POR MARTHA DEBAYLE

moi

#túdimua

Más vale pato en mano...

SÍNDROME DEL IMPOSTOR

Por qué te sientes un fraude cuando no lo eres

CIENTÍFICAMENTE **36** **preguntas para enamorarte** COMPROBADAS

EXTIENDE TU FECHA DE CADUCIDAT
- AYUNA
- CAMINA
- TEJE

CÓMO SER UN MEJOR PROFESIONAL
CERO TALENTO REQUERIDO

MAMITIS
DESTETA A TU MARIDO

MARZO 2020 _ No. 63 _ $49

7 509997 032900 00063

revistamoi.com

TUS OJOS SON ÚNICOS, TUS LENTES TAMBIÉN

La mayor variedad de formas, marcas y modelos, está en Lux

OPTICAS
LUX

moi

MARTHA DEBAYLE
directora editorial

NATALIE ROTERMAN
editora general
natalie.roterman@mmkgroup.com.mx

EDITORIAL

ANDREA VILLANUEVA
editora print

ALEXIS ALANÍS
editora web moi

JULIO HERRERA
editor web Martha Debayle

MARÍA LUISA DURÁN
correctora de estilo

SHAIRA DÍAZ
social media editor moi

GIOVANNI MORONES
social media editor Martha Debayle

LUIS TELLEZ
becario editorial

ARTE y FOTO

MIGUEL GARCÍA
editor de arte

LUCÍA ORTEGA
coeditora de arte

JORGE XIX
diseñador digital

CITLALLI ESPINOZA
coordinadora de foto

DANIELA BANDA
becaria diseño

COLABORADORES

Alberto Caudillo, Fabián Rivas, Axel Rangel, Vicente Martí, Tere Díaz, María Elisa González Rentería, Edilberto Peña, Nathaly Marcus, Vidal Schmill, Alethia Montero, Alvaro Gordoa, Aura Medina, Carlos García Jiménez, Mario Guerra, Valerie Young

MMK
MEDIA MARKETING KNOWLEDGE
GROUP

MARTHA DEBAYLE
presidenta

JULIO LUIS GARCÍA
director general
julio.garcia@mmkgroup.com.mx

DAVID VIEYRA
director de administración y finanzas
david.vieyra@mmkgroup.com.mx

ÉRIKA RUÍZ
directora comercial
erika.ruiz@mmkgroup.com.mx

KARLA BETANZO
general manager de Martha Debayle
karla@marthadebayle.com

JHOANA PINEDA
editora general MMK Lab
jhoana.pineda@mmkgroup.com.mx

GABRIELA GUIDO
gerente comercial
gabriela.guido@mmkgroup.com.mx

PAULINA SOSA
gerente comercial
paulina.sosa@mmkgroup.com.mx

XANAT MADERA
gerente de producción y eventos
xanat.madera@mmkgroup.com.mx

ALEJANDRA LIMA
editora gráfica MMK Lab

Ejecutivas Comerciales

JIMENA VELÁZQUEZ
jimena.velazquez@mmkgroup.com.mx

PRISCILLA PEÑA
priscilla.pena@mmkgroup.com.mx

MARISA PENSADO
asistente de Martha Debayle
marisa.pensado@mmkgroup.com.mx

EMILIO VALADEZ
atención a suscriptores
suscripciones@revistamoi.com

PAULA DE OVANDO
paula.deovando@mmkgroup.com.mx

CAROLINA SÁNCHEZ
carolina.sanchez@mmkgroup.com.mx

Moi (año 5, No. 63, marzo 2020) es una publicación mensual editada por BBMUNDO DIRECT, S.A. DE C.V., Alejandro Dumas 241, colonia Polanco Reforma, alcaldía Miguel Hidalgo, C.P. 11550 Ciudad de México, Tel. 91262222, (www.revistamoi.com). Editor responsable: Julio Luis García Medrano, reserva de derechos al uso exclusivo. Moi No. 04-2014-032417152500-102. Número de certificado de licitud de título y contenido 16217, por la comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Impresión y preprensa digital: Compañía Editorial Ultra, S.A. de C.V., Centeno 162-2, Colonia Granjas Esmeralda, alcaldía Iztapalapa, C.P. 09810, Ciudad de México. Esta edición se terminó de imprimir el 25 de febrero de 2020. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización del Instituto Nacional del Derecho de Autor.

Merca2.0 medio del año 2015
Martha Debayle
MEJORES LUGARES PARA TRABAJAR 2019 Por Equidad LGBT 100% HRC EQUIDAD MX.
MOI
Bbmundo Direct, SA de CV
Registro Moctezuma y Asociados número 50
Auditoría Norma CIM
Vigencia: marzo 2019 - febrero 2020

PASEO
ARCOS
BOSQUES

www.paseoarcosbosques.mx

Paseo de los Tamarindos No. 90, Bosques de Las Lomas, C.P. 05120, Ciudad de México.

GICSA | CONSTRUYENDO EXPERIENCIAS

TIENDAS: ACAPELLA,ADIDAS, AVENUE, BEST BUY, BIBKI, BOUTIQUE J, BROOKS BROTHERS, CARLA ELENA, CRATE & BARREL, DANIEL ESPINOSA, DUPUIS, HARRIS & FRANK, HILDA CALDERÓN, HUGO BOSS, IMAGINARIUM, ISHOP, JET, KATE SPADE, KIEHL'S, LACES, LUFT, LULULEMON, ÓPTICAS LUX,MENTA, RAPSODIA, SALLY BEAUTY, STEVE MADDEN, SWAROVSKI, UNDER ARMOUR, UNITED COLORS OF BENETTON, VICTORIA'S SECRET, ZINGARA

FOOD COURT: BIO, CHILIM BALAM, DALE BOCA, HIERBABUENA, LA CRÊPE PARISIENNE, LE MACARON, LOS CHILAKOS, LA NORTEÑA, McDONALD'S, NUTRISA, PANDA EXPRESS, PUNTO VERDE,SUSHI ITTO, TAMARIO, THE FRESH ROOT **SERVICIOS:** AEROMÉXICO, BLACK CROSSFIT, CIRCULO K, HOMME, NIKO'S BY CUCO & GUILLE, GNC, INFINITY DANCE ACADEMY,LIVE AQUA MÉXICO CITY, RX PHARMA, SEGMAIL,SERSANA,VELOCITY **RESTAURANTES:** 50 FRIENDS, BLANCO BISTRÓ, CAFÉ ÓZ, CACHAVA, COSTA GUADIANA, GIORNALE, MAISON KAYSER, MOSHI MOSHI, NOBU, NEGRON, OJO DE AGUA, PENNY LANE, PUERTO MADERO, SHAKE SHACK. **CAFETERÍAS:** HÄAGEN-DAZS, IZLAH, STARBUCKS RESERVE. **ENTRETENIMIENTO:** CINÉPOLIS VIP, PIANO LOUNGE, SOCIAL ROOM, SENS.

ÍNDICE moi

MARZO 2020

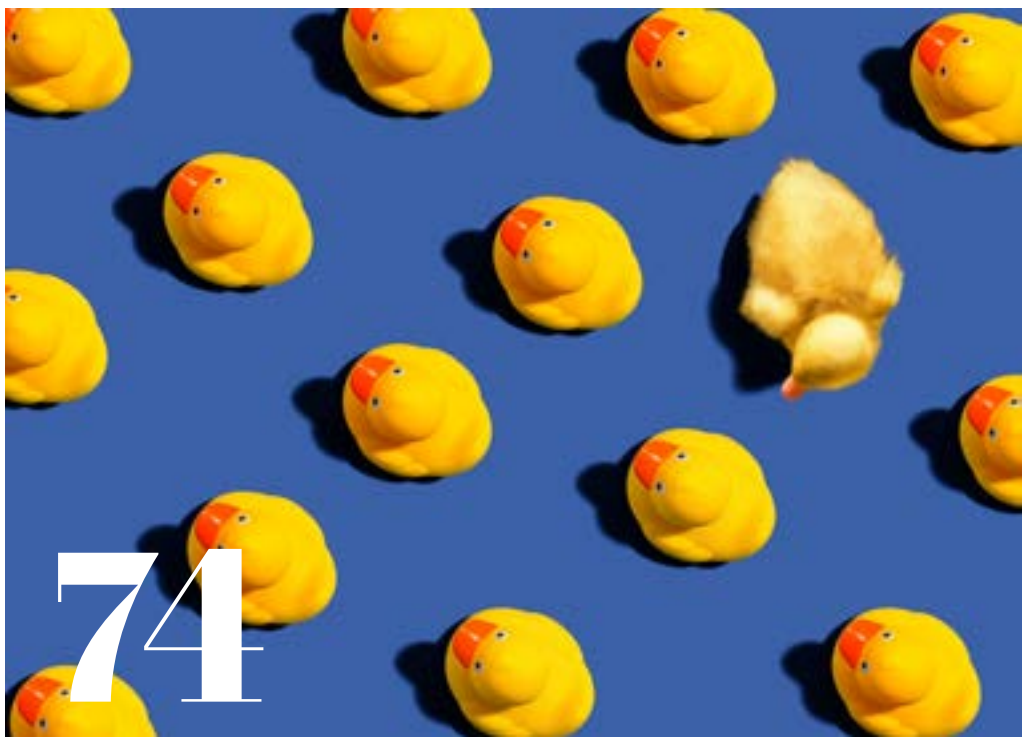
¿POOOR? p.22
Si crees que tooodo mundo se sienta a la hora de hacer sus necesidades, te urge leer, ***¡MAMÁAA, NO HAY PAPEL!***

