



ENTREVISTA | Pag. 5

Maydi Zabala

Una lucha por los derechos
de las mujeres y los
más vulnerables

3

La zona "T"
y cómo cuidarla

4

Chompas de lana
cúidalas

6

Microracismo,
¿lo hemos superado?

Ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

Slack estrena algunos "juguetitos"

Slack, tal vez el servicio de comunicaciones más usado a nivel empresarial, tendrá varias novedades, entre ellas una nueva pizarra y la función de video y de compartir pantalla múltiple en las conversaciones espontáneas. En los próximos meses, los usuarios de Slack notarán de repente que tienen a su disposición video, pantalla compartida múltiple e hilos de mensajería de audio en la función "huddles". La nueva pizarra permite modificaciones automatizadas por parte de cualquier usuario e integra datos de sistemas como el antes citado Customer 360. Más comodidad para el trabajo con una



herramienta ya de por sí muy avanzada como Slack.

La bella "Genie" de Salesforce



El paraíso para todo vendedor. En Salesforce pensaron en las necesidades de vendedores de todo tipo de servicios y lanzaron Genie, una nueva plataforma que integra los datos de los clientes en tiempo real.

Al nutrirse de la popular herramienta de conexión de clientes Customer 360, Genie permite que los representantes de ventas dispongan de la información más actualizada antes de cerrar una operación.

Genie ayuda a ofrecer a las empresas experiencias personalizadas para sus clientes, al aprovechar todo el conocimiento almacenado sobre estos.

Así, se puede diseñar una estrategia que vaya desde ventas y servicios hasta marketing y comercio.

4 aplicaciones para enviar archivos grandes

- WeTransfer, una aplicación muy popular cuya mejor característica es que permite a los usuarios gratuitos enviar archivos de hasta 2 GB.
- Smash, te permite enviar archivos supergrandes sin ningún límite. Acoge todos los formatos de archivo y tipos de carpeta para enviarlos a los destinatarios de forma fácil y rápida.
- Hightail ofrece las características necesarias para que puedas enviar, recibir y almacenar archivos de forma segura y sencilla., los usuarios pueden acceder a ellos en cualquier momento del día.
- Internxt, un servicio basado en la nube que ofrece gran seguridad y privacidad. Lo mejor de todo es que, como usuario



gratuito, puedes compartir hasta 10 GB de archivos.

Carreras del futuro para gamers

Los e-Sports, en la actualidad han creado nuevas oportunidades laborales, profesionales y especialidades que ocupan cada vez más protagonismo en la industria gamer.

Arianna Banana, reconocida gamer Discover, quien con su experiencia se ha convertido en una profesional en el tema del gaming nos cuenta y comparte importante información sobre cómo los videojuegos han pasado de ser un hobby a convertirse en un trabajo.

En primer lugar, Arianna, comenta que "el gaming ya es un trabajo como tal porque una vez que empiezas a monetizar ya se considera un trabajo" y aunque actualmente, en Latinoamérica, esto continúa desarrollándose, a nivel mundial ya existen carreras enfocadas 100% al tema gaming y los e-Sports.

Los videojuegos tienen tal atracción que han dejado de lado su uso doméstico para convertirse en una afición capaz de reunir a miles de jugadores conectados de forma online; jugando una partida en tiempo real o agrupar a miles de personas en un estadio de fútbol.

Esto demuestra que es una industria en constante evolución, convirtiéndose en una tendencia que va sumando adeptos cada día con un amplio y ambicioso margen de crecimiento. Todo gamer aficionado, alguna vez se ha preguntado ¿podré vivir de los video juegos? Ahora, más que un sueño, es una realidad, pues los videojuegos se perfilan como una de las industrias más rentables.

Su avance ha atraído grandes emporios que brindan asistencia, fondos y espacios para esta comunidad que no para de crecer. Ser gamer profesional ya se muestra como una carrera que no solo genera dinero para los competidores, sino que es una fuente de empleo para muchas personas como ingenieros en sistemas, fisioterapeutas, especialistas en marketing, analistas de datos digitales, diseñador de videojuegos, periodistas especializados, entrenadores de equipo, entre otras profesiones; todo un ecosistema vinculado a la innovación y a la cultura.

