

# Attisé

Issue 20 | Noviembre 2018  
attisemag.com



YURI ON  
ICE

CUIDA TU  
PIEL AL  
ESTILO  
COREANO

LA  
FOTOGRAFÍA:  
EL ARTE MÁS  
POPULAR

MÁS  
CONECTADOS  
QUE NUNCA

LE YOGA  
EST  
SUPERBE





**INCODER**  
Instituto Colombiano de Desarrollo Rural

Instituto Colombiano de Desarrollo Rural  
[incoder@incoder.gov.co](mailto:incoder@incoder.gov.co)  
[www.incoder.gov.co](http://www.incoder.gov.co)



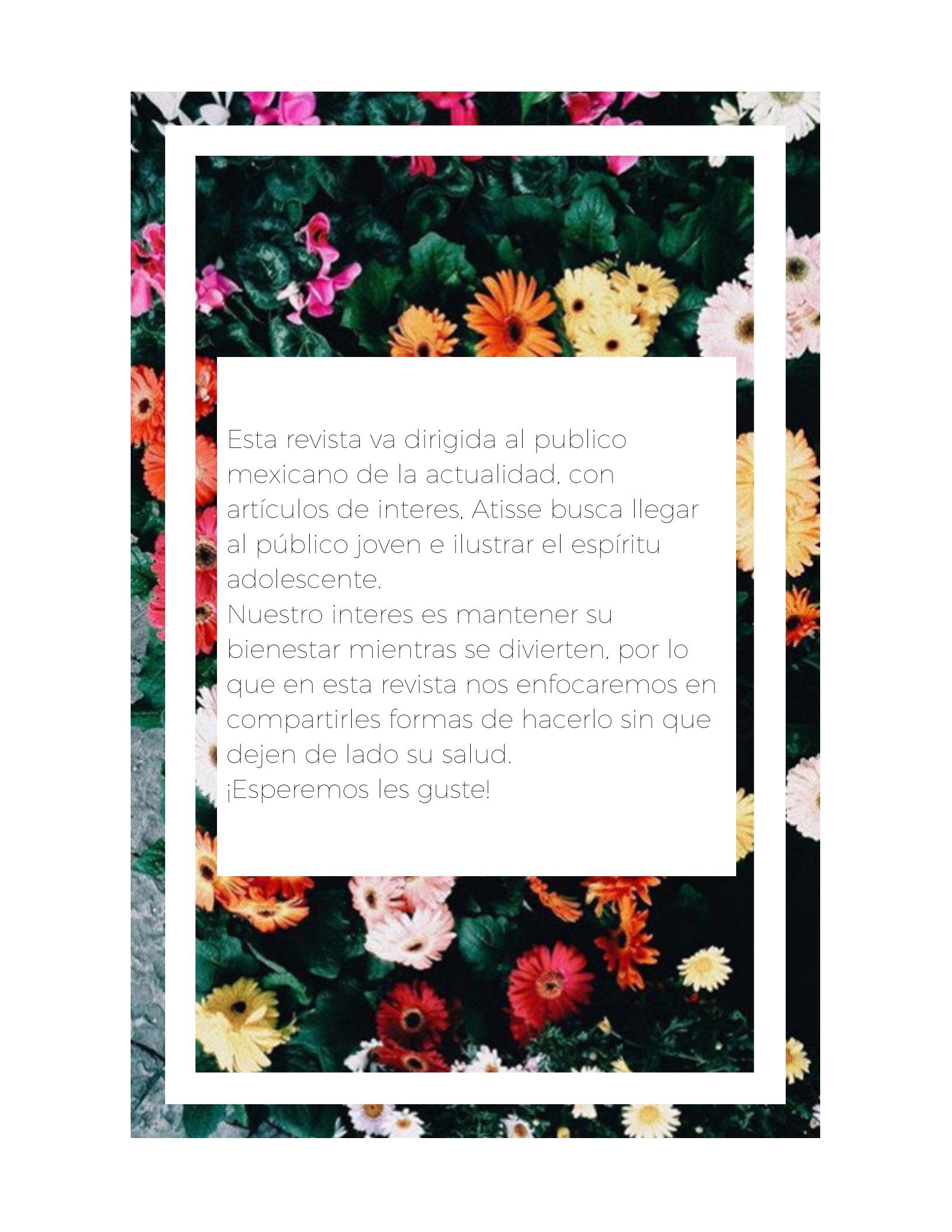
TRAFFIC - América del Sur  
[team@traffic.sur.iucn.org](mailto:team@traffic.sur.iucn.org)  
[www.traffic.org](http://www.traffic.org)



WWF Colombia  
[info@wwf.org.co](mailto:info@wwf.org.co)  
[www.wwf.org.co](http://www.wwf.org.co)







Esta revista va dirigida al público mexicano de la actualidad, con artículos de interés. Atisse busca llegar al público joven e ilustrar el espíritu adolescente.

Nuestro interés es mantener su bienestar mientras se divierten, por lo que en esta revista nos enfocaremos en compartirles formas de hacerlo sin que dejen de lado su salud.  
¡Esperemos les guste!



# Contenido



- 05 Equipo Attisé
- 07 Autoestima
- 10 Más conectados que nunca
- 14 Instagram vs. self-lover
- 17 La fotografía: el arte más popular
- 20 ¿Cómo te cae un rato para relajarte?
- 24 Véganisme
- 28 Le Yoga est Superbe
- 31 Box
- 35 Tejer: ¿Eso cómo para qué?
- 37 Cuida tu piel al estilo coreano
- 42 L'Incroyable Histoire de L'Oréal Cosmetics
- 45 Maitrisez Votre Beauté
- 49 Khalid
- 52 Yuri!!! on ice
- 55 Cells at work
- 58 El uso responsable de los videojuegos
- 61 Eiteindre la télévision
- 64 Ferrari



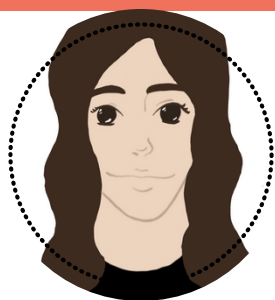
**VANS.**

**"OFF THE WALL"**





# EQUIPO ATISSÉ



Encargada de cuatro artículos que se enfocan en la belleza, como el cuidado de piel, maquillaje y L'Oréal y el autoestima. También es la editora de la revista.

SOFÍA CHÁVEZ



Encargado de cuatro artículos que hablan sobre yoga, televisión, actividades recreativas y tejer. Al igual que algunos anuncios publicitarios.

JOSÉ LUIS GUZMÁN



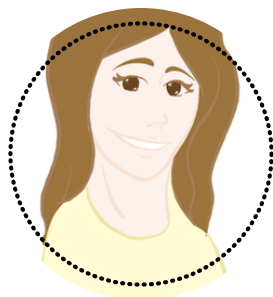
Encargada de los artículos Yuri!!! on ice (anime), Cells at Work (manga), y sobre los videojuegos, al igual que el mándala y los juegos

ASHLEY LIAH



Encargado de cuatro artículos que hablan de box, ferrari, fotografía y comida orgánica

MARTÍN ORTEGA



Encargada de tres artículos que tratan sobre redes sociales, música y "self love". También es la encargada de varias fotografías de la revista como la de la portada y contraportada

FERNANDA PEÑA



# EL AUTOESTIMA

POR SOFÍA CHÁVEZ

## ¿QUE ES EL AUTOESTIMA?

La autoestima es el pensamiento que cada persona tiene acerca de si mismo, el valor que te das y la satisfacción que tenemos acerca de nosotros mismos. Esta no es innata; es decir, es algo que se va aprendiendo a través de experiencias y el desarrollo propio. Entre otras características, se va desarrollando a lo largo de la vida, se puede modificar y también está influenciada por el contexto social. Es muy importante entender que la autoestima no es lo mismo que la autoconfianza (o autoeficacia) ya que esta se refiere a la confianza que tenemos en la capacidad para hacer algo, las metas y objetivos que nos proponemos. Se puede tener una alta autoeficacia y una baja autoestima; por ejemplo, una persona puede ser muy buena en matemáticas y saber que lo es, por el otro lado, a esa persona le gustaría tener otro físico u otra altura.



foto por: fernanda peña

El psicoanalista, Luis Holstein, propone que existen cuatro tipos de autoestima en su libro "Autoestima e identidad. Narcisismo y Valores sociales":

## TIPOS DE AUTOESTIMA

### 1. AUTOESTIMA ALTA Y ESTABLE

Las personas con este tipo de autoestima no se ven afectadas por el contexto en el que viven y son capaces de defender su punto de vista sin temor a equivocarse. Este es el tipo de autoestima más sano.

### 2. AUTOESTIMA ALTA E INESTABLE

Estas personas tienen una autoestima muy alta sin embargo no la pueden mantener. Tiene la capacidad de defender su punto de vista pero no aceptará otros y le temen al fracaso.

### 3. AUTOESTIMA BAJA Y ESTABLE


Al igual que en la primera, el contexto en el que viven no los afecta solamente que a las personas con este tipo tienen mucho temor a equivocarse y nunca defienden su punto de vista ya que consideran que no están a la altura de los demás. Este tipo de autoestima es muy común en gente con depresión.

### 4. AUTOESTIMA BAJA E INESTABLE

Estas personas se caracterizan por ser muy sensibles. Cuando algo bueno pase, su autoestima se va a elevar pero después de tiempo, vuelve a bajar.





 @sochavez

Mucha gente tiene baja autoestima ya que “no cumplen” con los criterios de belleza establecidos por la sociedad. De hecho, la sociedad es uno de los enemigos más poderosos que interfieren con tener una buena autoestima. Una simple revista o anuncio tiene la suficiente capacidad para hacer que alguien deje de comer o que se la pase explotando su cuerpo en el gimnasio con el fin de parecerse a la persona de la portada. La sociedad nos impone los estándares de belleza con los que debemos cumplir. Aunque estos estereotipos cambian regularmente, nosotros siempre vamos tras ellos con el fin de tener un aspecto digno. Por supuesto hay cosas que queremos y podemos cambiar como problemas en la piel o el peso. Sin embargo, hay otras que nosotros no podemos controlar como nuestra altura, nariz, ojos, etc. Nosotros nacemos con estas facciones y si, las podemos cambiar con una operación, pero si ese es el cas, estaríamos evadiendo la aceptación propia.

Para combatir la baja autoestima por culpa del físico, primero debemos analizar qué es lo que no nos gusta y ver qué es lo que podemos hacer para cambiarlo. Como antes mencionado, hay cosas que no podemos cambiar y esas hay que aceptarlas; sin embargo las que sí podemos cambiar, podemos hacerlo siempre y cuando tengamos en cuenta que lo estamos haciendo por nosotros mismos y no por nadie más. Porque a ti no te gusta, no porque alguien más te dijo y recuerda que jamás te compares con otras personas.

# EL FÍSICO ES UN FACTOR IMPORTANTE EN LA AUTOESTIMA

La mayoría de las personas están inconformes con su cuerpo, a los delgados les gustaría tener más cuerpo mientras que a otros les gustaría tener un cuerpo más estilizados. Los altos están hartos de que los comparen con jirafas y los bajos desean que los tomen en serio. Primeramente, pregúntate ¿te gusta tu cuerpo? Si la respuesta es no, bienvenido, no eres el único. Ahora, analiza qué es lo que no te gusta de él y que es lo que si te gusta. Una vez que ya tengas esta idea, acude con un profesional para que te asesore.

Es importante reconocer que la apariencia física también transmite autoestima. Cuando estás sonriendo tus ojos brillan y contagias buena vibra, muestras confianza en ti mismo. Por otro lado, aunque cumplas con todos los “estándares de belleza”, si no sonries y luces enojado la gente se alejara de ti. También es muy importante cuidar el aspecto físico como cuidar el cutis y tu higiene personal. por otra parte, también puedes resaltar tu belleza sin la necesidad de pasar horas difuminando capas de maquillaje.


 @\_fppic





# TIPS PARA ELEVAR EL AUTOESTIMA



 @\_fertoar

Quererse es algo que requiere mucho esfuerzo ya que la sociedad nos pone mucha presión y nos enseña como debemos ser y lucir. Quererse implica aceptarse, respetarse, valorarse y valorar los logros y también cuidarse. Nunca te olvides.

- No te compares con otras personas
- No confundas autoestima con arrogancia
- Proponte metas que puedas alcanzar
- Reconoce tus fortalezas y debilidades
- Mantente optimista
- No dejes que los celos y la envidia te invada
- Haz al el menos una hora de ejercicio diaria.
- Come saludablemente
- Duerme al menos 8 horas diarias
- Aléjate de personas que te hagan sentir menos
- Reconoce cuando hagas algo bien y disfrútalo
- Reconoce cuando hagas algo mal y admítelo



 @\_fppics

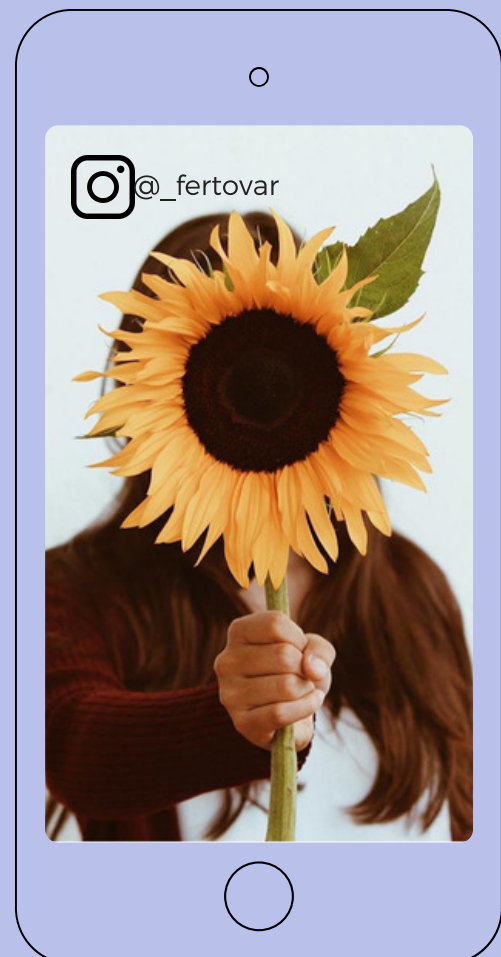
# MÁS CONECTADOS QUE NUNCA

Por: Fernanda Peña

Celular por aquí, celular por allá, hacer uso de ellos los convierte en algo esencial para la humanidad hoy en día, volviéndonos dependientes de ellos. Martin Cooper creador del primer celular en 1973, afirmaba que él y sus colegas crearon el celular para traer más libertad a los usuarios y más seguridad con una mejor comunicación, 43 años más tarde nos vemos en un mundo infestado de celulares, estos aparatos facilitan la comunicación en masa manteniéndonos lo más conectados posible, pero ¿Es verdad que nos tiene conectados?

