EL MERCURIO
ENERO | DOMINGO 9
SUPLEMENTO DOMINICAL
AÑO 15 - Nº 773
CUENCA - ECUADOR

8 PÁGINAS FULL COLOR:
BELLEZA • TECNOLOGÍA • ENTREVISTA • CONSEJOS • MUNDO • MODA • GENIOGRAMA • HABLEMOS

ellas&ellos

VIDA EN FAMILIA

ENTREVISTA | Pag. 5

Verónica Boso

Ciclos que marcan un inicio y un final

3 ¿Es bueno colocar hielo en el rostro?

6 Redes sociales y adolescentes

8 2022: actitud ante lo que venga

Sony anuncia la nueva generación de sus dispositivos de realidad virtual

La multinacional tecnológica Sony anunció los primeros detalles de la nueva generación de sus dispositivos de realidad virtual, PlayStation VR2, que incluyen un visor renovado y dos mandos, uno de ellos con su tecnología háptica Sense. Los dispositivos, desarrollados para PlayStation 5 (PS5), buscan aportar "una mayor sensación de presencia" del jugador para permitir que interactúen "de una manera mucho más visceral". El nuevo visor incorpora resolución 4K con imágenes de alto rango dinámico (HDR) y un campo visual de unos 110 grados y tecnología de rastreo de movimiento ocular. Además se han incorporado sensores y vibración a los auriculares para poder sentir, por ejemplo, el pulso elevado de un personaje u objetos pasando cerca de la cabeza. EFE

Un robot que prepara hasta 40 cócteles distintos

El nuevo dispositivo de Black and Decker es capaz de preparar cócteles con las cantidades exactas para que queden perfectos. "Bev" tiene la capacidad de preparar 40 tipos de cócteles gracias a las cápsulas de cóctel Bartesian que se combinan con hasta cinco botellas de licor que se pueden colocar en él. Las botellas pueden ser de ginebra, ron, tequila, vodka y whisky y además de cualquier marca. Gracias a unas largas pajitas de metal consigue extraer la cantidad exacta de ellas. También contiene un recipiente para el agua. Para adaptarse a cada persona, es interesante saber que no solo se puede seleccionar un cóctel entre una amplia variedad, también es posible elegir la graduación o lo intenso de su sabor. Estará a la venta en los próximos meses y su precio oscilará entre los 300 dólares.

Slootmotor, la moto que funciona con agua estancada

Slootmotor es uno de los escasos vehículos con emisiones negativas. Utiliza un gas altamente contaminante, y lo convierte en otro menos contaminante. Es el único vehículo del mundo que funciona con agua estancada. Cualquier charca, lago, laguna, incluso un charco de agua estancada en donde haya crecido vegetación en el fondo, se convierte en una gasolinera improvisada para el Slootmotor. Utiliza una botella con un flotador que captura el metano, al remover el fondo de una charca con un rastrillo. Después emplea una bomba manual para llevar el metano a la botella que hay en la parte trasera de la motocicleta. Su inventor reconoce que no es nada práctico: tiene que mojarse hasta la cintura en charcas y zanjas, y tarda 8 horas para recolectar el metano suficiente para circular... 20 Kilómetros.

INFORMACIÓN

2022 Las películas animadas más esperadas

Agencia EFE

Escribir a mano provoca que memorices mejor

Desde la llegada de los smartphones y las tablets a la vida diaria, muchos estudiantes han optado por cambiar radicalmente sus métodos de estudio, reemplazando el bolígrafo y el papel por un teclado y una pantalla, o por una tablet y un lápiz táctil. Pero ahora, un estudio indica que escribir en papel podría hacer que memorices más fácilmente lo que escribes, optimizando el tiempo que utilizas a la hora de estudiar. Este estudio ha sido realizado por la Universidad de Tokio y sus resultados son de lo más interesante. El estudio indica que el uso del papel promueve la adquisición de información de codificación e información espacial que el cerebro puede utilizar como una pista de recuperación de información, lo que conlleva a una activación cerebral mayor que si se utilizara una tablet.

