

ellas & ellos

V I D A E N F A M I L I A



ENTREVISTA | Pag. 5

*Andrés Jara y
Paulina Reinoso*

Productos a base de yuca

3 Elegir un bloqueador solar adecuado

4 Collares en capas!

6 Las micromanipulaciones en las relaciones

¡Mira a quién diriges tu publicidad!

Usted, padre o madre integrante de la Generación X o milenial ¿se sorprende si ve a su hijo centennial mirando avisos en Facebook o Instagram con discriminación de género?

Pues ahora Meta, propietaria de ambas compañías, ya quiere ponerle coto a estos avisos prohibiendo a los anunciantes que dirijan publicidad a los adolescentes basada en el género. De esta forma, Meta suma una nueva restricción a los datos que estas empresas pueden utilizar.

Desde febrero, los anunciantes solo podrán dirigir su publicidad a los usuarios adolescentes basándose en su edad y ubicación, pero no en su género o en la información ligada a



los contenidos que les haya gustado previamente en ambas aplicaciones.

Dos apps para amantes de las plantas



• **Plant Parent**: app ganadora del premio a la mejor aplicación de estilo de vida en la Google Play del 2022. Te permite identificar cualquier planta, identifica enfermedades y te brinda una guía precisa de cuidados para cada especie para tenerlas en óptimas condiciones siempre.

• **Wateria**: Una aplicación para gestionar el riego de las plantas que tengas en casa. En ella podrás crear fichas para todas tus plantas y así saber todas las que tienes, y programar los horarios o días de riegos. Es una app bastante sencilla, pero muy específica para la tarea concreta que quieren realizar con ella.

DeepL, un súper traductor

Se trata de un traductor que entra a hacer competencia a los grandes traductores del sector. La gran ventaja de DeepL es ofrecer un modelo de traducción de altísima calidad y fidelidad, y que supera con creces a competidores como Google Translator. Se luce especialmente en las expresiones, y ofrece la posibilidad de traducir en 26 idiomas. DeepL para Android ofrece dos bloques diferentes de escritura: el superior, dedicado a la introducción de lo que haya que traducir, y el inferior donde vas a encontrar las traducciones. Vas a poder pegar palabras o textos para traducirlos y copiar los resultados. Incluso podrás escuchar la pronunciación en audio de las palabras.



Festival

Abril 14 y 21 (viernes)

Bad Bunny es el primer artista latinoamericano e hispanohablante en encabezar un cartel de Coachella



Bad Bunny
(Puerto Rico)

Gorillaz
(Reino Unido)

Abril 16 y 23 (domingo)



Frank Ocean
(EE.UU.)

Bipik
(India)

+50 actos conforman el festival; destacan The Chemical Brothers, Blondie, Underworld, entre otros

El sika latinoamericano estará representado por Los Fabulosos Cadillacs (Argentina)

COACHELLA

Festival de Coachella 2023: un cartel histórico

El boricua Bad Bunny, las surcoreanas Blackpink y el estadounidense Frank Ocean encabezan el célebre festival para 2023.

Festival de Coachella | Indio, California (EE.UU.)

Abril 15 y 22 (sábado)



Blackpink
(Corea del Sur)

Rosalía
(España)

Diversidad y multiculturalidad sin precedentes

La edición de 2023 será la primera en la historia en la que ninguna de las cabezas del cartel es de raza blanca

Kali Uchis y Descy G, de ascendencia latina, también se destacan entre los artistas presentes

Con Dilan Dora (India), Ali Sethi (Pakistán) o Jai Wolf (Bangladesh), entre otros, el sur de Asia también tendrá una rotunda representación

Microsoft se "rompe los bolsillos" por un chat políglota



ChatGPT es un sistema que permite chatear en multitud de idiomas con un sistema de inteligencia artificial (IA) y es capaz de mantener conversaciones sobre casi cualquier tema. Qué le parece que Microsoft planea invertir 10.000 millones de dólares en OpenAI, los creadores de ChatGPT. La operación, que aún no ha sido cerrada, podría elevar el valor de OpenAI hasta los 29.000 millones de dólares.