El hombre desde sus inicios ha creado artefactos con el fin de mejorar su comodidad al hacer sus tareas básicas, y han ido evolucionando en productos, que usamos día a día, el celular es uno de ellos; si queremos comunicarnos con alguien al otro lado del mundo no hace falta más que escribir unas cuantas palabras en un teclado, picar enviar, y listo, lo que no sabemos es que el contactar a una persona cien años atrás tomaba varios días y hasta meses, y a veces no llegaba el mensaje.

Una mejora total ¿No lo crees? la vida es más fácil ahora, no hace falta mucho esfuerzo para hablar con alguien. Aparte de que podemos llamar con gran facilidad, podemos también jugar en ellos, tomar videos y fotos, hacer transmisiones en vivo, buscar información vía internet, podemos escuchar música, leer noticias, organizar nuestras vidas, a tal grado que nos hemos vuelto dependientes de ellos, podemos olvidar la mochila, el dinero, la cartera, pero el celular nunca. ¿Es eso bueno para la humanidad? No lo creo.





En la actualidad uno puede ingresar a una aplicación llenar un perfil, y rápido conectarse con una lista inmensa de personas de interés, que combinan con su perfil, decidir si irán en una cita o no, y probablemente conocer a su media naranja; en menos de 30 min ya tendrás tantas opciones de gente con quien salir que estén interesados en ti, y se nos olvida que antes, eso tomaba un largo tiempo, un gran esfuerzo y gran detalle, ¿Lo de ahora es lo mejor? Hoy como parejas nos bastan unos cuantos emoticones para sonrojarse, nos bastan unos lindos mensajes, pero antes las relaciones no eran así, existían las cartas, las flores, citas sin ninguna distracción, el contacto era persona a persona desde los primeros acercamientos, y aunque no digo que se haya perdido el total sentido del amor, la comodidad del ser humano ha vuelto menos especial al amor: en 2010 más de un tercio de la población de matrimonios estadounidense se conoció en Tinder y esto es sólo en Estados Unidos. Es bueno que de alguna manera nos facilite el acercamiento amoroso, pero el sentido definitivo ya no es lo mismo, de alguna manera el crudo, hermoso y apasionante mundo del amor cara a cara se ha quedado atrás..



El cortejo se ha vuelto superficial a un punto que llega a afectar la manera que vemos a nuestras parejas, otra cara de esta situación, serían las amistades, ¿Alguna vez te has preguntado si todos tus amigos de Facebook son realmente amistades? Probablemente la respuesta sea no, este tipo de redes sociales te aseguran que por el número de seguidores, el número de likes define tu popularidad o papel como persona en la sociedad, la distorsión que la tecnología causa en la sociedad también se ve en el plano del mal, en la actualidad se nos hace muy fácil calumniar y criticar a otros mediante las redes sociales, bajo la protección de una pantalla, por eso existe el fenómeno social llamado Cyberbullying. Bullying concepto primera vez utilizado en el año de 1970 por el sociólogo noruego Olweus, que proviene del vocablo "Boel" que significa acoso, gracias a las tecnologías de hoy en día los bullies empiezan a experimentar nuevas maneras de agresión hacia sus compañeros, haciendo el acoso mucho más letal, ya que facilita la accesibilidad a todo el público. Querrás saber pero ¿realmente está presente el ciberacoso en la sociedad mexicana? sí, las cifras del INEGI del año de 2015 afirman que el 24.5% de los cibernautas menores de 12 años fueron víctimas de cyberbullying, y yéndonos más hacia la actualidad hoy en día esa tasa ha subido al 28 %.

Otro plano en la sociedad que se ve afectado por las constantes tecnologías, son las noticias, hoy en día nos hemos vuelto reporteros del crimen y de las injusticias, al punto de llevarlo al extremo ya que nos hemos vuelto espectadores pasivos, que definitivamente apoyamos a viralizar distintas desgracias ajenas por medio de las redes pero al final de cuentas no hacemos nada tangible al respecto. Hoy en día son tantas las noticias que al otro día no nos acordamos de la del día anterior, se vuelven irrelevantes en el mar de noticias que existe, que para ser honestos, muchas de esas noticias son falsas, de hecho el 22 por ciento de los mexicanos compartimos noticias sin comprobar su veracidad. Al poner esto en perspectiva espero que tú lector establezcas un mayor criterio compartir noticias.

No es que esté en contra de las tecnologías, para nada, pero definitivamente opino que nosotros como sociedad mundial solemos pasarnos del límite, al usarlas, perdemos criterios, y no vemos que nos estamos afectando los unos a los otros, una buena idea para acabar con la ignorancia sería educar a los jóvenes y hacerles saber las consecuencias que pueden causar al hacer mal uso de las tecnologías. Yo se que esto sí se ha aplicado, pero se puede llevar a cabo mucho más a profundidad. Ahora te pregunto, ¿sigues creyendo que estamos más conectados que nunca?







Instagram

**Empieza  
ya y  
hazte tu  
cuenta**



Fernanda Peña

# INSTAGRAM VS. SELF-LOVER

En la actualidad las populares redes sociales son consideradas esenciales para el ritmo de vida actual, tanto social, laboral, informativo etc. es casi imposible encontrar a alguien que no haga uso de ellas, en la generación Z tanto como en la generación Millennial son consideradas herramientas base en el día a día. Según E Marketer los nacidos entre 2000 y 2005 ven su celular un promedio de 150 veces al día y son capaces de enviar diariamente 6.000 millones de emoticonos y 50.000 mensajes de mensajería instantánea .

sin duda las redes son lo de hoy y la actividad potencia del inicio del siglo XXI. Instagram es una de las tantas redes sociales que hay en la actualidad, y aún así se considera como la más popular y la más utilizada por todo el mundo, y solo tiene 8 años desde su lanzamiento en agosto de 2010, pero entrando en análisis sabemos que las redes sociales pueden ser efectivas herramientas para darte a conocer como persona o empresa, pero también deberíamos saber que muchos aspectos dañinos para la sociedad se cultivan en este tipo de aplicaciones, el fenómeno de la estereotipificación lo llevamos desde los inicios de la humanidad, y en las redes sociales podemos ver ideologías establecidas para la sociedad como , el cuerpo bonito, la vida perfecta, la pareja perfecta, la mascota perfecta, el color perfecto, el maquillaje perfecto, el perfil perfecto etc. y así un montón más de conceptos "perfectos", como sabemos todo en exceso es malo, y este tipo de conceptos repetitivos que vemos especialmente en estas aplicaciones nos impulsa a nosotros como personas a comparar nuestros estilos de vida con otros, haciéndonos caer en la frustración. Es muy común ver perfiles de mujeres u hombres muy atractivos que nos hacen cuestionar nuestra mala suerte cuando probablemente no estemos viendo la otra cara de la moneda. Para agregar como hecho hay muchas fotos que gracias al photoshop se manipulan para que cumplan con los estándares sociales.






Si haces uso de estas redes y te has juzgado a ti mismo o misma, por culpa de alguno u otro de estos estereotipos te queremos decir ¡No te quedes así! cada quien tiene algo que lo hace brillar, y hay veces que muchas luces nos hacen sentir opacados pero no debe de ser así, hay que aceptarnos como somos y ver nuestro verdadero brillo, eventualmente te vas a dar cuenta que lo físico no importa al final, si no la actitud que mantienes respecto a ti y tu persona, date tu tiempo y si crees que es lo mejor alejate de tu celular por un tiempo, ¿Quieres comer con tu mejor amigo hasta explotar? Date el gusto, ¿Quieres ponerte ese vestido que tanto te gusta? Date el gusto ¿Quieres tomarte un retiro espiritual en la ciudad más alejada de tu celular? Date el gusto de complacerte, y aprende a quererte, eres hermoso tal y como eres y te mereces lo mejor de este mundo, ten en cuenta que no está bien juzgar a otros, simplemente sé tú. No es malo usar las redes sociales pero establecer un criterio de exceso no hace mal. Si te gusta mucho subir fotos aquí te tenemos ideas para que explotes tu singularidad y la llesves al máximo nivel en la próxima vez que salgas con tus amigos y lleven una cámara o con el mismo celular y te daremos los spots más padres para tomar fotos en CDMX...

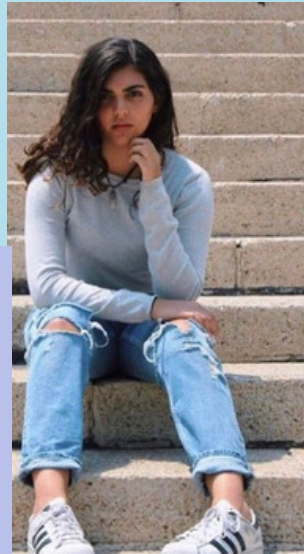
## TIPS PARA TOMAR Y EDITAR FOTOS.


### *Con cámara profesional*



 @sochavezzz


Puedes tomarte una foto de perfil simple. Te recomendamos subirle el brillo para destacar tus rasgos únicos.



 @sochavezzz

Con un outfit que te guste mucho en cualquier escalera te puedes tomar una foto así te recomendamos subirle el brillo y saturar un poco la imagen.



 @\_fertovar

Con el amigo que más quieres, puedes ir a la carretera de tu ciudad y tomar una foto así. Puedes subirle el brillo y oscurecer la imagen para destacar sus figuras.

## Con cámara normal




Ve a la tienda de música más cercana de tu ciudad y tomate una foto así con los acetatos.

 @\_fertovar




Puedes tomarte una foto así debajo de unas palmeras busca el ángulo perfecto para que nadamas se vean las palmeras y tú.

 @\_fertovar



Golden hour; es la clave en esa hora puedes ir al parque con tus amigos y con el outfit que más te guste puedes tomarte una foto cool así.

 @sochavezzz



# LA FOTOGRAFÍA: EL ARTE MÁS POPULAR

Por Martín ortega.

Sin duda es un arte.

La fotografía, un arte sin limitaciones, un mundo donde la creatividad es el motor y la cámara una herramienta. Cualquiera que disponga de estos dos elementos es capaz de formar parte de este mundo aunque al observar una fotografía también somos partícipes de ella. Cuando hablamos de la fotografía podemos dividirla en diversas categorías, cámaras, tipos de fotografía, teoría, práctica, conocimientos básicos, medios de desarrollo, especialidades, técnicas, entre muchos otros. Pero no importa como la dividamos si no como la disfrutamos y formamos parte de ella.



Josè Benito Ruiz



Ansel Adams

Actualmente casi cualquier teléfono celular cuenta con una cámara, también existen computadoras, televisores, tabletas, consolas de videojuegos que cuentan con cámara. Todas estas cámaras son excelentes, todo depende el enfoque que se les de. No importa la cámara que tengas si no cómo y para que la utilices.

Es un hecho que dentro de este mundo existe la fotografía profesional aunque el que sea profesional no significa que sea mejor. Podemos entender la fotografía profesional como la fotografía que se lleva a cabo como una profesión o por aquella que se recibe dinero a cambio aunque esto no sea un requisito. La fotografía profesional tiene varias características que pueden variar dependiendo del contexto y esta no tiene requisitos como tal. En la gran mayoría de los casos la fotografía profesional busca la mejor composición, originalidad, creatividad y la mejor calidad dentro del medio que se desarrolla. La fotografía profesional se puede tomar como referencia de la fotografía "ideal" ya que ahí se encuentra la élite de la fotografía. Casi siempre en la fotografía profesional se utilizan cámaras de mayor calidad y resolución al igual que los lentes, estos pueden variar dependiendo del tipo de fotografía que se quiera realizar.

Las cámaras que se utilizan en la fotografía profesional son cámaras que cuentan con modo manual. Casi toda la fotografía a nivel profesional se lleva a cabo con este modo ya que este permite controlar la luz de una manera más precisa. Este modo también te permite realizar distintos tipos de enfoque o distintas técnicas. En pocas palabras podríamos decir que en el modo manual se tiene un mayor control sobre la fotografía que en modo el automático.



Para poder utilizar el modo manual debemos comprender el triángulo de la exposición en su totalidad, el cual consta de tres elementos. Estos tres elementos, como su nombre lo dice, controlan la exposición de la fotografía. ISO, velocidad de obturación y profundidad de campo son los elementos que componen al triángulo de la exposición. El utilizar y coordinar estos tres componentes de manera correcta da como resultado una exposición de la fotografía. También se pueden modificar para subexponer o sobreexposición de la fotografía. Esto se hace normalmente para conseguir ciertos efectos en la fotografía.



Tino Soriano



Los medios que promueven la fotografía han hecho que esta se promueva más y que se vuelva un acto cotidiano de las personas además que han elevado el interés de la sociedad en este tema. Instagram es un claro ejemplo, ha facilitado la conexión de las personas con este mundo. Instagram es una gran herramienta para expresar tus gustos, ideas, comunicarte y darte a conocer dentro de este mundo. Todos quieren buenas fotos para instagram, lo que ha hecho que muchas de las personas se interesen cada vez más en conocer a profundidad, los temas, los tipos de fotografías, usar una cámara en manual.

