

APPS QUE MEJORAN LA VIDA



Los App Store Awards señalaron que este año celebran los títulos que “mejoran la vida de las personas y que mostraron los estándares más altos de innovación técnica, experiencia usuaria y diseño”. Esto fueron los ganadores:

- App del año para iPhone: Kino, una cámara de video que promete resultados con “aspecto de cine”.
- Juego del año para iPhone: AFK Journey, un juego de rol con combates tácticos e historias fantásticas.

- Juego del año para iPad: Squad Busters, un juego de batallas con opción para jugar en línea con hasta 10 jugadores.
- App del año para iPad: Moises, que permite aprender, practicar y perfeccionar habilidades musicales con IA.
- Juego del año para Mac: Thak Goodness You're Here!, el protagonista de esta historia es un vendedora ambulante que recibe misiones de los lugareños de su pueblo.

Android

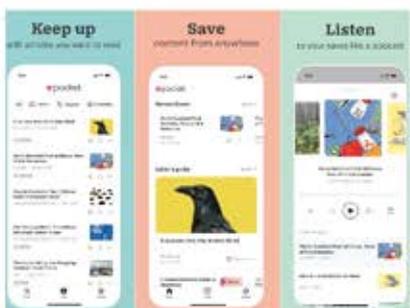
- Mejor app y mejor multidispositivo: Max, la plataforma de streaming de HBO.
- Mejor app de video: Adobe Express, que trabaja con IA generativa para convertir indicaciones de texto en imágenes.
- Mejor app para crecimiento personal: Disciplined, una aplicación de creación y seguimiento de rutina y hábitos.
- Mejor app para el día a día: Mi calendario menstrual Flo. Como su nombre lo indica, esta app es de apoyo para el seguimiento del ciclo menstrual.
- Mejor descubrimiento: UpStudy, esta app proporciona información de enseñanza y guía para resolver problemas matemáticos, de química, física y biología con solo tomar una foto del material.

NOVEDADES:



CONVIERTE TUS HÁBITOS EN UN JUEGO

Habitica es una aplicación de productividad que usa gamificación para ayudar a los usuarios a cumplir tareas y formar hábitos. Convierte las actividades diarias en un juego donde se pueden ganar recompensas virtuales y mejorar un avatar. Los usuarios crean tareas diarias, hábitos y tareas puntuales, ganando puntos al completarlas. Si no cumplen con sus objetivos, su avatar pierde salud. Además, se pueden participar en misiones y batallas contra monstruos, lo que hace el proceso más dinámico y divertido. Habitica permite interactuar con otros usuarios a través de gremios y desafíos. Está disponible en Android, iOS y navegador web, y es gratuita, con opciones premium para características adicionales. Ideal para mejorar la productividad y mantener la motivación.



POCKET: GUARDA LO QUE IMPORTA

Pocket es una aplicación diseñada para guardar artículos, videos y otros contenidos web para verlos más tarde, incluso sin conexión. Permite a los usuarios almacenar enlaces de interés desde cualquier navegador o aplicación, y organizarlos en una lista personalizada. Pocket destaca por su capacidad para convertir artículos en un formato limpio y legible, sin distracciones, lo que facilita la lectura. Además, ofrece recomendaciones de contenido según tus intereses y permite etiquetar y buscar artículos guardados. Es compatible con dispositivos Android, iOS y navegadores, y se sincroniza automáticamente entre ellos. Pocket es gratuita, aunque tiene una versión premium que ofrece características adicionales como búsqueda avanzada y almacenamiento ilimitado de contenido.



SPLITWISE: ADIÓS A LOS PROBLEMAS DE DINERO CON AMIGOS

Splitwise es una aplicación diseñada para facilitar la gestión y división de gastos entre grupos de personas, ideal para amigos, compañeros de trabajo o familiares. Permite registrar gastos compartidos, como cenas, viajes o eventos, y calcular automáticamente cómo deben dividirse. Los usuarios pueden agregar gastos, asignar montos y categorías, y la app se encarga de hacer los cálculos de manera equitativa. Además, Splitwise ofrece un resumen claro de las deudas y pagos pendientes. Es compatible con dispositivos Android, iOS y web, y ofrece una versión gratuita con funciones básicas y una opción premium que incluye características avanzadas, como la conversión de divisas y reportes detallados.

