

ellas&ellos

VIDA EN FAMILIA



ENTREVISTA | Pag. 5

Ximena Abril

Una madre guerrera

3

El pantalón
cargo

6

Presión social
en la elección de una carrera

8

Enamoramiento,
psicología y WhatsApp

Google: IA generativa para redactar correos o crear imágenes únicas

Google anunció la integración de inteligencia artificial (IA) generativa en todas sus Workspace, para ayudar a redactar correos desde el móvil o crear presentaciones con imágenes únicas, algo que, según la compañía, ayudará a los usuarios a ser más rápidos y productivos. El gigante tecnológico bautizó esta nueva forma de trabajar como "Duet AI", en la que los usuarios pueden "colaborar" con la IA. Una de las novedades es que esta herramienta estará disponible para la aplicación móvil de Gmail y ayudará a redactar respuestas a correos tan solo con algunas palabras claves introducidas por el usuario.



También ayudará a que las aplicaciones de Google tengan un mejor corrector ortográfico, independientemente del idioma en el que el usuario escriba.

Vietnam prohibirá el anonimato de los usuarios en las redes sociales



El Gobierno de Vietnam toma la batuta en el mundo y prepara una ley que prohibirá el anonimato de los usuarios en redes sociales para mejorar el control de los contenidos y luchar contra el fraude y las estafas cibernéticas. plataformas como Facebook, TikTok o Youtube serán tratadas como compañías nacionales y deberán cumplir con las normas para no ser bloqueadas. El decreto se aprobará este año para hacer frente a las quejas por videos que promocionan el juego ilegal, las ventas de falsificaciones o servicios sexuales. Según el periódico estatal Voice of Vietnam, Lam explicó que las autoridades a veces no consiguen rastrear a usuarios que delinquen en las redes sociales porque usan aplicaciones transnacionales que les permiten ocultarse, algo que terminaría con la nueva norma.

Ecuatoriano finalista en un concurso de proyectos de innovación

El ecuatoriano Carlos Abad quedó finalista con su proyecto para perfeccionar una silla de ruedas movida con la mente, en un concurso de innovación organizado por Alemania. Abad es el mentalizador de un proyecto gracias al cual, con solo pensar en un color, se mueve un vanguardista prototipo de silla de ruedas controlada con la mente. Los pensamientos hacen que se mueva gracias a una diadema -colocada sobre la frente del usuario- que recopila información del cerebro y la envía a un controlador (computadora pequeña), que procesa los datos. La particularidad de este modelo sobre otros similares es "el tratamiento y procesamiento de las señales" para desplazar la silla -con



pensamientos en determinados colores- hacia adelante, atrás, derecha e izquierda, y no solo a dos lados, precisó Abad.

INFOTECH

André Øvredal – 60 años Películas impredecibles del genio del terror

El director noruego llamó la atención de Hollywood con su primera película comercial, y desde entonces ha construido un nombre como uno de los principales referentes del cine de terror actual.

André Øvredal
Mayo de 1973
(Noruega)



Estudio en el Instituto
Brooks de California



Allí dirigió "Future
Murder", el primer
largometraje en la
historia de la
institución.



Producida
en Noruega

Principales películas

"**Trollhunter**" (2010)
Thriller que usa el recurso del "material encontrado", simulando registros de videos caseros



1 h 43 m



1 h 26 m



"**The Autopsy of Jane Doe**" (2016)
Primera película dirigida en EE.UU., protagonizada por John Cusack y Brian Cox

Cos. Investigan los hechos sobrenaturales que rodean el asesinato de una mujer a la que le realizan una autopsia



Otras películas

► "**Mortal**" (2020)

► "**Limbo**" (2022)

► "**The Last Voyage of the Damiana**" se estrenará en agosto de 2023

► También está anunciada una secuela de "**Scary Stories to Tell in the Dark**"

"**Scary Stories to Tell in the Dark**" (2019)
Producida por el aclamado director mexicano Guillermo del Toro



1 h 51 m

Ambientada en 1968, tres amigos descubren un misterioso cuaderno de historias que se relacionan con la casa en la que se encuentran

Un Mustang Mach-E de ¿"ganga"?