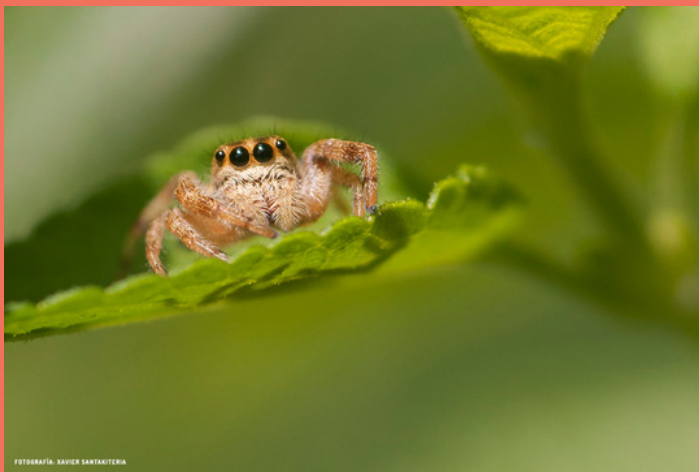


La fotografía es un vicio, entre más lo consumes más quieres.

Este interés que ha despertado la fotografía en la gente ha hecho que empresas como Canon abra una academia. Canon abrió una academia en México, esta ofrece diversos cursos para introducirte al mundo de la fotografía. En esta academia existen desde cursos muy básicos para comprender los elementos básicos de una cámara y una fotografía, hasta un diplomado profesional de fotografía. También existen diversos talleres de los distintos tipos de fotografías que existen.

Existen incontables tipos de fotografía pero los más conocidos son:

- Fotografía de retrato
- Fotografía deportiva
- Fotografía de paisaje
- Fotografía macro
- Fotografía documental o periodística
- Fotografía de acción
- Fotografía de catálogo de modas
- Fotografía de calle



Todos estos aprendizajes se complementan. No hay un aprendizaje mejor que otro porque al ser complementarios, uno necesita del otro para llegar al objetivo, mejorar. La fotografía ha revolucionado la manera de ver y entender el mundo. es un concepto que ha cambiado y evolucionado con el paso de los años. Por más que la fotografía cambie nunca dejará de ser lo que siempre ha sido, un arte.

XABIER SANTAQUITERIA



No te pierdas  
la experiencia de  
viajar por México.



trivago®



POR: JOSÉ LUIS  
GUZMÁN

# ¿CÓMO TE CAE UN RATO PARA RELAJARTE?

Vivir en la Ciudad de México resulta ser muy difícil y cansado algunas veces. Entre el tráfico, calles inseguras y mucho ruido a cualquier hora del día, es necesario hacer actividades fuera de la rutina para poder despejarnos y liberar parte de la tensión que tenemos. Desde actividades para el fin de semana en la Ciudad de México y sus cercanías hasta actividades para vacacionar un par de semanas y olvidarnos de la presión de toda la ciudad.



 @sochavez

Es por eso que les voy a presentar varias opciones de actividades que se pueden hacer alrededor de la República Mexicana. Éstos serán sólo pocos de todos los lugares que se pueden visitar en México. La intención es mostrarte una pincelada del gran lienzo que es nuestro país.



# El maravilloso Centro de Coyoacán

Un lugar perfecto para poder relajarse dentro de la Ciudad de México resulta ser Coyoacán, específicamente, el centro. En la tarde es un espacio libre pacífico en el que puedes dar una caminata o sentarte en las bancas para leer debajo de los hermosos árboles que dejan entrar un calor con brisas frescas. Conforme va pasando el tiempo y se empieza a oscurecer, las actividades que puedes hacer en Coyoacán cambian.

Durante la noche es un lugar perfecto al cual puedes ir con tu familia o tus amigos para disfrutar de una gran variedad de restaurantes; todos con diferentes platillos, pero con la misma sensación de tranquilidad. Pero no importa si es de día o de noche, en Coyoacán siempre se va a poder disfrutar de un buen chocolate caliente y unos churros. Una opción para pasarla bien en la Ciudad que nunca falla.



Foto de Fuente en el Centro de Coyoacán tomada por José Luis Guzmán González.A

# El Palacio de Bellas Artes



Foto del Palacio de Bellas Artes extraída de [https://ca.wikipedia.org/wiki/Palacio\\_de\\_Bellas\\_Artes\\_\(México\)](https://ca.wikipedia.org/wiki/Palacio_de_Bellas_Artes_(México)).

Un lugar tan importante para la historia de nuestro país no podía faltar en esta selección. Desde el Porfiriato hasta la actualidad, el Palacio de Bellas Artes ha sido una construcción que representa la influencia europea en el arte de México, en este caso la arquitectura. Si decides ir al centro de México, no puedes perderte de lo que te ofrece este monumento. Puedes disfrutar del teatro de ópera, de las salas de conciertos y del hermoso centro artístico, todos dentro del Palacio. En el caso del centro artístico, siempre hay nuevas exposiciones que temporalmente nos ofrecen ver obras de arte que serían casi imposibles de ver de otra forma. Un ejemplo de esto podría ser la exposición de Miguel Ángel y Leonardo Da Vinci, en la cual mostraron obras de ellos invaluable debido a su importancia histórica. El Palacio de Bellas Artes es un lugar ideal para visitar en el centro de la ciudad. Siempre se aprende algo nuevo y de una forma didáctica.

# El maravilloso Centro de Coyoacán

A unas cuantas horas de la Ciudad, en el estado de Morelos, se encuentra la zona arqueológica de Xochicalco. Éste es un lugar perfecto para aprender sobre las culturas mesoamericanas durante el prehispanismo. Al llegar puedes disfrutar de un silencio, que resulta ser muy tranquilo, y conforme vas subiendo por las diferentes ruinas aprecias diferentes paisajes, cada uno más bello que el anterior. Es ideal ir con amigos al igual que lo es el ir solo. Recorrer las ruinas y llegar a la cima de Xochicalco es una gran actividad para un fin de semana, siempre y cuando te gusten las caminatas largas y aguantes estar un par de horas bajo el sol. Una actividad que dependiendo de tus gustos puede ser una gran opción o no.



Foto de Ruinas de Xochicalco tomada por José Luis Guzmán González.

Foto de Tallado en piedras de Xochicalco tomada por José Luis Guzmán González.



# El Pueblo Mágico de Tepoztlán



Foto de puesto de Tepoznieves tomada por José Luis Guzmán González.

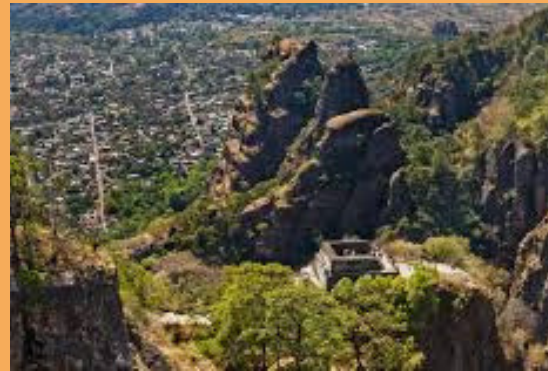


Foto de Tepoztlán extraída de <https://www.visitmexico.com/es/destinos-principales/morelos/tepoztlan>

Tepoztlán es un lugar para perderte. Logras olvidarte del estrés de la ciudad. Estar allá un par de horas o un par de días; Tepoztlán es un lugar que no te cansa. En el centro puedes descubrir cientos de restaurantes los cuales todos tienen el mismo sazón mágico. Al ser mayor, puedes disfrutar de deliciosas bebidas, tales como pulque o gigantescas micheladas. Déjate maravillar por los inmensos mercados que tienen preciosa joyería y artesanías increíbles. Al estar ahí no puedes dejar de subir el tepozteco. Una actividad solo para valientes que resisten subidas exhaustivas. Y una vez que estás allá arriba apreciando la vista, no hay nada como probar una de las mágicas e inigualables tepoznieves.

## ¿Qué tal?!

Estos son pocas de todas las fascinantes actividades que todo el mundo puede hacer en nuestro bello país. Hay lugares más reconocidos en México de los que no hablé. La intención fue mostrarte actividades y lugares que, aunque no fueran las más llamativas, siguen siendo espectaculares y valen totalmente la pena visitar. México es un país maravilloso, solo debes darte la oportunidad de descubrirlo por tu propia cuenta, visitando lugares impensables pero igualmente impresionantes. Y tú ¿a dónde vas a ir en tus siguientes vacaciones?



**DIS MOI QU'EST QUE  
TU MANGES ET JE TE  
DIRAI QUI EST TOI**



MARCHE  
MELOA  
2.50



# LE VÉGANISME

Par: Martín Ortega

La nourriture, un sujet qui peut sans aucun doute devenir plus controversé si nous parlons de végétalisme. Le végétalisme est l'abstention de manger de la viande ou de tout produit d'origine animale. Le végétalisme fait partie de certaines cultures bien que le Mexique ne soit pas le cas, cela ne veut pas dire qu'au Mexique il n'y a pas de végétalisme.



En fait, actuellement, 20% de la population mexicaine est végétalienne et végétarienne. La plupart des végétaliens et végétariens sont des femmes à la recherche d'un meilleur régime alimentaire. Cela est dû au fait que le végétalisme est un "régime" pauvre en matières grasses, car il rejette les produits d'origine animale qui contiennent de grandes quantités de graisse.

Il y a aussi des gens qui ont suivi ce régime à cause de la mode. L'avantage de ces produits sont les protéines qu'ils fournissent.





# TACOS DE JAMAÏQUE



Les protéines peuvent être obtenues d'autres côtés bien qu'elles ne fonctionnent pas de la même manière. Il existe plusieurs plats qui simulent la texture et le goût de la viande. Bien que le goût ne soit pas le même, ce sont des plats que la plupart des gens aiment. C'est pourquoi nous avons décidé de partager cette recette

## Ingrédients

- 75g de fleur de Jamaïque
- 4 tomates rouges en taille
- 1 oignon blanc
- 4 piments Serrano
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 tortillas de maïs
- 3 litres d'eau

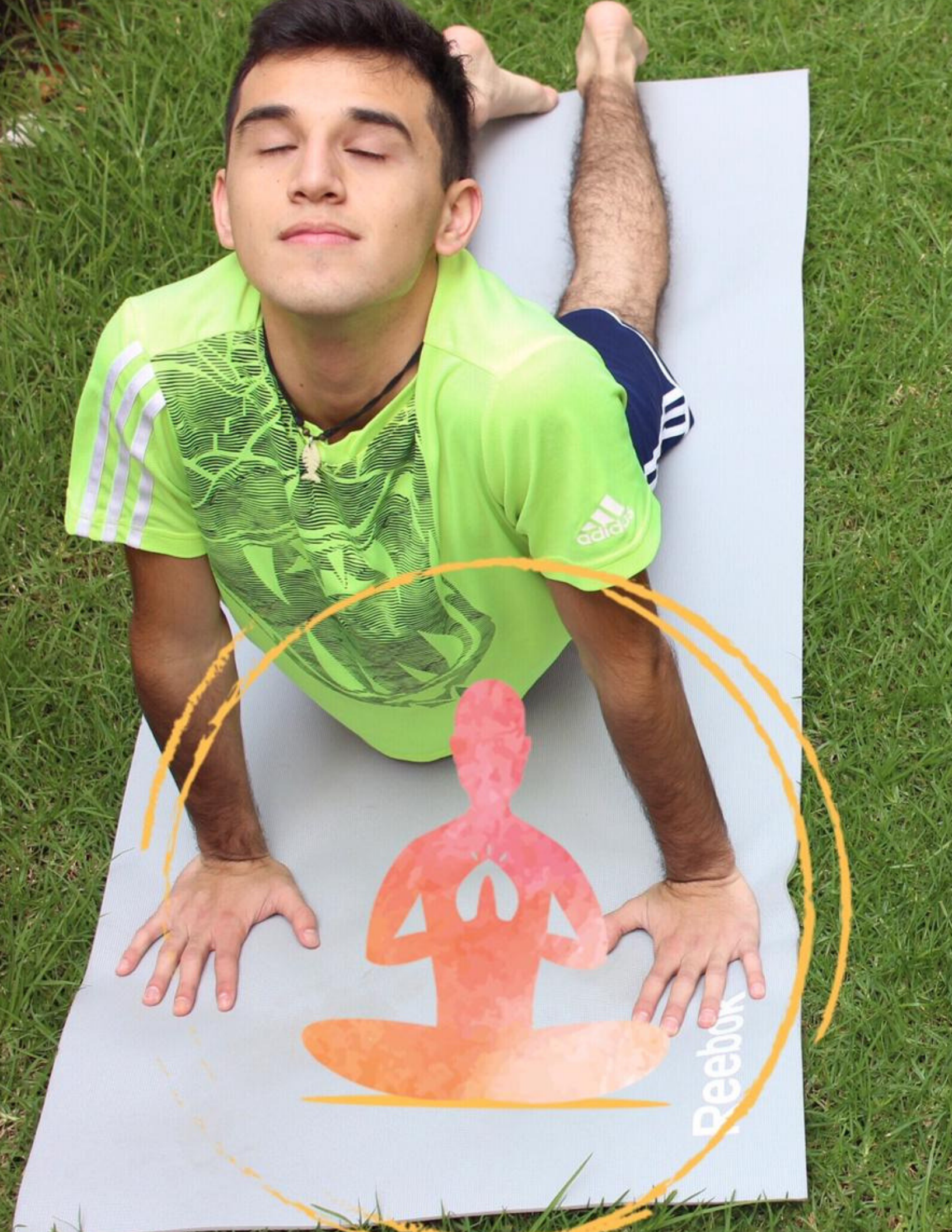
## Matériel

- -1 sartèn
- -1 poêle
- -1 mixeur
- -1 couteau de cuisine
- -1 table de cuisine
- -1 appartement sartèn
- -1 casserole d'eau bouillante
- -1 passoire

## Procédure

- 1.- Versez le 1 litre d'eau dans la casserole et mettez-le à feu vif
- 2.- Placez la Jamaïque dans le pot avec de l'eau
- 3.- Attendez que l'eau prenne une couleur rouge
- 4.- Enlevez l'eau avec une passoire
- 5.- Retirez la Jamaïque du pot
- 6.- Laissez la Jamaïque sécher pendant 1 heure
- 7.- Couper la Jamaïque en petits morceaux
- 8.- Couper l'oignon blanc en deux
- 9.- Couper en petits cubes une des moitiés de l'oignon blanc
- 10.- Coupez la gousse d'ail en petits morceaux
- 11.- Placez la casserole sur le poêle à feu moyen
- 12.- Versez 2 cuillères à soupe d'huile dans la casserole
- 13.- Placez l'oignon dans les cubes et l'ail finement haché dans le sauté
- 14.- Placez la Jamaïque dans la poêle avec de l'huile
- 15.- Déplacez-le constamment pendant 15 minutes
- 16.- Placez les tomates, les piments serrano et l'autre moitié de l'oignon blanc dans le plat
- 17.- Placez le plat sur le poêle à feu doux pendant 10 minutes
- 18.- Retirez tous les poivrons serrano, la moitié de l'oignon blanc et les tomates de la poêle
- 19.- Broyer les ingrédients dans le mélangeur jusqu'à obtention d'une sauce épaisse.
- 20.- Chauffer les tortillas de maïs
- 21.- dans la casserole
- 22.- Retirer les tortillas de maïs de la poêle
- 23.- Retirez le ragoût de la Jamaïque de la casserole et placez-le dans les tortillas de maïs
- 24.- Versez la sauce dans les tacos de la Jamaïque







*Et toi, qu'est-ce  
que tu attends?*



*Le yoga!*



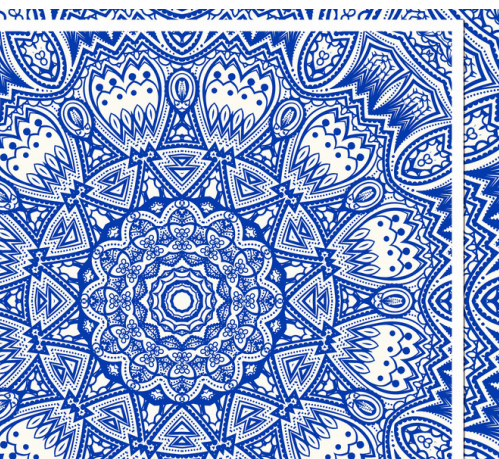
# Moi, j'aime le yoga!