INFORMACION

'Sonic the Hedgehog 3' completa la trilogía del erizo que nació en los videojuegos

Género
Animación

Duración
109 minutos

Dirección



Jeff Fowler

Protagonistas



Ben Schwartz



Keanu Reeves



Idina Menzel



Jim Carrey



James Marsden

Marcó el ingreso de Keanu Reeves, que presta su voz para el personaje de Shadow.

La trilogía del veloz erizo

Jeff Fowler ha estado encargado de las direcciones de los tres filmes

Presupuesto estimado para su realización

Recaudación en la taquilla mundial



¿Podrá 'Sonic the Hedgehog 3' ubicarse entre los filmes más taquilleros basados en videojuegos?

Recaudación mundial



Fuente: IMDb

M: millones

\$: dólares

Agencia EFE



Fernando Alvarado

SE REFIERE A LAS METAS Y EL PERDÓN EN ESTE NUEVO AÑO

Fernando Alvarado es Psicólogo Clínico, con conocimientos en psicología y orientación familiar, terapia familiar y de pareja, terapia con adolescentes, neuropsicología, dependencia emocional, terapia en trauma psicológico, psicooncología, psicogerontología y terapia del duelo.

Con motivo de este nuevo año, aborda algunos temas de interés referentes a las metas, objetivos y el perdón que se plantean los humanos.

El Psicólogo Clínico señala que, estos propósitos tienen que ser realistas y alcanzables. "Muchas personas

tratan de cumplir todas estas metas en fin de año y existe una acumulación, sin cumplir lo propuesto", dice el especialista.

Lo que se sugiere es tomar lo más sencillo y realizable para cumplirlo, con el propósito de evitar la frustración y llegar a una depresión. Se podría priorizar una lista de tres objetivos e incluso escribirlo porque se convierte en una técnica de terapia narrativa. "Visualmente da más control y capacidad, así como conciencia de lo que está pendiente", señala.

Sobre el tema del perdón, el Psicólogo Clínico también

menciona que perdonar no implica hacer que no pasó nada. "El perdón es entender cuál fue mi participación en el daño recibido o infringido. Perdonar tiene que ver con la capacidad de rebalancear, resignificar el evento vivido -puedo ser víctima o agresor-", explica.

Se trata de buscar un nuevo significado y mirar si es posible retomar relaciones con esa persona o por autocuidado emocional guardar la distancia. En el caso de las familias, el Psicoterapeuta recomienda analizar y considerar los beneficios-propósitos del perdón. Finalmente, dependerá de la gravedad del daño infringido y explica que existen cosas que no son perdonables. "Se dice que hay que perdonarlo todo, pero psicológicamente hay situaciones que no se pueden perdonar", asegura.

Durante toda la vida las personas nos planteamos y replanteamos metas y propósitos que son parte de nuestra identidad, refuerzan el autoestima y dan un sentido a la vida.

Se necesita el apoyo de un profesional cuando la situación es incontrolable, cuando rebasó los límites y no se puede manejar, cuando el problema interfiere en la cotidianidad, rutina diaria y llegan pensamientos invasivos o respuestas emocionales que nos ponen inquietos o ansiosos. El apoyo de un Psicólogo es para identificar el problema, causas y buscar una solución.

Existen épocas del año en que es normal sentirse triste porque las personas manejamos una agenda mental con lo que se hace en el día a día. Existen fechas en los que existe nostalgia porque hay personas que ya no están en nuestras vidas, se ha atravesado un divorcio, se ha dado la pérdida de un ser querido, hemos perdido a una mascota o sencillamente porque hacemos un balance emocional de las ganancias y pérdidas y los propósitos no alcanzados.

Para este nuevo año, el mensaje del profesional es no ser perfeccionista, tener un cuidado permanente -no solo desde lo físico o económico- donde se priorice lo emocional y de ser necesario invertir en ayuda profesional psicoemocional. Además, plantearse metas alcanzables para evitar la frustración, no perder la identidad y algo no menos importante, rodearse de personas que aporten en nuestras vidas.

Para citas pueden agendar al contacto 0984124946. Su consultorio está ubicado en el Edificio Acrópolis.