A todos nos gustan los nuevos juguetes tecnológicos, y cuanto más baratos sean, mejor.

Ford está queriendo salir al quite de varios de sus competidores en el segmento de los autos eléctricos y por ello rebajará el precio del todoterreno SUV Mustang Mach-E entre 1.000 y 4.000 dólares, dependiendo de la

versión.

Con la decisión, el Mustang Mach-E más barato cuesta ahora 42.995 dólares, mientras que el más caro, tiene un precio de 59.995 dólares.

¡Revise su saldo y anímese a comprarlo!
¡Promoción por tiempo limitado! (EFF)

El pantalón cargo, una prenda centenaria que se renueva



El pantalón cargo tuvo un uso rotundamente funcional en la Primera Guerra Mundial por sus múltiples bolsillos, vivió un auge en la moda gracias al personaje de ficción Lara Croft a mitad de los años noventa y, desde 2020, se instala en el armario de hombres y mujeres y en las pasarelas. "Los pantalones cargo representan una prenda cómoda y versátil para todo el mundo, pueden ser 'casual' (informal) o sofisticados, dependiendo de cómo se combinen", explica Glenn Martens, director artístico internacional de la marca Diesel desde 2020 y también de su firma Y/Project, ambas emporios de moda para este tipo de prenda.

Creado para los soldados británicos durante la Gran Guerra con el objetivo de poder portar munición de forma accesible, el pantalón cargo surgió como una prenda amplia -para permitir movimientos ágiles-, de color verde caqui y con dos o más bolsillos de profundidad anexos en el exterior de las perneras. Su eclosión en la estética vino en la década de los años 2000, cuando videojuegos como la saga "Lara Croft", en coincidencia con el estilo del hip-hop, lanzaron esta prenda a la calle en versiones negras que incorporaban cintas y más bolsillos.

Ahora, reinterpretaciones en todo tipo de colores y tejidos se abren paso en circuitos internacionales de moda. Favorecen a prácticamente todo tipo de cuerpo. La clave está en el tiro y el material; se llevan desde con tiro muy bajo, que favorecerá a las que estén más delgadas, hasta los de talla alto con maxibolsillos, que nos ayudan a disimular rollitos. Lejos de poder llevarse solo de manera informal, puede combinarse "con prendas más elegantes, como un chaleco de raya diplomática o una blusa fluida. Los cargo han vuelto para quedarse! (EFE)



LO INN



Moldavia.- Una modelo presenta una creación de la marca Maison Criss durante el desfile Fashion Formula en Shateau Sobor, cerca de Chisinau, Moldavia. Un atuendo ideal para un evento por el día, donde lo simple y la comodidad va de la mano con la elegancia.

CONSEJITOS!

Top lencero



Esta debe ser una de las piezas clave de nuestro vestuario y es que el top lencero nos aporta elegancia al instante con su típica tela de seda, su caída magistral y sus tirantes finos. Hoy la moda nos permite tenerlos en colores enteros, con encaje, estampados, etc. son ideales porque elevan cualquier outfit al instante. Esta prenda combina perfecto con trajes sastre, con unos jeans, con una falda midi... Sus posibilidades para combinarlos son enormes y siempre lucirán bien solos o también con un blazer o saco por encima.

Faldas jean



Las faldas jean largas vuelven a estar en tendencia. Esta prenda es perfecta para combinar con otras prendas que son básicas de armario como unas botas en punta y una casaca tipo biker. Un atuendo ideal para eventos casuales, disfrutar de un paseo o incluso ir a la oficina. Puedes usar un sweater de cuello alto o una camiseta básica por debajo.

Otra tendencia para esta prenda es llevarlas con calzado tipo mules o mocasines altos ya que son ideales para otorgar un grado de sofisticación más elevado a la falda larga jean.



