



EL MERCURIO

JUNIO | DOMINGO 4

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 16 - N° 845

CUENCA - ECUADOR

BELEZA • TECNOLOGÍA • ENTREVISTA • CONSEJOS • MUNDO • MODA • GENIOGRAMA • HABLEMOS

8 PÁGINAS FULL COLOR:

ENTREVISTA | Pág. 5

Emilio Balarezo

El "chefcito" que cocina y
recorre "huecas"

3

Aceites naturales
para el cabello

4

Pantalones
de basta ancha

6

Efectos psicológicos
de las series criminales

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

Bing de Microsoft, un buscador "inteligente"

Microsoft le sigue sacando jugo a ChatGPT y ahora lo va a integrar a su buscador Bing. La novedad la verán primero aquellos que han pagado la versión ChatGPT Plus y "pronto" se habilitará para todos los usuarios del chatbot. ¡Despierta, Google Chrome! Hasta ahora los clientes de ChatGPT Plus (que accedían al potente bot GPT-4) no tenían las fuentes de la información y esta nueva unión permitirá que los usuarios tengan acceso "a citas (en notas a pie de página) para que puedan obtener más información". ¡Un gran paso! Esta movida hace que muchas productoras de hardware estén pensando en Bing



como su motor de búsqueda favorito para sus dispositivos. ¡Doble alerta para Google Chrome!

¡Paga para compartir Netflix!



Hay muchas cosas que aún se pueden compartir gratis: amor, amistad, un video en Youtube, pero ya no una cuenta de Netflix en Estados Unidos. El decano de los streamings anunció una actualización sobre el uso de contraseñas compartidas en el país norteamericano, donde a partir de ahora solo podrán usar la misma cuenta aquellos miembros de "un hogar". Tu cuenta de Netflix es para ti y las personas con las que vives: tu hogar. Así reza el mensaje que ya están comenzando a recibir aquellos estadounidenses que permitan que se inicie sesión con sus contraseñas fuera del domicilio habitual. Si usted aún así quiere compartir su usuario, podrá añadir un perfil extra por el que tendrá que pagar 8 dólares más.

Uber ofrecerá servicios sin conductor utilizando robotaxis

Algunos de los servicios de transporte de pasajeros y reparto de comida de Uber serán ofrecidos por los vehículos autónomos sin conductor de Waymo -empresa subsidiaria de Alphabet- a finales de este año en el área metropolitana de Phoenix (Arizona), EEUU, según anunciaron las compañías. A través de esta colaboración, los usuarios de Uber podrán pedir un vehículo Waymo a través de la aplicación Waymo One en más de 466 kilómetros cuadrados y esta será "el área de servicio completamente autónoma más grande del mundo", indica. El director ejecutivo de Uber, Dara Khosrowshahi, aseguró que la conducción totalmente autónoma se está convirtiendo rápidamente en parte de la vida cotidiana y mostró satisfacción por



llevar la tecnología a una "experiencia segura, agradable y totalmente eléctrica y autónoma".

INFOTECH

Estreno ● 23 de mayo de 2023
Desarrollador ● The Bearded Ladies
Editor ● 505 Games
Género ● Aventura - Juego de rol - Estrategia táctica
Plataformas ● NG, PC, PS4, PS5, XO, XSX
Modos ● Jugador solo - Jugador por turnos
Perspectiva ● Tercera persona

Elvis, un joven abandonado por su madre en las tierras baldías de América, se encuentra solo con su fiel compañero robot llamado Diggs, a quien considerará su "hermano".

NG: Nintendo Switch
PC: Computador Personal
PS4: PlayStation 4
PS5: PlayStation 5
XO: Xbox One
XSX: Xbox Series X

Estreno de Videojuegos

MIASMA CHRONICLES

De los mismos creadores de "Mutant Year Zero", el desarrollador The Bearded Ladies nos presenta "Miasma Chronicles", una apasionante aventura táctica en un mundo postapocalíptico.