Según los términos del acuerdo que andan rondando en los medios especializados, Microsoft se reservaría el 75 % de las ganancias de OpenAI hasta recuperar el monto de su inversión.

ChatGPT es la sensación y Microsoft ya casi lo tiene en sus manos. ¡Gol! (EFE)

Rostro

Una brocha de maquillaje sucia, una almohada sucia y, lo que faltaba, unas manos sucias. Mantén tu rostro lejos de todas ellas. ¿Apoyas la barbilla en las manos cuando lees los e-mails? ¿O te dedicas a tocarlo con los dedos esos poros del rostro tan horribles cuando te miras en el espejo? Deja de hacerlo. Si de verdad tienes que tocarlo el rostro, lávate bien las manos y utiliza un pañuelo.



ELEGIR UN BLOQUEADOR SOLAR ADECUADO

La protección de la piel es actualmente un tema de interés general y parte importante de las rutinas para su cuidado es el uso del protector solar, pero, se pueden cometer errores en la elección y aplicación de este producto. Julia Cabezas, dermatóloga asesora de Yanbal, comparte algunas recomendaciones:

Es importante entender que se debe escoger un producto con alto factor de protección solar SPF, lo que permitirá proteger la piel de los rayos dañinos del sol que son: UVB (que causa enrojecimiento, irritación y hasta cáncer de piel), UVA y Luz azul, los que manchan y dañan fibras de la piel provocando envejecimiento prematuro, y radiación infrarroja que causa daño celular.

El primer paso para saber qué protector solar realmente cumple con su cometido es encontrar uno con el SPF correcto, tomando en cuenta el fototipo de cada persona. La especialista explica que en el caso de pacientes de fototipos bajos, es decir que siempre se queman (la piel se pone roja, caliente y duele) y en los de fototipos altos que se broncean, la tendencia actual es buscar productos con SPF 50 o más.

Escoger un protector solar considerando el tipo de piel de cada persona realmente hace la diferencia, pues una mala elección puede hacer que se desista de usarlo o no esté realmente protegido.

¿Cuánto aplicar?

La especialista aconseja tener una rutina estricta para la aplicación del protector solar. En cuanto a la cantidad de producto, la evidencia científica muestra que es suficiente una dosis de 2 mg. por cada centímetro cuadrado de piel. La dermatóloga señala que llevar esto a la práctica es complicado, por lo que se ha tratado de hacer referencia a elementos más fáciles y cotidianos para tratar de alcanzar esta dosis ideal. "Una de las indicaciones más fáciles de seguir es usar unidades de palma de dedos índice e indicador. Entonces se usan dos dedos de protector solar para la cara y cuello, 2 en cada pierna, 2 en cada brazo". Es fundamental reaplicar el producto durante el día, sobre todo cuando estamos en actividades al aire libre, frente a aparatos electrónicos o cerca de una ventana por donde pasan los rayos de sol.



No te laves el rostro con agua caliente

Lavarse el rostro con agua caliente no es nada bueno para la piel ya que esta reseca en exceso el rostro y elimina la grasa natural que necesita nuestra piel. Así que si no quieres tener un cutis enrojecido, reseco y con picores, dile no al agua caliente. Lo mejor es hacerlo con agua templada.



Hidrátate correctamente



Hidratarse correctamente es uno de los mejores consejos de belleza que puedes tomar. Beber suficiente agua ayuda a promover el correcto funcionamiento del organismo, manteniendo la humectación, elasticidad, firmeza y brillo de la piel; mientras promueve la hidratación y fortalecimiento del cabello.

Si practicas algún deporte tu nivel de hidratación debe ser mayor al de una persona con poca actividad física.

Collares en capas!



Los detalles siempre hacen la diferencia, hoy los collares son tendencia, en especial los que tienen forma de moneda, y usarlos en capas son la forma perfecta para llevarlos.

Trata de mezclar metales y cadenas de distintos largos, estilos, diseños y apariencias y sobretodo, resaltar tu estilo.

