

Tutor: Omar Altamirano

Ciudad de publicación: Managua, Nicaragua

Correo: contacto@visioncreativa.com

Todos los derechos reservados.

Impresión :Impresiones Alexa

Impreso en Managua , Nicaragua



Espacio de reflexión

PAUSA EL RUIDO PARA ESCUCHAR LAS RESPUESTAS DENTRO DE TI.

Es en ese diálogo interno donde descubrimos respuestas, generamos nuevas ideas y cultivamos la sabiduría necesaria para enfrentar los desafíos de la vida con mayor claridad y propósito.

Rincón
Creativo

Creativo

El Miedo al Cambio: Cómo Convertirlo en una Oportunidad para Crecer

El cambio como motor de crecimiento

Piensa en una mariposa. Antes de extender sus alas y volar, pasa por una transformación profunda. Así también ocurre con nosotros. Cada cambio, por pequeño o grande que sea, nos invita

capacidades. Pero, ¿qué pasaría si, en lugar de resistirnos, aprendiéramos a abrazar el cambio? a crecer, a adaptarnos y a descubrir fortalezas que desconocíamos tener. Es natural temer lo desconocido; salir de nuestra zona de confort nos desafía y pone a prueba nuestras





José Ángel

NUNCA DEJES DE CREAR

En momentos o ratos libres, innovo algo nuevo o creo algo nuevo, como la ilustración digital



OPTIMISMO CREATIVIDAD ARTE DIGITAL

Diseñador, Ilustrador digital, renderista

Todo comienza con mi momento de conceptualizar mis ideas y poder plasmarlas en real. Esta ilustración sencill, surge durante un encuentro de clases del cuarto año de la carrera. con ganas de ocupar el tiempo se dio dicha creación de personaje. En este rincón creativo, donde las ideas fluyen y la imaginación no tiene límites, queremos recordarte algo importante: “Nunca dejes de soñar”. Esta frase, simple pero profunda, es una invitación a mantener viva esa chispa de creatividad que todos llevamos dentro, especialmente cuando somos jóvenes. Soñar es la base de todo lo que creamos. Desde una pintura hasta una idea innovadora o un proyecto personal, todo comienza con un sueño. Los jóvenes, con su



Espacio de
Reflexión

Reflexión

energía y fresca, son los más conectados con esa capacidad infinita de imaginar lo imposible. Pero, a veces, el camino se llena de dudas o de desafíos que hacen que los sueños parezcan lejanos. Aquí es donde entra la magia de “nunca dejes de soñar”. Cuando eres joven, cada día es una oportunidad para reinventarte, para explorar nuevas ideas y para sumergirte en mundos creativos. Puede ser que tus sueños no se hagan realidad de inmediato, pero cada intento, cada proyecto que empieces, te acerca más a ellos. No se trata de llegar rápidamente, sino de disfrutar el viaje y aprender en el proceso. Nunca dejes de soñar, porque el futuro que estás construyendo comienza con la magia de lo que imaginas hoy.

Las ilustraciones, los modelados que ves en este rincón son el reflejo de esa filosofía: pequeñas ventanas a un mundo donde todo es posible. Cada trazo, cada color, es

el resultado de una idea que alguna vez fue solo un sueño. Así que, si alguna vez te sientes perdido o sin rumbo, recuerda que tu creatividad es la mejor brújula. Sigue soñando, sigue creando, sigue siendo tú. La creatividad es el motor que impulsa nuestra capacidad de soñar y transformar ideas en realidades; es un don que nos permite imaginar soluciones, expresar emociones y conectar con los demás. Nunca dejar atrás tus sueños significa honrar esa chispa única que te hace especial. Cuando abrazamos la creatividad y nos mantenemos fieles a nuestras metas, descubrimos un mundo lleno de posibilidades donde todo puede suceder. Persistir en nuestros sueños no solo nos inspira a crecer, sino que también ilumina el camino para quienes nos rodean, recordándonos que lo mejor está por venir.