NOTAS & FACTS p.24
Que si darle la vuelta a la manzana, que si las mentiras, y el miedo a los payasos y a cómo escriben los doctores. Además, todo lo que no sabías de los máximos genios de la humanidad.

SOY COMO QUIERO SER p.34
Desde los consejos de Missy Elliot, lo que su ex opina de sus canciones hasta qué signo es, interrogamos a la artista del momento. ***LIZZO, SACÁNDOLE JUICE***

NO SOPORTO p.36
La violencia contra las mujeres en México es inaceptable y la Jefa lo pone en las palabras exactas. ***LO QUE ESTÁ PASANDO EN EL PAÍS***

LO BUENO DE LO MALO p.40
Nicholas Sparks es autor de las historias más románticas de los libros y el cine. ¿Es tan cursi como pensamos? ***SER ESCRITOR ROMÁNTICO***



IMPOSTORES ANÓNIMOS

Cuánto a que al menos dos personas cercanas a ti tienen Síndrome del Impostor y, o no lo saben, o no lo aceptan. ¡Igual y tú lo tienes! Para que se liberen de una vez por todas de este mal, traemos la guía infalible para superarlo... O descubrir si realmente eres un impostor.

LOVE & CO p.42
¿Te animarías a hacerle a tu #pioresnada unas preguntas que, científicos aseguran, te enamoran al instante? ***36 PREGUNTAS PARA ENAMORARTE***

SUBE GODÍNEZ p.46
Llegar a tu hora pero ponerte a platicar hasta las once de la mañana no es cumplir. Te enseñamos que dar un extra te va a llevar muy lejos. ***#TÚDICOMPLAYANS***

VARO VIENE, VARO VA p.50
Darte tus gustitos, cuando es planeado, no tiene por qué dejarte en la bancarrota. Te enseñamos cómo hacerle. ***EL ARTE DE DARTE... UN LUJITO***

CUCU p.53
TOC, TOC. ¿Quién es? Un desorden de ansiedad que no te deja vivir. Todo sobre el trastorno obsesivo compulsivo. ***¡PERO SI SOY BIEN ORDENADO!***

¡AUCH! p.56
Cuando llega la menopausia, no hay vuelta atrás, mejor resígnate y aprende todo lo que puedas para que no te pegue tan duro. ***ME-¡NO!-PAUSIA***

BBMUNDO p.60
La mamitis no es lo que todos pensamos, pero sí puede llevar a tus hijos a desarrollar un tipo de apego que no es sano. ¡Elimínala! ***¡QUIERO A MI MAMÁ!***

I FEEL GOOD p.68
El ayuno está de moda, pero no es para todos, te decimos cómo sí y cuándo no. ***AYÚNAME A AYUNARTE***

p.70
Además, ¡te urge un *hobby*! y estas son las razones. ***MANOS A LA OBRA***

CHALLENGE MOI p.72
Una caminadita diaria te hace sentir mejor, Pero 10 mil pasos al día te suman años de vida. ***CAMINANTE SÍ HAY CAMINO***

VIVIR BONITO p.96
Ya no estás en edat de tener la pared llena de pósters, no hacer tu cama y guardar tu ropa abajo de la base con la que venía tu colchón. ***DUERME COMO ADULTO***

LOOKCIONARIO p.100
Un *ear party* puede cambiar por completo tu *look*, pero si no te animas a tanto, conoce los tipos de aretes que mejor te van. ***SOY TODO OÍDOS***

GASTAR, GASTAR p.104
Aunque se vea horrible, la trufa blanca es uno de los ingredientes más caros del mundo. Descubre por qué. ***¡A LA TRUFA!***

THE BEAUTY EFFECT p.106
Pintarte el pelo en casa no es cualquier cosa, te llevamos de la mano para que no acabes usando peluca. ***EL TINTE NO ES COMO LO PINTAN***

86

PORQUE DESEAR NO ES SUFICIENTE

La prospección, o diseño de futuros personales, es una manera distinta de planear a futuro. Imagínate escenarios para que tus planes dejen de ser sueños y los logres más pronto de lo que creías.

ESTE MES EN MMK LAB ...

p. 10 HUAWEI **MEXICANOS ROMPIÉNDOLA EN EL MUNDO**
p. 19 CELLFINA **DECLARO LA GUERRA EN CONTRA DE MI PEOR ENEMIGO QUE ES LA CELULITIS**
p. 30 DYSON **UN VISTAZO A LA MENTE DE UN GENIO**
p. 32 LUX **OJO, QUE LA VISTA ENGAÑA**
p. 38 BABYGANICS **RUTINAS DE HOY, PARA BEBÉS DE HOY**
p. 64 HISTOFIL **D DE DIARIO VITAMINA D**
p. 92 BIOCODEX **NACES, CRECES Y TE ENCUENTRAS CON LA DISBIOSIS**

EDITORIAL moi

IMPOSTOR NO MORE

NO SÉ POR QUÉ DA TANTA SATISFACCIÓN PONERLE NOMBRE A ALGO. No sé si es porque confirmas que no estás loco y te puedes sentir tranquilo de que tu "condición" existe. Así con el síndrome del impostor. Hasta hace poco supe que este padecimiento estaba debidamente investigado, estudiado y documentado. Viví tantos años pensando no solo que era la única, sino que era algún trauma existencial infligido en mí genéticamente.

Ese mal que implica una inseguridad tremenda y dudas de ti mismo; esa incapacidad para internalizar tus logros; esa ansiedad de sentir que en cualquier momento van a descubrir que eres un fraude; y esa pena cuando eres alabado o reconocido. Eso, lo siento casi todos los días. Qué grueso, ¿no?

Por supuesto que todos sentimos dudas de vez en cuando. A veces hasta te da pena que te den un súper regalo en tu cumpleaños, y pues, ¡es tu cumpleaños! Pero esto va más allá. Aquellos que sufrimos de este síndrome, sentimos que no merecemos lo que hemos logrado, que medio nos churreamos, minimizamos nuestros logros por creer que no son tan grandiosos como parecen. Ejemplo, cero me siento tan exitosa como la gente cree que soy, me cuesta recibir halagos, es más, les confieso que en lo más profundo de mi ser todavía me da mucha pena cuando me piden una foto o un autógrafo.

Eso sí, confío mucho en mis métodos probados y comprobados: trabajar como loca, ser disciplinada, ser constante y valiente. Pero si me siento a pensar cómo logré algo, lo úultimo que me pasa por la mente es darme todos los créditos a mí. Una cosa rarísima. ¿Saben por qué hasta la fecha no he podido escribir un libro? Justamente porque tengo síndrome del impostor y no me atrevo a creer que lo que yo pueda decir es tan relevante ¡como para dejarlo impreso en papel para la posteridad!

Si me preguntan si es algo que se quita o nada más se aprende a vivir con él, yo les diría que ni una cosa ni la otra. Si de plano, leen esta edición y nomás no se sienten ni poquito identificados ¡aguas! Podrían ser verdaderos impostores, jajajaja. Pero si se dan cuenta de que lo tienen, ¡trabájenlo! ¡Cáchense! ¡Y háblenle! Cuando llegue esa voz que cuestiona y aplasta, ¡NO LA ESCUCHEN! Repítanse todo lo que han chambeado y lo valiosos que son para haber llegado hasta a donde están. Yo estoy trabajando en ello. ¡CRÉ-AN-SE-LA!