## LE YOGA EST SUPERBE

Par: Jose Luis Guzmán

Savez-vous que le mot yoga signifie "relier le corps et le cœur? Oui! mais au sanskrite (Marie\_Claire, 2018). Avec le passage du temps le yoga a changé et son but aussi. Maintenant nous l'utilisons comme une activité par se détendre et pour améliorer notre santé. Une donnée intéressante: Le yoga est utilisé comme un système religieux en Inde (Marie\_Claire, 2018). Fondamentalement au yoga tu dois faire de postures qui sont peu commun pour faire des exercices de respiration qui peuvent garder ta santé de différentes manières (PasseportSanté). Pour pratiquer le yoga nous ne devons pas avoir certains capacités en particulier. Tu dois seulement te calmer. C'est un activité qui peut améliorer ta santé juste comme beaucoup d'autres choses que je vais expliquer ensuite (Marie\_Claire, 2018).

Imágenes extraídas de Canva



## Applications

**Le yoga faisait partie d'une philosophie de 200 avant notre ère et principalement il avait trois applications:**

### 1. DYNAMIQUE

Le changement de postures fait changer nos rythmes de respiration. C'est une bonne option si tu veux faire de l'exercice avec le yoga.

### 2. IYENGAR

Ici le but c'est l'équilibre. Tu ne te déplaces pas beaucoup comme dans le dynamique. C'est plus important que tu trouves ton point d'équilibre à chaque posture.

### 3. HATHA

C'est un yoga créé spécifiquement pour le vieux. Les postures ici ne sont pas très compliqués (PasseportSanté).





Aujourd'hui le yoga a plus des applications et chacune est différente. Mais n'importe pas lequel tu vas choisir, une fois que tu sois engagé avec lui. Maintenant je te donnerai quelques avantages que tu peux avoir si tu fais du yoga.



## LES MUSCLES!

Grâce à la variation de postures que cette activité peut t'offrir, tu peux travailler des muscles que tu n'utilises pas avec d'autres activités, comme le soccer. De la même manière, à l'heure de travailler avec tes muscles, l'équilibre et la force tu as sur eux, tu améliores aussi ton contrôle sur les muscles (Passeport Santé).



## STRESS!

Le yoga c'est comme la méditation. Le deux utilisent le concept "l'ici et maintenant" (Passeport Santé). Le but est de sentir comme ta respiration a changé au moment que tu fais quelque posture. Quand tu te concentre seulement sur l'ici, le stress que tu avais garder commence à disparaître. De la même manière tu peux effacer l'anxiété que tu a dans garder tout le jour (Passeport Santé).



## CONCENTRATION!


Trouver l'harmonie quand tu fais du yoga n'est pas facile. Quand tu apprends à contrôler la force que tu dois utiliser dans tes muscles, le rythme de ta respiration, tu peux finalement faire correctement la posture que tu veux. Ça veut dire que tu as amélioré ta capacité d'être complètement concentré dans une activité pour certain temps (Delanoë, 2018).



## ¿Qu'est ce que on peut dire en conclusion?



Le yoga est un activité que quelqu'un peut faire. Pour commencer, trente minutes sont plus que parfaits. Ce passe-temps a des avantages très intéressants. Aussi le yoga est idéal si tu veux être seul ou accompagné. Avec tes amis, ta famille, gens que tu ne connais pas. Maintenant moi, je veux aller chez moi et faire tout le yoga que je peux. Et toi, tu veux faire du yoga aujourd'hui?

A low-angle photograph of a muscular man in a black t-shirt performing a kettlebell exercise in a gym. He is holding a kettlebell with both hands, one above his head and the other near his chest. The background shows a gym ceiling with lights and structural beams.

QUE VOTRE  
OBJECTIF  
AUJOURD'HUI EST  
DE BATTRE VOTRE  
MEILLEURE  
EXCUSE



# BOX

Par: Martín Ortega

## DEONTAY WILDER



### Hauter

- 6 ft, 7 in / 2m 01cm
- Poids lourds supérieurs à 200 lb / 90,73 kg
- 227 lb / 103 kg

### Championnats

- WBC

### Record

- 40 combats
- 40 won
- 0 perdu
- 39 K.O
- 1 desición unánime

## ANTHONY JOSHUA



### Hauter

- 6 pi, 6 po / 1 m, 93 cm
- Poids lourds supérieurs à 200 lb / 90,73 kg
- 249 lb / 113 kg

### Championnats

- IBF
- WBA
- IBO
- WBO

### Record

- 22 combats
- 22 won
- 0 pertes
- 21 KO
- 1 decisión unanime

L'un des combats les plus acclamés de la boxe. Un combat qui ne pouvait pas être fait pour diverses raisons. Wilder, champion du monde poids lourd WBC. Wilder est un combattant avec un coup de poing très fort et des bras très longs et donc une grande portée. De l'autre côté se trouve Joshua, champion WBO, WBA, IBO, IBF. On s'attend à ce que ces deux champions se battent en avril 2019. À ce jour, ce combat n'a pas encore eu lieu car les combattants et leurs représentants ne sont pas parvenus à un accord.



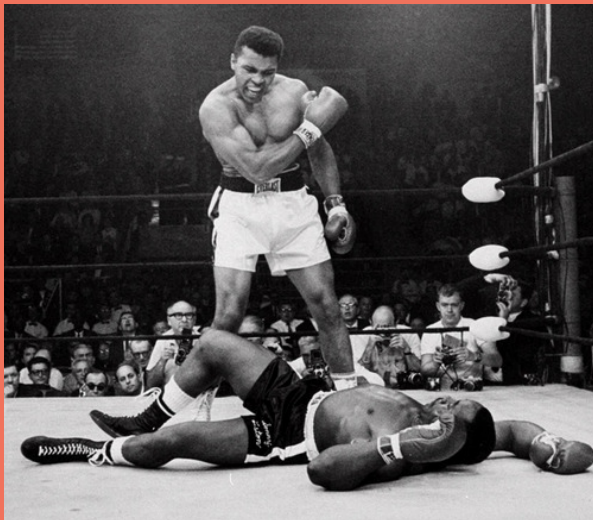
En décembre prochain, Wilder défendra son titre contre Tyson Fury. Très probablement, le vainqueur de ce combat affrontera Joshua mais rien n'est certain. Sans aucun doute, Fury vs Joshua serait un bon combat, bien que le combat que tout le monde souhaite voir soit Wilder vs Joshua, en plus du pouvoir économique que représenterait le combat.

Ce combat représente beaucoup pour la boxe puisque Wilder et Joshua sont actuellement les poids lourds.

Dans l'histoire de la boxe, le poids le plus connu est celui des poids lourds. Les plus grands noms de l'histoire de la boxe sont les poids lourds, Mike Tyson, Muhammad Ali, Rocky Marciano.

Les opinions sur qui gagnerait ce combat sont partagées bien que la plupart des experts disent que le vainqueur de ce combat serait Joshua car il est un combattant très technique avec plus de compétences en boxe que Wilder. Le problème de Joshua est que si Wilder réussit à se connecter à la main droite, il le mettrait dans de graves ennuis.

Muhammed Ali



## LA FORMATION

Cela peut être dû au fait que lors du dernier combat de Josué, il était en difficulté dès le premier tour. Son adversaire, Alexander Povetkin, a réussi à rattraper Joshua d'un coup droit qui a touché le nez de Joshua, qui avait du mal à respirer pendant le combat. Finalement, Joshua a réussi à assommer Povetkin au 7e round. Cela démontre la capacité de Josué à s'adapter. Bien que nous ne puissions pas comparer la force de Povetkin à celle de Wilder, Wilder est un combattant au coup de poing beaucoup plus fort. C'est dangereux car un coup aussi puissant peut sérieusement endommager le boxeur. Cela peut générer des dommages progressifs au cerveau du boxeur. Cela génère des maladies telles que la maladie de Parkinson. Ces dommages sont généralement générés chez les boxeurs professionnels ou amateurs. Bien que tout ne soit pas préjudiciable, les boxeurs ont besoin d'un grand physicien et d'une très bonne technique. Pour les obtenir, il faut un régime alimentaire équilibré et un bon entraînement.





**Juan Manuel Marquez**

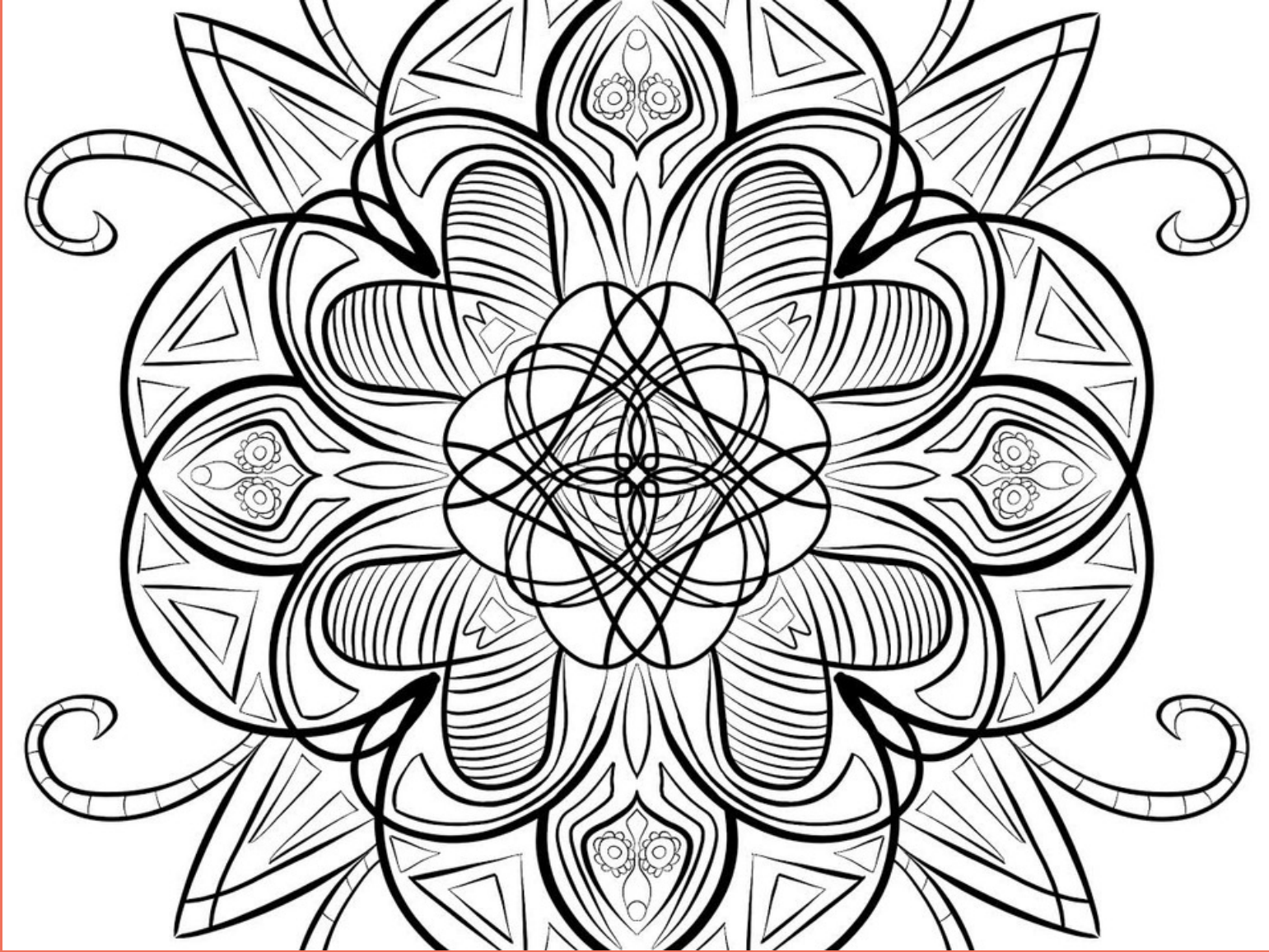
Ces dernières années, la boxe est devenue un sport extrêmement populaire en raison de la formation qu'elle entraîne. À Mexico, il existe un grand nombre de salles de sport dans lesquelles vous pouvez vous entraîner. L'entraînement de boxe est divisé en deux, le physique et la technique qui vont de pair. En raison du dur entraînement de ce sport, vous pouvez voir des résultats physiques et techniques en deux semaines. C'est une autre raison pour laquelle cet entraînement est l'un des plus pratiqués dans les gymnases. La plupart des gymnases proposent des entraînements dans lesquels le combat n'est pas pratiqué, car la plupart des gens sont plus intéressés par une bonne forme physique que par l'apprentissage de la boxe en tant que telle.