Ejercicio 4:

Revisión y Adaptación de tus Metas

Finalmente, recuerda que tus metas no tienen que ser rígidas; pueden evolucionar con el tiempo. Haz una revisión periódica de tus metas y responde a estas preguntas:

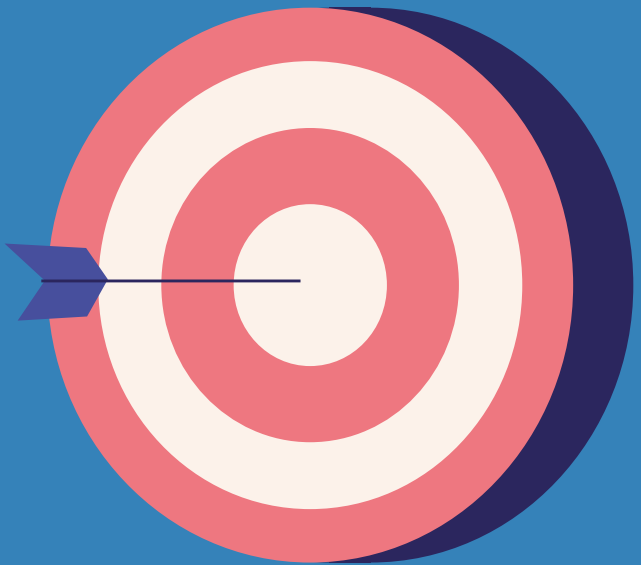
- ¿Todavía resuenan estas metas con tus intereses y deseos actuales?
- ¿Has alcanzado alguna meta? ¿Cómo te sientes al respecto?
- ¿Qué ajustes necesitas hacer en tus metas o en tus planes de acción?

Ejercicio 5:

Visualiza tu futuro Ideal

Este ejercicio consiste en imaginarte en el futuro, visualizando cómo sería tu vida si logras todas tus metas personales. Cierra los ojos, respira profundamente y responde a estas preguntas:

- ¿Dónde te gustaría estar en cinco años? ¿Cómo cambiaría tu vida si alcanzas esta meta?
- ¿Cómo sería tu día a día si vivieras la vida que realmente deseas?
- ¿Qué te hace sentir realizado/a y en paz contigo mismo/a?



“Establecer metas es un proceso continuo que implica autorreflexión y adaptación”

Con estos ejercicios, podrás comprender mejor tus deseos y definir un plan efectivo que te permita alcanzar tu futuro ideal. Esto fue lo que me motivó a Escribir este espacio para que más jóvenes puedan al hacer realidad su futuro ideal, el límite es el cielo.

Ejercicio 3:

Reflexiona sobre el “Por Qué” detrás de Cada Meta

Conocer tus razones profundas para establecer cada meta es fundamental para mantenerte motivado/a. Reflexiona sobre cada una de tus metas y responde:

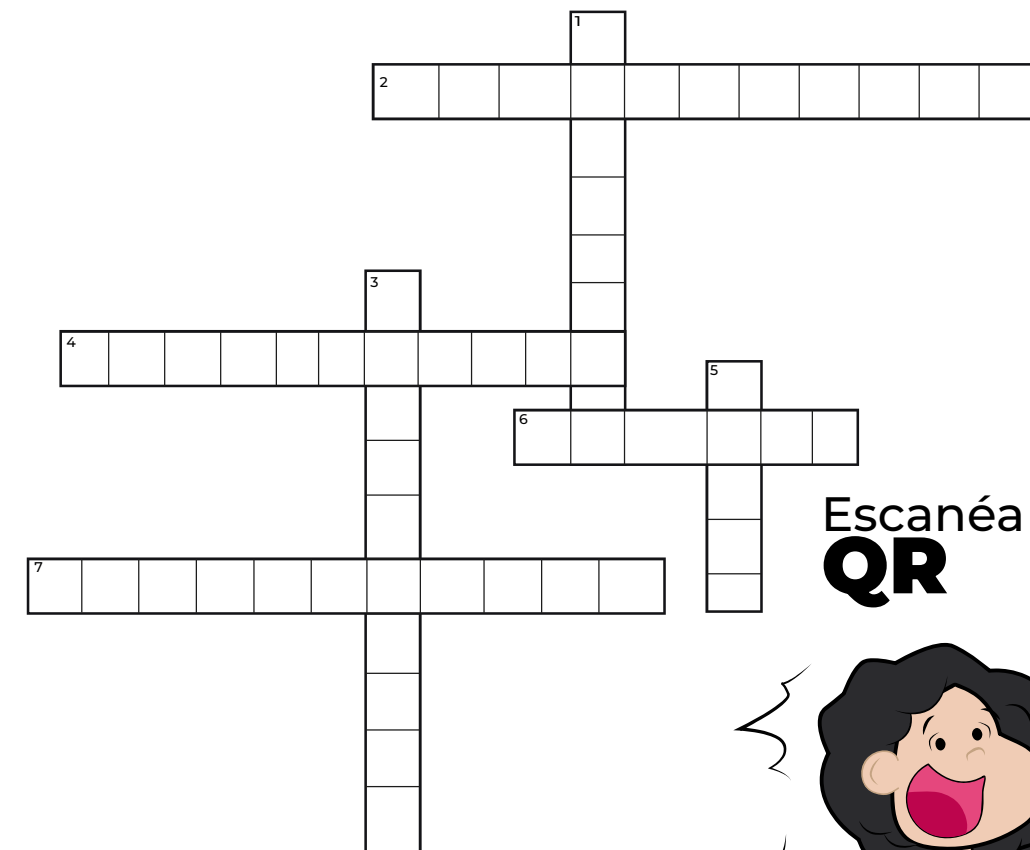
- ¿Por qué esta meta es importante para ti?
- ¿Cómo cambiaría tu vida si alcanzas esta meta?
- ¿Qué beneficios emocionales y personales te aportará?