Comúnmente, se piensa en el desarrollo de videojuegos como algo más cercano a la informática, pero no es así; este es más cercano a la cultura y al cine, que a la informática. Por ejemplo, Epic Games, una popular plataforma digital de videojuegos, busca aspirantes que se destaquen en disciplinas como arte, ingeniería, diseño, publicidad y operaciones comerciales, además de programación y música.

En el país, ya son varias las instituciones educativas que ofrecen cursos y maestrías en programación para videojuegos; lo que evidencia que se está convirtiendo en una realidad a nivel local. Además, cabe destacar que "existen equipos constituidos como empresa tales como Skullcracker, Descuydado o Pirate Dream; lo que demuestra que también existe mucho espacio y apertura para las personas que quieran dirigir equipos." enfatiza Arianna. (Discover)

¿Actualizar a iOS 16? No se apresure

Sabemos que es tentador actualizar el sistema operativo cada que sale una nueva versión, pero a veces no es tan necesario o tan conveniente hacerlo tan temprano.

En Cnet.com probaron el nuevo iOS 16 para iPhone y observaron lo siguiente:

La batería podría agotarse más rápido de lo habitual, de manera que si la salud de la batería no es muy buena, absténgase de actualizar a iOS 16 por un tiempo.

Quizás también se noten errores que causen problemas en su iPhone. Es por eso que Apple



a veces lanza una "actualización puntual" poco después de una importante, para solucionar problemas como drenaje de batería, retraso, cierre forzado de aplicaciones, reinicio, entre otros. (EFE) (DZM)

Contorno de ojos, desde los 25!

Los dermatólogos aseguran que el envejecimiento celular comienza partir de los 30 años, ya que la piel empieza a perder colágeno, elasticidad y frescura. El contorno de los ojos es una de las zonas donde los signos del envejecimiento aparecen más fácilmente. Para poder ayudar a prevenir la aparición de bolsas en la zona de las ojeras o las “patas de gallos” cerca los ojos, se recomienda empezar a usar un buen contorno de ojos desde los 25 años.



Aceite de argán para tus manos



El aceite de Argán puro contiene ácidos grasos esenciales y es muy rico en antioxidantes como vitamina A y E. Hidrata y suaviza la piel además de ser antiinflamatorio, antiséptico y antifúngico. Tiene un efecto protector y regenerador y fortalece y nutre las uñas, ayudándolas a crecer. Aplícalo por la noche, antes de ir a dormir, dando unos suaves masajes. Déjalo actuar por unos 15 minutos y lava con agua tibia; o también puedes dormir con él, usando unos guantes. Adiós a las manos ásperas! (DZM)

LA ZONA T, ¿CÓMO CUIDARLA?

La zona T se refiere a la zona media del rostro, que forma una T y que cubre la frente, la nariz y el mentón. Esta zona es más grasa que el resto del rostro, debido a que posee el doble de glándulas sebáceas y por ello en ocasiones se produce un brillo desagradable e incómodo, mucho más notorio en pieles con tendencia grasa. El exceso de grasa en esta zona se debe a varios factores difíciles de prevenir, como desequilibrio hormonal, cambios de clima, estrés, contaminación, deshidratación, etc.

Debido al exceso de sebo en la zona T, aparecen imperfecciones como puntos negros, poros dilatados y granos.

Para el cuidado de tu rostro y en especial la zona T te recomendamos:

- Mantenerlo limpio. Limpia el rostro por la mañana y noche usando agua tibia y un jabón suave. Si tienes la

piel grasa, lo mejor es que uses jabones antibacterianos.

- Jamás te duermas sin retirar el maquillaje.

- Exfolia tu rostro una vez a la semana para destapar las impurezas atrapadas en los poros. Utiliza un exfoliante facial suave, que no agreda la epidermis.

- Hidrátalo con cremas que no sean grasas ni demasiado untuosas.

- Usa protector solar. Aléjate de las cremas grasas y los aceites; escoge alguno que sea “antri brillo”.

- Para maquillarte, compra solo productos libre de aceites.

- Realiza ejercicio de forma frecuente, así eliminarás toxinas de tu cuerpo y tu piel.

- Bebe mucha agua.

- Utiliza una mascarilla de arcilla dos veces al mes para absorber la grasa.