Martha Debayle

MARTHA DEBAYLE®
X
IVONNE®
SPRING / SUMMER 2020
21·04·20

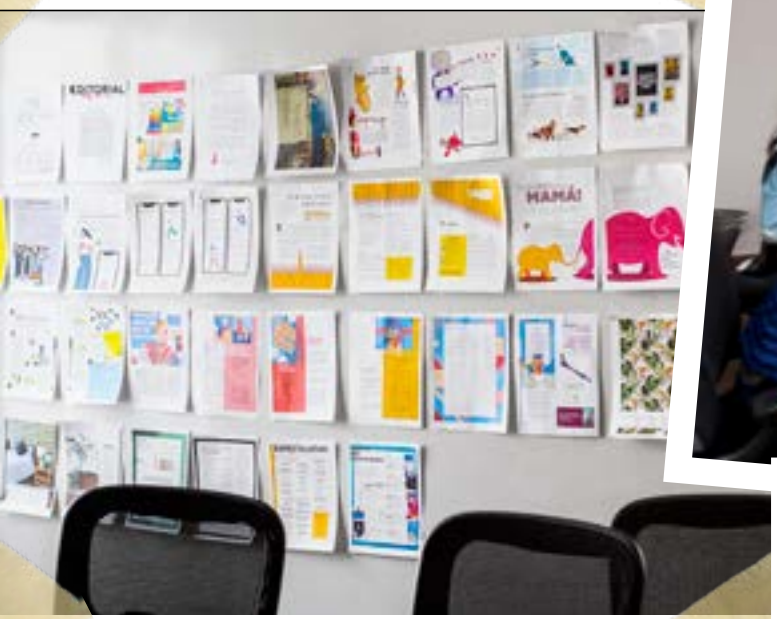
MÁS VALE PATO EN MANO

No fue fácil escoger al protagonista de nuestra portada por ser uno de nuestros temas favoritos, **¡el famoso Síndrome del Impostor!**

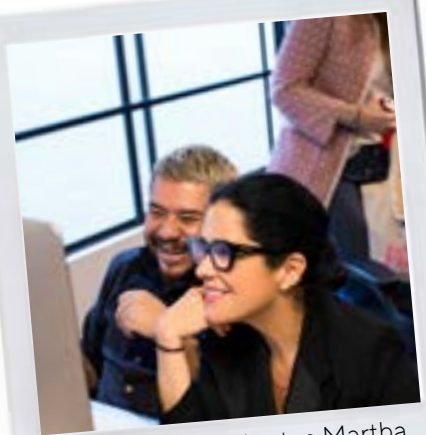
Lucía, nuestra co-editora de arte estuvo moviendo patos de arriba a abajo, hasta que la Jefa se los aceptó.

Esto se volvió una guerra de patos...Ya después de tanto verlos, hasta nos encariñamos cada quien con su patito.

Que si el pato real, que si el pato de a mentis, que si varios, que si uno, que si tres. Dos semanas estuvimos analizando patos y ya los veíamos hasta en la sopa.



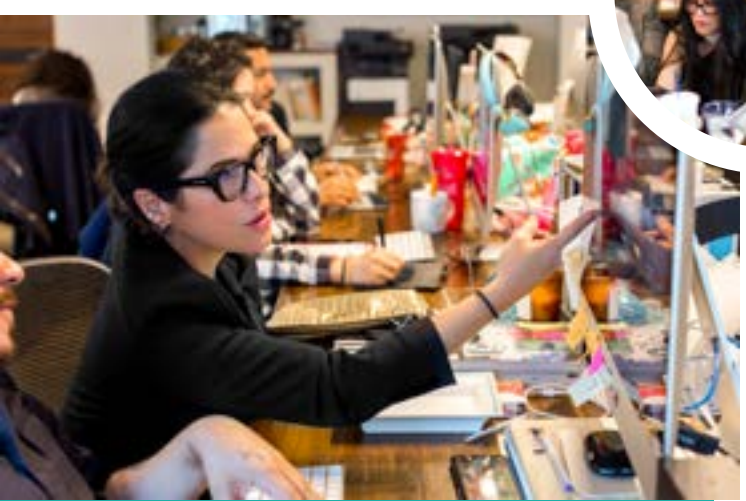
La junta de los lunes es sagrada: es cuando vemos toooda la revista y empezamos a dar comentarios y a hacer cambios. Nunca faltan las carcajadas, las lágrimas y los aplausos.



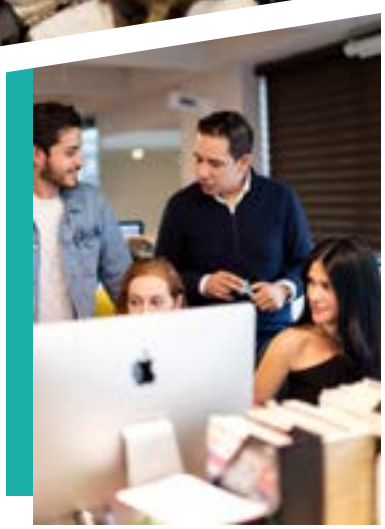
Cada vez que se juntan Martha y Miguel son más las carcajadas que la chamba.

16

Patos de diferentes tamaños, posturas, colores y texturas, pasaron por la portada hasta que llegamos a los buenos.



Ya cuando estamos cerca de la idea final de portada, convocamos a los demás equipos, a los Julios y a quien nos encontremos por la oficina para que nos den ideas, o nos ayuden a convencer a la Jefa de que escoja la opción que más nos gusta.



MEXICANOS ROMPIÉNDOLA EN EL MUNDO

BIEN DICEN QUE LOS MEXICANOS LA ARMAMOS EN TODO, ¡Y CÓMO NO HACERLO SI SOMOS DE LO MEJOR *EVER*! POR ESO ESTE MES NOS PUSIMOS NACIONALISTAS Y TE TRAEMOS EL RECUENTO DE LOS TRES MOMENTOS EN QUE EL TALENTO MEXA DEJÓ CON LA BOCA ABIERTA AL MUNDO ENTERO:

> Yali jamás había trabajado para ninguna marca de moda tan importante y ahora, ¡es un ícono de moda en el mundo!

Cuando **Yalitza Aparicio** modeló en la preciosa campaña de **Rodarte.** Esta marca norteamericana de High Fashion de las hermanas Mulleavy que se caracteriza por su *inspo vintage*; diseñó unos vestidos de ensueño tipo años 50's para los que hizo que pura preciosura de mujer se los pusiera y crear así su súper campaña. Lo mejor fue cuando vimos nada menos que a esta oaxaqueña preciosa, posando como las grandes en una foto que parece sacada de un sueño de moda increíble. Si no la has visto, te estás perdiendo de muchísimo.

Cuando **Pineda Covalin** hizo un diseño increíble en la **MateBook D** de **Huawei** y nos hizo perder la cabeza de lo hermosa que quedó. Está de más hablar de lo importantes que son los diseñadores de Pineda Covalin para el mundo de la moda y para México, pues su marca no solo es una de las más codiciadas por extranjeros, sino que es un gran escaparate de transformación y adaptación de la cultura mexicana y latina a un ambiente cotidiano con diseños que nos hacen enamorarnos más de nuestras raíces. ¡Y ahora están haciendo lucir más chula una computadora tremenda! ¿No la aman?

> Esta MateBook D cuenta con el nuevo Huawei Share que le permite compartir pantalla y transferir archivos con otros dispositivos de la marca, de una manera fácil y súper rápida

> El *showroom* de Tony se encuentra en una calle del centro de la ciudad justamente por su filosofía de rescatar rasgos mexicanos populares

Cuando **Tony Delfino**, uno de los exponentes más *cool* e importantes del *street style* en México intervino con su talento unos Air Force, la clásica y más popular silueta de **NIKE**. ¡Nos hizo alucinar! No solo porque Tony es sin duda uno de los mejores diseñadores nacionales que se caracteriza por romper estereotipos entre clases sociales, sino porque NIKE hizo el *match* perfecto con puro talento nacional.