El mocha, el color del 2025

La deliciosa calidad del cacao, el chocolate y el café que sugiere una mousse de mocha es lo que ha inspirado la elección del color del año 2025 de Pantone. Su apuesta para marcar tendencia en los próximos 12 meses es la tonalidad 17-1230 Mocha Mousse de su catálogo, "un marrón suave y evocador", pero también "intenso y cálido", que transporta nuestros sentidos "al placer y la exquisitez", según la describe la compañía.

Cómo usarlo

Mocha Mousse se presenta como un color ideal para la temporada 2025 debido a su tono neutro y elegante. En moda, se puede incorporar de diversas formas, desde prendas principales hasta accesorios que añaden sofisticación sin ser demasiado llamativos. Para las mujeres, es perfecto para un atuendo de

oficina, combinando con tonos como blanco, beige o detalles dorados en los accesorios. Mocha Mousse puede destacar en vestidos minimalistas, blazers estructurados y pantalones de cintura alta, creando una silueta moderna y limpia.

Para los hombres, este color también ofrece muchas opciones. Chaquetas, suéteres o abrigos de lana en Mocha Mousse son piezas clave, fáciles de combinar con camisas blancas, tonos oscuros como azul marino o incluso un toque de verde oliva para un estilo más audaz.

Los accesorios, como bufandas, zapatos o cinturones en Mocha Mousse, permiten experimentar con texturas, desde cuero hasta tejidos suaves.

CONSEJITOS!



RENOVAR EL RÍMEL

Para renovar tu rímel, comienza asegurándote de que esté limpio. Si el producto ha comenzado a secarse, agrega unas gotas de suero ocular o solución salina para humedecerlo. También puedes usar un pincel limpio para remover el exceso de producto. Si aún está demasiado espeso o grumoso, es mejor reemplazarlo. Recuerda que los rímel deben cambiarse cada 3-6 meses para evitar infecciones o irritaciones, ya que acumulan bacterias con el tiempo.

Lo que se viene en moda



Las tendencias de moda para 2025 se centran en la sostenibilidad y la funcionalidad, con un énfasis en la ropa reciclada y materiales orgánicos. Los colores neutros y terrosos, dominan la paleta, junto con tonos vibrantes para detalles llamativos. Las siluetas minimalistas y fluidas se mantienen, con énfasis en la comodidad y el estilo práctico. Además, las prendas de diseño modular y versátil, que permiten múltiples combinaciones, ganan popularidad. Los accesorios también se vuelven más eco-amigables, usando materiales reciclados y procesos de producción responsables.

Barba bonita



Para cuidar la barba, es fundamental mantenerla limpia y bien hidratada. Lava la barba con un champú suave, específico para vello facial, para evitar que se reseque. Utiliza un aceite o bálsamo para barba para suavizarla y mantener la piel hidratada. Recorta y da forma regularmente para evitar que se enrede o crezca de manera desordenada. Cepilla la barba diariamente para eliminar suciedad y distribuir los aceites naturales. También es importante una dieta equilibrada y beber suficiente agua para mantenerla saludable y fuerte. Recuerda que la paciencia es clave para un crecimiento óptimo.

LA IMPORTANCIA DE LA ESTERILIZACIÓN Y CASTRACIÓN EN MASCOTAS

La esterilización y castración son procedimientos veterinarios esenciales que benefician tanto a las mascotas como a la comunidad en general. La esterilización se refiere a la intervención en hembras para evitar la reproducción, mientras que la castración se realiza en machos para la misma finalidad. Ambos procedimientos tienen ventajas significativas que impactan la salud y el bienestar de los animales.

En primer lugar, la esterilización y castración ayudan a prevenir enfermedades graves. En las hembras, la esterilización reduce el riesgo de infecciones uterinas y cáncer de mama, mientras que en los machos, la castración previene problemas como el cáncer testicular y afecciones de la próstata. Además, estos procedimientos contribuyen a la mejora de la conducta animal, reduciendo comportamientos como la agresividad, el marcaje territorial y la tendencia a vagar en busca de pareja.

Otro beneficio importante es el control de la sobrepoblación animal. Cada año, miles de animales son abandonados debido a la falta de hogar, lo que genera una sobrepoblación de mascotas. La esterilización y castración son herramientas clave para reducir esta situación, ya que evitan camadas no deseadas y contribuyen a un número más equilibrado de animales en los refugios.