Sinopsis

El "Miasma" es una entidad energética que amenaza los últimos vestigios de la humanidad y transforma a aquellos que entra en contacto con él en aberraciones corruptas de su ser anterior.

Pero Elvis tiene el poder de combatirlos gracias a un puente miasmático que su madre le otorgó cuando era bebé.

Elta se ve obligada a dirigirse al ciudad de su "hermano mayor" robótico luego de llegar al pueblo remoto de Solitary.

Otros videojuegos del mismo desarrollador (The Bearded Ladies)

"Landit Bandit" (2019)

"Mutant Year Zero: Road to Nowhere" (2018)

"Mutant Year Zero: Seed of Evil" (2019)

"Compton 2027" (2020)

Italia dice adiós a las cabinas telefónicas

Las 16.000 cabinas telefónicas que aún quedan en las calles de Italia serán retiradas progresivamente por el escaso uso que se les da, aunque algunas resistirán: las instaladas en hospitales, cuarteles y cárceles, informó la Autoridad para la Garantía de las Comunicaciones (AGCOM). La AGCOM tomó la decisión de poner final a este servicio, antaño indispensable, dado el uso prácticamente nulo que le da la población italiana: solo el 0,5 % de los italianos había utilizado una cabina telefónica en los 90 días previos a la realización de un estudio encargado por la autoridad. Además, el informe reveló que el 12 % de los ciudadanos no habían utilizado jamás un teléfono público y que el 80 % de la población ya no considera necesario que se mantenga este tipo de servicios debido, entre otros motivos, a que el 99,97 % de los italianos viven en zonas con cobertura telefónica.



ACEITES NATURALES PARA HIDRATAR EL CABELLO

Los aceites para el pelo están siendo muy empleados para potenciar al máximo la belleza de la melena, combatir problemas capilares y favorecer su crecimiento de forma completamente natural. Si tu pelo está demasiado reseco, débil o quebradizo tienes algunas opciones:

• **Aceite de jojoba:** Ideal para melenas opacas, sin vida y con puntas abiertas. Sus propiedades sellan los folículos pilosos, equilibran la producción sebácea y promueven el brillo saludable. La manera de aplicación consiste en distribuir un par de gotas, de medios a puntas, y dormir con el óleo toda la noche. A la mañana siguiente es necesario lavar como de costumbre y repetir cada 4 días.

• **Aceite de argán:** Es un mix de ácidos grasos, antioxidantes y minerales que mantiene la hidratación capilar, elimina el frizz, rejuvenece la cabellera y defiende de los rayos UV. Aplícalo en las puntas limpias, espera a que haga acción durante una hora y retira con abundante agua tibia.

• **Aceite de macadamia:** Este aceite natural impide la resequead y regenera el daño del pelo, ya que es rico en ácido palmítico y omega 7. Estos metabolizan los lípidos que nutren e hidratan el cuero cabelludo. Para reparar tu

melena, úsalo como ingrediente principal para hacer un masaje en tus raíces y retira con agua tibia.

• **Aceite de ricino:** Gracias a sus ácidos grasos esenciales, el aceite de ricino posee características humectantes y fortificantes para la melena que estimulan su crecimiento, aportan brillo, combaten la caspa y alejan la grasa. Es muy utilizado en shampoos y acondicionadores, aunque también puedes aplicarlo directamente en el cuero cabelludo.

• **Aceite de almendras:** Se trata de un elixir capilar, ideal para reparar las cabelleras maltratadas, muy secas y con puntas abiertas. Lo anterior se debe a que hidrata, suaviza y vigoriza las raíces por su capacidad para retener el agua que la melena necesita. Pon una pequeña cantidad del óleo sobre el pelo húmedo, masajea suavemente y no retires el producto. No uses herramientas de calor.

• **Aceite de oliva:** Su riqueza en vitaminas A, E y C y su aporte en ácidos grasos, hacen que sea un verdadero elixir para los cabellos maltratados, resecos. Si tu cabello se quiebra con facilidad, aplica una cantidad generosa de este aceite de medios a puntas justo antes de lavarlo y dejar actuar durante unos 15 minutos.