Aquí algunos consejos:

- **Diferentes estilos:** Combina tus collares delicados y simples con piezas llamativas gruesas. No tenga miedo de mezclar y combinar collares delicados y gruesos, o collares con y sin llamativos colgantes.
- **Diferentes longitudes de cadenas:** para la tendencia actual lo ideal es mezclar varias cadenas con diferentes longitudes, esta especie de capas hará que tu look sea interesante y único. Con cadenas de longitud diferente logras además que cada colgante tenga su propio momento y brillo.
- **Moneda:** La tendencia del collar de monedas lo convierte en el punto de partida perfecto para las capas: deja que sea tu punto focal y construye desde allí.
- **Mezclar metales:** intenta mezclar cadenas de plata y oro al mismo tiempo. Elige los collares que más te gusten y los que mejor se adapten a ti. Juega con las texturas mezclando y combinando diferentes estilos de cadenas para que cada pieza individual se destaque.

CONSEJITOS!

El azul klein



El azul klein es un tono que este año va a estar por todas partes. Son muchos los diseñadores que lo han subido a la pasarela. Una prenda ideal en este tono son los abrigos de pelo, que puedes llevarlo tanto para un look casual como formal.

De por sí es el compañero ideal para tu 'outfit' de impacto y si además te atreves a combinarlo con una sombra de ojos en el mismo color, atraerás todas las miradas.

Flecos y plumas



Este año ya hemos empezado a ver muchas prendas de ropa y, sobre todo accesorios, lleno de flecos y plumas, ideales para llevarlos con las prendas de fiesta.

Las generaciones X y millennial popularizan otra vez todo tipo de prendas con estos detalles colgantes. Puedes hallar desde prendas enteras con flecos como vestidos, hasta detalles de flecos o plumas en las mangas de blusas, en ruedos de faldas o vestidos, en zapatos, carteras y más accesorios.

LO INN



La actriz Andie MacDowell acudió a la Semana de la Moda de Berlín con un 'look' impresionante que no pasó desapercibido. Luciendo sus canas de manera elegante y femenina optó por un vestido midi estampado y muy colorido, a juego con unos tacones de punta fina en tono nude.



San Andrés

Una cafetería en Cuenca libre de gluten con productos a base de yuca

Andrés Jara y Paulina Reinoso son esposos, propietarios de la cafetería "San Andrés". Los productos que se comercializan son libres de gluten y están elaborados a base de yuca, sumándose la lasaña de maduro con salprieta manabita.

La pareja cuenta que no se trata simplemente de cocinar la yuca y freír. "Se realiza un proceso para obtener la masa, siendo una receta familiar", relata Andrés.

El emprendimiento es uno de los miles que surgió en pandemia, como respuesta a la pérdida de empleo. La necesidad de generar un ingreso económico en el hogar hizo que Andrés, nacido en Limón Indanza, prepare deditos de yuca e inicie con la venta. Los primeros clientes fueron sus familiares y amigos y cuando se flexibilizaron algunas restricciones empezó con las entregas en la zona sur del Azuay.

Andrés conoció a Paulina en Macas y se sumó al proyecto. Ella es una cuencana que durante la pandemia viajó al Oriente para trabajar. Surgió la idea de crear más productos y a más de los deditos comercializaron empanadas y tortillas.

Luego de dos años de emprender y ganar clientela que recomendaba sus productos, hicieron de Cuenca su casa y surgió la cafetería. Se implementó una carta donde está la pizza, burritos, waffles, bizcocho, desayunos, todos a base de yuca del Oriente. La lasaña con maduro también tiene una excelente acogida, sin olvidar la guayusa como bebida. "En ningún lugar van a encontrar una pizza o waffle que está elaborado al 100 % de yuca... Hay gente que no cree que la yuca se puede disfrutar en productos de dulce", menciona Paulina.

"San Andrés" está ubicado en la Miguel Moreno 5-52 y

Roberto Crespo. La atención es de martes a sábado, de 08:00 a 12:00 y de 16:00 a 20:00. El local se abrió en septiembre del año anterior y en cuatro meses tienen una excelente acogida. El negocio se promociona en redes sociales como Facebook e Instagram, a más de ser recomendado por las personas que prueban su menú. Para reservaciones pueden contactarse al 0988691982.