Además, la esterilización y castración ayudan a mejorar la calidad de vida de las mascotas. Los animales castrados suelen vivir más tiempo, ya que tienen menos riesgo de padecer ciertas enfermedades. También son menos propensos a involucrarse en peleas con otros animales, lo que puede provocar lesiones graves.

En resumen, la esterilización y castración son prácticas fundamentales para la salud de las mascotas, el bienestar animal y el control de la población de animales sin hogar.



GOLOSINAS PARA TU PERRO!

Las golosinas para perros son una excelente manera de premiar y reforzar su comportamiento, pero es importante elegir opciones saludables. Puedes optar por golosinas naturales como trozos de manzana, zanahoria o pepino, que son bajas en calorías y llenas de nutrientes. También existen golosinas comerciales sin conservantes ni colorantes artificiales, hechas con ingredientes como carne magra o avena. Asegúrate de seleccionar golosinas adecuadas al tamaño y la edad de tu perro, evitando aquellas con alto contenido de azúcares o grasas. Además, recuerda que las golosinas deben ser complementarias a su dieta regular, no un reemplazo de la comida principal.

MASCOTAS Y SOSTENIBILIDAD

El cuidado sostenible de las mascotas es cada vez más importante, ya que los dueños buscan reducir su impacto ambiental. Esto incluye el uso de productos biodegradables, como bolsas de excrementos y juguetes hechos con materiales reciclables. Además, optar por alimentos sostenibles, como aquellos con ingredientes orgánicos o que promuevan prácticas agrícolas responsables, es una excelente forma de cuidar al medio ambiente. También se puede elegir productos de marcas comprometidas con la sostenibilidad y reducir el uso de plásticos. Implementar prácticas ecológicas no solo beneficia al planeta, sino que también mejora la salud y el bienestar de nuestras mascotas, contribuyendo a un estilo de vida más consciente.



NO TIENEN CEREBRO

Las estrellas de mar no tienen cerebro, en lugar de un cerebro central, las estrellas de mar tienen un complejo sistema de nervios en sus brazos. Estos nervios les ayudan a sentir su entorno, a encontrar comida y a moverse. Esta configuración única muestra que hay diferentes formas de navegar por el mundo.

Dr. Jorge López Arenas:

El primer médico neurocirujano en Cuenca



Momentos de una intervención de neurocirugía.

Se graduó en la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca. Desde estudiante de Medicina demostró su interés y vocación por la carrera de Cirugía, logrando ser "Ayudante de Disección" de la cátedra de Anatomía, actividad obtenida mediante el concurso respectivo; Ayudante de Clínica; Auxiliar de la Catedra de Cirugía Infantil; ya al final de la carrera estudiantil, fue Interno, del Hospital Civil "San Vicente de Paúl", Médico Residente, cargo obtenido por los méritos que demostraba; Médico Supervisor de Residentes e Internos; Jefe de Cirujanos, de esta importante casa de salud de la ciudad.

La dedicación a la profesión médica con mística y vocación y su gran interés por compartir los conocimientos obtenidos, logró iniciar su carrera docente en calidad de "Profesor Auxiliar del Departamento de Pediatría" en la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca, cargo obtenido mediante concurso de oposición y méritos. Luego fue ascendido a profesor agregado de Pediatría y Cirugía.

En el campo público fue Médico Director y encargado del Servicio de Neurocirugía en el Hospital "San Vicente de Paúl"; Director y Subdirector del Hospital "Vicente Corral Moscoso"; Médico Neurocirujano del Hospital del IESS en Cuenca; Médico Neurocirujano de la Clínica "Santa Ana"; Médico Cirujano Reconstructivo de la Clínica Vega.

Recibió varias condecoraciones que amerita mencionar: Premio "Benigno Malo", por parte de la Universidad de Cuenca; Premio "Honorato Loyola García"; Reconocimiento del Congreso Nacional por su actividad médica; Distinción por parte de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca; Condecoración como Primer Médico Neurocirujano en Cuenca; Condecoración Bodas de Plata Profesionales por parte de la Universidad Católica de Cuenca; Reconocimiento del Colegio de Médicos del Azuay como "Pionero de la Cirugía General y Neurocirugía"; Condecoración "Virrey Hurtado de Mendoza" entregado por el Municipio de Cuenca; Condecoración por los 25 y 50 años de profesión por parte del Colegio de Médicos del Azuay.