No hay duda, somos fregonsisímos y así como lo somos para crear, también tenemos que unirnos hoy más que nunca para apoyarnos y hacernos crecer; por eso es tan importante que consumamos productos nacionales, locales y de grandes mexicanos que están tratando de salir adelante con la bandera de nuestro país bien puesta.

Nuestro fav hasta ahora ha sido la alianza de **Huawei con Pineda Covalin**, de verdad nos encanta.
¿Ustedes ya tienen su momento ganador? ¡Arriba México, caray!

NUESTROS .COMS

@revistamoi

REVISTA moi.COM

De manteles largos

#Consultorio *moi* cumple cuatro años y para celebrarlo, vamos a dedicar el mes de marzo a los temas más pedidos por ustedes y un especial por el Día de la mujer. No te pierdas estos programas porque van a estar... ¡buenazos!

¡Te preparamos para Semana Santa!

Que la dieta, que la rutina efectiva para el cuerpazo, que los destinos para vacacionar como rey... Te decimos tooodo pa' que tus próximas vacaciones #orasí sean todo lo que soñaste.

LA BENDITA PRIMAVERA

Si quieres arrancar con toda la buena energía la estación, tienes que hacer nuestros rituales. No solo para renovar y purificar tu energía, también te van a ayudar a armarla en la salut y el amorsh.

MARTHA DEBAYLE.COM

LA JEFA HASTA EN LA SOPA

PODCAST DE ORO

1 **Numerología 2020** Cómo te va a ir en el amor, la chamba y el dinero, según tus números

2 **¿Cuáles son las historias que te cuentas?** *Loser*, poca cosa, víctima... Todo lo que crees que eres y cero es cierto

3 **¿Qué hacer si sientes rechazo de tu hijo?** La relación puede ser infernal, aprende a resolverla

LA BIENVENIDA

Una producción especial de 40 episodios, con los mejores especialistas y todo lo que debes saber antes de la llegada de tu bebé. Escucha el *podcast* solo en Spotify.

Cásate con Martha Debayle

THE GAME SHOW

No te pierdas la gran final de nuestro Game Show, conoce a los ganadores y sé testigo de la entrega de anillo, en vivo el 13 de marzo en **marthadebayle.com**

Movimiento
por la Inclusión Productiva

Fundación
Walmart
México

19 AÑOS CONSECUTIVOS
ESR
EMPRESA SOCIALMENTE RESPONSABLE

walmartmexico.com

Walmart
México y Centroamérica

Pusimos a nuestros especialistas a contestar las preguntas y acongojamientos que más nos llegan. No te pierdas los lunes de #**preguntaloquequieras** en nuestro Instagram, puede que una de tus dudas termine acá para ser contestada frente a todos.

¡Mi esposo tiene mamitis! ¿Qué hago?

RESPONDE **TERE DÍAZ**

▶ **¡QUÉ MARAVILLA QUE TIENES CLARIDAD DEL PROBLEMA!** Eso hace mucho más sencillo arreglarlo. Hay parejas que tienen una bronca de mamitis pero no saben cuál es realmente el asunto a arreglar. Cuando pasa esto, el hombre (casi siempre, aunque también hay mujeres con este mal) no quiere dar el paso a la autonomía emocional, a la autonomía de la vida en pareja, entonces se quedan en una condición de hijos eternos y eso no permite el crecimiento de la pareja.

Yo te diría, primero, qué NO hacer, porque si algo no funciona es el hecho de estar señalándolo, compitiendo, queriendo explicar por qué no hace bien las cosas, etc. Decirle a la cara que tiene mamitis, pues no, nunca va a funcionar.

Lo que sí sirve es tener muy claro el efecto que tiene en ti el hecho de que él sea un hijo crónico y decírselo de la manera más neutral, clara y concreta posible. Algo así como *"te quiero decir algo, no me siento cómoda con equis cosa"*, y si tienes claro el efecto que tiene en ti esa relación le puedes decir, *"quiero que sepas que el hecho de que tu mamá tenga un lugar tan central en tu vida y, por tanto, en nuestra relación, a mí me hace sentir, esto, esto y esto"*. Una sola vez muy claramente explicado. Punto. Olvídate de la queja de pasillo de *"otra vez tu mamá"*, *"yo no voy a ir"*, *"ora qué crees"*, *"mira cómo te chiqueas"*, etcétera. Siempre primero señala los hechos y después dile el efecto que estos tienen en ti.

¿Sabes también qué sirve? Aprender a poner límites. Para eso debes estar muy segura de que lo que digas lo vas a cumplir. El límite es decirle a tu pareja que si pasa X, tú vas a hacer Y. Por ejemplo, *"cuando me cambies el plan de mis amigos porque ella quiere que la lleves al súper, yo me voy a ir sola"*. Es muy importante que el límite sea una cosa que tú sepas que puedes sostener, por eso no es *"síguele y me divorcio"*.

El límite viene de una clara conciencia y conocimiento de ti, de lo que necesitas, pero también de lo que puedes hacer desde un lugar de fuerza y valentía en el que no vas a sentir culpa por no hacer eso que no quieres hacer. Deja claro que tú te quieres salir de esa dinámica en la que él prioriza la relación con su mamá pero no por molestar o porque te caiga mal, sino por el bien de la relación de pareja.

TERE DÍAZ es maestra en terapia familiar con especialidad en terapia de pareja, además de autora del libro *Cómo identificar a un patán* y coautora de *¿Me quedo o me voy?* @tedisen Tere Díaz Psicoterapeuta

¿YA NOS ESCRIBISTE? Venga, no seas penoso. Acá estamos para recibir flores, cebollazos y quejas: cartas@revistamoi.com

Según el

49%

tiene la chamba que tiene por ser un **chingón**

61%

de las personas piensan que **NO merecen todo lo bueno que les pasa**

Cuando alguien te dice, ¡qué guap@ te ves!

54%

se la cree y da las gracias

100 *moixicanos dijeron*

Preguntamos en Instagram *stories* para ver cómo andan de su síndrome del impostor y pues cóoorranle a la pág. 74 pa' curarse.

Cuando alguien te dice que te admira, ¿qué es lo primero que piensas?

71%

¿A mí? ¿Pooor?

¿Te cuesta contestar cuando alguien te pregunta **sobre tus virtudes?**

79%

Siii, nunca sé qué decir

¿Qué es lo primero que piensas cuando te pasa algo bueno?

56%

dice que **tuvo mucha suerte**

Luego de un *date*... si no vuelve a llamar, lo primero que la gente piensa es:

62%

No le gusté. 💔 Lo hice pésimo

¿Tienes miedo de que descubran en el trabajo que no eres tan bueno como todos creen?

39%

dice que **no porque SÍ son unos fregones**

61%

dice que **todo el tiempo tiene miedo** a ser descubierto

59%

siente que **su pareja es mejor partido** que ellos

Atrévete,

con Martha Debayle

y Depend®

@DependMexico

Depend®
DISFRUTA TU VIDA:
SEGURA Y PROTEGIDA

Consulta las bases y condiciones en: www.depend.com.mx/ganacondepend

•Adquiere productos Depend®

• Registra tu ticket en
www.depend.com.mx/ganaconDepend
y acumula puntos

• Cuéntanos qué te has atrevido a hacer
desde que usas Depend®

Gana:

1.er premio: Desayuno y foto con Martha Debayle
(25 ganadoras)

2.do premio: Invitación a *"Con miedo, pero hazlo"*, la conferencia exclusiva de Martha Debayle y Depend® (225 ganadoras)

3.er premio: Dia de spa + suscripción anual a la revista Moi
(30 ganadoras)

Todos los ganadores obtendrán un kit de productos Depend®

¡Conoce a Martha Debayle!

Promoción vigente del 14 de marzo al 14 de mayo del 2020

Colaboradores

TERE DÍAZ
Psicoterapeuta

Experta en amor y relaciones, constantemente busca cómo abordar ese tema de formas novedosas. En este número nos explica por qué funcionan las preguntas para enamorarse.

Proyecto más reciente: Su libro *Cómo identificar a un patán*.

—

LOVE & CO.
P. 42

EDILBERTO PEÑA
Neurocientífico

Como director del Centro de Investigaciones del Sistema Nervioso, es nuestro *go-to* a la hora de explicar los trastornos de la mente, como el famosísimo TOC.

Proyecto más reciente: Últimamente se dedica a la difusión de información sobre trastornos mentales.