Identifica tu tipo de piel

Antes de iniciar con cualquier rutina de cuidado facial, lo primero que debes hacer es identificar tu tipo de piel. Si la tienes grasosa o mixta no debes aplicar cremas o aceites untuosos, ya que la piel se engrasará más. Al contrario si tu piel es seca, debes aplicar cremas o aceites que la humecten y aporten los nutrientes que ella necesite. Uno de los errores más comunes que cometemos las mujeres es aplicar productos que no está indicados para nuestro tipo de piel.



Rímel de colores

El rímel de colores es ideal para usarlo por las noches, ya que tus pestañas se llenan de luz, personalidad y diversión. No se recomienda usarlo para el diario. Son también ideales para los maquillajes de fantasía. Si tienes los ojos café el rímel azul te favorece de manera especial. Si tienes ojos azules, los tonos azulados y el rímel naranja te quedan genial, mientras que si tus ojos son verdes mejor elegir rímel rosa o morado.



Chompas de lana, cuídalas!

Las chompas o sweaters o sacones de lana están súper de moda y son una prenda ideal para nuestro clima. Si quieres mantenerlos y alargar su vida útil, te damos algunos consejos:

- Lávalas delicadamente, siempre con agua fría y muy poco jabón. Lava siempre tu chompa de manera individual, no la mezcles con otras prendas y jamás lo coloques en la lavadora.

- No lo retuerzas para escurrir el agua, para eliminar el exceso de agua aprieta suavemente.

- Si hay manchas o mucha suciedad difícil de quitar, ya que el polvo se entremete en el tejido, lo mejor será dejar la prenda en remojo por algunas horas y luego estará lista para enjuagar.

- No las cuelgues para secarlas, hazlo en plano. Si la cuelgas se va a estirar por el peso. Colócala sobre una toalla en una superficie plana.

- Jamás las metas dentro de la secadora.

- Si necesitas plancharla opta por la temperatura más baja, y siempre hazlo colocando al revés la prenda, para evitar brillos.

Motitas

Que se formen motitas o pelotitas en las prendas de lana, es un fenómeno inevitable que se conoce también como pilling, y se produce por el levantamiento de las fibras que componen el tejido con el roce. Aunque es inevitable su aparición en ciertas prendas, puedes evitarlas o disminuirlas si las lavas correctamente y evitas el roce con prendas u objetos ásperos.

Trucos:

Truco 1

Para quitar las motitas de la ropa de lana coge una esponja, sécala en el microondas para desinfectarla y que no quede ni gota de agua, y pasa la parte de color verde, más áspera, por encima de la prenda.

Truco 2

También puedes usar una cuchilla de afeitar, pásala por la prenda, pero hazlo con mucho cuidado y paciencia.

LO INN



París.- La 'maison' Dior presentó una colección primavera-verano 2023 marcada por los juegos de volúmenes pero en una rígida paleta de colores, limitada al blanco y negro. La italiana Maria Grazia Chiuri, jugó con prendas de interior que convirtió en material de pasarela: corsés, batas de encaje, pantalones cortos de seda y tops semejantes a sujetadores deportivos fueron la tónica en esta línea para la primavera-verano de 2023. (EFE) (DZM)

CONSEJITOS!

Pañuelo



El pañuelo en la cabeza (especialmente el de seda) siempre ha sido sinónimo de elegancia atemporal. Grandes estrellas de Hollywood lo popularizaron, como Greta Garbo o Audrey Hepburn. La tendencia hoy de moda es llamada granny glamour, en honor a la recién fallecida Isabel II, Reina de Inglaterra, quien lucía pañuelos en la cabeza anudados bajo la barbilla.

Mary Jane



Los zapatos tipo Mary Jane (en español, merceditas) se refieren a un tipo de zapato con tacón ancho, frente cerrado, y una correa que se abrocha a través del empeine. Hoy han vuelto a estar muy de moda y se los usa con plataforma y tacón alto. Son súper cómodos e ideales para lucirlos en un evento formal como en algo más relajado. Van bien tanto con pantalón, falda, vestido alto o bajo.

Una lucha por los derechos de las mujeres y los más vulnerables

Maydi Zabala



La azuaya Maydi Zabala Mora es abogada, activista, empresaria, esposa y mamá. Tiene una maestría en Derecho Constitucional y en los últimos 15 años, ha trabajado en la defensa de los derechos de las niñas, mujeres y personas en situación de vulnerabilidad.