Ejercicio1

Crucigrama

1. Expresión creativa mediante medios visuales.
2. Dispositivo usado para dibujar digitalmente.
3. Elemento clave que da vida a las ilustraciones.
4. Gráficos escalables utilizados en diseño digital.
5. Base de cualquier diseño o ilustración.
6. Estilo o diseño de las letras en un proyecto.
7. Introducción de novedades o mejoras en productos, servicios o procesos.



Escanée el
QR



**JUEGA
Y GANA UNA
ILUSTRACIÓN**





Akane Lopez
EL CAMBIO ETERNO

Desglosa Tus Metas en Objetivos Pequeños

Tener una gran meta puede ser emocionante, pero también puede sentirse abrumador si no sabes por dónde empezar. Por eso, desglosar tus metas en objetivos más pequeños y manejables es clave para mantenerte enfocado, motivado y en camino hacia el éxito.

El primer paso es definir tu meta principal. Sé lo más claro y específico posible. Por ejemplo, si tu meta es “mejorar mi salud”, detalla lo que eso significa para ti: perder peso, ganar fuerza, mejorar tu alimentación o desarrollar una rutina de ejercicio. Una vez que tienes claridad, podrás avanzar al siguiente paso.

Ahora, divide tu meta en áreas más pequeñas. Si tu objetivo principal es mejorar tu salud, podrías crear subobjetivos como “hacer ejercicio tres veces a la semana”, “comer más verduras” o “dormir ocho horas al día”. Cada uno de estos subobjetivos debe ser específico, medible, alcanzable, relevante y con un límite de tiempo

El tercer paso es crear una lista de acciones concretas para cada subobjetivo. Por ejemplo, te presentamos alguna guía de ejercicios que puedes seguir para que realices tus metas que tienes.

Ejercicio 1:

Define y Detalla tu Meta Principal

1. Toma una hoja de papel o abre una nota en tu dispositivo.
2. Escribe tu meta principal en la parte superior, siendo lo más específico posible. Por ejemplo: “Ahorrar \$1,000 en tres meses”.
3. Responde las siguientes preguntas para aclarar tu objetivo:
 - ¿Por qué quiero lograr esta meta?
 - ¿Cómo me sentiré cuando la alcance?

Ejercicio 2:

Define y Detalla tu Meta Principal

1. A partir de tu meta principal, escribe 3-5 subobjetivos. Por ejemplo, para “Ahorrar \$1,000”, los subobjetivos podrían ser:
 - **Reducir gastos no esenciales.**
 - **Establecer un presupuesto semanal.**

Este ejercicio te ayuda a crear pasos claros que te acerquen a tu meta

Llevar una Vida Saludable con Propósito

Tener una vida saludable comienza por establecer objetivos claros y realistas. Tómate un momento para definir lo que realmente quieres lograr, ya sea en tu salud física, emocional o en tus metas personales. Escribe estos objetivos y colócalos en un lugar visible; esto te recordará constantemente hacia dónde te diriges. Además, diseña un plan de acción, dividiendo tus metas grandes en pasos pequeños y alcanzables para evitar sentirte abrumado.