—

CUCU
P. 53

NATHALY MARCUS
Nutrióloga funcional

Es Directora de Bienesta Medical Center, la cual fundó tras darse cuenta de que la prevención y la nutrición son la mejor medicina. En este número nos cuenta los beneficios del ayuno.

Proyecto más reciente: Acaba de presentar el reto "Repara, Regenera y Regresa a tu Salud" con Bienesta.

—

I FEEL GOOD
P. 68

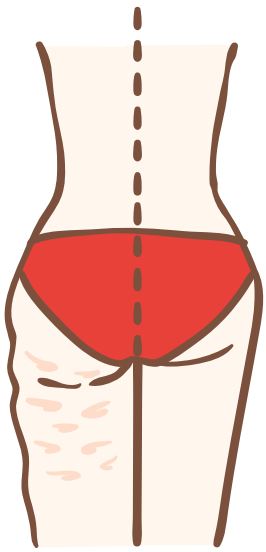
Ilustración: Alberto Caudillo

MMK LAB

Declaro LA GUERRA en contra de mi peor enemigo que es...

LA CELULITIS

En este universo existe un enemigo universal que no respeta raza, religión edad, sexo o nacionalidad... se llama celulitis y ¡la odiamos cañón!

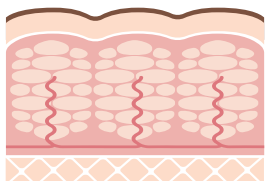


Si eres de las que a toda costa quiere deshacerse de ella y ya intentaste cuanto remedio te han contado pero nada más no hay indicios de que la méndiga celulitis abandone tu cuerpo, puede ser que no estés tomando las medidas correctas.

Y aunque sí, la celulitis nos ataca a todos, la verdad, es más común que aparezca en mujeres porque su cuerpo tiene más grasa corporal que el de los hombres, principalmente en la cadera y los muslos.

¿Quién no odia los malditos hoyos que se ven en la piel con celulitis?

Estos "hoyos" en realidad son depósitos irregulares de grasa que se encuentran bajo nuestra piel y le dan una apariencia irregular. Lo peor de todo es que no hay nada para prevenirla.



«9 DE CADA 10 MUJERES VIVEN CON CELULITIS»

Cosas que NO sirven para eliminar la celulitis:

1 » Cepillar la piel
2 » Pastillas
3 » Cremas reductoras
4 » Comer gelatina
5 » Un vaso de agua en ayunas
6 » Radiofrecuencia

Seamos realistas, a grandes problemas, grandes soluciones. Es momento de dejar de sufrir de una vez por todas, por eso consultamos al Dr. Miguel Ángel Soto*, cirujano plástico, quien nos recomendó un tratamiento que se llama **Cellfina®**: "es mínimamente invasivo y SÍ elimina los hoyuelos de la celulitis. Lo hace en una sola sesión, además puede ser aplicado en un consultorio y no requiere tiempo de recuperación, así que puedes regresar a tus actividades el mismo día y al ejercicio una semana después".

Cellfina® es el tratamiento ideal para quien busca eliminar sus hoyuelos de celulitis. Recuperen su autoestima, seguridad y confianza para lucir tus piernas y glúteos sin sentir pena.

*Para más información sobre el Dr. Miguel Angel Soto visita: www.miguelsotomd.com o llama al (55) 46·16·73·64

CUANDO DUDES,

cuando no te la creas o cuando necesites
ánimos... que no te falte moi

GRATIS

Suscríbete

$368 UN AÑO | **$706** DOS AÑOS

RECIBE LA REVISTA DESDE LA COMODIDAD DE TU CASA Y LLÉVATE **GRATIS UN KIT** CON 3 PRODUCTOS DE BELLEZA **L'BEL***

MMK
MEDIA MARKETING KNOWLEDGE GROUP

bbmundo moi The Beauty Effect Martha Debayle Eugenia Debayle Martha/Debayle home

Entra a **suscripciones.mmkgroup.com.mx**

**Hasta agotar existencias. El envío del regalo genera gastos de mensajería ($55.00)*

UNA

PROBADITA

TE VAMOS A LLENAR DE INFORMACIÓN

Más adelante...

22
POOOR
La historia secreta del papel, el trono y lo que te urge a la hora de ir al baño

42
LOVE & CO.
Estas 36 preguntas garantizan que te enamoras, ¿te animas a hacerlas?

50
VARO VIENE
Salirte de presupuesto por un lujo no es grave cuando lo planeas

56
AUCH
Nadie quiere que le llegue la menopausia, pero hay que estar listo

¡Mamáaa, no hay papel!

Damos por sentado (literal) que todo mundo hace sus necesidades en un trono de porcelana y se limpia con un papel blanquito y esponjoso. Pero no en todo el mundo es así. Y quizá no tendría que serlo.

POR **ANDREA VILLANUEVA** • ARTE **AXEL RANGEL**

Aunque no lo creas, ⅔ de la población mundial hace de aguilita... y no solo cuando va al estadio

¿Sentado o de aguilita?

Anatómicamente, hacer popó en cuclillas es mejor porque el ángulo de tu cuerpo ayuda a que el trayecto sea más sencillo, tu intestino se mueve más rápido y no tienes necesidad de pujar

Los occidentales hemos transformado el tiempo en el escusado en un momento de descanso: para esconderte de los hijos, del jefe, pasar niveles en tu juego del celular, etc... Los chinos, en cambio, dicen que no leas en el baño o te saldrán hemorroides

En 1700 aC, los griegos construyeron el Palacio de Knossos, donde silloncitos de barro o cerámica comunales estaban conectados a un flujo de agua

Los romanos trataban la ida al baño como un evento social, entonces eran unos silloncitos de piedra con un hoyo donde todo mundo se sentaba a platicar. Cuando terminaban, se limpiaban con una esponja ¡COMPARTIDA!

En el medievo, la gente aventaba sus desechos por la ventana o la puerta, ya después se inventó el cómodo y los cuartos comunales en las calles

Fuentes: baus.org, BBC.com, Smithsonian Magazine

¿Papel o agua?

En la mayoría de los países DEL MUNDO se enjuagan con agua en lugar de limpiarse con papel, todos creen que el agua limpia mejor

En Estados Unidos al principio usaban mazorcas de maíz

Los griegos usaban piezas de cerámica para limpiarse

A los islámicos les enseñan, como parte de su religión, a limpiarse con agua

Los franceses inventaron el bidet, pero se usa más en Argentina, Italia y Finlandia

Nadie les gana a los japoneses (tanto por ser tecnológicos como por la cultura de vergüenza en la que viven) con escusados que te limpian como un bidet, pero también te secan y calientan el asiento

Los gringos son los que más gastan papel de baño, +/- 100 rollos por persona al año, algunos usan hasta tres rollos por semana

Por ahí del siglo 16 se inventó el water-closet, de ahí viene lo del WC, donde la gente se metía a un armario con agua a hacer sus cosas

Fue hasta principios de los 1900 que los tanques de agua, la palanquita para jalarle y el papel de baño (duro como cartón) llegaron a las casas

Se ha puesto de moda usar unos banquitos para poder hacer de aguilita pero sentado en la tasa, ¡genios! **HAPPY POOP** $500 en Amazon MX

Este spray es lo máximo porque se echa ANTES de tus cosas y previene que apestes toda la casa **POO POURRI ORIGINAL CITRUS** $219 en Liverpool

ME PARÉ COMO RAYO

Típico que estás en la mañana *scrolleando* en el cel y cuando te das cuenta de qué hora es, te paras como resorte y te pones una mareada de aquellas. Algunas veces, hasta se te nubla la vista o te tienes que detener de algo, pero el malestar dura poquito. Esta condición pasajera se llama hipotensión ortostática inicial (HOI) y si te pasa de vez en cuando, no tiene nada de malo. Sucede que como te paras rápido, la gravedad hace su trabajo y la mayoría de la sangre se va hacia tus pies y piernas, entonces le llega menos oxígeno al cerebro y te mareas.

Si dura más de un par de segundos, te duele la cabeza, sudas como loco y tu ritmo cardiaco sube, te urge ir al doctor porque puede ser algo más grave.