Dr Jorge Lopez Arenas al ser condecorado por el alcalde de la ciudad de aquel entonces Arq. Fernando Cordero Cueva

Perteneció a importantes Sociedades Científicas en calidad de Miembro de la Academia Americana de Pediatría; Miembro de la Sociedad Ecuatoriana de Neurocirugía; Miembro Vitalicio de la Fundación "Remigio Serrano Macías"; Miembro activo y fundador de la Academia de Medicina del Azuay; Miembro activo y fundador de la Sociedad Ecuatoriana de Gastroenterología.

Participó en varios eventos y congresos médicos relacionados a su especialidad; realizó importantes publicaciones en la Revista "Ateneo", en la Academia de Medicina; en la Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca.

El Dr. Jorge López Arenas se distinguió por su calidez y humanismo, siempre dispuesto a servir al necesitado, un médico muy apreciado por sus colegas y lógicamente por todas las personas que le conocían, su trayectoria profesional estará reconocida como un ejemplo para las presentes y futuras generaciones en el campo de la salud.

SUDOKU

Llene los espacios vacíos con los números del 1 al 9. No repita los números en su propia fila horizontal o vertical ni en el cuadrado que los contiene

	5		4	7		8		2
		3			6		1	
7		8						4
5	7	2				4		9
	3				4		5	6
9	6		2	3				8
				4		3		
	4	7						
			3	5	8			6

SOLUCIÓN

7	9	2	5	8	1	3	4	6
8	6	3	7	4	2	9	1	5
1	2	4	3	9	5	6	8	7
5	7	2	8	6	4	3	1	9
9	3	6	1	5	7	2	4	8
4	9	8	1	2	3	5	7	6
2	1	5	9	3	6	4	8	7
3	8	7	6	1	2	9	5	4
6	4	1	2	3	5	8	7	9

