

FEBRERO | DOMINGO 5

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 16 - N° 828

CUENCA - ECUADOR

ENTREVISTA | Pag. 5

María Grazzia Domínguez

Consultorio pedagógico
para niños

3

Laminado
de cejas

3

El estilo grunge
vuelve

8

Las 10 mejores
canciones de despecho

Ella&ellos

VIDA EN FAMILIA

"Tic-tac" TikTok

Los días pueden comenzar a estar contados para TikTok en Estados Unidos luego de que los republicanos Josh Hawley y Ken Buck presentaron un proyecto de ley que busca prohibir esta app. Tanto Hawley, senador por Misuri, como Buck, representante por Colorado, acusan a la aplicación china de ser una "amenaza a la seguridad nacional". El proyecto ordena al Ejecutivo bloquear y prohibir las transacciones por parte de entidades o personas estadounidenses con la empresa matriz de TikTok, ByteDance.

La iniciativa también le ordena al Departamento de Inteligencia Nacional entregar un reporte al Congreso sobre las actividades consideradas "amenaza



nacional" por parte de TikTok. "Será que esta vez sí expulsan a TikTok de EE.UU.? Parece posible.

Ibai Llanos el mejor "streamer" hispano



Llanos, nacido en Bilbao en 1995, se coronó el domingo como el mejor "streamer" en habla hispana del año. Este es el segundo año consecutivo en el que Llanos se hace con el Premio Esland, que reconoce el trabajo de los creadores de contenido en internet de España, Latinoamérica y Andorra. Ibai Llanos es internacionalmente conocido por sus videos en internet, en los que juega a videojuegos e interactúa con los 12,5 millones de seguidores que tiene en su canal de Twitch. También ganó notoriedad tras su alianza con el futbolista Gerard Piqué para crear la "Kings League", una competición de fútbol no profesional que se transmite por Twitch y que aglutina a personalidades de internet y jugadores retirados como Iker Casillas, Joan Capdevilla o el mexicano Javier "Chicharito" Hernández.

Stop, Breathe & Think

Sus innumerables beneficios para la salud física y emocional han hecho que la meditación llegue con fuerza al mundo de las aplicaciones móviles. La importancia de la respiración en las sesiones de meditación es enorme. Conscientes de ello, los creadores de esta app han elaborado sesiones para meditar en las que se controla más que en cualquier otra aplicación todo el proceso de la respiración. Los verdaderos beneficios de la meditación se consiguen si realizamos tres pasos: "parar" lo que estamos haciendo por completo y centramos en la meditación, "respirar" para controlar nuestros pensamientos y sentimientos y, por último, "pensar" en cómo esto nos



está ayudando a relajar la mente y tomar conciencia de que estamos entrando en un estado absoluto de control mental. Las sesiones duran unos 10 minutos.

TECNOLOGÍA

¿Qué es el programa ChatGPT?

Un nuevo programa informático se enfrenta en la mira de los expertos por los riesgos que puede presentar para la sociedad. Se trata de ChatGPT, un revolucionario sistema de inteligencia artificial (AI) que puede generar contenidos escritos coherentes y muy parecidos a las creaciones humanas.



Los "modelos de lenguaje grande"

Denominados LLM (sigla en inglés) son programas de IA basados en texto

Estos almacenan cantidades copiosas de datos y sus algoritmos predicen la mejor formulación de una frase

ChatGPT se destaca por utilizar su tecnología a través de la inteligencia humana (RLHF)

Características técnicas



ChatGPT se entrenó en la infraestructura de Azure AI



GPT significa Generative Pre-trained Transformer (Transformador pre-entrenado generativo)



Se anticipó en el GPT-3.5 a su versión mejorada del GPT-3



La NASA lanza página en español sobre aeronáutica





LAMINADO DE CEJAS

El laminado de cejas es un procedimiento de larga duración que ofrece resultados profesionales y perfectos para lucir las cejas pobladas y ascendentes con la naturalidad de una pluma. Es un tratamiento no invasivo que busca darle dirección y definición a las cejas, ordenando los vellos con la forma que desees.

Las cejas se alisan mediante un procedimiento químico de varias fases, y se vuelven manejables durante un período de tiempo.

Recuerda siempre ponerte en manos de profesionales para realizar cualquier tratamiento. El laminado no lleva mucho tiempo y se emplean productos que hidratan, acondicionan, fortalecen, suavizan y abrillantan las cejas, además de darle la direccionalidad que desees. Su efecto suele durar de 4 a 8 semanas y debes seguir

algunos consejos luego del procedimiento para garantizar los resultados como:

- En las primeras 24 horas no mojarlas, evitar vapores calientes y saunas. Secar las cejas con toquitos suaves.
- No desmaquillarse con aceites que no fueron hechos para cejas.
- No desmaquillarse con agua micelar
- Usar un bifásico o desmaquillante libre de aceite.