## LE SPARRING

Le sparring est essentiel dans la formation de quiconque veut apprendre la technique de la boxe. Le combat consiste en un combat avec des protections (masque, protège-dents et obus) réduisant les dégâts d'un combat. L'objectif du combat est que les combattants apprennent à marcher sur le ring et à améliorer leur technique de boxe, car recevoir des coups est la meilleure façon d'apprendre à les bloquer.

L'entraînement de ce sport est vivement recommandé à ceux qui souhaitent se mettre en forme, apprendre à se défendre et pratiquer un sport, qui plus qu'un sport est un art.







# Tejer: ¿Eso cómo para qué?

Por: José Luis Guzmán

Foto de estambres para tejer extraída de <http://zonapopperu.blogspot.com/2014/07/celebridades-de-hollywood-que-tienen.htm>

Cuando hablamos de tejer, la primera cosa que se nos viene a la mente son nuestros abuelos. La mayoría tiene una imagen de personas de la tercera edad haciendo este pasatiempo cuando se menciona. Muchas personas al creer que tejer es una actividad anticuada dejan de hacerlo. Hoy en día a pesar de ser una actividad aún realizada por muchos, el interés por el tejido a disminuido drásticamente. Lo que muchos no saben son todas las maravillas que tejer le hace a nuestra salud mental y física. Hoy les hablaré de todas esas ventajas, además de un poco de su historia.

Las primeras formas de tejido aparecieron en la edad paleolítica, hace unos veinte mil años a. C. aproximadamente. Esto se sabe gracias al descubrimiento de unos huesos en forma de agujas que se creen pudieron servir para coser pieles u otras formas de telas. Como podrás ver, el tejido ha sido una actividad que ha acompañado a la humanidad desde sus inicios, posiblemente mucho antes que la cerámica.

El creer que este pasatiempo es una actividad anticuada sin una función aparente, no comprende la gran importancia que ha tenido a lo largo de la historia. Desde su creación hasta hoy en día los tejidos se han usado como forma de intercambio comercial y también como un símbolo que puede usarse para representar a una cultura; un ejemplo podría ser los clásicos suéteres que se usan en época de navidad (Ayoso, 2011).

Como hemos visto el tejido tiene una gran relevancia a nivel histórico, de igual modo se podría decir que es una actividad muy compleja. Tejer necesita mucha destreza motriz, al igual que requiere de mucho compromiso y concentración para que pueda llevarse a cabo correctamente. Esto quiere decir que el lograr hacerlo representa un reto. Y mientras más complejo sea el tejido, mayor será el reto mental y físico. Una vez que se pueda tejer con facilidad, será porque se habrá agudizado la agilidad mental. Lo impresionante de este reto es que es ideal para cualquier edad. Todo el mundo puede entrar a este desafío no tan complicado una vez que se está comprometido. En un grado social, se ha llegado a llamar "lanaterapia". Lo cual quiere decir que es un ejercicio con múltiples beneficios para las personas (Sabater, 2015).



A pesar de ser un término coloquial, este pasatiempo le hace total justicia al término lanaterapia. Aquí te dejo una lista con cinco beneficios que te da tejer, cada uno mejor que el anterior:

## RESPUESTA DE RELAJACIÓN:

La repetición de patrones de tejido causan un fenómeno con el nombre de respuesta de relajación. Al hacer la misma acción muchas veces causa que el cerebro deje de esforzarse demasiado. El perderte en hacer algo una y otra vez da el mismo efecto que la yoga.

## CONCENTRACIÓN:

Facilita la concentración a la hora de hacer más actividades.

## MENOS ESTRÉS :

Disminuye el estrés al hacer una actividad que sale de las presiones que puede causar tu día a día.

## BUEN HUMOR:

La repetición de patrones de tejido causan un fenómeno con el nombre de respuesta de relajación. Al hacer la misma acción muchas veces causa que el cerebro deje de esforzarse demasiado. El perderte en hacer algo una y otra vez da el mismo efecto que la yoga.

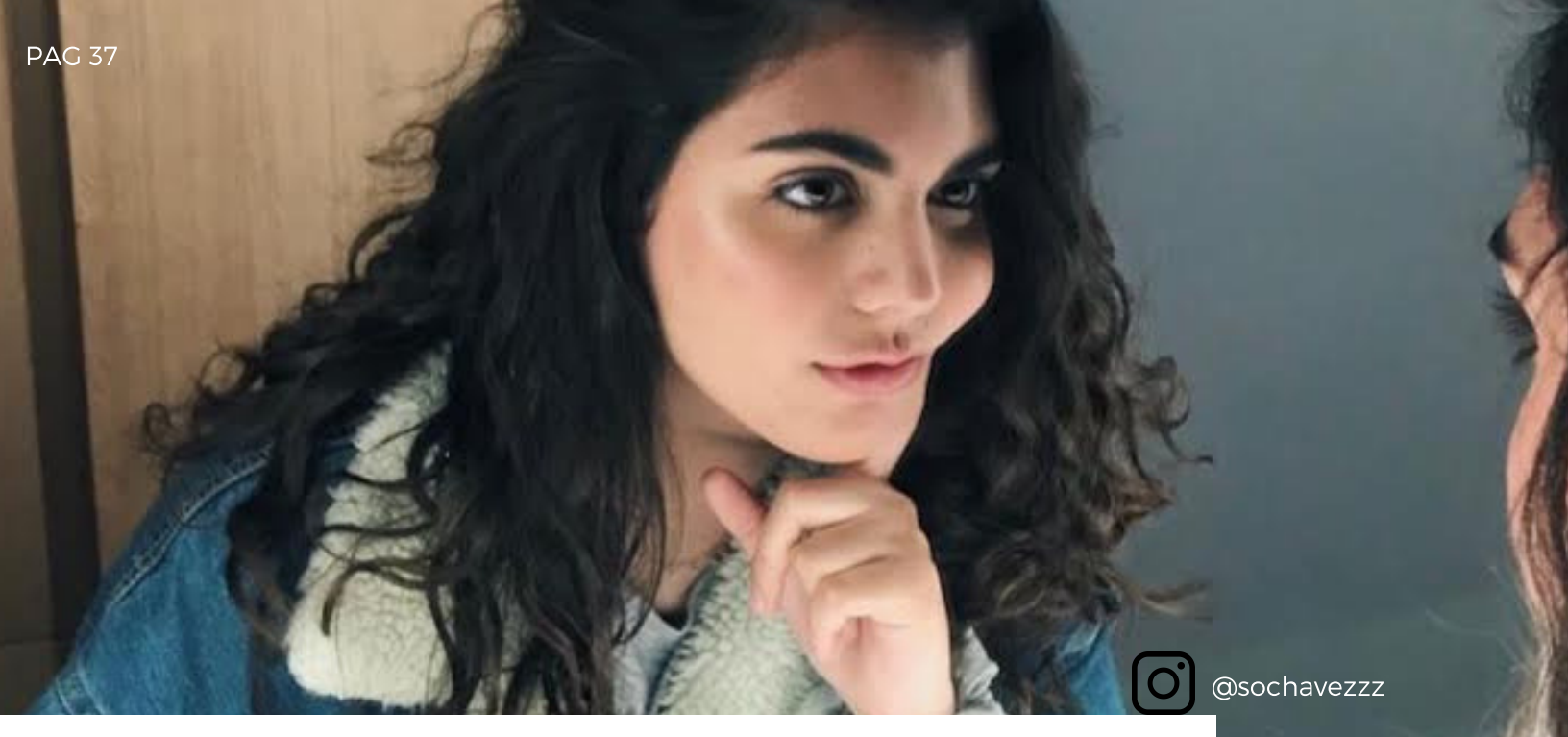
## CONVIVENCIA:

Es una perfecta actividad para reunir a los más grandes con los más pequeños de la familia. Favoreciendo una convivencia sana en la cual se fomentan los beneficios del tejido (Fernandes, 2015).

Un último beneficio que me parece importante explicar existe bajo el nombre de Fluidez. Sarah Huerta era una mujer que había perdido a su hermano en el año de 2004. Su doctor la diagnosticó con trastorno por estrés postraumático. Sarah tenía pavor de meterse a un coche por temor a pasarle lo mismo que a su hermano. Un día su esposo le dio agujas y entonces ella empezó a tejer. Al tomar este pasatiempo su ansiedad y estrés se empezaron a reducir considerablemente. Lamentablemente no hay muchos estudios con respecto a este fenómeno; por fortuna ese mismo año el psicólogo Mihaly Csikszentimihalyi trató de explicar esto en una TED talk. A esto llamó fluidez: Al momento en el que te sumerges totalmente en una actividad que requiera de una gran actividad mental y que también sea creativa. Cuando realizas una actividad como tejer por un largo rato, el cerebro empieza a relajarse, ya que el esfuerzo que necesita hacer se va disminuyendo. Sin embargo el seguir haciendo la misma acción fuerza al cerebro a no divagar tanto. Aquí el mantenerse ocupado es vital. Cada vez que logres hacer un patrón correctamente el cerebro libera dopamina que te hará sentir feliz. La combinación de relajación con la felicidad causada por la dopamina hacen un ciclo que puede seguir por un largo tiempo. Y al estar totalmente sumergido en la actividad sólo se prestará atención a esa buena sensación (Wilson, 2014).

Tejer es un pasatiempo ideal para cualquiera, gracias a que puedes empezar desde cualquier edad y lo seguirás disfrutando. Es una actividad con relevancia histórica y con beneficios para la salud y así como a Sarah, hay muchos otros que tejer los ha ayudado a superar ciertas dificultades. Yo espero que ahora, cuando vuelvas a hablar de tejer, no sólo te imagines a tus abuelos. Piensa en lo maravilloso que es este pasatiempo y todo lo bueno que te puede ofrecer una vez que aceptes el reto.





## CUIDA TU PIEL AL ESTILO COREANO

*por: sofia chávez*

La piel es el único órgano que tenemos directamente y constantemente expuesto al exterior. Esto provoca que se contamine y se lastime, por lo que la falta de cuidado facial provoca un envejecimiento prematuro, oxidación celular y problemas dermatológicos.

Lo esencial para tener una piel sana es cuidarla, limpiarla con productos especiales y mensualmente hacer una limpieza profunda para que luzca suave y luminosa. Una piel sana, limpia y fresca hará que tu aspecto mejore significativamente.

Las mujeres coreanas son muy reconocidas por tener una piel impecable. Gracias a estos cuidados pueden lograr lucir hasta 20 años más jóvenes. Una rutina completa de cuidado facial diaria, abarca de 8 a 10 pasos. "Suena muy extenso, pero en verdad ayuda a tener una piel sana y limpia." afirma la beauty blogger coreana Vicky Lee

# cada día



## 1. *Lavar la cara con agua*

La primera cosa que debes hacer en la mañana es lavar tu cara con solamente agua, no jabón. El agua ayudará a remover las impurezas de la noche y también a mantener la piel hidratada.

## 2. *Tonificar*

Ayuda a balancear el PH de la piel, si no puede causar que nuestra piel se seque y se deshidrate. También ayuda a que los productos aplicados posteriormente, se absorban.

## 3. *Escencias*

Es un híbrido entre un toner y un serum. Sirve para hidratar la piel y remover las células muertas para ayudar a lucir una piel joven y saludable.

## 4. *Ampolleta*

Es similar a un serum pero las ampolletas tienen más ingredientes activos para tratar problemas específicos de la piel. Solamente se utilizan por un tiempo limitado como refuerzo cuando nuestra piel necesita ayuda extra.

## 5. *Serum*

Al igual que las ampolletas, estas tratan problemas específicos de la piel como deshidratación, manchas, arrugas, entre otros. Sin embargo, estas sí se pueden utilizar diario.

## 6. *Crema de ojos*

Aplicar una crema ligera en el área de las ojeras desde la parte interna hasta la esquina externa. Aquí, la piel es más delgada y no produce aceites naturales, por eso es importante mantenerla hidratada y protegida durante todo el día.

## 7. *Hidratante facial*

Aplicar un hidratante suave por toda la cara para tener la piel hidratada todo el día.

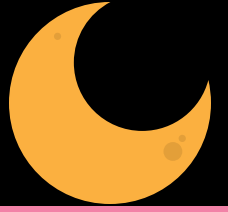
## 8. *Protector solar*

La aplicación de protector solar no debería realizarse sólo durante las vacaciones de verano. Proteger la piel de los rayos UV diario evitará arrugas, manchas y líneas de expresión..





# cada noche



## 1. *Desmaquillante*

Es muy importante desmaquillar la piel ya que un limpiador en espuma o un jabón, no lo quitara completamente. .

## 2. *Limpiador facial*

Después de desmaquillante es necesario lavar la cara con un limpiador para remover las impurezas del día y el resto del maquillaje.

## 3. *Exfoliar*

Dos veces por semana debemos utilizar un exfoliante para eliminar las células muertas y liberar los poros.

## 4. *Tonificar*

Al igual que en la mañana, aplicar toner para balancear el PH de la piel.

## 5. *Escencias*

Aplicar tu esencia para hidratar la piel.

## 6. *Ampolleta*

Aplicando la ampolleta de noche, la piel va a estar lista para absorber necesaria para el siguiente día.

## 7. *Serum*

Aplicar un hidratante suave por toda la cara para tener la piel hidratada todo el día.

## 8. *Sheet Mask*

Las "sheet masks" son las favoritas de las coreanas y son perfectas para cualquier tipo de piel. Cuando tienes tiempo extra y quieres darte un cuidado extra, puedes aplicar una de estas que te ayudarán a hidratar y renovar la piel.

## 9. *Crema de ojos*

Después de que la piel haya absorbido todos los productos, aplica crema en contorno de los ojos para hidratar y proteger esta delicada área.