Actualmente, es presidenta de la Fundación Aequitas, un espacio enfocado a litigar casos que están relacionados con la vulneración de derechos. “Otro espacio en el que intervenimos es en la reforma de leyes que se tratan en la Asamblea Nacional y el cantón Cuenca”, explica.

Maydi es una apasionada por el derecho y la justicia. Los temas de género son los de su preferencia y su tesis fue una de las primeras con esta temática en la Universidad del Azuay, englobando al derecho y género en una investigación. Desde las aulas universitarias se involucró en espacios de lucha por el interés colectivo, llegando a ocupar el cargo de presidenta de la Escuela de

Derecho de la Universidad del Azuay; esto le permitió visibilizar las temáticas de derecho y género, marcando los primeros pasos para impulsar la investigación en estas áreas en la institución.

El colectivo Aequitas nació cuando cursaban las aulas universitarias, para más adelante convertirse en una Fundación. Ahora son parte de la Mesa de Erradicación de la Violencia de Género del cantón Cuenca. Las redes sociales y la página web son un aliado estratégico de conexión entre el colectivo y la sociedad que requiere atención.

Maydi cuenta con amplia experiencia y por 5 años fue representante del Consejo de Protección de Derechos del cantón Cuenca en los temas jurídicos, logrando reformas a reglamentos y teniendo presencia en la elección de las Juntas Cantonales de Protección de Derechos.



El activismo es parte de esta lucha de derechos. “Nos organizamos y participamos en marchas siendo voceros ante los medios de comunicación”, cuenta. La presencia no solo es en el Azuay, pues sus voces se han escuchado en la Asamblea Nacional en temas de reformas.

Para Maydi, el feminismo articula al movimiento de mujeres y a más de ser una teoría política que se ha desarrollado en los años como un camino democrático para alcanzar la igualdad, es una condición de vida y está presente en todas las acciones.

Se siente muy horada de pertenecer al movimiento de mujeres del Azuay, y cómo parte del Cabildo de Mujeres ha sido parte activa en la construcción de leyes y política pública en beneficio de las mujeres del cantón, desde su vocería exige que los gobiernos locales respeten los presupuestos asignados para combatir la violencia a las mujeres, ya que Azuay es una de las provincias que mayor violencia registra con el 68,8 %, cifra superior al porcentaje nacional. Esto según la última encuesta Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres.

Maydi está casada con el ingeniero comercial Jorge Reyes e impulsan una empresa de carga internacional, un sueño que inició hace años atrás y se ha fortalecido con trabajo y esfuerzo, generando 25 plazas de empleo en Azuay y 10 personas se benefician en el extranjero. Ellos son papás de Jorge Andrés de 20 años, Jorge Luis de 19 años y Giuliana de 7 años.
(JFR) (P)



Micro y macrorracismos, ¿lo hemos superado?

El avance científico debe preocuparse también por mejorar los valores éticos y morales que moldean nuestra toma de decisiones y nuestro actuar frente a otros.

Los microrracismos son expresiones cotidianas y sutiles encaminadas a perpetuar discriminaciones por motivos sociales, sexuales y/o étnicos, que atentan contra la personalidad, dignidad e integridad de una persona, dificultando su desarrollo particular y colectivo.

Lo micro constituye la base para conformar lo macro, ya que el conjunto de expresiones microrracistas, forman lo que se conoce como macro expresiones racistas.

Los microrracismos se han normalizado tanto en la cotidianidad, que consiguen afectar enormemente a aquellas personas que lo sufren. Aunque identificar una actitud racista puede ser una tarea difícil y complicada, debemos empezar entendiendo el contexto sociocultural que se ha desarrollado a lo largo de nuestra historia, y que prevalece hasta nuestros días.

Desde siempre, en la historia se ha presentado una falsa superioridad de ciertas razas sobre otras, que aún persiste en nuestros días con el uso de términos despectivos que minimizan a otros miembros. Por ende, vivir un acto de exclusión o rechazo es una experiencia que puede afectar el autoconcepto que tiene la persona de sí misma, ya que se le intenta minimizar o excluir por razones ajenas a su verdadero valor como ser humano.