¿Es bueno colocar hielo en el rostro?

El hielo, aplicado en el rostro, envuelto en un paño, ayuda a regenerar la piel del rostro e incluso hasta rejuvenecerla. Envuélvelo en un paño y aplícalo sobre el rostro a toquecitos o movimientos circulares. Empieza por la barbilla. Aguanta un par de segundos en cada punto y ve desplazándolo poco a poco hacia las mejillas, las sienes y los ojos.
La terapia facial con hielo proviene del Oriente y se ha extendido por todo el mundo para cuidar la juventud.

Algunos de los beneficios de la hieloterapia son:

* **Rejuvenece:** Consiste en frotar hielo sobre las líneas del rostro tanto en la mañana como por la noche para hidratar, tonificar y evitar la aparición de líneas de expresión.

* **Estimula la circulación sanguínea,** lo que ayuda a rejuvenecer la piel.

* **Cierra los poros abiertos** y previene los puntos negros.

* **Desinflama los ojos hinchados** y combate las ojeras. Los especialistas de explican que el hielo es un aliado de las inflamaciones corporales. Para estos dos usos debes envolver unos cuantos cuadros de hielo en un paño suave y dar toquecitos por el área por algunos minutos.

* **Previene el acné:** Las espinillas, puntos negros y manchas suelen aparecer como consecuencia de la exposición al sol o cambios hormonales. Evítalas utilizando este tipo de producto natural.

Cómo hacerlo:

Lávate la cara como de costumbre, enjuaga con agua tibia y sécala.
Masajea suavemente toda la cara con un cubo de hielo, siempre envuelto en un paño, frotando con movimientos circulares.
Hazlo hasta que el hielo se derrita, seca y aplica alguna crema natural para un mayor efecto tensor.
Repítelo 2 veces al día al menos en las mañanas y en la noche antes de ir a dormir.

Jamás apliques el hielo directamente al rostro!

Las arrugas

El hielo tiene un efecto de constricción de los vasos sanguíneos momentáneamente mientras la zona está fría. Esto es muy bueno ya que una vez se retira el frío, el organismo responde enviando un flujo mayor de sangre más caliente a la zona tratada, manteniendo no solo la piel más oxigenada, sino también ayudando a reducir inflamaciones e hinchazones.

No duermas con el cabello mojado!

Irse a dormir con el pelo mojado es malo ya que el hecho de que nuestro cuero cabelludo acumule de manera prolongada humedad desregulará el PH e interferirá en la composición de la piel, haciendo que el hongo Malessezia, encargado de alimentarse de los ácidos grasos y renovar las células del cuero cabelludo, tenga un mal funcionamiento y acumule la odiada caspa.

♀ Para esmaltes secos

Cuando nuestro esmalte favorito se seca lo que podemos hacer para intentar alargar la vida útil de los esmaltes es, una vez se vea seco, aplicarle un baño maría. El proceso ha de hacerse con extremo cuidado pues no puede verterse esa agua hirviendo en el producto. No es un truco milagroso pero sí puede conseguir alargar a varios usos más el esmalte.
Otra opción es utilizar un producto especializado para pintuñas dañados o secos que se llama diluyente de esmalte.
Colocar gotas de acetona, es un mito que no funciona!

♂ Cuida tus pies

Tomar un baño de pies ha sido una actividad terapéutica que, durante décadas, ha servido para promover el bienestar de esta parte del cuerpo. Suele emplearse para combatir la inflamación y la tensión muscular. Uno de los remedios más populares es sumergir los pies en agua con sal. Lo único que tienes que hacer es preparar un recipiente de nuevo con agua tibia y echar un poco de sal, preferiblemente gruesa y dejarlos reposar durante 15 o 20 minutos aproximadamente.