Ximena Abril

Un ejemplo de mamá

"Debemos aprovechar y vivir al máximo el día a día. Con todo lo que afronté en mi vida entendí que no debemos postergar un abrazo, un beso o un te quiero, ni tampoco desperdiciar el tiempo... No todas las mujeres tienen la bendición de tener hijos, pero puedo decir que no hay nada más gratificante escuchar que un hijo diga TE AMO MAMÁ!. Aunque mi Jhoncito no habla, hay palabras que pronuncia y esa frase es una de las que se entiende muy claro y me llega al corazón".



Ximena Abril Becerra es ingeniera comercial, máster en recursos humanos, pero más allá de su título profesional tiene el "título" que le dio la vida: ser mamá de John Antonio Jarrín Abril, de 7 años.

La vida de Ximena no ha sido fácil. Su hijo John tiene discapacidad del 80 % debido a una parálisis cerebral espástica, desde los 2 años. Por su discapacidad no habla ni camina, lo que ha conllevado a que su mamá esté pendiente de su cuidado todo el tiempo.

Ximena es viuda de John Jarrín, el reconocido ciclista de Ecuador, quien falleció en marzo de 2021 como consecuencia de un accidente de tránsito mientras se movilizaba en su bicicleta. La muerte del deportista conmovió a la ciudad y el país, pero el golpe más fuerte fue para su esposa porque perdió a su compañero de vida y padre de su hijo.

"Mi esposo amaba a Jhoncito y le encantaba pasar tiempo con él... Las responsabilidades del cuidado y toma de decisiones eran compartidas, pero desde que falleció la vida nos cambió", cuenta Ximena.



Tener un hijo con discapacidad requiere de responsabilidad y cuidado permanente. Ximena abandonó su trabajo en el que se desempeñaba como ingeniera comercial para estar al pendiente del pequeño John y con la partida de su esposo también se sumó una nueva preocupación como fue solventar los gastos económicos en el hogar.

Su mamá Corina Becerra es uno de sus pilares fundamentales y aunque es una mujer de la tercera edad, es quien le da esa fuerza para salir adelante, a más de apoyarla en el cuidado del pequeño John.

Luego de afrontar varios obstáculos en su vida, hoy su hijo asiste a una escuela regular, lo que le ha permitido retomar algunas actividades relacionadas con su profe-



sión, ofreciendo servicios de contabilidad, a más de realizar comercio y ventas por catálogo en internet.

En un día regular su jornada inicia a las 06:00, alistando a su hijo para la escuela. Mientras Ximena está pendiente del uniforme y aseo de su hijo, ya está Corina en la cocina preparando el desayuno y lunch. "Las mañanas aprovecho el tiempo para realizar compras, las entregas de los productos adquiridos por catálogo, enviar muestras a las personas que piden o me preocupan por la limpieza del hogar", cuenta Ximena.

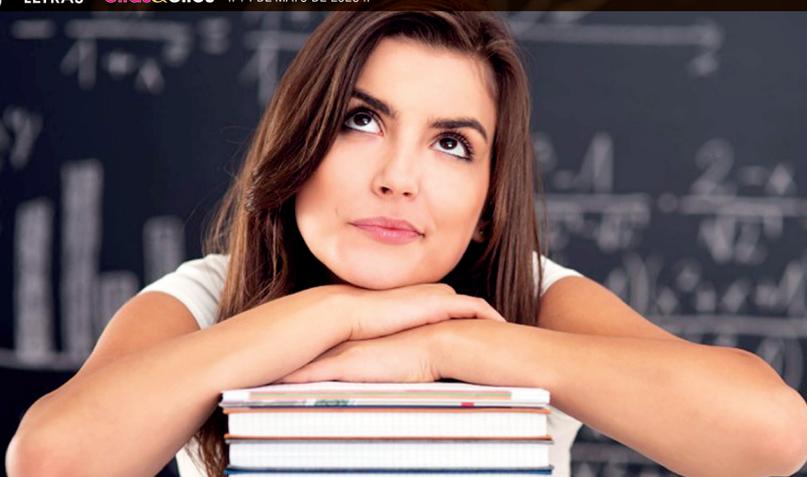
Al mediodía retira a su hijo de la escuela y retorna a casa para cambio de pañal, almuerzo, tareas y asistir a las terapias.