Fuente: time.com

Mentiroso, mentiroso

Cuando mentimos, el cerebro libera sustancias químicas llamadas catecolaminas que aumentan la presión sanguínea, provocando que la nariz se inflame y/o se ponga roja. A esto se le llama el efecto Pinocho. Si sospechas que alguien te está mintiendo, checa si se rasca la nariz... Si lo hace, ¡casi seguro está mintiendo! Porque este aumento de presión arterial da comezón. Si no nos crees, acuérdate de Bill Clinton cuando le preguntaron si había tenido relaciones con Monica Lewinsky.

Fuente: Fundación para el Tratamiento y la Investigación del Gusto y el Tacto de Chicago

PAYASITO DEL TERROR

¿Te dan miedo los payasos? No estás solo. Hay muchos como tú que se mueren de miedo porque no saben qué está pasando detrás de la pintura o la máscara del payasito. La cara de los payasos tiene una emoción artificial muy definida y el no saber cómo se ve realmente te hace desconfiar de él. Y la realidad es que, si te vas muy muy atrás, los payasos siempre han sido malos, hacen bromas y trucos, han sido espíritus llenos de maldad. Recientemente, la cultura pop se ha encargado de hacerlos ver todavía más malos con películas como *IT* y el *Joker*. Peeero, de eso a que tengas realmente una fobia, hay una gran diferencia. La coulrofobia es poco común, para tenerla, literalmente tienes que no poder seguir con tus actividades si llegaras a ver uno o la foto de uno.

Fuente: time.com

Se me fue volando

Si el fin de semana se te pasa en friega pero mientras estás en la oficina te quieres quitar la vida, necesitas saber algo: si sientes que la vida se te está yendo demasiado rápido, ¡felicidades!, es señal de que tienes una vida plena. Sentimos que el tiempo pasa lento cuando estamos tristes, aburridos o deprimidos, por lo tanto, buscar nuevas experiencias —ir a lugares desconocidos, tener actividades nuevas— en lugar de hacer siempre lo mismo, hará que, aunque se te pase rápido el tiempo, te llenes de recuerdos buenos. ¿Qué prefieres, un fin de semana eteeerno pero triste o que el lunes llegue rapidísimo pero tener mil cosas que contarle a tu BFF godín?

Fuente: bbc.com

¿Ya murieron tus propósitos?

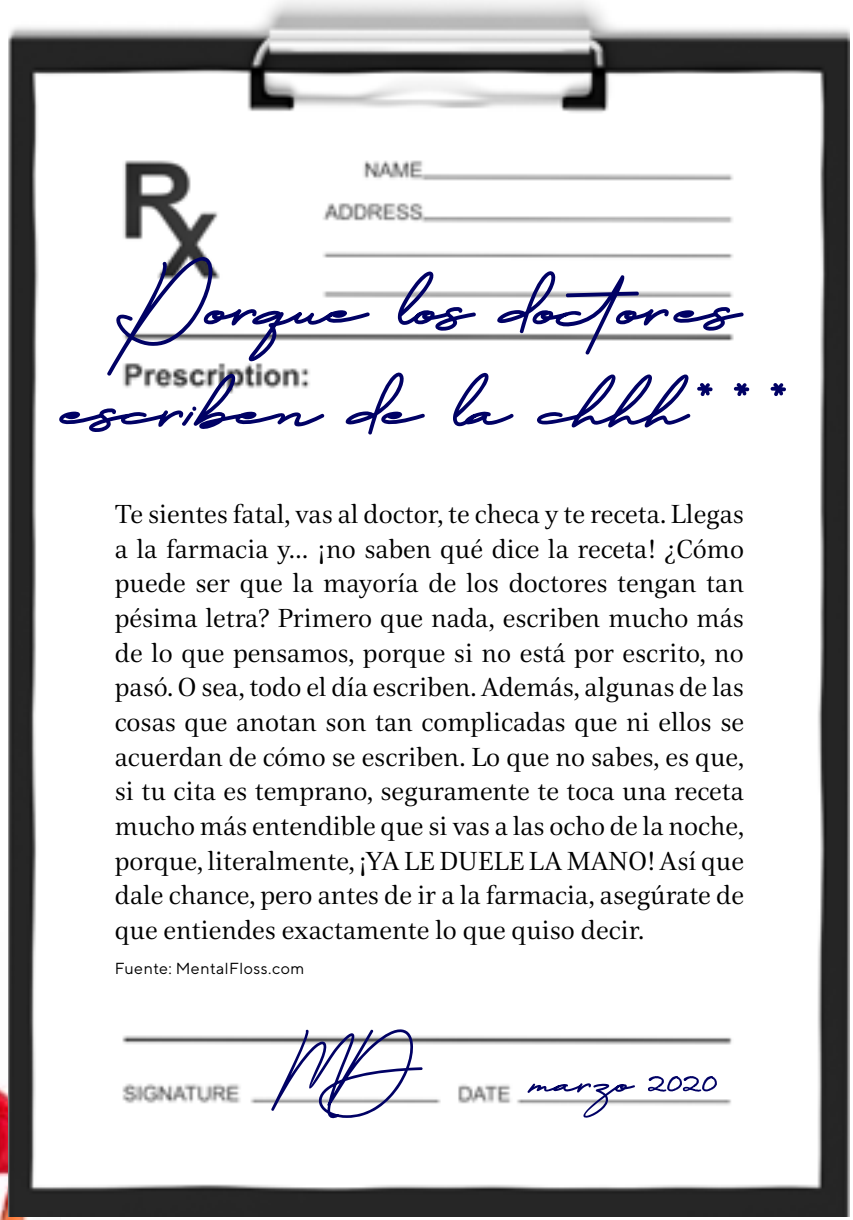
Si tus propósitos de año nuevo se quedaron en los tamales de la Candelaria, te urge hacer un plan de recuperación. La mejor forma para no dejar de ir al gym, seguir la dieta o aprender un nuevo idioma, es calendarizar todo, para no encontrar pretextos. Nunca es tarde para (volver a) empezar.

Fuente: *Women's Health*

KARMA KARMA KAMELEON

Las langostas y los camarones cambian de color cuando los cocinas por una simple reacción química. Las langostas, por ejemplo, son medio azules para esconderse de los peces depredadores, y ese color viene de dos moléculas —astaxantina y crustacianina— que cuando se juntan reflejan la luz de color azul. Cuando las hierves, las moléculas cambian de forma y regresan a ese color rojo. Los camarones cambian de un gris horreeendo cuando están vivos al rosa de tu coctelito que llama mucho más la atención.

Fuente: *The New York Times*



Te sientes fatal, vas al doctor, te checa y te receta. Llegas a la farmacia y... ¡no saben qué dice la receta! ¿Cómo puede ser que la mayoría de los doctores tengan tan pésima letra? Primero que nada, escriben mucho más de lo que pensamos, porque si no está por escrito, no pasó. O sea, todo el día escriben. Además, algunas de las cosas que anotan son tan complicadas que ni ellos se acuerdan de cómo se escriben. Lo que no sabes, es que, si tu cita es temprano, seguramente te toca una receta mucho más entendible que si vas a las ocho de la noche, porque, literalmente, ¡YA LE DUELE LA MANO! Así que dale chance, pero antes de ir a la farmacia, asegúrate de que entiendes exactamente lo que quiso decir.

Fuente: MentalFloss.com

SIGNATURE MD DATE marzo 2020

¿Si no me acuerdo no pasó?

Cuando tomas tanto que se te olvida todo, o sea, sufres un *blackout*, no es que alguien borre tus recuerdos, lo que sucede es que tu cerebro pierde la capacidad de crear y guardar recuerdos. Cuando tienes un *blackout*, el hipocampo, que es la parte del cerebro encargado de las memorias a largo plazo, tiene una interrupción neurofisiológica química y literalmente se apaga.

Y no, no son los shots de tequila barato, es la cantidad que tomas, si bebes sin haber comido o dormido suficiente y, sí, lo sentimos, si eres mujer. Todo esto permite que los niveles de alcohol en tu sangre se incrementen muy rápido. Y peor aún, si tomas en friega, los circuitos de tu cerebro no tienen tiempo de ajustarse y mejor se apagan. Por eso no te acuerdas de esa parte de la noche. Para evitarlo, tómate un vaso de agua entre cada *drink*.