El 2022 invita al hedonismo, al capricho y a mostrar piel

El 2022 invita al hedonismo, al capricho, a mostrar piel por doquier, de ahí que regresen las transparencias, las minifaldas, el corsé, los escotes o el brillo, tendencias divertidas y opulentas que se equilibra con diseños artesanales y bucólicos que abrazan el estilo de vida rural.

La intención de la moda este nuevo año es aportar una dosis de belleza, alegría y diversión, pero también seducción echando mano del juego de mostrar y no enseñar. Solo exhibir piel, insinuar y potenciar el sexy.

Y así, el cuerpo vuelve a exponerse, un capricho estético que llega con la rebeldía de los pantalones de tiro bajo, la travesura de las minifaldas diminutas, el descaro de los tops cortos, la provocación de las prendas de talle caído o la sutileza de las transparencias, aberturas y escotes.
En la década de los sesenta, años de optimismo, libertad y agitación social, la minifalda trajo aires de modernidad y libertad, la mujer sentía la necesidad de liberarse de ataduras, una idea que este nuevo año regresa con la intención de disfrutar al máximo y recuperar el tiempo perdido.

El "boho-hippie" también tiene cabida y llamarán la atención las prendas vaquera con "patchwork" que caminarán junto a diseños minimal como chaquetas, vestido o pantalones, prendas sin aderezos ni cortes extremos, confeccionados con tejidos de calidad, que velan por el medio ambiente e invitan al confort y la vida tranquila.

Los vaqueros, que van bien con todo (o casi) continuarán siendo un básico al que se suma el vestido estampado. No importa el plan que se tenga previsto, cualquier modelo combinado con botas, botines, deportivas o espardeñas encajarán, son comodines perfectos que solo demandan jugar con algún que otro accesorio. EFE

LO INN

Una modelo luce una creación de la marca Lacoste. Un vestido en tono pastel con transparencias, ideal para un evento semiformal e informal, que se puede combinar con tenis y zapatos bajos. Una prenda femenina y delicada.

CONSEJITOS!

Vestido blanco, imprescindible

Contar con un vestido blanco básico dentro de nuestro closet es fundamental, pues puedes combinarlo con variedad de prendas y accesorios y dependiendo de la ocasión puedes darle el realce que necesitas. Que no te falte uno!!
Puedes llevarlo con sandalias altas y bajas de los más variados colores, zapatos unicolor, estampados, de Animal Print y deportivas, así como bufandas, chalecos, casacas y abrigos por encima. Los accesorios y la cartera que elijas te darán el toque final dependiendo de la ocasión.

Very Peri, cómo combinarlo?

Very Peri es el color de este año según el instituto Pantone y "muestra una actitud alegre y animada, así como una presencia dinámica que estimula la valentía de crear y una expresión imaginativa".Valentía e imaginación puede ser un buen planteamiento a la hora de introducir este color en nuestros looks. Para tus outfits puedes acompañarlo de tonos neutros como el blanco, gris o negro, también si eres más audaz lo puedes combinar con con beige, amarillo, rojo y hasta naranja, tonos que seguro crearán un contraste atractivo.

Verónica Boso

Cómo generar propósitos y cambios en los seres humanos

Verónica Boso es psicóloga italiana y radica en Cuenca desde hace cinco años. Con su experiencia como profesional, se refiere a varios temas de importancia para el ser humano tras el inicio del nuevo año.

"Las personas necesitan ciclos porque marca su vida, con un inicio y un final. Es decir, necesitan que algo inicie y algo termine", dice Verónica Boso. Esta situación repite con el fin e inicio de un nuevo año.

Plantearse propósitos es parte de la vida de los seres humanos. "A inicio de año queremos alcanzar todo, se tiene la actitud, energía y se convierte en la motivación para mirar a un nuevo yo. En tan corto tiempo queremos cambiar todo y eso es una complicación porque los cambios no son de velocidad sino son progresivos", señala.