Consiguir una escuela que acepte a John por su discapacidad ha sido otra lucha de Ximena y por varias ocasiones escuchó que solo reciben a "niños normales", pero no cuentan con la infraestructura o simplemente era rechazado.

Ximena es una mujer de lucha, perseverancia, sacrificio y ejemplo, que ha demostrado la incondicionalidad y amor hacia su hijo. En estos años, ha estado pendiente de todas las necesidades del pequeño John en cuanto a terapias, controles médicos, compra de medicinas, cambio de implementos, rutina en alimentación. "Siempre hay nuevas necesidades como cambio de férulas, se le adaptó una bicicleta para su discapacidad o la casa está adecuada con colchonetas para que pueda gatear y evitar cualquier golpe", detalla.

Al pronunciar la palabra mamá, Ximena no puede contener las lágrimas. Con motivo del Día de las Madres, envía un afectuoso saludo a todas las mujeres que tienen la dicha de serlo y en especial a su mamá Corina, quien ha demostrado su apoyo y le da la fortaleza para salir adelante.





Presión social en la elección de una carrera

La carrera que se estudia es una práctica para toda la vida; es importante sentir vocación, lo que le llevará a sentirse autorrealizado.

El último año de colegio es una gran mezcla de emociones, puesto que los estudiantes se encuentran ante lo que es su última etapa de adolescente y su gran paso a la adultez, en la que adquirirán responsabilidades de las cuales, probablemente, no sabían de su existencia.

A eso se suma la nostalgia de no ver a sus compañeros y se enfrentan al dilema de una vida poscolegia, llena de incertidumbre. En varias ocasiones son los familiares quienes buscan guiar en tomar las mejores decisiones para el futuro de los jóvenes, generando cuadros de ansiedad, altos grados de tensión y estrés, pues estas decisiones deben ser tomadas de manera apresurada y “correcta”, ya que esta elección regirá por el resto de su vida.

Liz (nombre protegido), estudiante de último año de colegio, asegura que en ella sí se ha ejercido presión social, aunque no de manera insistente. Le recuerdan

que su decisión “la desempeñará por la mayoría de los años de su vida y su futuro dependerá de eso”. En ese sentido, Liz confesó que no tiene preferencia por una carrera universitaria ni apego por algún tipo de actividad poscolegial, lo que le preocupa, aunque afirma que, de manera general, tiene metas y objetivos planteados en diversas etapas de su vida.

Por su parte, Camila Pachar, dijo que sí tuvo presión social para escoger la carrera y la universidad en la que realizaría sus estudios. Sin embargo, al final, decidió optar por una carrera de su elección y se siente muy bien ante esta decisión que cumple con sus objetivos y expectativas. Previo a ello, tomó un año sabático, antes del ingreso a la universidad, lo que le permitió aprender otro idioma y viajar a otro país, obviamente, apartó su cupo en la universidad de su preferencia, antes de su viaje.

Para la psicóloga clínica, Fabiola Alvarado, “la presión

social deja repercusión en los estudios y en la vida personal, ya que posiblemente el joven no ponga el mismo interés o el mismo empeño en los estudios y no va desarrollarse como lo haría a plenitud, si fuera una decisión consciente”. Al respecto, la profesional afirma que es importante el autoconocimiento, donde exploren sus intereses y habilidades para la toma de una decisión; esta es una práctica fundamental que debería ser habitual en cualquier aspecto. “En general, las personas desconocen sus destrezas y habilidades, de allí que la orientación vocacional les permitirá valorar su capacidad y enfocarse en una de las decisiones más importantes de la vida como lo es la carrera universitaria”, asegura la especialista. Además, hay que considerar el hecho de que los estudiantes recién graduados ingresen a la universidad, depende de varios factores, tales como: la condición económica, social, cultural o la situación familiar en la que se encuentren los educandos. (NNM)

Enamoramiento, psicología y whatsapp



El psicólogo Sergio García Soriano analiza los efectos que puede provocar el uso de una aplicación tan popular, utilizada y conocida como whatsapp

La aparición de los primeros teléfonos móviles a finales del siglo XX fue un hito que cambió la manera de relacionarnos.