Para tener una visión clara de tu vida, es fundamental reflexionar regularmente sobre tus decisiones y acciones. Pregúntate:

30

Estoy invirtiendo mi energía en lo que realmente importa

Esta introspección te ayudará a identificar patrones negativos y redirigir tu atención hacia lo que te acerca a tus sueños. Lleva un diario donde registres tus pensamientos y progresos, y utiliza esto como una herramienta para reevaluar y ajustar tus planes cuando sea necesario.

ambién es importante reconocer lo que podrías estar haciendo mal. Sé honesto contigo mismo, pero sin juzgarte demasiado. Reflexiona sobre tus hábitos: ¿Estás durmiendo lo suficiente? ¿Estás dedicando tiempo a tu bienestar emocional y físico? Si identificas áreas de mejora, trabaja en ellas de manera gradual y compasiva. Recuerda que el cambio no ocurre de la noche a la mañana, y cada pequeño paso hacia adelante cuenta. Finalmente, no olvides cuidar tu salud integral. Alimentarte de manera balanceada, mantenerte activo con ejercicios que disfrutes y tomar descansos para recargar tu energía son pilares esenciales. Rodéate de personas que te inspiren y apoyen tus metas; una comunidad positiva puede marcar una gran diferencia en tu motivación. Estoy invirtiendo mi energía en lo que realmente importa