El laminado de cejas es un tratamiento ideal para personas con cejas rebeldes y pobladas, por ejemplo para aquellas personas con un vello largo, grueso, crespo y indomable.

Tip

El laminado de cejas es un proceso diferente al del microblanding, además de ser indoloro, suele ser mucho más económico.

El laminado puede hacerse usando un poco de color o también sin él, ya depende del gusto del cliente.

Tip: Un plus será mantener hidratadas las cejas, con un aceite específico para ellas o bien con un aceite nutritivo facial.



Eyeliner de colores

Aunque el color está empezando a volver a los labios, los ojos siguen siendo la zona del rostro preferida para añadir un toque de fantasía. Una forma de hacerlo es con un delineado especial, que este nuevo año llega en forma de "eyeliners geométricos en colores vivos y texturas glitter". Una moda que exalta la felicidad y la vida.



Perfilado

Una de las tendencias más usadas en los últimos meses en cuestión de labios, son los perfilados marrones. Famosas como Hailey Bieber han hecho del lápiz marrón un imprescindible a la hora de maquillarse los labios. Esto se debe a que si aplicamos el perfilador justo por encima de la línea natural de los labios, estos se ven más voluminosos y con proyección. Para quienes prefieran un resultado menos marcado pueden difuminar el perfilado con un pincel.



Perfúmate!



Existen zonas clásicas que siempre van a resultar efectivas para colocarse el perfume, una de ellas es el cuello, especialmente los laterales; al ser una zona de pulso, el calor generado por esta zona va a permitir que el efecto del perfume sea más duradero.

El pecho impregna la ropa que llevas, así que el efecto acaba por multiplicarse. Ten en cuenta que la mejor zona del pecho para aplicar colonia es la parte superior. Otras zonas: interior de las muñecas y detrás de las orejas.

El estilo grunge vuelve!



El grunge como tal, nació en plenos años noventa fomentado por la ola musical que protagonizaban bandas como Nirvana o Pearl Jam. Los fans de este tipo de género musical adoptaron, además, un estilo muy característico en su vestimenta, eligiendo prendas que transmitían la misma emoción que la música que les unía: cierta melancolía e intensidad. El estilo grunge más puro se fue suavizando y conquistando cada vez más corazones, hasta hoy en pleno 2023 llega renovado

Las prendas preferidas para recrear este estilismo son:

- **Camisas de cuadros:** No hay grunge sin una camisa de cuadros. Un básico entre los básicos. Si la tienes en tu fondo de armario, será tu protagonista del look. Para completarlo, puedes elegir una camiseta de alguna banda musical, una falda de efecto cuero y unos zapatos tipo converse.
- **Jeans rotos:** ya sean tipo boyfriend como skinny jeans, no tendrás problema en elegir. Combinálos con una casaca tipo bomber o con biker.
- **Zapatos con suela track:** Ya sea en botas de estilo militar o botas track, este tipo de calzado le dará el verdadero toque grunge a tu outfit. Atrévete a lucirlas con unos shorts de efecto cuero y medias de rejilla. Añade una sudadera oversize y tendrás un look súper grunge.
- **Sudadera oversize:** El corte oversize, en concreto en las sudaderas, es uno de los must más característicos de este estilo. Y tanto con shorts como con jeans, admite multitud de combinaciones.
- **Biker:** una casaca tipo biker y darás en el clavo. Y si además quieres llevar este estilo al extremo, opta por una biker con tachuelas y dale un toque aún más arriesgado al look. Lévala con jeans y botas tipo militar.

CONSEJITOS!

Slingbacks



Los slingbacks son un tipo de zapatos semiabiertos 'destalonados' con una correa ajustable o elástica que sujeta al pie alrededor del talón, justo por debajo del tobillo. Los slingbacks tienen cientos de variantes, desde las versiones casuales sin tacón, hasta las más sofisticadas con tacones de diferentes alturas. Son ideales para crear outfits multifuncionales para tu día a día. Poseen la comodidad de unas sandalias, la practicidad de unos slip-ons y la sofisticación de unos stilettos.

Todo al verde



En tonalidad menta, cedro, militar, lima... todo apunta a que el verde va a ser el color de la primavera verano 2023. Desbancando al rosa, firmas como Bottega Veneta, Prada o Fendi han incluido prendas de todo tipo, desde sastrería clásica a tops lenceros, en diferentes gradaciones de verde. Tal y como afirman las leyes del color, este 2023 será verde, el color de la esperanza. Ojo que también aplica para los accesorios como carteras, zapatos, cinturones, bolsos y joyería... verde que te quiero verde!!!