# VICKY SABE MEJOR

Aunque una rutina tan extensa para piel valga la pena, consume mucho tiempo. Debido a esto, la rutina se puede resumir a solamente cinco pasos.

Lavar con agua.

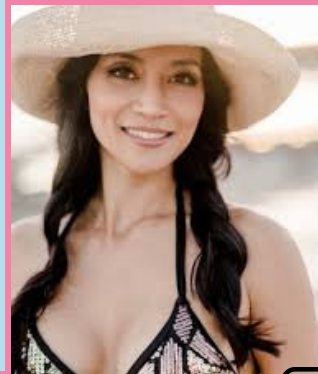
Tonificar

Serum/ Ampolleta

Crema para ojos

Hidratar con FPS

Vicky dice que una rutina facial coreana se basa en poner capas de toner, esencias, ampolletas e hidratante. "10 paso suena mucho pero cada uno de ellos tiene su importancia para lograr tener una piel reluciente y limpia." A continuación está su rutina facial nocturna.



@sorabelleofficial

## Las reglas de oro

### HIDRATAR

Según Vicky, hidratar es la clave para una piel perfecta y radiante. Ella afirma que poner capas de productos hidratantes ayudan a que funcionen mejor. Si haces esto, instantáneamente verás que tu piel luce más joven y tendrá un brillo natural. Es importante solo lavar tu cara con agua ya que la piel produce aceites naturales que son necesarios para mantener la piel reluciente. También puedes tener un mini spray en tu bolsa para asegurar de que la cara va a estar hidratada todo el día. Y por último, para tener la piel ultra hidratada puedes usar una sheet mask.

### EXFOLIAR

Primero, es necesario usar vapor para abrir los poros y después limpiarlos de cualquier impureza y eliminar las células muertas con un exfoliante de tu preferencia. Al final, es necesario usar hielo o una toalla fría para cerrar los poros.

### COMBATIR EL SOL

Proteger la piel contra el sol es vital para tener una piel sana y reluciente. "Utilizar SPF del 50 o más cada tres horas es muy común en las mujeres coreanas."

### COMER Y DORMIR BIEN

Las mujeres coreanas creen en una vida holística en cuanto al cuidado de la piel. El holismo es una posición metodológica y epistemológica que postula que los sistemas y sus propiedades deben ser analizados en conjunto y no solo por lo que se componen. Es decir que varios conceptos externos influyen en una situación específica. Por eso es que las mujeres coreanas consideran la buena alimentación y el sueño son esenciales en el cuidado de la piel. Si hay algún problema en la piel, también puede ser tratado con algo de comida. "Si tienes una marca en la frente significa que el corazón ha sido sobrecargado. Por eso las mujeres coreanas beberán té verde o té de dátil, que están destinados a mejorar la salud del corazón."





Ruby Rose L'Oréal. foto extraída de: <https://www.pinterest.com.mx/pin/320248223496025910/?lp=true>

L'Oréal Paris est une marque hautement reconnue dans le monde entier parce qu'elle est l'une des entreprises de cosmétiques plus grands. Mais aussi, dû à sa variété et qualité des produits, L'Oréal sans doute laissé derrière à d'autres sociétés aussi chaque jour elle croît plus.

Le maquillage a été fête de la société depuis longtemps, en fait, il est dit que depuis années avant J.-C, les gens ont peint le visage pour des événements cérémoniels. Le maquillage a toujours été considéré une forme d'expression, un art. Également, il a été utilisé dans les cultures pour reconnu parmi les tribus. Actuellement, le maquillage est utilisé par n'importe qui au quotidien. Il représente l'élégance et une bonne présence et de la même manière, il peut être mal utilisé ou de manière artistique pour la caractérisation par exemple. Grâce á quoi le maquillage est utilisé de plusieurs façons pour plusieurs personnes de tout le monde, les entreprises de cosmétiques bénéficient et pour cela, elles font leurs noms plus gros. L'un des noms les plus entendus est "L'Oréal Paris", une entreprise française qui crée des produits cosmétiques depuis 100 ans. news article is usually on a well-defined topic or topics that are related in some way, such as a factual account of a newsworthy event. The writer is objective and shows all sides to an issue.

## L'INCROYABLE HISTOIRE DE L'ORÉAL COMETIQUES

SOFÍA CHÁVEZ



Logo de L'Oréal. foto extraída de: <https://mediaroom.loreal.com/en/official-resources/official-logos-gallery/>

Tout a commencé en 1909 avec le jeune chimiste Eugène Paul Louis Schuller, qui a mis au point un composé pour la teinture des cheveux appelé "L'Auréale". À partir de là, il a commencé à fabriquer des produits et à les vendre à des coiffeurs parisiens. Dix ans plus tard, le 31 juillet 1919, Schuller fondait sa société "Société française de teintures pour cheveux sans risque" et persuadait les coiffeurs français d'utiliser leurs teintures pour les commercialiser dans tout le pays. C'est ainsi que l'Oréal s'est développé pour atteindre d'autres pays. Ainsi, dans les années 50, L'Oréal est venu aux États-Unis sous la marque COSMAIR (Cosmétiques pour les cheveux), une marque de produits capillaires. Avec cela, il commence son voyage vers le succès international.



Logo de Maybelline. foto extraída de: <https://es.slideshare.net/apaulavalentin/maybelline-41361615>



Logo de Lancôme. foto extraída de: <http://www.brandsoftheworld.com/logo/lancome-paris>



Logo de Nyx Cosmetiques foto extraída de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Nyx\\_cosm%C3%A9ticos](https://es.wikipedia.org/wiki/Nyx_cosm%C3%A9ticos)



Logo de Urban Decay foto extraída de: [https://en.wikipedia.org/wiki/Urban\\_Decay\\_\(cosmetics\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Urban_Decay_(cosmetics))

Il est impressionnant de voir que cette entreprise a commencé avec des produits pour teindre les cheveux et qu'ils se propagent rapidement à d'autres produits de nettoyage et de beauté. L'Oréal n'a pas seulement grandi en termes d'expansion des produits, mais également en termes de distribution. Vous pouvez trouver des produits de cette marque chez les coiffeurs, les parfumeurs, les supermarchés, les pharmacies, entre autres. Pour cette raison, beaucoup de gens ont la possibilité de les consommer.

L'un des moments les plus mémorables de l'histoire de L'Oréal remonte à 1951, lorsque la société devint un pionnier de la couleur en créant la première nuance d'une application. De même, en 1996, L'Oréal a acquis Maybelline, une marque de cosmétiques largement consommée aux États-Unis, devenant ainsi le leader du marché de la beauté dans le monde. On peut dire que L'Oréal est le propriétaire du monde de la beauté, car il compte actuellement plusieurs marques de maquillage importantes telles que Lancôme, les cosmétiques Nyx, Urban Decay, entre autres.

L'Oréal compte actuellement 82 600 employés, 34 marques complémentaires, 498 brevets, est présent dans 150 pays, est considéré comme le numéro 1 en cosmétique et vend environ 26,02 milliards d'euros.



Productos de L'Oréal. foto extraída de:



# L'ORÉAL PARIS ELVIVE



*Vos cheveux  
seront en  
bonne santé,  
comme toi.*



## MAITRISEZ VOTRE BEAUTÉ- SOFÍA CHÁVEZ

"Elegance, c'est  
quand  
l'intérieur est  
aussi beau que  
l'extérieur."  
- Coco Chanel

Le maquillage peut être utilisé pour de nombreux domaines artistiques et dans notre quotidien. Je pense que c'est une forme de divertissement et d'être honnête, j'aime bien me préparer. Dans mon cas, je l'utilise régulièrement comme lorsque je sors puisque j'aime créer des looks très naturels et différents pour chaque occasion. J'aime jouer un peu avec les fards à paupières pour illuminer mes yeux et bien que parfois je change de regard, je fais presque toujours la même routine. Cette routine est très naturelle et très facile, car j'aime seulement mettre en valeur mes traits et ne pas changer ou transformer complètement mon visage. Nous ne devons pas à nous débarrasser de ce que nous avons déjà, nous pouvons simplement l'améliorer et le mettre en évidence car ce que nous pensons devoir effacer est ce qui nous rend uniques et beaux.



# Mon routine de maquillage

La première étape pour avoir un maquillage parfait est de nettoyer votre visage et de l'hydrater. Une fois que vous avez fini votre routine de soin de la peau, vous pouvez commencer par le maquillage.



Maybelline Master Primer

## APPRÊT

Appliquez l'apprêt que vous préférez pour votre type de peau. Soit vous voulez minimiser vos pores, ou si vous voulez un fini brillant ou mat, il existe un apprêt pour tout. En fait, vous pouvez les combiner pour obtenir, le résultat souhaité dans différentes parties du visage. Par exemple, vous pouvez en appliquer un pour minimiser les pores et un autre illuminateurs pour les cernes.

## CORRECTEUR

Vous pouvez également appliquer une base, mais j'aime bien appliquer le correcteur là où j'en ai besoin. comme dans le domaine des cernes ou ailleurs parce que c'est comment un look plus naturel.



Maybelline Age Rewind Concealer



Essence mosaic compact powder

## POUDRE

Il est nécessaire de sceller le maquillage avec un poudre pour qu'il dure plus longtemps. Je ne l'applique que là où je veux avoir une finition mate.



Essence matt bronzing powder

## BRONZER

J'aime appliquer la poudre bronzante entre le front et la racine des cheveux, sur les pommettes et un peu sur le menton. J'aime aussi mettre un peu sur le pont du nez juste pour obtenir un look "sunkissed".

## BLUSH

Je mets toujours un peu de blush sur la pomme des joues et sur le bout du nez pour paraître plus sunkissed et pour rendre ce look plus naturel.



Maybelline Dream Matte Satin Blush



Maybelline Master Chrome Highlighter

## ILLUMINATEUR

Mettez un peu d'illuminateur sur le bout de votre nez, vos pommettes et votre arc de cupidon. Aussi, pour donner plus d'attention à vos yeux, vous pouvez l'ajouter sur votre coin intérieur.

Enfin, tu peux finir ce look avec ton rouge à lèvres préféré, des ombres spéciales pour l'occasion et du mascara.





# KHALID

Por: Fernanda Peña

Hoy en día todo el mundo está escuchando a Khalid, aclamado por sus melodías con una vibra nueva y única, ha crecido popularmente con temas como Location, Young dumb and broke, saved y muchos más, pero ¿quién es Khalid? por si no lo sabes aquí te traemos todo sobre él y por si no sabías aquí traemos todo sobre su presentación que se va a llevar a cabo en el Corona Capital de este año y si vas a ir también unos tíos para poder aguantar todo el festival sin perderte a tus artistas favoritos.

Khalid Legend Robinson; cantante y compositor estadounidense que con tan sólo 20 años se ha subido al puesto 16 de la lista Billboard Hot 100 de EE.UU. que alcanzó con su single de debut Location, en el año de 2016. Más tarde sacó su primer álbum American teen que debutó en los Billboard 200 ocupando el noveno lugar, en tan solo dos años se ha vuelto un ícono juvenil para los amantes de la música, Lo característico de sus letras es que corresponden a temas muy comunes en la masa adolescente, canciones como "Saved" que hablan de un quiebre en la que uno no puede dejar ir a la otra persona y a razón de eso sigue guardando su número, pero lo inusual de esto es que habla de una relación que está regida por orgullo y evidentemente ninguno va a llamarse el uno al otro. Esta es una parte de la canción:



@theqr8khalid

“But I’ll keep your number saved  
 ‘Cause I hope one day you’ll get the sense to call me  
 I’m hoping that you’ll say  
 You’re missing me the way I’m missing you  
 So I’ll keep your number saved  
 ‘Cause I hope one day I’ll get the pride to call you  
 To tell you that no one else  
 Is gonna hold you down the way that I do”

Se traduce como...

“Pero tengo tu celular guardado  
 Porque espero que algún día entres en razón para hablarme  
 Espero que me digas  
 Que me extrañas de la misma manera que yo  
 Y mantengo tu celular guardado  
 Porque espero que algún día tenga el orgullo para hablarte  
 Para decirte que nadie más  
 Te va a querer de la misma manera que yo”

Muchos hemos pasado por una relación así. Entrando en perspectivas hay algo tan insólito en sus canciones que lo diferencia de los otros compositores, el hecho de que escriba sus letras y sean en verdad muy buenas, es lo que atrae a la gente a seguirlo y a escucharlo.

Hoy en día la manera en la que viven los adolescentes representa mucho al siglo XXI, no podemos decir que vivimos en un mundo igual al en que vivieron nuestros padres y la tecnología se ve reflejada mucho en cómo nos manejamos en el día a día, cómo las relaciones se ven afectadas por ella, y ya no son especiales como antes, ya que nos hemos acostumbrado a la comodidad y nos hace creer que ya todo está a la mano, gracias a eso ahora tenemos una idea distorsionada del amor y lo que conlleva a tener una buena relación, como resultado solemos terminar cayendo en el orgullo, todo esto lo refleja Khalid en sus letras, como todos sabemos la vida de un adolescente se ve complicada por muchos factores ya que nos adentramos a la vida adulta, y todo depende de la decisión que tomemos al encontrar lo que queremos estudiar y a qué nos queremos dedicar, pero a la vez nos preocupa nuestra vida social y amorosa, en fin, estamos rodeados de conflictos personales y externos, muchos mayores afirman que sin duda esta es la mejor etapa de nuestra vida pero estando aquí es difícil creerlo; Khalid en sus canciones toca estos temas particularmente juveniles, que llegan a crear catarsis en los que lo escuchan, además de ser muy buen compositor tiene una voz única y los arreglos de sus canciones transmiten tranquilidad, y a la vez complementan adecuadamente a sus letras.

Él como otros nuevos artistas empiezan a crear esta nueva corriente de canciones que expresan de manera explícita problemas sociales e individuales, aunque no es el único creo que a comparación de otros

Khalid es un fenómeno en la industria musical que con apenas un álbum y unos pocos singles fue nominado en los BET Awards por el premio the Best New Artist en el año de 2017, aunque le ganó Chance The Rapper, con tan poca edad ha disparado su carrera y sin duda empezó con su pie derecho.