Aceite de aguacate

Para reparar y revitalizar el pelo desde la raíz a las puntas. Su poder regenerador es más elevado que el que ofrecen otros aceites, por lo que un cabello seco y dañado notará una increíble mejoría de forma inmediata. Eso sí, es preferible evitar este aceite en cabellos grasos, ya que podría acentuar la oleosidad. Úsalo de medios a puntas.

Stop celulitis y piel de naranja

Todas queremos lucir unas piernas perfectas y para lograrlo debemos cuidarlas siempre. Cuida tu alimentación, bebe muchísima agua, deja que pasen dos horas después de tu cena para irte a dormir, haz ejercicio diario (al menos camina media hora al día), alterna el agua fría con la caliente cuando te duches y, por supuesto, combina estos consejos con alguna crema moldeadora o crema reafirmante que debes aplicar a diario.



La mirada, espejo del alma

Si estás triste o cansada se refleja en tu mirada. Por ello, es muy importante cuidar su aspecto, por ejemplo, dando más longitud a tus pestañas. Puedes elegir una máscara de pestañas u otra dependiendo de lo que busques (dar volumen, alargar, curvar o conseguir un efecto pestañas postizas) o del momento del día. También debes tener en cuenta el tipo de cepillo de la máscara de pestaña, ya que hay una amplia gama. Un tip que no falla es aplicar el rímel en forma de zigzag para que el producto se distribuya bien!



Exfoliante



Un exfoliante es un producto que sirva para eliminar las células muertas de la piel. Es por tanto uno de los productos imprescindibles para el cuidado del cutis. Existen muchos exfoliantes en el mercado, pero aquí te presentamos uno de elaboración casera, ideal para hombres, con una receta sencilla. Necesitas un poco de yogur natural y sal marina en grano. Al yogur añádele una cucharada de sal marina. Más fácil y barato imposible. Úsalo por unos 5-7 minutos y luego enjuaga bien el rostro.

Pantalones de **basta ancha**

Los pantalones de basta ancha sean en tejido denim, satinados, de tela o de punto, tienen la gran ventaja de ser cómodos y de ayudarnos a presumir de una silueta más estilizada.

Al contar con un corte de pernera ancha, visualmente se logra disimular el ancho de los muslos y consigue equilibrar la forma del cuerpo. Como consejo, siempre opta por unos de tiro alto, ya que de esta manera no solo parecerás más alta sino que potenciarás el efecto de lucir estilizada.

A quién favorece: en principio a todas las constituciones, pero las personas altas son las que le pueden sacar mayor partido. Por ello, es recomendable llevarlos con un poco de tacón para no acortar visualmente la figura.

- **Jeans:** son los preferidos ya que puede darte varios usos dependiendo del modelo y del color. Si son oscuros y sin rasgados son ideales para llevarlos al trabajo acompañados de blusas, tops y como complemento un saco. Usa zapatos de tacón, botas o unas plataformas.

Al contrario si es para un día de relax llévalo con camisetitas, sudaderas y unos zapatos deportivos o mules.

- **De traje:** Contar con un pantalón ancho de pinza siempre es un acierto. Te servirá tanto para una ocasión especial (si lo llevas por ejemplo con un top o con una blusa bonita, como para el día a día si lo luces con prendas básicas de armario como puede ser un jersey o una camiseta; el truco está en llevar siempre la prenda superior por dentro.

CONSEJITOS

Blusas con lazo

Elegantes y súper femeninas, las blusas con lazo son una tendencia esta temporada. Estas prendas han resurgido con intensidad, intentando regresar como accesorio de oficina para las mujeres profesionales de todo el mundo. Lazos en el cuello, a la cintura, en las mangas, son detalles que hacen que estas prendas no pasen desapercibidas. Puedes llevarlas con pantalones de tela, con falda y hasta con jeans para elevar el look.