LO INN



París.- Una modelo presenta una creación de la Colección Primavera/Verano 2023/2024 de la diseñadora española Juana Martín durante la Semana de la Moda de París. Los clásicos lunares blancos sobre fondo negro no pasan de moda!

María Grazzia Domínguez

“Un niño a la Vez”, un consultorio pedagógico para niños

Le fascina la idea de saber que las experiencias vividas durante su estadía en el consultorio marcan una huella en su vida y en la infancia de los niños. Entre las prioridades están el bienestar en la salud mental de un menor, ya que las experiencias vividas en esta etapa dejan una huella muy intensa y duradera.

Junto a cada niño está un equipo multidisciplinario y está conformado por todos los que están en su entorno. La profesional es la vocera entre el niño, los padres de familia y los docentes de las unidades educativas. “Se buscan objetivos en común... Se trata de estar presente con los niños, que se sientan respaldados y si es necesario -en el caso de requerirlo- de dialogar con el docente, se lo hace”, informa María Grazzia. Sobre la estimulación temprana se brindan estrategias, información de lo que se debe cumplir a su edad, refuerzos para adquirir sus destrezas y más.

Un niño que recibe los estímulos refleja una diferencia en su desarrollo. “Son niños que emocionalmente han recibido respuestas positivas y tienen facilidad para relacionarse con los demás, en la parte cognitiva como emocional”, da a conocer.

La proyección de María Grazzia es crecer con el centro, creando un equipo multidisciplinario con más servicios para atención. Para más información pueden visitar el centro en el sector Puertas del Sol. El contacto es el 0984316662.

Texto y fotos: Fernanda Ramón y cortesía



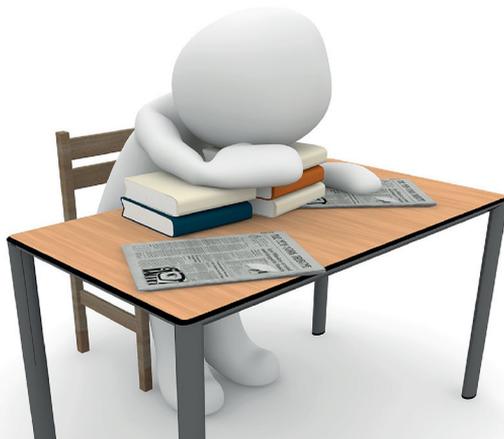
María Grazzia Domínguez es licenciada en Educación Inicial y está cursando una maestría en Orientación Educativa Familiar. A más de laborar en un jardín infantil, cuenta con su consultorio pedagógico “Un niño a la Vez”.

Este espacio está pensando en niños desde los 3 meses hasta los 9 años, como un sitio de apoyo y acompañamiento en sus primeros años de vida, proporcionando estrategias de aprendizaje donde los primeros estímulos son a través del juego.

María Grazzia también trabaja con familias que necesitan apoyo y orientación en cuanto a la labor de la crianza. “Los vínculos más importantes corresponden a nuestra infancia y son los padres los que dejan huella”, explica la profesional. De ahí la importancia de crear vínculos afectivos desde una edad temprana, siendo un referente en la toma de decisiones, salud mental, autoestima, emociones y desarrollo personal.

Para la experta, cada niño que ingresa a su consultorio le aporta a su formación y crecimiento. “Se crea una relación emocional cercana y reconfortante, tanto para los niños como para mí”, detalla.





La procrastinación y el rendimiento académico

Si es evidente que no podemos tener un correcto control sobre la organización de nuestro tiempo, es recomendable buscar ayuda profesional.

La procrastinación se puede entender como el comportamiento que lleva a retrasar una tarea, realizando en su lugar, otra menos importante.

Para la psicóloga clínica Vanessa Quito, las causas de la procrastinación académica son la falta de disciplina y mal manejo del tiempo, en la mayoría de casos; sin embargo, esta también puede originarse por el miedo al fracaso o para evitar la frustración, pensamientos que llevan a la ansiedad. A decir de la profesional, los procrastinadores suelen postergar cosas importantes para último momento, aun sabiendo que estas tendrán consecuencias o realizar una actividad que le genere placer antes que una responsabilidad.

El procrastinar puede surgir durante la etapa de la niñez o adolescencia, en donde los padres cumplen un rol fundamental, pues, deben buscar regular estas conductas organizando y planificando el tiempo destinado a actividades académicas, extracurriculares y de ocio de sus hijos, lo repercutirá en el futuro cuando vayan a la Universidad y se enfrenten a distintas responsabilidades académicas (Quito, 2022).

Hay dos clasificaciones para la procrastinación académica: crónica y esporádica.

- **La procrastinación académica esporádica:** es la dilatación de alguna actividad en específico por la falta de organización en el tiempo.
- **Procrastinación académica crónica:** es un mal hábito generalizado, pues, la persona dentro de su rutina posterga las actividades, ya sea porque piensa que trabaja mejor bajo presión o porque evita la frustración y prefiere hacer otras actividades que resultan más satisfactorias.