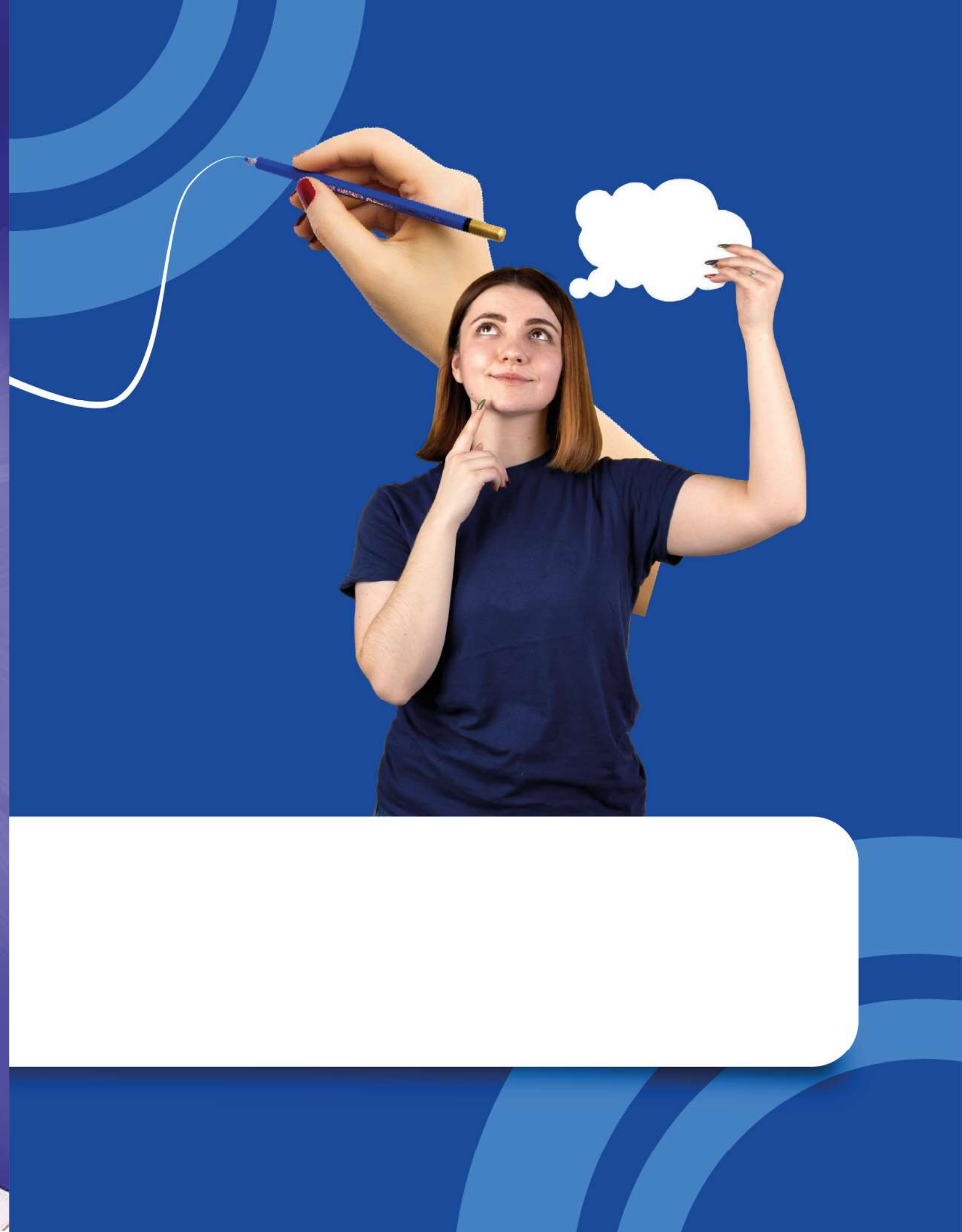
DIVERSIÓN INSPIRACIÓN CREATIVIDAD

Diseñadora, ilustradora digital

Empieza como un ser ingenuo, pero después de sucesivas experiencias, se vuelve mucho más oscuro, melancólico y se siente perdida lo que lo conecta con la paradoja de Teseo. La búsqueda de identidad de Phos puede interpretarse como una metáfora para los jóvenes, que suelen pasar por procesos de autodescubrimiento y cambio, y pueden sentirse perdidos o incluso asustados por sus propias transformaciones. La historia de este personaje refleja la lucha de no perder el sentido del ser en medio de cambios inevitables. Este personaje se llama Phosphophyllite una de las gemas más jóvenes de su comunidad, además de haber sido la más débil. Sin embargo mantiene

una mente positiva y con el deseo de querer destacar entre sus compañeros, en su historia se vuelve más fuerte ahora es una mezcla de distintos materiales más allá de la fosfofilita pero también extraña su antiguo yo, conforme Phos cambia, también sufre una transformación emocional. El proceso de conceptualización para crear un personaje de cristal comenzó con la intención de transmitir una sensación de fragilidad y belleza simultánea. Primero, exploré las cualidades visuales del cristal, como su transparencia, reflejos y capacidad de refractar la luz, para integrarlas en el diseño del personaje. A partir de allí, trabajé en una silueta que sugiriera elegancia y delicadeza, inspirándome en figuras humanas estilizadas. Para

añadir profundidad conceptual, quise que el personaje simbolizara la resiliencia, representando cómo algo aparentemente frágil puede ser también fuerte y cautivador. La ilustración es mi refugio, un espacio donde encuentro paz y claridad. Cada trazo que dibujo se convierte en un canal para liberar emociones, transformar ideas y dar vida a mi imaginación. Cuando ilustro, mi mente se calma, los problemas parecen más pequeños y me sumerjo en un estado de concentración que me renueva. Es como una forma de meditación creativa que no solo mejora mi estado de ánimo, sino que también estimula mi capacidad de pensar con más claridad y fluidez. En cada línea y color encuentro un equilibrio único, que me llena de serenidad y nutre mi bienestar mental.





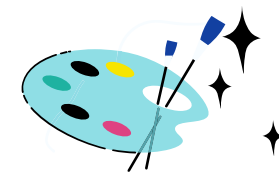
Consejos
Prácticos

Prácticos

R	L	L	I	L	R	E	C	U	R	S	O	S	X
Q	G	A	W	T	K	C	C	O	M	P	R	A	S
M	E	R	C	A	D	O	T	E	C	N	I	A	Z
Q	U	E	G	Q	V	F	I	N	A	N	Z	A	S
K	W	M	F	P	D	A	B	O	G	A	D	O	B
K	R	R	H	H	O	S	I	S	T	E	M	A	S
D	G	R	S	H	U	M	N	O	I	D	E	K	A
Q	P	L	X	M	I	F	I	G	Y	C	J	E	Z
C	H	X	S	F	V	E	N	T	A	S	R	H	L
U	F	E	M	P	R	E	N	D	E	D	O	R	W
P	R	O	D	U	C	C	I	O	N	Y	F	F	B
B	M	A	T	E	R	I	A	L	Y	N	L	G	O
D	N	J	D	I	R	E	C	C	I	O	N	O	N
S	L	Y	X	G	V	C	O	N	T	A	D	O	R