La psicóloga reflexiona y dice que es difícil aparentar ser una nueva persona entre hoy y mañana. "Se debe entender que los patrones o pautas que hoy tenemos, son el resultado de muchos años y de repente queremos hacer un cambio de 180 grados y hacemos cosas diferentes, a veces hasta llevados por la impaciencia... Esto es lo que hace que el cambio no se sostenga, al no repentinos y nos juzgamos", agrega.

La ilusión existe al final de año, pero los cambios no son "actos de magia". Los seres humanos necesitan de humildad para reconocer lo que se debe cambiar en la vida y la gratitud es parte de este proceso, para agradecer por la versión anterior de las personas. "Lo que fui antes también tiene partes buenas", dice. Además, debe existir flexibilidad para permitir el ingreso de cosas nuevas a la vida. La constancia y la fuerza son fundamentales para sostener los cambios, junto a la paciencia.

Verónica Boso asegura que los propósitos no siempre deben regirse a inicios de un nuevo año, sino deben ser parte de esa decisión de los seres humanos de ser diferentes en la vida. "El cambio es parte de un desafío de creencias personales y familiares. No se trata del inicio de un nuevo año, sino cada día generar ese cambio. El ciclo entre el día y la noche nos permite un nuevo amanecer, una nueva oportunidad de hacer las cosas diferentes y eso también es un cambio", asegura.

El cambio es una decisión personal de los seres humanos, es progresivo y debe existir gratitud a todo lo que se dio en el pasado.

Este y varios temas son tratados por la psicóloga Verónica Boso. Su consultorio está ubicado en las calles Manuel Quiroga y Francisco Ascázubi. Las temáticas sobre constelaciones familiares, flores de Bach, healt coch, se pueden coordinar a su contacto 0985683187. El próximo sábado 15 de enero, realizará un taller sobre constelaciones familiares.

Texto y fotos: Fernanda Ramón

Redes sociales y adolescentes

Los adolescentes se han convertido en un tipo de población que más consume las redes sociales.

La comunicación personal afectiva y relaciones directas se están sustituyendo por la comunicación virtual. A decir de Amoroso, el mundo de los afectos, de los abrazos, incluso de la voz, de alguna manera está siendo deteriorada por el abuso de esta vía de comunicación con el otro, lo cual, genera que, en gran medida, devore el espacio de relaciones afectivas y personales directas, que no dejan de ser las más importantes.

Las relaciones sociales entre los jóvenes se han visto afectada por esta nueva forma de relacionarse por una pantalla; esto, en cierta medida, podría llegar a provocar una ansiedad hacia los adolescentes, puesto que se acostumbran a lo que observan dentro de las redes sociales, algo que es completamente diferente a su realidad. Para Baez (2016), "las redes sociales son el espantajo que aleja el fantasma de la exclusión: se vuelcan las emociones, con la protección que ofrece la pantalla, y se comparte el tiempo libre".

Sofía López, profesional dentro del campo de la salud mental, considera que los adolescentes en la actualidad tienen una alta capacidad y una gran habilidad que se encuentran en constante estimulación debido al uso de la tecnología; por esta razón, buscan recompensas inmediatas dentro de su vida cotidiana, similares a las que obtienen dentro de las herramientas digitales.

Por lo tanto, a decir de la especialista, la adolescencia es una etapa que requiere de normas y cierto control por parte de la autoridad (padres, cuidadores, colegio), que deben ser consensuadas con cada adolescente al hacerlos partícipes de su formación. Por lo tanto, lo más recomendable es permitir espacios de diálogo con el adolescente y acordar el tiempo y uso de redes sociales, pero desde el ejemplo de la misma autoridad y desde la empatía.

Entre otras recomendaciones para un buen uso en las redes sociales están: informarse sobre el funcionamiento de internet y redes sociales, conocer contenidos y tendencias. Aconsejar sobre los riesgos y la privacidad que debe tener. Emplear normas sobre el consumo digital como rutinas para compartir en familia, evitar el celular en momentos de estudio, de comidas, reuniones familiares o a la hora de dormir; tener contenidos visible para todos los familiares y actuar con rapidez si el comportamiento físico o emocional se ven alterados o generan problemas en los adolescentes.