Hasta un **60%** de bebedores han experimentado un *blackout* (y no le pasa solo a los alcohólicos)

Fuentes: BBC.com, self.com

Un giro del blocco

Los italianos son fans de salir a dar una vuelta después de comer (probablemente un platón de pasta) y siempre se ven espectaculares, así que a copiarles. Y tiene que ser justito después de comer (o cenar, si eres fan del pozolito nocturno), porque 15 minutos en este momento ayudan más que 45 en cualquier otro a bajar los niveles de azúcar en la sangre. En especial para quienes tienen riesgo de diabetes tipo 2, les puede ayudar muchísimo. También es buenazo para prevenir enfermedades del corazón y los riñones. Como los músculos que usamos para caminar usan la glucosa, se queda menos circulando en el cuerpo y no se almacena en la sangre.

Fuente: time.com

UN PESITO EXTRA

¿Sabes por qué ese vestido te costó $599 y no $600? Porque los genios del *marketing* saben que tu cerebro, al leer de izquierda a derecha pone menos atención a lo que está al final y por eso va a pensar que el precio está más cerca de $500 que, literal, a un peso de los $600.

Fuente: MentalFloss.com

TONTO *vs* INTELIGENTE

TONTO		INTELIGENTE
Vive feliz, libre de expectativas, porque no se espera nada trascendente de él; todo mundo lo ama porque es súuuper ocurrente y relajado	EN LA FAMILIA	Es el orgullo de la casa y los papás lo presumen, pero ¡ay de él! si le va mal en un examen o se le pasan las copas un día
El más *bulleado*, todo mundo espera que levante la mano para carcajearse y abuchearlo. Ya sabe que se va a ir a extraordinarios pero le vaaale	EN LA ESCUELA	Vive en estrés por mantener su promedio, no se deja copiar y llora si saca 9.5, pero es el primero en irse de vacaciones porque exenta todo
Se la pasa lastimado porque no entiende las rutinas que le ponen y llega siempre tarde a la clase	EN EL GYM	Lee de lesiones, suplementos, tendencias, entrenamientos y nunca falta porque sabe que la constancia es clave
Es blanco de bromas por sus tonterías, pero se la pasa increíble, es amigo de todo mundo, le dan flojera los enredos y es el que más liga	CON LOS AMIGOS	El consejero por excelencia, que saca a todos de cualquier problema, pero también el sabelotodo de flojera que siempre anda corrigiendo
Puede aventarse una lluvia de malas ideas sin ninguna pena, opina de todo y le acaban haciendo la chamba porque pues "pobrecito, no le da"	EN EL TRABAJO	Se lleva los reconocimientos, aplausos y palmadas de jefes y compañeros, por eso le echan más trabajo del que le toca, ¡porque todos saben que puede!
La burla del suegro y de los cuñados, la preocupación de la suegra... Eso sí, nuuunca está soltero, quién sabe cómo	EN EL AMORSH	Puede no ser el más guapo pero como trae buena conversación hasta consigue parejas más atractivas que él
Como le vale todo, se la pasa genial y no le preocupa su retiro ni el calentamiento global, y al ser tan relajado todo se le resuelve	EN LA PAZ MENTAL	Leyó de Existencialismo en la prepa y no duerme pensando en que la vida no tiene sentido, se angustia por cosas que no puede controlar, ¡vive en la ansiedad!

4

La buena noticia es que si eres medio tontito, eres más feliz porque tienes menos exigencias en la vida. ¿Y lo mejor? ¡Ni siquiera te das cuenta! La mala, para los cuasigenios, es que una vez que te das cuenta de lo horrible y difícil que es la vida, no hay vuelta atrás.

3

SI NO TE GUSTA EL FRIJOL...

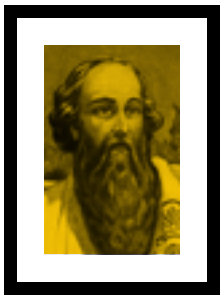
El matemático griego **Pitágoras**, a pesar de ser conocido como el padre del vegetarianismo, odiaaba los frijoles, a tal punto, que le prohibía a sus pupilos que siquiera los tocaran. Ese odio acabó con él, porque se cree que cuando lo emboscaron sus enemigos se negó a escapar corriendo por un campo de frijoles y fue asesinado.

CABECITA DE ALGODÓN

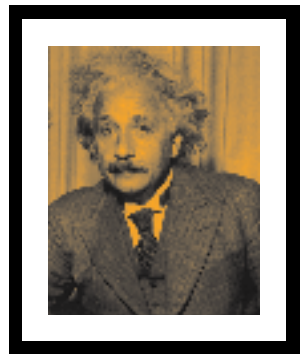
Andy Warhol se pintó el pelo de gris para que nadie supiera cuántos años tenía. Según él, así tendría "problemas de viejo", que son mejores que los de joven; todo mundo diría que se veía súper bien para su edad y podría actuar como un viejo senil y nadie diría nada. ¿La cereza en el pastel? Poder caminar lento por la calle sin que te apuren.

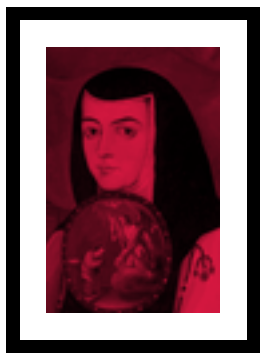
GENIO DE GENIOS

Albert Einstein es considerado uno de los hombres más inteligentes de la historia, tanto que el hombre que hizo su autopsia se robó su cerebro para estudiarlo. Al divorciarse de su primera esposa, le ofreció el dinero del Premio Nobel... que no había ganado aún. Tres años después lo ganó y le dio el dinero prometido.



LO QUE NO SABÍAS QUE NECESITABAS SABER...





MUJER NECIA

Sor Juana Inés de la Cruz una vez escuchó que comer queso volvía tonta a la gente y nunca volvió a consumirlo. Además, dicen que aprendió latín en solo 20 lecciones.

GENIO UNDERGROUND

Marie Curie, antes de la Sorbonne, estudió en una "universidad flotante" que estaba bajo tierra y no daba título. Fue la primera mujer en ganar un Premio Nobel, la primera persona en ganarlo dos veces y la única que lo ha ganado en dos disciplinas diferentes (física y química).

GENIO Y FIGURA HASTA LA SEPULTURA

El pintor español **Salvador Dalí** tenía un oso hormiguero como mascota y lo sacaba a pasear como cualquier perrito. Además, daba clases vestido de buzo para que le fuera más fácil "sumergirse en su subconsciente" y quería que todo mundo pudiera caminar sobre su cadáver, por eso lo enterraron en el piso del museo Dalí en Figueras, donde cientos de personas caminan todos los días sobre su tumba.

NADA DE DORMIR

Leonardo da Vinci prefería seguir un horario polifásico de sueño, eso significa que, en vez de dormir un periodo de varias horas al día, tomaba pequeñas siestas a lo largo de las 24 horas.

AL AGUA PATOS

El proceso de composición musical de **Ludwig van Beethoven** era tan dramático como su música: mientras escribía, se paraba a pasear y se echaba agua encima para inspirarse.

Fuentes: Muy Interesante, History Channel, *Mental Floss*

CUÉNTAME UNA DE VAQUEROS...

O DE BANQUEROS... O DE DERMATÓLOGOS...

MMK Lab es la agencia de *Branded Content* de **MMK Group** que te ayuda a contar tu historia, cualquiera que sea.

HAZ QUE TU MARCA CONECTE CON NUESTRA AUDIENCIA

Nuestro laboratorio creativo toma tu producto o servicio para ponerlo en el centro de nuestro contenido.

MAYOR **IMPACTO**
MEJOR **POSICIONAMIENTO**
MÁS **ENGAGEMENT**

DIGITAL
PRINT
SOCIAL MEDIA

RECONOCE
NUESTROS CONTENIDOS
POR ESTE LOGO
MMK LAB

ALGUNAS MARCAS QUE YA TRABAJAN CON NOSOTROS:

BUICK · amazon · Scotiabank · Liverpool · SAMSUNG
MAPFRE · LIOMONT · HELVEX garantía de calidad · Coca-Cola

MMK LAB

UN VISTAZO A LA MENTE DE UN GENIO

¿Les ha pasado que cuando más desesperados están se les prende el foco y de repente parece que sus ideas comienzan fluir y a ser de lo más útiles como por arte de magia?

A James Dyson le pasó, y justo eso lo llevó a ser inventor, fundador y único dueño de una gran compañía. Para él la principal inspiración del diseño es la frustración. Sí así como lo leen.