Ejercicio2

Sopa de letras



Encuentra las palabras que te ayudarán a recordar y transformar tu forma de pensar hacia una perspectiva más positiva y creativa

Escanéa el
QR



**JUEGA
Y GANA UNA
ILUSTRACIÓN**



Joel cuadra
ENTRE LÍNEAS

RESPECTO DISCIPLINA TAEKWONDO

Estudiante de Arte marcial y Diseñador

Quiero compartir mi historia sobre cómo el deporte, específicamente el kárate, ha sido una herramienta fundamental en mi vida universitaria. A lo largo de mis años en la universidad, he enfrentado numerosos desafíos, desde la presión de los exámenes hasta la carga de trabajos. En esos momentos difíciles, el kárate se convirtió en mi refugio.

Entrar al dojo me permitía desconectar del estrés académico y reenfocarme. Cada sesión de entrenamiento me enseñaba la importancia de la disciplina y la perseverancia. Las competencias me ayudaron a aprender a manejar la presión y a superar mis propios miedos.

Más allá de las victorias, lo que realmente valoré fue el crecimiento personal que experimenté. Además, el deporte me permitió formar lazos con personas que compartían mis mismos intereses. Juntos, enfrentamos los altibajos de la vida universitaria, y esa conexión se volvió un pilar de apoyo invaluable. Motivado por mis experiencias, quiero inspirar a otros jóvenes a encontrar una actividad que les apasione, ya que puede ser clave para superar los desafíos en sus vidas. Espero que mi historia resuene con aquellos que se sienten abrumados y les muestre que siempre hay una forma de seguir adelante.



Cristian Cacéres
TAEKWONDO

Joel Cuadra - Aporte 03 Diciembre 2024 - Rincón Creativo

FORTALEZA INSPIRACIÓN PERSISTENCIA

Diseñador, dibujante tradicional

Este poema es una reflexión inspiradora y motivacional dirigida a personas jóvenes que se encuentran en el umbral de la vida, enfrentándose a los desafíos y buscando su camino. A lo largo de los versos, se entrelazan temas como la lucha personal, el crecimiento a través de las adversidades y la importancia de la perseverancia.

La obra comienza con un llamado a la acción, instando al joven a mirar hacia el futuro con esperanza, porque el mundo lo espera con "brazos de fuego", sugiriendo que las oportunidades son apasionadas y llenas de energía. Se enfatiza que cada paso, por pequeño que sea, lo acerca a sus sueños,

que son comparados con un "juego", es decir, algo que se disfruta y se persigue con determinación. En resumen, este poema es un llamado a la acción y una reflexión sobre el poder de la perseverancia, la resiliencia y la pasión por los sueños, instando a quien lo lea a seguir adelante con esperanza, sin temer las dificultades. El poema también destaca el proceso de maduración del alma humana, forjada en las luchas, en los sueños y en el esfuerzo constante.

El joven es presentado como alguien que, a pesar de las dificultades de la vida, se mantiene firme, fuerte como el viento y sólido como un templo. La resiliencia y la capacidad de levantarse después de una caída son esenciales para alcanzar el éxito.

A los Jóvenes del mañana



Jesy Soza - Bailarina de Folklore

todos los tumores primarios del hueso; alrededor del 3% de la población lo padece. Yo soy bailarina del grupo Ballet Folkorico Tradiciones de Nicaragua, me uní desde los 11 años, por lo que la aparición de dicha enfermedad supuso una suspensión de mis actividades físicas al someterme a una operación para su extracción. La canción se llama <<María Rural>> escrita por Arlen Siu, hacía todo lo posible para asistir a los ensayos y aunque traía ciertas repercusiones en mi estado físico, no importaba, era algo que quería hacer y demostrar el por qué mi maestro me dio el honor de realizar ese solo y así dejar calladas a las personas que no estaban de acuerdo, después de todo,



Por algo me eligió ¿no?