Es importante señalar que el ejercicio físico y la lectura ayudan a aliviar el estrés mental; también, pasar tiempo de calidad con familiares y amigos. Además, se debe tener el control de las prioridades y evitar postergarlas a causa del uso excesivo de las redes sociales. Por último, se sugiere invertir el tiempo libre en actividades que sean de agrado del adolescente, saliendo de lo cotidiano y estimulando la mente. (NNM)

Juliana Jiménez T. y Mercy Llivichuzhca J.
Psicología Clínica (UDA)

Reflexiones sobre la vida

Hoy me puse a pensar la importancia que no le damos a la vida, cuando ésta sin querer nos quita cosas, pensamos que es injusta y olvidamos que sin ella no seríamos quienes somos. Todos estamos llenos de momentos felices y nos sentimos morir cuando algo se termina.

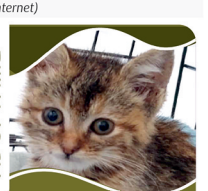
La felicidad llega en cualquier momento, todo en el mundo se termina, hasta lo más hermoso, hasta lo más molesto y doloroso.

Acá nosotros pensamos que estar solos es el fin de la vida y no nos damos cuenta que a veces la soledad nos ayuda a encontrar respuestas que no estaban...

El amor tiene un millón de vueltas, a veces nos sorprende y nos da felicidad y a veces se transforma en lo peor que hay.

Pensando todo esto , crecí un poquito mas, aprendí a sonreír y a ver la realidad tal cual como es, pero por sobre todo pude darme cuenta que no sirve el ORGULLO cuando existe la AMISTAD, que no sirve LLORAR cuando un amor se va, que no vale la pena aprender a CALLAR y que no existen FRONTERAS cuando nos sentimos vivos y enamorados.

(Internet)

ADÓPTAME

GATUNO
FUNDACIÓN ARCA
2835-201 • 4213618
Dirección: Baltazara de Calderón y Miguel Vélez (sector San Sebastián)

POR **ANDREA J. VÁSQUEZ**

OCOH, A, ETOCO, ACOLIM, SAZORRAC, U, U, O, L, A, N, R, ABN, AY, NAMIAC, R, GANAR, I, SENOEP, P, C, R, AR, OLLAS, RATIDE, VENDER, D, ARENAL, AJ, OSO, ON, SAG, O, COS, B, SOGA, AR, A, M, A, E, ACET, L, AURA, CAMINO, HOR, EON, M, AMOL, COLOSO, MOTE-PILLO, A, ARIS, P, NARA, L, AR, C, SAO, A

SUPLEMENTO DOMINICAL DE CONTENIDO FORMATIVO • 8 PÁGINAS • FULL COLOR

ellas&ellos VIDA EN FAMILIA

DIRECCIÓN-EDICIÓN: **Lcda. Dory Zamora M.**
DISEÑO Y CONCEPTO GRAFICO: **Dis. John Paúl Carpio F.**

COMENTARIOS-SUGERENCIAS: **doryzamoram@hotmail.com**
Telf.: **4111786 ext 103** **www.elmercurio.com.ec**

2022:

Cómo tener la mejor actitud ante lo que pueda venir

Es imposible cambiar la dirección del viento, pero podemos ajustar nuestras velas para aprovecharlo y evitar que nuestro barco zozobre con una mejor actitud.

Esto lo señala un proverbio del que hay distintas versiones, con ligeras variantes, pero que vienen a significar lo mismo: la necesidad de adaptarnos a las nuevas circunstancias que nos depara la vida y buscar el modo de superarlas.

Cuando soplan vientos de cambio, y quizá de tormenta, como ahora, en lugar de quejarnos de las corrientes de aire o esperar que modifiquen su trayectoria, es preferible ser realista y ajustar nuestras "velas psicológicas y emocionales", indican tanto el sentido común, como los conocedores de la psique humana.