Se podían entablar conversaciones con personas que vivían en otros países o se podía hablar con los seres queridos durante el mismo día aunque se estuviese lejos.

Y se pasaron de terminales grandes que parecían ladrillos a la aparición de teléfonos más pequeños y ligeros.

Asimismo el siglo XXI propició la aparición de las redes sociales, las apps y de la mensajería gratuita e instantánea donde están inscrito el whatsapp. Sin embargo, es paradójico que aquello que nos conecta con los que están en otras latitudes, nos aleje en ocasiones de las relaciones que están más cerca.

El whatsapp, que se ha convertido en indispensable en algunos continentes debido a su rapidez, puede generar o fomentar una dependencia por tener información de la pareja, en concreto el doble check azul o ver la última conexión. Y esta información puede producir discusiones con las parejas o los amigos. Al mismo tiempo que puede acrecentar ciertos rasgos paranoicos de la personalidad. En la etapa de enamoramiento este sistema viene a reforzar los lazos de unión entre la pareja.

Sin embargo, más adelante, en las fases de compromiso donde lo pasional ha dado lugar puede convertirse en un sistema de control capaz de generar malestar y dependencia en una o en las dos partes de la pareja. Puede producir malestar la expectativa creada por nosotros cuando la otra persona está en línea pero no da señales de vida, escribiendo o leyéndonos en los lapsos habituales o que nosotros pensamos que son los "normativos".

Este tipo de actuaciones puede generar sospecha de engaño, celos o pensar que estamos siendo injustamente tratados y esto asimismo provocar menor concentración en la actividad que estamos desarrollando.

En el uso del whatsapp se pueden dar situaciones pasivo-agresivas que oscilan desde el acoso hasta la desconexión y el no tener las variables de lo presencial con el tono o los sistemas del paralenguaje que dan sentido al contenido del mensaje pueden ser fuentes de malentendidos.

Por ello, estar hiperconectado con nuestras relaciones exclusivamente con whatsapp no es el canal más efectivo para apreciar la complejidad de los mensajes que queremos recibir y generar. (EFE)

Cortitos

Mojito de fresa para festejar a mamá



Una bebida ideal para servir este domingo en honor a las reinas del hogar. Tan solo necesita agregar fresas cortadas y dos cucharadas de azúcar a un vaso largo, se machaca ambos ingredientes. Luego añade hierbabuena, medio shot de limón, y a machacar nuevamente... Posteriormente, se llena el vaso con hielo y dos shots de ron. Se mezcla todo con una cuchara y termina con un poco de cola blanca o agua con gas. Se decora con hierbabuena por encima y una fresa en el borde del vaso.

¿Por qué son importantes las abejas?



Gracias a la polinización, las abejas transportan el polen de una flor a otra, lo que facilita que, al tiempo que las abejas se alimentan del néctar de las flores, numerosas especies de plantas puedan reproducirse. De este modo, ayudan a mantener el equilibrio en la naturaleza. Según estudios realizados por Greenpeace, el 75% de los alimentos que comemos las personas, y el 70% de las plantas dependen de la polinización de las abejas. Por tanto, si estas desaparecieran o simplemente disminuyere su número, esto tendría un gran impacto para la vida en el planeta. De hecho, numerosos investigadores afirman que sin las abejas, al ser humano sólo le quedarían unos años de vida; o que incluso se podría acabar con toda la vida en el planeta.