@thegr8khalid

Es claro tiene fans por todo el mundo y en especial aquí en nuestro bello México y en los días 17 y 18 de Noviembre se va a llevar a cabo el festival Corona Capital y Khalid va a cantar el Domingo 18 y va a presentarse por dos horas a las 11:00 p.m. Y no podemos esperar más. Si quieres estar preparado para poder ver a Khalid y tus otros artistas favoritos, aquí tienes una lista de cosas que pueden hacer de tu experiencia la más inolvidable, no olvides que van a haber pulseras cashless en donde vas a tener todo tu dinero para hacer compras de cualquier tipo dentro del festival esta sirve para los dos días y en caso de que no uses todo tu dinero te lo regresaran en efectivo.

## SEGÚN LA PÁGINA OFICIAL ESTAS SON LAS MEJORES RECOMENDACIONES:

Siempre porta contigo un contacto de emergencia.

Recuerda siempre mantenerte hidratado, habrá estaciones de agua gratis ubícalas en los mapas.

Protégete del sol, bloqueador, y gorra.

Prepárate para el tiempo.

Renta un locker para no estar cargando tus cosas por todo el festival.





*Lo clásico nos acompaña todavía.*

# Corona CAPITAL





Y U R I ! ! ! o n I c e

Y u r i P l i s e t s k y

## *YURI!!! On Ice*

Por: Ashley Bell Neyra

Después de animes de deportes como Free! o Kuroko no basket, sale el 6 de octubre de 2016 el anime "Yuri!!! On Ice" llega a las televisoras japonesas, y cadenas internacionales para ver anime como lo es Crunchyroll con una animación prometedora desarrollada y dirigida por una mujer, Yamamoto Sayo con un tema muy bizarro, este siendo patinaje sobre hielo.

Este anime fue una destrucción total a la creación de manga y anime de deportes, al igual que los estereotipos que tiende a seguir. Pues deja completamente de lado la dominancia de los hombres, y evita ponerlos como los típicos fortachones de acero que en los otros animes ponen, además, es sumamente extraño ver a mujeres participando en el desarrollo de animes deportivos, pues las mujeres tienden a participar en el shōjo (género chicas jóvenes, usualmente trata el romance.), del cual se derivan el yuri (romance entre chicas) y el yaoi (romance entre chicos) y es muy complicado que se les permita su participación en otros géneros. Los animes de deportes suelen ir en el género shōnen (acción para jóvenes) por lo que son peleas muy "masculinas" y muy directas.



En este caso las peleas se convierten en una competencia entre todos los personajes por ser el mejor patinador, y también una pelea con ellos mismos para superarse a través del entrenamiento, a parte, el triunfo de los patinadores no solo se basa en su capacidad, experiencia y entrenamiento, sino en la suerte, su capacidad de autocontrol y los jueces.

Sus victorias van más allá de la medalla de oro pues tienen que aprender a conocerse y aprender a mejorar como patinadores a pesar de todas sus limitantes y sus conflictos personales o emocionales, pues más que la rivalidad entre todos los personajes existe un gran respeto entre ellos y por el deporte.

Al ser patinaje sobre hielo permite una conexión más directa y profunda con los pensamientos y sentimientos de cada uno de los personajes mientras se enfrentan a sus propios conflictos, que si no fuera por la música y las coreografías que se mezclan con la narrativa, en otro tipo de deporte no se podrían lograr, pues más allá de ser un deporte artístico y femenino que no se vería en otro anime, es la base que le da sentido a toda la historia y une en más de una forma a todos los personajes.







La música está a la altura y mucho más, pues más allá de ser música para la coreografía, es música que te presenta a los personajes y si no existiera esta música, ni la historia, ni las coreografías, ni los personajes tendrían sentido, pues estas pistas musicales son lo que acompañan estos 3 aspectos que te ayudan a comprender el universo de la serie.

Sin duda este es un anime fuera de serie que vale la pena darle un fin de semana, o un par de días en estas vacaciones, pues es una experiencia inigualable, que desafía todas las reglas hasta ahora creídas sobre el anime, y ha sido tan grande su éxito que para 2019 ya está en la agenda la película Yuri!!! on Ice Gekijou-ban: Ice adolescence, la cual nos permitirá conocer mucho mejor al personaje Viktor, y ya hay grandes expectativas.

Una de las cosas más particulares y más llamativas del anime es que toda la historia planteada ya tiene toda una estructura y un orden específico, por lo que desde el primer episodio empiezan a darte pequeñas pistas que te explican el por qué de los acontecimientos de la historia y cada uno de los detalles que pasan a lo largo de la pista te van demostrando que todo ha sido planteado desde el principio, y todo lo que creías que sucedía por una razón específica sufre una alteración que da a la historia una mayor profundidad y al ser una serie de 12 episodios, tiene sus subidas y bajadas que le conceden un ritmo único que da una mejor fluidez a la trama.

Otros animes de deportes fuerzan un ritmo que provoca la pérdida de calidad, y con la pérdida de calidad viene la pérdida de emoción y atención, y así el interés en la serie, en cambio, la dinámica de los episodios de Yuri!!! On Ice te invita a seguir y terminar.

Se muestra como una relación va naciendo de forma tan natural que no se ve extraño ni forzado que sea una relación entre dos hombres, y aunque desde el principio empieza a verse que su relación irá más allá de la amistad, los personajes están tan bien diseñados que la relación se desarrolla de forma sencilla y no se ve apresurada. Incluso Yuri dice que desea que su tema para el Gran Prix de patinaje sea el amor, y no solo es el tema en su coreografía, sino en toda la serie, empezando por la aceptación de los personajes a ellos mismo, a los demás, el desarrollo de amistades, y de ir más allá de su rivalidad.

Los últimos dos aspectos que hacen que Yuri on Ice sea un gran éxito son la animación y la música, pues la animación no solo es maravillosa, sino que hicieron un gran trabajo uniéndola junto a la música y la historia.

La animación no es tan detallada como varios animes de la actualidad, pero aquí están haciendo las animaciones de cada uno de los bailes de los participantes y sincronizándolos con la música. Cosa que en otros animes hacen de forma apresurada, dando un mal resultado.

# Cells at work

Ashley Liah Bell Neyra

El manga de Cells at work (células en el trabajo), publicado en 5 volúmenes se encuentra “una historia donde nosotros somos los protagonistas de ella”, no porque sea uno de esos libros diseñados específicamente para ser parte de la historia, sino porque la historia toma lugar dentro del cuerpo humano, específicamente la vida de billones de células antropomórficas que trabajan día a día en nuestros organismos.

En el estilo Shōnen demuestra los conflictos a las que estas células pueden enfrentarse a lo largo de nuestras vidas como pueden ser: virus, alergias, cortadas, envenenamiento por comida, insolación, shock hipovolémico, bacterias y cáncer entre otros.

A lo largo del manga se acompaña a un glóbulo rojo torpe y desorientado llamado AE3803 y un glóbulo blanco experto llamado U-1146, y conforme ellos avanzan en sus tareas se conocen a otros personajes como las plaquetas, las células T, los macrófagos, células dendríticas, células cancerosas, células infectadas por el virus de la influenza, bacterias como el neumococo, o el staphylococcus aureus. El manga al ser del género shōnen se encuentra de escenas repletas de acción mezcladas con humor, y está destinado a los jóvenes.



Ghostfire "Cells at Work - Rushed Delivery" Dibujo digital 16X21



Tal ha sido la sorprendente fama que ha tenido el manga de Cells at work, que desarrolla en sus 5 tomos (fácilmente podrían haberla baneado o eliminado.) que ha permitido a Akane Shimizu crear una serie publicada en Japón en junio de 2018, otro manga por el nombre de Bacteria at work (bacterias en el trabajo) en mayo de 2017, y que actualmente sigue en publicación, un manga por el nombre de Cells that don't work (células que no trabajan) en julio del 2017, la cual también sigue en publicación, y un último manga llamado Cells at work BLACK (células en el trabajo en negro) en junio de 2018, la cual también sigue en publicación.



Kenichi Suzuki "Hataraku Saibō" Foto 21X16



Cells at work BLACK como lo dice el nombre, desarrolla una historial alterna en el mismo universo, pero ahora ya no es tan linda. Ahora las células viven bajo un gran estrés provocados por problemas como el alcoholismo, la mala alimentación, la falta de sueño, dejar a un lado el consumo de los cigarrillos, ahora un nuevo glóbulo rojo novato vive en reflexiones sobre su desastrosa vida y ahora es acompañado por una glóbulo blanco muy seria y con un aspecto muy sexy. Ambos personajes viven con la muerte acechándolos y ellos tienen que hacer todo para sobrevivir, y mantener a su cuerpo vivo, y lejos de la muerte. Ahora el género es seinen, el cual está destinado para jóvenes adultos, también es de acción, ahora la historia es más oscura, los personajes más desarrollados (en los diseños se ven más sexys) y la historia se relaciona más a nuestra realidad.

Christon-clivef "Cells at Work- Have a nice rest"

Dibujo digital 21X11

Para el manga de Bacteria at work, el género es shōjo el cual está destinado a chicas jóvenes, tiende a tratar sobre relaciones sentimentales, el estilo es lindo y tranquilo, los personajes son adorables y suelen verse femeninos o muy lagos y delgados, por lo tanto este manga trata sobre la vida tranquila y pacífica que viven las bacterias que conforman toda nuestra flora intestinal.

A diferencia de Cells at work, en el que suele haber batallas contra los cuerpos invasores que atacan al cuerpo, esta historia es cómica y liviana, trata las peleas a las que se enfrentan todas las bacterias que ayudan en el proceso digestivo contra las bacterias malas que buscan atrofiarlo, o en el caso de este universo, el de una estudiante de preparatoria de una forma completamente diferente. Por último está Cells that don't work, siendo éste el universo más diferente de todos, pues aquí no se encuentran peleando contra las amenazas del cuerpo. Esta historia toma lugar en la médula ósea, con una macrófago como protagonista, la cual tiene que lidiar con un eritoblasto muy molesto que se rehúsa a madurar para poder salir de la médula ósea puesto que no tiene ningún deseo de ir a repartir oxígeno y trabajar con los demás como un eritrocito.

En cambio él desea ser una célula blanca y proteger a los demás, por lo que pelea contra otras células y unas bacterias, causándole problemas y molestias a la macrófago que lo cuida.

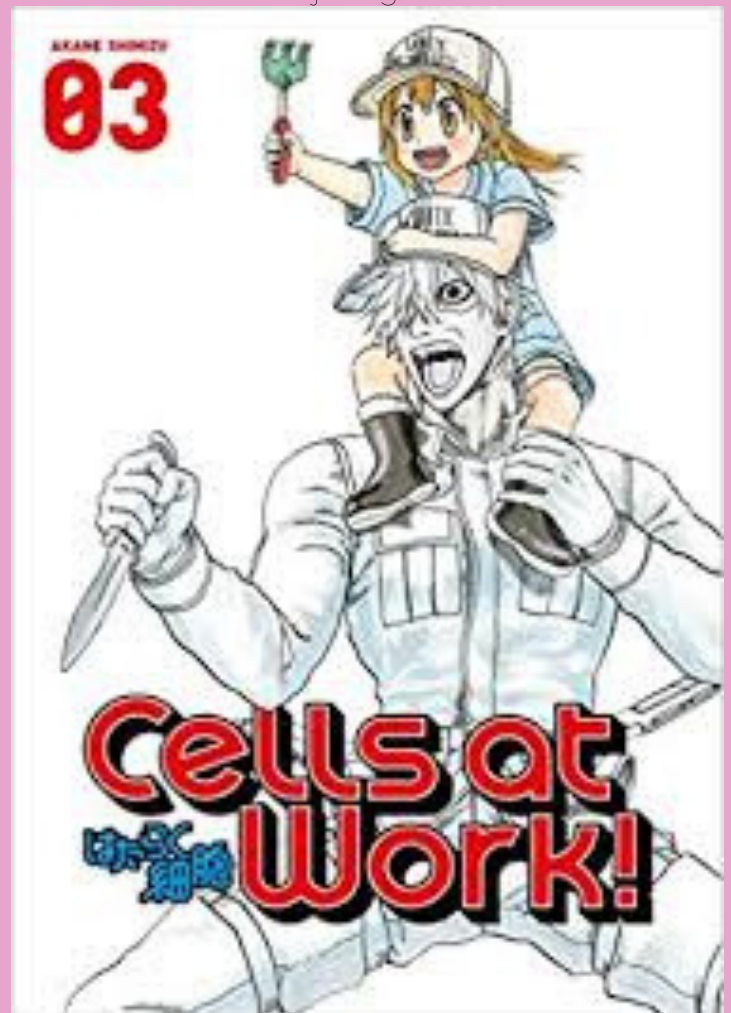
Este manga, al igual que el original es del género shōnen, por lo que hay varias escenas de acción y está destinada a los jóvenes.

Esta saga contiene grandes cantidades de ciencia médica, la cual es mencionada de forma correcta, graciosa y dinámica, diseñando así un maravilloso medio para poder aprender e informarnos sobre nuestros propios cuerpos, los cuidados que deberíamos de tener, y a parte comprender por qué nuestro cuerpo reacciona de formas tan específicas de acuerdo a las enfermedades que sufrimos a lo largo de nuestra vida mediante una rama del entretenimiento, en este caso la lectura, haciendo así el aprendizaje fácil y rápido, y ayuda a comprender procesos complejos que de otra forma podría resultarnos más difíciles de comprender.



YayaChann "Cells At Work Fanart"

Dibujo digital 20X16



Akane Shimizu "Hataraku Saibō 3"

Portada 18X13



# EL USO RESPONSABLE DE LOS VIDEOJUEGOS.

Ashley Liah Bell Neyra

Los videojuegos son aplicaciones interactivas en las que a través de comandos simula experiencias en alguna pantalla.

Están orientadas al entretenimiento, y actualmente también en la educación. Cada día tienen mayor impacto, y se puede ver en: centros comerciales, en tiendas de tecnología, es rara la casa que no tiene una consola, es normal ver a las personas jugando en una computadora de un café internet.

Durante los últimos años a crecido una sociedad "gamer" la cual ha empezado a formar el uso de los juegos en un estilo de vida y trabajo con buen sueldo donde las personas se graban jugando y hacen videos para que otros los vean.