Sandalias track

Cada vez más atractivas y funcionales, las sandalias de suela track combinan con todo, especialmente con vestidos midi o largos para darte un look femenino y sobre todo cómodo. Hay un abanico de opciones que van desde las tradicionales en negro o café, hasta con detalles de tachas o pedrería. También son una buena opción para llevarlas con shorts o con pantalones tipo capri!

LO INN



Una modelo presenta las creaciones del diseñador pakistaní Sanam. Pantalones anchos acompañados por camisas largas tipo túnica, en tono monocromático, para crear un outfit cómodo y elegante. Ideal para un compromiso por la mañana.



El “chefcito” que cocina y recorre “huecas”

Emilio Balarezo



A sus 12 años, Emilio Balarezo se divierte como un niño de su edad, entrena patinaje, va a la escuela, pero también incursiona en las redes sociales con el segmento “El Chefcito” en el canal digital “Es Viernes TV Cuenca”.

Emilio es un niño al que siempre le gustó la cocina y con la pandemia dedicó tiempo a cocinar en casa junto a su familia. Otra de sus pasiones es el micrófono y tiene facilidad de hablar en público. Estas dos facetas se fusionaron para el segmento “El Chefcito”, un espacio que está al aire por más de 3 años. Lo que inició como un espacio de entretenimiento para niños que estaban aburridos en casa por pandemia, se convirtió en un contenido de interés colectivo.

El pequeño Emilio cuenta que, con supervisión de un adulto, quien se convirtió en su “ayudante mágica”, enseñó a muchos niños a cocinar recetas fáciles, a

más de recorrer negocios y “huecas” de Cuenca. “La primera receta que hicimos fue galletas de chocolate, siendo una experiencia que hasta hoy no lo olvido”, cuenta.

Sus tres años de trayectoria le ha llevado a conseguir dos reconocimientos internacionales de “Ecuador Ama Lo Nuestro”, como destacado promotor de la gastronomía, lugares turísticos y emprendimiento ecuatoriano. Gracias a su desenvolvimiento y facilidad de palabra, ha sido invitado a varios espacios como presentador, muchos de ellos enfocados a causas sociales.

El pequeño Emilio anhela crear más contenido para redes sociales, conocer a más personas y aprender sobre otros temas más allá de la cocina. Su sueño es estudiar gastronomía, ser un chef reconocido de la ciudad y el país, a más de abrir su propio restauran-



te. “Luego de recorrer varios negocios he probado comida deliciosa y económica. Cuando sea grande quiero abrir mi restaurante y vender comida no tan cara, para que todos puedan disfrutar”, explica.

La familia de Emilio lo conforman su papá Pablo Balarezo, su mamá Ana Abad y su hermano Lucas, de 11 años. La creación de su contenido no tiene fines monetarios, simplemente lo hace por el gusto a las cámaras y el micrófono. La grabación y supervisión del contenido cuenta con el apoyo de su papá y hermano.

Emilio invita a ver su contenido y a recomendar nuevas “huecas” para las futuras grabaciones.



Texto: Fernanda Ramón
Fotos: Fernanda Ramón y cortesía



Los efectos de “engancharse” al true crime en la salud mental

Series como Jeffrey Dahmer, El caso Alcásser, El asesino del hacha, ¿Dónde está Marta? o El caso Wanninkhof-Carabantes son algunos ejemplos de producciones true crime que han arrasado en el mundo del entretenimiento.

Según el estudio TGI Global Quick View propuesto por la empresa de análisis de datos Kantar, tras la comedia, este género es el más atractivo para los espectadores y usuarios de las plataformas digitales donde principalmente se proyectan.

Estos documentales y series son una recopilación de hechos reales y macabros como muertes, secuestros o asesinatos que por su importancia social y mediática han trascendido en formato audiovisual hasta las pantallas.

Cifras de éxito

El true crime ha sido siempre un género con muy buenas cifras de audiencia. Sin embargo, en las plataformas digitales la producción se ha multiplicado y su éxito se ha disparado.