El día al fin llegó, a última hora hubieron algunos cambios, ya que una de mis compañeras perdería su lugar, por lo que propusimos el que hicieramos el solo juntas. estaba muy nerviosa por equivocarme, pero cuando estaba en el escenario, lo disfruté como nunca y dejo de ser una de mis preocupaciones.

¿Quieres ver más contenido así?



Escanéa el
QR

Levanta, joven, el rostro en la aurora,
el mundo te espera con brazos de fuego,
y cada paso que des, cada hora,
te llevará al destino que soñaste en el juego.

En el crisol del tiempo, tu alma se forja,
de mil luchas, de sueños y de aliento,
y aunque la vida a veces te ahoga,
tú serás viento, serás firme, serás templo.

El futuro no es solo una estrella distante,
sino la fuerza que nace del instante,
en tu pecho laten los ecos vibrantes
de un alma que, a pesar de todo, es amante.

Cae, si has de caer, pero levántate pronto,
que el camino es largo, mas nunca es en vano,
quien se cae y se alza, al fin se hace un monte,
y en tu pecho crece el fuego human

Los días de sombras no te serán ajenos,
pero cada noche trae un nuevo día,
y aunque algunos suenen como venenos,
tu espíritu brilla con pura armonía.

No temas al fracaso, ni a la duda,
en cada error hay una lección escondida,
y en cada paso que des, tú acudes,
hacia una vida nueva, hacia una vida erguida.

Joel Cuadra



ARTE DANZA FOLKLORE

Bailarina y Diseñadora

En el año 2019, surgió la 5ta operación para su extracción, algo peculiar, es que aparecieron en la tibia o en el peroné, por lo que al ser la quinta, causo ciertos daños en mis tejidos, cesando de cierta manera, pero no totalmente mi actividad física. Los años siguientes, disminuí mi asistencia a los ensayos del grupo de danza, ya que mi maestro estaba enterado de la situación, pero en el 2022, habiendo faltado algunas semanas a ensayo, el me citó y me dijo que asistiera o tratará de hacerlo en el próximo ensayo. Cuando llegué al ensayo, me di cuenta que para la Gala de fin de año, iban

a haber nuevas coreografías y una de ellas, requería un solo. Ese día, me dijo que quería que yo lo interpretaría, en ese momento pensé que no merecía dicho solo, habían chicas que se habían esforzado en llegar a todos los ensayos y lo harían bien y que merecían esa oportunidad, pero a la vez, para un bailarín el obtener un solo, era un privilegio y una oportunidad. No estoy muy segura si es una historia de superación, pero hace tiempo, en 2016, me diagnosticaron algo que se llama osteocondroma tibial, que para el que no lo sabe, un osteocondroma son lesiones benignas formadoras de cartílago. Suponen entre el 20-50% de los tumores benignos y entre el 10-20% de