Ortega Núñez (2020) resalta su preocupación por las diversas prácticas de discriminación y rechazo por la raza de una persona; enfatiza que estos actos se reproducen mediante los discursos hegemónicos

que se diversifican en medios de entretenimiento y, mayoritariamente, desde las redes sociales. Por eso, es de vital importancia empezar rompiendo todas aquellas barreras que no nos permiten avanzar, y la mejor manera de hacerlo es mediante herramientas tan poderosas como la educación y la investigación. En este sentido, es necesario también romper con las expresiones más mínimas de discriminación y exclusión que participamos diariamente, para derrumbar por completo un sistema que estigmatiza y castiga la diversidad.

Por lo tanto, entender el contexto y la historia de otras culturas, razas o etnias, puede ayudarnos en el proceso de empatizar con sus problemáticas sociales; de manera que, en vez de utilizar estigmas y falsas creencias acerca de una cultura, podamos conocer y destruir esa ignorancia que nos conduce a actuar guiados del odio o el rechazo a lo diverso.

Entonces, ¿cómo podemos reducir los actos de racismo y xenofobia en nuestro contexto? Quintuña Riera (2021) asegura que todas estas creencias se han venido construyendo como una manera de controlar y minimizar a aquellos grupos vulnerables; por ende, el autor propone que debemos educarnos tanto a nosotros mismos, como a las generaciones venideras sobre los conceptos erróneos acerca de la supremacía de las razas o los colores de piel, ya que estos no definen en lo absoluto el valor de un ser humano. (NNM)

Emilia Martínez
Psicología Clínica (UDA)

Parpadeaste y se te pasó la vida



"Parpadeaste y estás en noviembre. Y entre parpadeos y parpadeos crecieron tus hijos, se fueron tus padres, dejaste de ver a amigos.

Parpadeaste y se te pasa la vida entre la labor y la plata que no alcanza y los sueños que dejaste encajonados para 'cuando se pueda'. Y mientras parpadeamos sin registrar al otro, nos perdimos un rato de risas, un abrazo, un amor, una caricia y un último te quiero a ese alguien que ya no veremos.

¿Y si dejamos de parpadear un rato?, digo ¿si nos corremos de la velocidad, del automatismo que nos imprime la vida y empezamos a mirar?

Mira a tu hijo mientras hace la tarea, a tu vieja mientras dobla la ropa, a tu pareja mientras comen juntos, a tus amigos cuando se juntan.

Gánale alegría al tiempo, que si va a pasar, si va a arrasarnos, al menos que nos lleve llenos de miradas y sonrisas. Y sobre todo, que el tiempo nos encuentre celebrando, porque a esos momentos de felicidad yo creo que no se los lleva ni la muerte. Quedan grabados en el espacio infinito, con energía. Digo yo, que no sé nada, pero que tengo ganas de empezar a mirar..."

(anónimo- Internet)



ADÓPTAME

GRASE

FUNDACIÓN ARCA
2835-201 • 4213618

Dirección: Baltazara de Calderón y Miguel Vélez (sector San Sebastián)

Yoga y meditación para mejorar la salud mental

La depresión y la ansiedad causan la pérdida de millones de jornadas de trabajo al año, por lo que una nueva guía recomienda el yoga y la meditación "mindfulness" para reducir el estrés.

La salud mental en el entorno laboral

15 % de los adultos en edad laboral sufrían un trastorno mental en 2019

12.000 M de días laborales se pierden cada año por la depresión y ansiedad

US\$ 1 B al año es el costo por dicha pérdida de productividad

2 de cada **3** países carecen de programas de prevención y atención sobre salud mental en el trabajo



M: millones
B: billones
\$: dólares

La salud mental en el mundo

1 de cada **8** personas vive con algún trastorno mental

71 % de las personas que padecen psicosis no tiene acceso a servicios de salud mental

Solo **2 %** de los presupuestos sanitarios están dirigidos hacia la salud mental



25 % aumentó la ansiedad y depresión en el mundo a raíz de la pandemia de la covid-19

Principales riesgos para la salud mental en el trabajo


Violencia, acoso e intimidación


Discriminación y exclusión


Funciones poco claras


Inseguridad laboral y salarios inadecuados


Competencias infravaloradas


Cargas de trabajo excesivas o inflexibles


Condiciones físicas de trabajo inseguras o deficientes

Trabajo informal, mayor vulnerabilidad

Más del **50 %** de la fuerza laboral global se encuentra en la economía informal, donde no está normalizada la seguridad social

Suicidio

El desempleo, la inseguridad laboral y financiera y la pérdida del trabajo son factores de riesgo para los intentos de suicidio