La conducta procrastinadora puede influir en el éxito académico, sobre todo, durante el periodo de educación superior, donde el estudiante se enfrenta a un nivel mayor de exigencia frente a trabajos extensos, proyectos, exposiciones y evaluaciones regulares; por ello, es sumamente necesario que el estudiante sea capaz de sobrellevar las exigencias de su carrera, sea contrario, se podrían presentar malestares físicos y mentales tales como: cansancio, dolor de cabeza,

malestares estomacales, estrés, ansiedad o depresión (Cárdenas et al., 2020).

Otro efecto de la conducta postergadora se refiere a la falta de organización para que el estudiante presente sus tareas de forma puntual y oportuna. Estas conductas pueden trascender, y conducir a la pérdida de una materia o incluso a la deserción académica. Hay investigaciones que señalan que el 80% de estudiantes tienen conductas procrastinadoras en algún momento de su carrera; presentando enfermedades psicosomáticas al no poder asumir sus responsabilidades.

Cabe señalar que el tiempo no es recurso que podamos ahorrar y es imposible que se pueda recuperar; por ello, es correcto destinar el tiempo suficiente a la realización de actividades académicas y evitar el exceder el tiempo para descansar. En otras palabras, debemos enfrentarnos a nuestra mente y enfocarnos en realizar la tarea dentro del periodo calendarizado para ello. (NNM)

10 grandes canciones de despecho

La colombiana y el argentino Bizarrrap no son los únicos que han dedicado un tema a una expareja: muchos otros, como Miley Cyrus, Beyoncé, Justin Timberlake o Demi Lovato también le han cantado al desamor.

Shakira y BZRP: "Music Sessions #53"

Conocida como "Pa tipos como tú", hace referencia a su expareja, Gerard Piqué, y a su actual novia, Clara Chia



Miley Cyrus: "Flowers"

Un tema dedicado a su exesposo, el actor Liam Hemsworth, que se ha convertido en todo un himno feminista



Olivia Rodrigo: "Drivers License"

Los sencillos "Sour", "Good 4 U" y "Drivers License" están dedicados a su expareja, el actor Joshua Bassett



C. Tangana: "Tú me dejaste de querer"

El videoclip incluye a una actriz muy parecida a la cantante Rosalía, con quien habría tenido un romance



Beyoncé: "Lemonade" (2016)

El álbum está dedicado a su marido, Jay Z, y en especial "Sorry", en la que hace alusión a la infidelidad del rapero



Maluma: "Hawái"

Sería un relato sobre la presunta infidelidad de su exnovia, la modelo Natalia Barulich, con el futbolista Neymar Jr.



Paquita La Del Barrio: "Rata de dos patas"

Uno de los grandes éxitos del despecho, que incluye expresiones como "Escoria de la vida" o "culebra ponzoñosa"



Justin Timberlake: "Cry Me a River"

La letra está inspirada en la ruptura de su relación con la princesa del pop, Britney Spears



Demi Lovato: "15 Minutes" (2021)

En 2020 se comprometió con Max Ehrlich, pero rompieron su relación poco después, a lo que se refiere la canción



Ed Sheeran: "Don't" (2014)

Habla de la infidelidad que vivió en su relación con la cantante Ellie Goulding, quien le habría engañado con Niall Horan

Agencia EFE



Las tres peis más taquilleras de la historia

James Cameron se ha ganado a pulso su reputación en la industria de Hollywood. *Días atrás Avatar: El sentido del agua* irrumpió en el top cinco de películas más taquilleras de la historia, expulsando de la clasificación a *Los Vengadores: Infinity War*. Con este nuevo hito, ya son tres las películas dirigidas por Cameron que coronan la lista de cintas que más dinero han recauda-



do en taquilla en la historia del cine. Coronando el ranking se posiciona *Avatar*, la primera entrega de la saga cinematográfica que llegó a los cines hace 13 años. La cinta ha recaudado en total 2.322.917.914 millones de dólares. Aunque tras el estreno de *Los Vengadores: Endgame*, la cinta que ponía final a la fase más exitosa del universo cinematográfico de Marvel sobrepasa a la cinta de Cameron. Algo corrigió la vuelta a los cines de *Avatar*, meses antes del estreno de su secuela. Finalmente, los *Na Vi*



ocupan la primera posición y *Thor*, *Capitán América* e *Iron Man* el segundo con una recaudación total de 2.797.501.328 millones de dólares. La tercera película que más dinero ha recaudado hasta la fecha es *Titanic*. Estrenada en 1997, la película que también lleva la firma de James Cameron es la de las pocas anteriores al año 2000 que se encuentran en la clasificación.