PÍNTAME

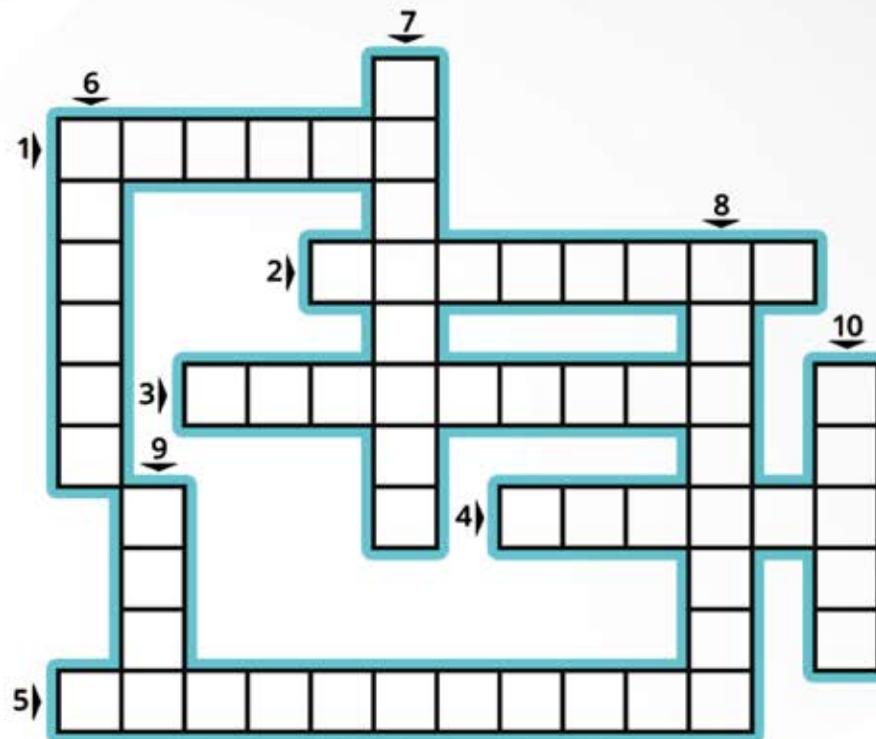


HORIZONTAL

1. Vehículo
2. Para respirar
3. Mes
4. Frita, asada, cocida...
5. Para ir a comer

VERTICAL

6. Sirve para hacer fotos
7. Té, manzanilla, tila...
8. Un gran animal
9. Gema de color verde
10. Unidad de medida



BUSCA PALABRAS

A	A	B	R	E	I	H	V	B	C	T
M	T	A	Z	N	E	I	M	O	C	R
S	E	N	O	I	S	I	M	O	C	N
R	T	S	E	R	B	M	O	N	P	S
M	S	Z	O	I	C	Ó	M	I	C	O
R	U	I	N	A	S	L	P	M	D	L
E	Ó	R	A	C	I	T	Á	T	S	E
A	R	C	A	D	A	N	E	V	H	A
E	S	T	U	P	I	D	E	Z	L	D
E	V	H	C	O	M	P	L	E	J	O
R	A	N	G	I	S	A	B	O	R	S

ENCUENTRE LAS PALABRAS DE LA LISTA

- ARCADA
- ASIGNAR
- COMIENZA
- COMISIONES
- COMPLEJO
- CÓMICO
- ESTUPIDEZ
- ESTÁTICA
- HIERBA
- NOMBRES
- ROBAS
- RUINA
- SIENTA
- SOLEADO
- VENA



Amor moderno

Actualmente, los vínculos amorosos son muy frágiles y altamente volátiles, resultado de las sociedades consumistas e individualistas.

Para entender la percepción del amor en las sociedades modernas occidentales, el sociólogo polaco-británico Zygmunt Bauman afirma que en la actualidad el amor es percibido como un fenómeno de naturaleza efímera y volátil, con la capacidad de adaptarse rápidamente a los constantes cambios sociales. Esta percepción está influenciada por una sociedad marcada por el consumismo, el individualismo y la globalización, en la que los vínculos amorosos se asemejan a productos de consumo y son fácilmente descartables y reemplazables.

Efectivamente, Byung-Chul Han afirma que la naturaleza del amor ha sufrido una serie de modificaciones debido al desplazamiento de la profundidad emocional por una superficialidad basada en la instantaneidad y visibilidad.

En la jerga de la juventud términos como "amigovios", "amigos con derecho" o "parche" son concebidos como las consecuencias de una sociedad que busca relacionarse de manera segura, evitando el compromiso y buscando la satisfacción de las necesidades y deseos propios, siendo su principal objetivo el disfrute. En efecto, estas nuevas formas de relacionarse se caracterizan por su deseo de compartir tiempo, siempre y cuando no interfiera con el mundo individual de cada uno de los miembros, sin compromisos de lealtad ni expectativas a futuro.

Según la socióloga franco-israelí Eva Illouz, en la modernidad surge un amor que, si bien sigue siendo fundamental para el individuo, es visto como "un proceso muy extenso de búsqueda de información", lo que dificulta esa decisión y compromiso. La abundancia

de potenciales parejas, fenómeno incrementado por las redes sociales y apps de citas, más un proceso de introspección orientado a calcular las probabilidades de éxito y fracaso de la pareja, llevan a la sobrecarga de información. Esto afecta la práctica cultural del compromiso por intuición y se puede ver en cifras: si bien hay un aumento de las tasas de convivencia prematura, el 40% de estos vínculos duran menos de cinco años.

Para la antropóloga Gabriela Eljuri, hay una serie de cambios sociales que han dejado de marcar como norma la noción del "matrimonio para toda la vida", desde el reconocimiento legal del divorcio, un desapego creciente a las normas católicas y la creciente libertad e independencia que ha adquirido la mujer.

La percepción que el individuo tiene

sobre el sinnúmero de potenciales parejas, así como un pensamiento individualista centrado en la satisfacción inmediata de las necesidades, lleva a establecer relaciones carentes de profundidad alguna. Además, la presión por destacar individualmente puede conducir al individuo a concentrarse en la satisfacción propia, en lugar de la construcción de relaciones con significado e intimidad. Esto lleva a la superficialidad previamente descrita de los vínculos amorosos, que provoca un sentimiento constante de soledad en el individuo, a pesar de las múltiples conexiones que puede establecer. Según Goleman, la inteligencia emocional es el éxito para las relaciones productivas. (NNM)