Paulina explica que, muchas veces se cree que los productos sin gluten y a base de yuca no son agradables para el paladar. "Simplemente deben de saborear y les encantará", señala.

La proyección en este año es ampliar su menú, incorporar al verde dentro de los productos y llegar a los principales supermercados con los deditos, empanadas y tortillas rellenas de queso.



Las micromanipulaciones en las relaciones

Los tipos de violencia, tales como los micromachismos, terminan por entrelazarse dando el mismo resultado de violencia psicológica.

Cuando una persona busca influir con la intención de socavar la autonomía y derechos del otro, con estrategias simuladas y más o menos sutiles, estamos en presencia de un manipulador interpersonal; estos actos y conductas se presentan de manera disfrazada como si fueran de amor. Se diferencian de las manipulaciones debido a que estas no son tan evidentes y, con el transcurso del tiempo, terminan por convertirse en violencia psicológica.

Tipos de micromanipulaciones

1.- Micromanipulación interpersonal activa: Personas que poseen una idea extremista sobre el amor en la cual percibe a su pareja como un medio para conseguir sus propósitos. Defienden su posición de manera firme, sin considerar consecuencias en el otro. Por ejemplo, aplicar la ley del hielo cuando la pareja no cumple con los propósitos establecidos por el manipulador. No cambia de actitud hasta que la persona realice lo esperado.

2.- Micromanipulación interpersonal pasiva: Personas que no se responsabilizan de sus actos y utilizan justificaciones que involucran a su entorno más no a su acción. Sienten que realizan más acciones por su pareja de las que recibe; como consecuencia, son críticos y exigentes. Por ejemplo, trata a la pareja con indiferencia porque tuvo un altercado con cualquier persona que no sea esta, pero, piensa que su pareja no la apoya lo suficiente y que no merece el cariño que le da.

Micromachismos y micromanipulaciones

1.- Micromachismos coercitivos: Los hombres utilizan su fuerza, ya sea física, psíquica, económica, para intimidar a la mujer, limitando su

libertad, tiempo, espacio, toma de decisiones, etc.; por ejemplo, controlar la economía de la casa para beneficio propio, sin considerar el punto de vista femenino.

2.- Micromachismos encubiertos: Utiliza el afecto para disminuir el pensamiento y la acción eficaz de la mujer, llevándola por la dirección elegida por el varón; por ejemplo, llegar a una reunión social de sorpresa con un ramo de flores, para mantenerse con ella todo el tiempo.

3.- Micromachismos de crisis: El hombre aprovecha situaciones de desequilibrio en la relación o en la propia mujer, para agudizar su poder personal, aumentando el control de las actividades y tiempos en la relación, con miedo a que la mujer lleve el mando en ella. Por ejemplo, con la muerte de algún familiar, el hombre encuentra la excusa de controlar a dónde y con quiénes sale su pareja, bajo el discurso de la preocupación por su estado anímico.

Es decir, las características de la micromanipulación son: pensamiento rígido, autojustificación, autoindulgencia, poca empatía hacia la pareja, mantener una relación de costumbre, tener actitudes exigentes, utilizar castigos sutiles si la pareja no realiza lo esperado, acciones románticas con doble propósito, exigir algo a cambio por mi comportamiento, crear inseguridades sobre familia, amigos y la pareja misma. Las recomendaciones para prevenir las micromanipulaciones son: ir a terapia, establecer límites, obtener herramientas emocionales y mayor información para comprender mejor el tema. (NNM)

Fabiana Astudillo y Ana Reyes
Psicología Clínica (UDA)

¿Qué historia cuentan tus arrugas?

Yo adoro mis arrugas, los renglones donde se ha escrito mi historia. Son mis compañeras, mis cómplices más íntimas, son las que me hacen sentir especial y única. Ellas encontraron su lugar en mi mirada, cerca de mis labios, en el alma...

Nacieron junto a mis gestos, junto a mis emociones, cuando me enamoré, cuando sufrí, en las noches de insomnio, cuando la pasión se desató...

Cada una de ellas eligió su lugar: las que habitan entre mis cejas, son de largas horas de dudas, de miedos, de sufrimientos...