La psicóloga Pilar Conde, traslada algunas claves para afrontar de modo positivo y con una actitud favorable los retos personales que, posiblemente, nos aguarden en el año que comienza.

Pareja: nuevas tensiones y relaciones

"En base al actual contexto y las tendencias en curso, los principales retos para las parejas serán: iniciar una relación, consolidar la presente o superar una crisis matrimonial, en unas circunstancias especiales como las que vivimos", según Conde.

"La situación vivida desde comienzos de 2020 ha derivado en la generación de tensiones financieras en los hogares y problemas laborales, lo que afecta a la pareja y a la convivencia", señala.

Por otra parte "ahora volvemos a tener más oportunidades de ocio que facilitan conocer a personas de la manera tradicional. Por lo tanto, habrá es que adaptarse a esta situación", ya que durante la pandemia se instauró la tendencia de entablar relaciones amorosas por las redes mediante aplicaciones o 'apps'.

"Adaptar nuestra conducta y pensamiento a conceptos y situaciones cambiantes, novedosas e inesperadas; escuchar con atención a la persona con la que conversamos; dejar de lado las ideas preconcebidas y fomentar la comunicación con nuestra pareja, son actitudes que nos ayudarán a afrontar estos cambios de una manera positiva", según la psicóloga.

Estado de ánimo: hora de ponerse en marcha

"La pandemia ha tenido un gran impacto en el estado de ánimo de las personas. Todo ello debido a la reducción de las actividades, el aumento de las situaciones de estrés y la disminución de contacto físico con la 'red social de apoyo', compuesta por aquellas relaciones que integran a una persona con su entorno humano", ratifica Conde.

"Por lo tanto, un reto importante para 2022 consistirá en recuperar el estado de ánimo y retomar aquellas dinámicas saludables para el bienestar emocional", asegura.

"Para afrontar este reto, va a ser necesario "obligarnos" a nosotr@s mism@s a retomar ciertas actividades y tener una mejor actitud", sostiene.

"Un estado de ánimo decaído invita a no hacer, y esto es justo lo que mantiene y empeora dicho estado de ánimo", advierte.

"Por eso, tendremos que forzarnos en retomar aquellas actividades que producen salud y bienestar y dejar de lado de manera progresiva las contrarias, aunque sintamos que no nos apetece hacerlo", aconseja.

Equilibrio mental: mirar nuestro interior

"Trabajar sobre el equilibrio mental, requiere sentirse en paz con uno mismo. Necesitamos un estado en el que los pensamientos, emociones, valores y acciones tienen que estar en sintonía", señala.

Por lo tanto, un reto importante para 2022 consistirá en recuperar el estado de ánimo y retomar aquellas dinámicas saludables para el bienestar emocional.

Añade que dicho equilibrio tiene que producirse "en todas las áreas vitales de la persona.

Como por ejemplo el trabajo, el ocio, la pareja y la salud, entre otras, porque cuando un área está gravemente afectada, afecta al equilibrio de las otras".

"Desarrollar la capacidad introspectiva, es decir la mirada hacia nuestro interior, y practicar actividades que potencien la conexión con nosotros mismos, como la meditación, el 'mindfulness' o la atención plena al aquí y ahora, y las técnicas de relajación es de gran ayuda para recuperar y mantener el equilibrio mental", considera la experta.

Por otro lado, recomienda tomar decisiones y plantearnos objetivos.

Estabilidad económica: confiar y actuar

"La estabilidad profesional y económica, así como las posibles deudas que se hayan adquirido durante los últimos años, van a estar presentes en 2022", estima. "Si nuestro trabajo o nuestra economía no cubren los mínimos necesarios, esto genera elevados niveles de estrés y tensión, tanto a nivel personal como familiar y social, por lo que será necesario confiar en nuestras propias capacidades".

"Hay que estar abiertos a un cambio de trabajo o a la posibilidad de emprender una actividad o negocio, para afrontar este reto", concluye Conde. EFE