Se cree que esta conducta es preocupante y que pasarse un gran rato jugando videojuegos puede ser dañino para salud, puede alterar la forma de relacionarse y que afecta el desempeño en el ámbito escolar o laboral. Estos aspectos no son del todo mentiras, ya que siempre hay repercusiones, sin embargo pueden ser beneficiosos y se pueden evitar daños mientras se siga un uso responsable de los videojuegos.

La investigadora Daphne Bavelier realizó una conferencia en TED (2013) donde investigó sobre los videojuegos de acción,

específicamente:

"Los videojuegos generan violencia" en el cual los estudios que elaboró, demostró que no hay ninguna vinculación directa entre la violencia de los videojuegos y de la realidad. Vio que los niños ya viven expuestos a la violencia (escuela, el hogar, las noticias, entre otros), y los videojuegos funcionan como detonantes.

A partir de ahí estudió 3 mitos que derrumbó:

- 1-"LOS VIDEOJUEGOS ARRUINAN LA VISIÓN"**
- 2-"GENERAN PROBLEMAS DE ATENCIÓN"**
- 3-"ES POSIBLE REALIZAR TAREAS MÚLTIPLES."**



Areajugones "La industria del videojuego vista bajo otro prisma" Dibujo digital 10X21

El director creativo Scot Osterweil desarrolló el videojuego Quandary, creado en el MIT, en el cual el jugador debe de tomar diferentes decisiones, y entre mejores sean tendrá más puntos. Lo creó para ayudar a las personas a tomar decisiones más éticas en escenarios de la vida real y aclara que jugarlo no te dará una nueva perspectiva de forma inmediata.

Está comprobado en Current Biology (2013) la investigadora Vanessa Herrar publicó un artículo donde se hicieron pruebas a personas con dislexia; cabe destacar que estos estudios no estaban orientados al uso directo de los videojuegos, pero en una de las tres pruebas tenían que manejar en una carretera, y el conjunto de estímulos audiovisuales, junto con el uso de la concentración para poder ejecutar las acciones les permitía mejorar su atención y su velocidad de reacción y lectura. En las otras dos pruebas los resultados no fueron tan favorables.

ego."

La Doctora Maria José Busto Martinez publicó una revista (2012) en la cual dice:

**“Cerca de 4.000 hospitales estadounidenses están utilizando en la actualidad los videojuegos como parte de la terapia analgésica o para mejorar la estancia hospitalaria. La capacidad de abstracción del videojuego logra de los pacientes una mayor motivación para seguir con los ejercicios y que los efectos del dolor sean mitigados por el deseo de superación del usuario y su experiencia en el juego.”**



WallpaperSafari "Video games wallpaper"

Dibujo digital 12X6



En esta revista se abordan diferentes ejemplos, como el uso de un software llamado SnowWorld donde los pacientes con quemaduras debían de lanzar bolas de nieve de forma acertada, en el hospital universitario de Newark se analizó la conducta de 78 niños antes de entrar al quirófano donde tenían tres opciones. Pasar el tiempo con sus padres, tomar un tranquilizante o jugar en una gameboy. Los más ansiosos con 17,5 puntos eran los que pasaron el tiempo con sus padres, seguidos con 7,5 puntos los que tomaron un tranquilizante, y los que jugaron con el gameboy, llegaban al quirófano aun jugando y no querían ser anestesiados para poder terminar.

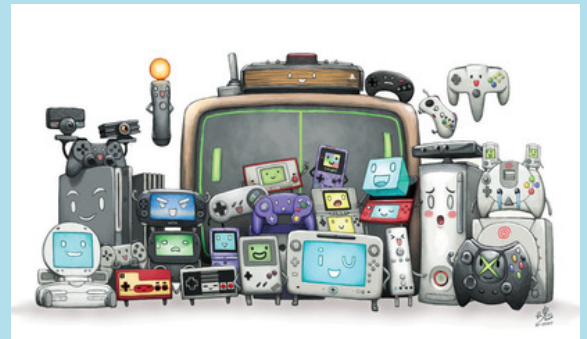
Otro de los ejemplos toma lugar en la organización HopeLab la cual realizó un estudio con 375 pacientes diagnosticados con cáncer con una edad de 13 a 29 años, crearon un videojuego llamado Re-Mission en el que un personaje recorre el cuerpo humano acabando con las células causantes de la enfermedad. El 80% de los jóvenes, siguieron el tratamiento, conocieron su enfermedad y brindó una posición de lucha contra la enfermedad.

En Journal Scientific Nature publicaron un artículo donde realizaron un experimento con un grupo de adultos de entre 60 y 85 años donde se les pidió jugar 12 horas mensualmente durante seis meses en un juego de autos donde debían esquivar a otros autos y prestar atención a las señales de tránsito, al finalizar vieron que habían logrado retener mayor información en un periodo corto de tiempo y fortalecer su atención, en otro ejemplo se hizo un estudio en donde le pidieron a 23 adultos jugar Súper Mario 64 por un aproximado de 30 minutos al día durante 2 meses, mientras había otro grupo el cual no jugó durante ese periodo; al finalizar se examinaron los cerebros de los dos grupos mediante resonancia magnética, en donde se encontró que las personas jugadoras incrementaron su materia gris en el hipocampo derecho, la corteza frontal derecha y el cerebelo, áreas responsables de la navegación espacial, la formación de memoria, y planeación estratégica.

Debe de haber periodos de tiempo para el uso de los videojuegos, de no ser así puede: Favorecer el aislamiento, generar adicción, Generar rechazo a otros medios didácticos, Generar estrés y fatiga ocular, dolores musculares y articulares, producir nerviosismo y ansiedad, provocar falta de atención hacia su entorno, entre otros.

Los videojuegos siempre y cuando sean usados con los cuidados pertinentes pueden ser favorables no solo en el ámbito educativo, sino que también pueden ser usados en el tratamiento de la salud, de no ser así, puede ser perjudicial para los individuos.

En esta revista también menciona el manejo terapéutico de los videojuegos donde tratan trastornos de control, discapacidades derivadas de malformaciones o traumatismos. Entre estas investigaciones del uso de los videojuegos en el ámbito médico se ha encontrado en el tratamiento del dolor una reducción de entre 30 y 50% ocasionado por el cerebro el cual se ocupa en otras actividad en lugar de enfocarse en el dolor, al igual que jugar libera endorfina cuando satisfactoriamente ganas o pasas de nivel, como una recompensa fisiológica.



Ry-Spirit "YO VIDEOGAMES!"

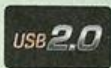
Dibujo digital 12X21

SAMSUNG

# Nueva Serie Samsung LED TV/Monitor 18.5", 24" y 27"



SERIES 3 SERIES 5



Esta publicidad no debe ser considerada una oferta en los términos establecidos en los arts. 7 y 8 de la Ley N° 24.240. Para visualizar un detalle de los modelos y tecnologías disponibles para este producto, ingresar a <http://www.samsung.com/ar>. El producto puede diferir levemente de la imagen mostrada.





## ÉTEINDRE LA TÉLÉVISION!

Par: José Luis Guzmán

A début je vais dire que tout le monde a des obligations. Exemples d'obligations qu'on a sont aider à chez nous, faire les devoirs et être participative à notre société. Mais d'autre part tout le monde a aussi des droits. Un droit très important, spécialement pour les enfants, c'est le divertissement. Normalement tu peux t'amuser quand tu a de temps libre. Et quand quelqu'un est petit, tout le temps c'est temps libre. Maintenant les enfants ont beaucoup d'options par choisir comment est ce qu'ils vont s'amuser. Depuis de quelques ans, la télévision et le jeux videos continuent d'être des excellents options pour les enfants. Quand ils utilisent la télé ils peuvent se reposer et s'amuser. Mais le dangereux est quand la télé change d'être un passe-temps à un activité de loisir (Casas, 1996).

Aujourd'hui les jeunes préfèrent regarder la télé plus chez eux qu'aller dehors et jouer dans le parc avec d'autres gens. Une docteur qui s'appelle Concepción Ruipérez Cebrián a dit que ça c'est un problème, parce que les jeunes ont arrêté de faire de l'exercice plus que trois heures par semaine. La cause c'est la l'addiction aux jeux vidéos. Autre problématique c'est qu'avec la télé c'est plus facile d'avoir des problèmes de cœur par manque d'exercice. Quand tu regardes la télé, depuis de certain temps ton cerveau entre à une état d'hypnose où ses capacités intellectuelles s'arrêtent. C'est comme si le cerveau ne travaillait plus. L'utilisation excessive de cette technologie peut provoquer un isolement social ainsi que difficultés à dormir (Paz, 2014).

Cependant ne c'est pas tout mauvaise. Aussi la télé peut offrir des avantages à les jeunes. Certain jeux vidéos peut bénéficier au cerveau. Ils améliorent les réflexes aussi que l'activité déductive. De la même manière les jeux qui promeuvent le travail en équipe font que les enfants comprennent l'importance de faire ton meilleur et l'effort d'aider à l'autre. Une chose plus important est que les enfants comprennent qu'ils peuvent atteindre ses buts s'ils sont assez fort par relever ses défis (Paz, 2014).

Pour finir, on a vu les deux côtés de la télé et les jeux vidéos. C'est important comprendre que les jeux vidéos ne sont pas dangereux si nous nous contrôlons à sa utilisation. Tout le monde peut être affecté par la télé, mais comme les jeunes ont plus de temps qu'utiliser, ils peuvent être affecté plus facile. Le divertissement est un droit, mais nous ne pouvons pas abus d'il.







**Nada mejor  
que en dos  
ruedas.**

# LA FIESTA

Por: Martín Ortega

HAY AVIONES QUE VUELAN EN  
LA PISTA

Uno de los grandes premios más esperados de toda la temporada. Tras el regreso de la Fórmula 1 a México en 2015, ha sido un verdadero éxito, ganando el premio de “mejor gran premio” durante los últimos tres años. Este se vivió una carrera muy interesante, sin duda una de las mejores de la temporada. Este año por segunda vez consecutiva el piloto inglés, corredor de la escudería Mercedes-AMG Petronas Motorsport, se convirtió en campeón mundial de la Fórmula 1. Con esto se convirtió en el segundo piloto con más títulos mundiales (5) empatado con Juan Manuel Fangio. Aunque no son los pilotos con más títulos en la historia, el máximo campeón de la Fórmula 1 es el alemán Michael Schumacher quien consiguió 7 títulos mundiales a lo largo de su carrera.



Grada Frente a Pits del autódromo  
hermanos rodriguez



Lewis hHmilton celebrando su 5º  
título mundial



La victoria del Gran premio de México 2018 la consiguió el piloto holandés Max Verstappen de la escudería Red Bull Racing, sumando así su sexta victoria en su carrera. Sin duda un fin de semana muy completo lleno de emoción desde el primer minuto. El piloto mexicano Sergio Pérez de la escudería Racing Point Force India FI Team, no tuvo su mejor fin de semana. Tras tener unas sesiones de práctica regulares, tuvo un fin de semana desastroso. El día sábado en la clasificación para la carrera no obtuvo un buen tiempo y arrancó en la 12aba posición. Esto se debe a la estrategia que escogió el equipo para el día de la carrera. Durante la clasificación utilizó unos neumáticos con menor agarre que el resto de pilotos pero con mayor durabilidad.



Max Verstappen en el podio del gran premio



Lewis Hamilton

Tras tener unas sesiones de práctica regulares, tuvo un fin de semana desastroso. El día sábado en la clasificación para la carrera no obtuvo un buen tiempo y arrancó en la 12aba posición. Esto se debe a la estrategia que escogió el equipo para el día de la carrera. Durante la clasificación utilizó unos neumáticos con menor agarre que el resto de pilotos pero con mayor durabilidad.

Esto le permitiría realizar una sola parada en los pits. Lo cual implica menos tiempo perdido durante la carrera. Sorprendentemente la estrategia había funcionado y Checo estaba haciendo una gran carrera, cuando iba en séptimo lugar el monoplaza comenzó a fallar. Checo se vio obligado a abandonar la carrera debido un problema en los frenos. Sin duda una decepción para el piloto mexicano quien estaba haciendo una gran carrera.

Durante el fin de semana no solo estuvo presente la categoría de la Fórmula 1 si no también hubieron otras grandes categorías del deporte motor. La Fórmula 4 fue una de ellas, una subcategoría de la Fórmula 1 la cual busca jóvenes talentos para el deporte motor. También se presentó la Porsche Cup. En esta categoría corren sólo los automóviles de Porsche GT3 RS CUP. Sin duda una de las que más llamó la atención fue la categoría de la Carrera Panamericana, en la que corren autos de carreras antiguos.



Foro Sol

Al parecer Mèxico es y serà un Gran Premio ùnico cada año. En el que se viven momentos de emociòn cada segundo. Todos los años el Gran Premio de Mèxico es distinto, cada vez es mejor y màs popular. El contrato de la FIA con Mèxico para llevar a cabo el este Gran Premio en el Autòdromo Hermanos Rodríguez vence en 2020. Aunque hay rumores que dicen que el contrato se renovará por otros 5 años debido al èxito y el ingreso econòmico que este genera.

Dentro del evento tambièn hubieron diversas actividades para los asistentes del evento. Este año la Fòrmula 1 realizò distintas actividades para que los aficionados pudieran estar màs cerca de este deporte. Dentro de estas actividades hubo, simuladores profesionales (los mismos con los que entrenan los pilotos), una simulaciòn de cambio de llantas con equipo profesional (una parada en pits), un tablero de reflejos y un entrenamiento fisico como el de un piloto profesional.

Este año vivimos otro increìble gran premio. Otro año que pasará a ser una fecha històrica para este deporte, records, victorias, campeonatos, felicidad, decpeciòn, alegrìa trsteza, todo de una manera ùnica. Esperemos el pròximo año volver a vivir una experiencia ùnica e inigualable como todos los grandes premios que han habido en Mèxico.



Simuladores





#DontCrackUnderPressure





EL ESTADO  
DE TU VIDA  
NO ES MÁS  
QUE UN  
REFLEJO DEL  
ESTADO DE  
TU MENTE.