Las de mi frente, de todas las sorpresas que me lleve en la vida, de decepciones.

Las que están cerca de la comisura de mis labios son las que más adoro, ellas son la señal de todos los momentos que me hicieron feliz...

Y las refugiadas en mis ojos, son las divertidas, las de las risas, las que hablan sin palabras, las que no podría vivir sin ellas....

No, no puedo renunciar a mis arrugas, a ninguna de ellas, ellas son testigos de mi vida, de mi felicidad y de mi sufrimiento.

Fuente: FundLib

ADOPTAME



LUNITA

FUNDACIÓN ARCA
2835-201 • 4213618

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

Depresión y redes sociales ¿Hay relación?

Las vidas idílicas que se muestran en las redes sociales pueden pasar factura a la salud mental de los ciudadanos de a pie que no pueden permitirse pasar unas vacaciones paradisíacas ni tampoco acceder a los mejores tratamientos de belleza o mantener la casa siempre perfecta. ¿Hay relación entre la depresión y las redes sociales?

Expertos en psiquiatría y psicología clínica, hablan sobre este trastorno, que afecta al 5 % de los adultos en el mundo, y su relación con las redes sociales.

No se puede hacer una aseveración tajante sobre la bondad o maldad de las redes porque hasta el momento los expertos instan a ser prudentes al no haber datos claros en este sentido.

No obstante, advierten de que tanto la creación de una imagen falsificada o sobredimensionada en los aspectos de éxito y la comparación con los demás pueden ser factores de frustración y ahondar en un sentimiento de vacío que sí es un riesgo para sufrir depresión.

Este trastorno afecta, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), a un 3,8 % de la población mundial, incluido un 5 % de los adultos, lo que supone unos 280 millones de personas, además, es la principal causa de discapacidad en el planeta, según explica Manuel Martín Carrasco, experto en Psiquiatría y Salud Mental.

Síntomas

La depresión es un síndrome formado por varias síntomas, pero los fundamentales son la presencia de tristeza, pero

no como la que podamos tener de forma puntual, sino prolongada e intensa y la anhedonia, es decir, la incapacidad de disfrutar y de experimentar placer.

Se encuentran, entre otros síntomas, los trastornos del sueño, la falta de apetito con pérdida de peso (o al revés, un aumento de los mismos), fatiga, pérdida de energía, sentimiento de inutilidad o de culpabilidad excesiva o inapropiada, o disminución de la pérdida de concentración.

Y es un rasgo característico de las personas con depresión el malestar en momentos en los que existe una tendencia social al disfrute o de alegría colectiva.

Cuando parece que todo el mundo se lo está pasando genial, cosa que no es cierta, por supuesto...y las redes sociales ofrecen este tipo de situaciones a diario, la persona está continuamente comparándose, reflexiona Martín Carrasco.

En este sentido, alerta de que por una parte, la imagen "falsificada" o la que destaca de forma excesiva el éxito y, por otra, la comparación con los demás pueden ser perjudiciales: "Son factores no digo que produzcan depresión directamente pero, a lo mejor, son factores de frustración y de ahondar un sentimiento de vacío que sí es un

factor de riesgo para la depresión".

Y el "postureo" puede influir en la bajada de la autoestima pero en personas que ya la tenían baja de forma previa. En este sentido, el psiquiatra resalta que siempre va a haber alguien que va a un sitio más exótico, o que tiene más cosas materiales, con lo que no hay que fijarse en eso, porque se trata de una "fuente de estima personal errónea y muy frágil".

La receta: el equilibrio

¿Cuáles son las herramientas necesarias para que las redes no se conviertan en un peligro al acecho?: la receta es "el equilibrio".

Martín redonda en que las redes sociales están bien y pueden tener un papel "muy interesante", al tiempo que son un medio para conseguir muchas cosas.

Pero, cuidado: "si se magnifica y se pone ahí la fuente más importante de valoración personal y ésta no procede de fuentes más internas sino que depende de lo que los demás opinen, de los 'likes', de lo que nos gratifiquen, estamos construyendo un edificio con unos cimientos muy frágiles, que se puede caer enseguida". (EFE)