A diferencia de la ficción, en los documentales true crime pocas veces tienes que buscar un sentido a la historia para que sea realista, básicamente porque los hechos que se cuentan ya han sucedido de verdad. Ese elemento de saber que lo que estás viendo es una historia real, engancha

mucho más al público y genera audiencia, explica Elena Neira, Profesora colaboradora de los Estudios de Ciencias de la Información y de la Comunicación de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) e investigadora del grupo GAME.

La ficción basada en crímenes es, según los expertos, uno de los géneros más vistos en los últimos años. Pero, ¿afectan también las series y documentales true crime a nuestra salud mental?

Efectos psicológicos

A las personas les inquieta lo desconocido y lo amenazante. Por eso, según los expertos, la gente encuentra en el true crime la falsa sensación de control y seguridad al exponerse a información detallada de todo aquello que es aterrador y extraño.

Sin embargo, estas series y películas generan un gran impacto a nivel psicológico que apela principalmente a sentimientos como el miedo o la intriga.

En ocasiones, el pánico que se experimenta durante el visionado de series, documentales y películas true crime se instala en nosotros sin poder gestionarlo bien. Cuando esto ocurre, las emociones que nos está produciendo la obra audiovisual se cueban en nuestro día a día generando un estado de alerta constante.

“Lo que suele ocurrir cuando nos exponemos habitualmente a este contenido es que después nos vienen visualizaciones de aquellas escenas que más nos han impactado de estos documentales y empezamos a tomar decisiones vinculadas con este miedo como dejar de salir solos a la calle, volver a casa cuando se hace de noche”.

Las producciones audiovisuales true crime están basadas en su mayoría en hechos reales lo que hace que el espectador tenga evidencias de que esos sucesos han ocurrido y por lo tanto, que pueden volver a suceder. Según la psicóloga, lo más importante es relativizar la información que recibimos de las obras true crime para no pensar que esto sucede muy a menudo o sentir que estamos constantemente en peligro.

Según los estudios y análisis de las audiencias de Parrot Analytics, en la categoría de crímenes reales alrededor del 80 % de los espectadores son público femenino.

“Las mujeres nos identificamos más fácilmente con los crímenes. La violencia de género nos ha hecho sentir más vulnerables y susceptibles de ser agredidas. Así que estamos más alerta ante este tipo de información”, expone la psicóloga Mireia Cabero.

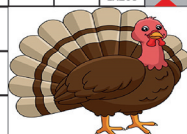
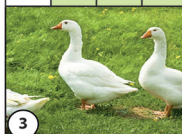
Evitar el dolor con una serie

Según los psicólogos, el cerebro humano está programado para escoger aquellas opciones del día a día que más bienestar le genera.

Mireia Cabero afirma que el bienestar está muy relacionado con el placer, que nos programa para seleccionar en cada momento aquello que nos resulta más satisfactorio. Precisamente, esta es la explicación psicológica al deseo y necesidad constante de engancharse o visionar una serie.

Ver compulsivamente la serie que nos gusta al llegar a casa es una elección que forma parte de la evasión del dolor y la entrega al placer en una vida muy exigente, asegura la psicóloga.

Mireia Cabero recomienda analizar cuánto tiempo dedicamos a exponernos delante del televisor para ver una serie y ser conscientes de si realmente todo el tiempo invertido nos merece la pena. (EFE)



→	ASTRO REY	SIGNO DEL ZODIACO	BRAZO DEL ABRAZO	PARA LA COMIDA	LETRE- RO
---	--------------	-------------------------	------------------------	----------------------	--------------



MÁS DE \$6000 EN PREMIOS

CUENCA - PRIMERA EDICIÓN
11 DE JUNIO 2023

LA CARRERA DE LOS QUE RESPETAMOS AL SOL

TODAS LAS GANANCIAS SERÁN DONADAS A **SOLCA CUENCA**
TU INSCRIPCIÓN INCLUYE



CAMISETA OFICIAL
MARCA LOTTO



KIT INTI 10K



SEGURO CONTRA
ACCIDENTES

CÓDIGO DE DESCUENTO 25%:

INTI10KELMERCURIO

INSCRÍBETE YA: www.inti10k.com