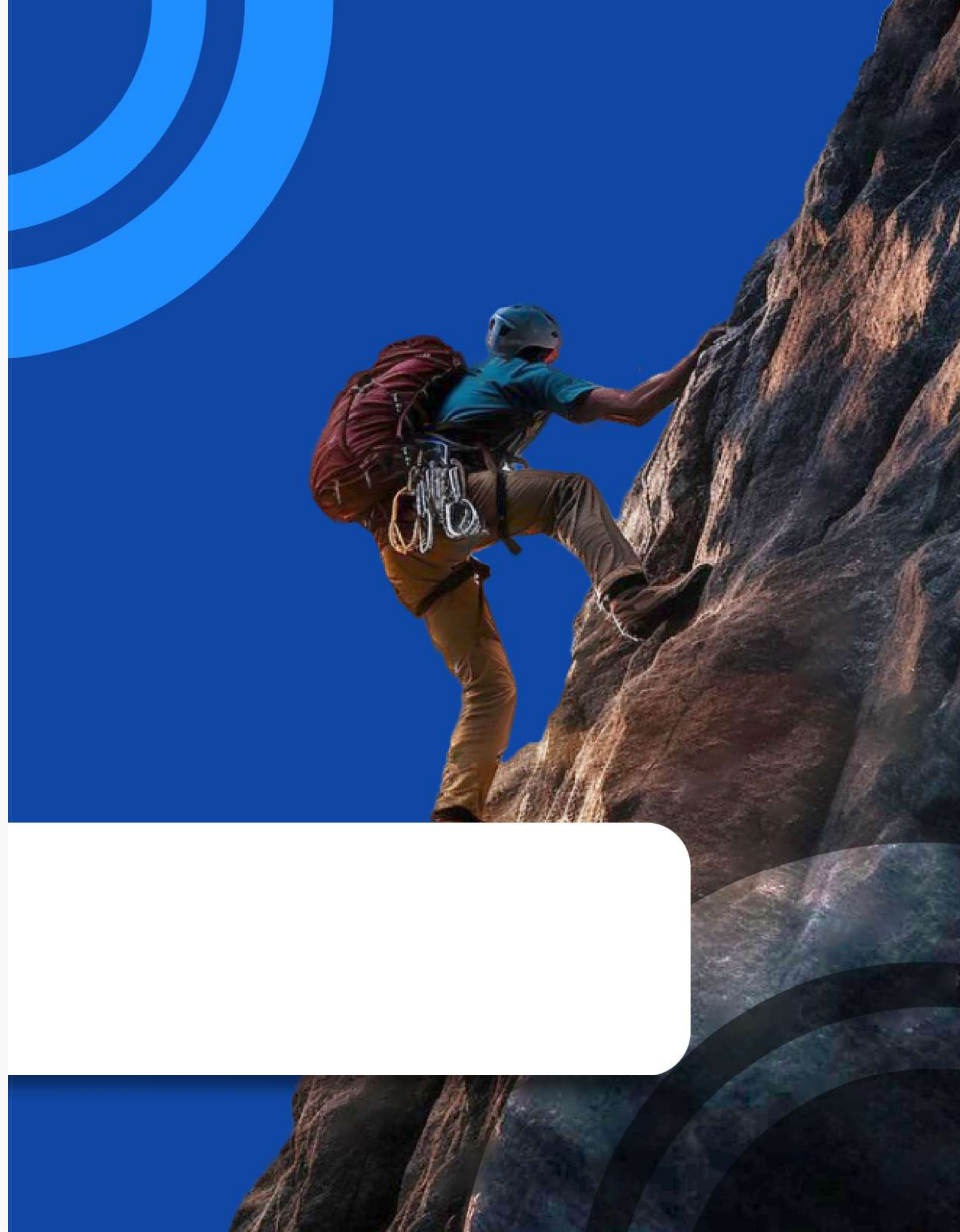
Historias de
Superación

Superación



Jesy Soza

FOLKLORE



CAFÉ MASCOTAS MÚSICA

Yo estaba todo el tiempo haciendo ruido y quejándome, entonces decidí cambiar mi actitud y ser un águila. Mire al rededor a los otros taxis y sus chóferes... los taxis estaban sucios, los chóferes no eran amigables y los clientes no estaban contentos. Se nota que los cambios te han pegado: "Si, seguro que sí", le dijo Willy. "Mi primer año de águila duplique mis ingresos con respecto al año anterior. Este año posiblemente lo cuadruple. Usted tuvo suerte de tomar mi taxi hoy. Usualmente ya no estoy en la parada de taxis. Mis clientes hacen una reserva a través de mi teléfono o celular o bien dejan mensajes en mi contestador. Si yo no puedo servirlos consigo

un amigo taxista águila confiable para que haga el servicio". Willy era fenomenal, Estaba haciendo el servicio de una limusina en un taxi normal.

Moraleja:
No seas un pato. Sé un águila. Los patos solo hacen ruido y se quejan, las águilas se elevan por encima del grupo" Ser un águila significa tomar el control, dejar atrás las excusas y trabajar con enfoque para alcanzar nuestras metas. No te conformes con hacer ruido; aprende a volar alto.



Angelica

EL SILENCIO QUE HABLA

hay quienes prefieren que sus acciones hablen por ellos. Esta es la historia de alguien que, en el silencio, encontró la forma más poderosa de comunicarse: a través de lo que hace, no de lo que dice."