El término "inventor" siempre lo asociamos al pasado o a personas que ya no están entre nuestras filas y ¡error! Por eso hoy queremos hablar de uno que no solo sigue vivito y coleando, sino que es parte activa de las personas que están generando un cambio para que todos vivamos en un mejor planeta.

James es un diseñador industrial británico que inventó la aspiradora sin bolsa **Dual Cyclone** y que fundó la compañía de tecnología **Dyson**, que así como él, trabaja con la filosofía de hacer más con menos, con el fin de disminuir la huella de carbono y consumir menos energía para crear productos que nos duren muchísimo.

Pero bueno, vámonos poco a poco. Empecemos por recordar la historia de la aspiradora: fue inventada en 1901, era enorme y funcionaba con un gran motor, desde ahí surgieron más: las había de todo tipo y aunque en sus inicios solo eran usadas por fábricas, poco a poco fueron formando parte de los hogares del mundo, empezando por Estados Unidos.

¿RECUERDAN LO QUE LES CONTAMOS DE LA FRUSTRACIÓN?

Pues así fue como nació todo, aquel día en el que James se hartó del polvo que se atoraba en su aspiradora y decidió invertir cinco años de su tiempo para cambiar esto hasta que, 5,127 prototipos después, en 1992 su modelo salió a la luz con gran éxito y desde ahí no ha parado de crear.

En 1993 fundó su propia compañía y tanto a él como a los ingenieros que desde ese día la conforman, les mueve reducir el impacto ambiental que nuestras necesidades generan y resolver los problemas que otros ignoran.

*"COMO INGENIEROS, TENEMOS QUE VER **MÁS ALLÁ DE LA TECNOLOGÍA ACTUAL** Y PREGUNTARNOS SI EXISTE UNA **MEJOR FORMA DE HACER LAS COSAS**"*

La gama de productos de **Dyson** está enfocada en: purificación de aire, aspiradoras y salud para el cabello, cabe mencionar que nosotros somos súper fans de todos y cada uno y siempre los recomendamos.

*Siguiendo sus principios, la compañía que James creó invierte alrededor de **60 millones de libras** (algo así como 1,446,486,000 de pesos) al año en investigación y desarrollo de tecnologías.*

Por si todo esto fuera poco, en 2002 se creó la **Fundación James Dyson** con el fin de apoyar la educación en ingeniería y a otras organizaciones sin fines de lucro para la investigación médica y científica.

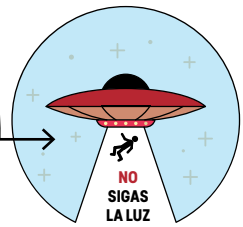
Pero ahí no para la cosa, la fundación también organiza anualmente el **James Dyson Award**, un concurso internacional de ingeniería y diseño para estudiantes universitarios y recién egresados. El reto: diseñar algo que resuelva un problema ¿ustedes lo lograrían?

*Hoy nos ponemos de pie y aplaudimos tanto a James como a todas las personas que conforman su compañía y día a día aportan su granito (granote) de arena para hacer de nuestro mundo un lugar mejor. Si quieren conocer más de la historia y la tecnología creada por **Dyson**, les dejamos sus redes para que como nosotros, los amen con locura.*

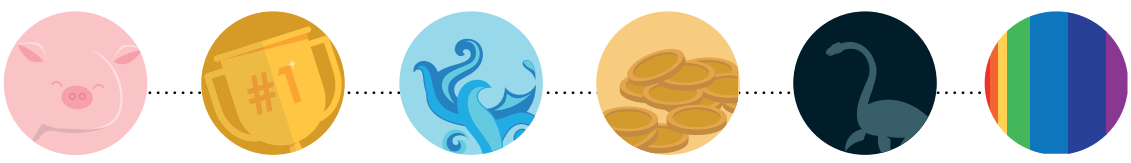
DysonMX @dysonmexico @dyson DysonMX

MMK LAB

OJO, QUE LA VISTA ENGAÑA



¿Qué tienen en común los siguientes puntos?



UN PUERQUITO VOLADOR

CRUZ AZUL CAMPEÓN

ATLANTIS

EL TESORO DE MOCTEZUMA

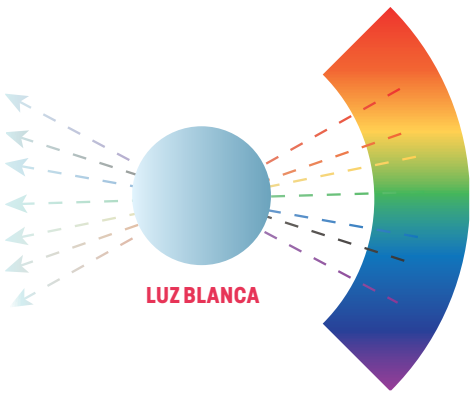
EL MONSTRUO DEL LAGO NESS

EL DAÑO QUE LA LUZ AZUL HACE A TUS OJOS

Que son cosas que tu ojitos jamás van a ver. Y a menos de que seas cementero de corazón lo único de esta lista que de verdad te hará daño es LA LUZ.

CEMENTERO: *Dícese de las personas que por gusto propio apoyan al* ***Cruz Azul.***

La luz es el rango de radiaciones que van de los 380 a los 750 nanómetros en la escala electromagnética y dependiendo de la intensidad de estos se representa un color, algo así como el arcoíris y cuando todos los colores están presentes se forma la luz blanca como la conocemos.



NANÓMETRO:
Medida de longitud que equivale a la milmillonésima parte del metro

Si ya entendimos que si "descomponemos" la luz encontraremos 7 colores, queremos hacer una pausa para hablar de la azul, que representa aproximadamente 25% de la luz blanca y es la primera que se puede considerar nociva para tus ojitos.

Esta luz se divide en dos: la azul turquesa, que es la buena onda y regula los procesos internos de tu cuerpo, también conocido como ciclo circadiano, que incluye la regeneración celular, los procesos cognitivos y de memoria y hasta la liberación de hormonas.

La otra es la luz azul violeta, que tiene más energía. No es mala onda; solo no sabe que puede provocar daños en las células de tus ojos cuando convive mucho con ellos. Las consecuencias de estar muy expuesto a ella, van desde la fatiga y estrés visual por deslumbramiento a cataratas e incluso degeneración macular relacionada con la edad. ¡Miedo!

¿SABES EN QUÉ MOMENTO ESTÁS MÁS EXPUESTO A ESTA LUZ?

Cuando estás frente a tu computadora, tu celular, la televisión, alguna pantalla led o cualquier fuente artificial de luz. Sí, al final tu mamá tenía razón; por eso te decía que te ibas a quedar ciego por ver la tele tan cerca.

Una persona consulta su smartphone 150 VECES AL DÍA

¿CÓMO PUEDES CUIDAR TUS OJITOS DE ESTO?

En **Ópticas Lux** puedes encontrar lentes con **Excellence Blue**, que es un filtro para luz azul, facilitando tu vida y cuidando tus ojos.

Este filtro de última tecnología limita la exposición a la luz azul violeta y te protege de sus efectos nocivos, además filtra la luz azul turquesa ayudando a disminuir las consecuencias negativas que una sobreexposición o una exposición a horas no adecuadas pueda causar.

¡Corre a tu Lux más cercana y pregunta por Exellence Blue!

ÓPTICAS LUX

LIZZO

SACÁNDOLE *JUICE*

POR **NATALIE ROTERMAN** • ILUSTRACIÓN **ALBERTO CAUDILLO**

¿En qué eres buenísima que no sea hacer música?
En hacer voces de caricaturas, es más, yo soy una caricatura, jajaja. Hay muchas cosas que quiero hacer.

Tu momento más sabio:
Pues, en enero del 2019, me prometí que cada cosa que me pasara la iba a saborear, a valorar, que voy a vivir en el momento y así ha sido hasta hoy.

¿Quién ha sido tu más grande inspiración?
Beyoncé y Missy Elliott.

¿De qué forma te inspiraron?
A Beyonce la he oído desde Destiny's Child y lloraba con canciones como *Happy Face*, pero Missy escuchó mi música en Atlanta hace años y ¡me dijo que estaba en llamas! Ahora ya trabajé con ella y hasta la puedo llamar mi amiga, es algo surreal.

¿Cuál es el mejor consejo que te dio [Missy Elliott]?
Fueron dos, tómate tu tiempo, porque eres un genio (¡imagíiinense!) y no te tienes que apurar y el otro fue que no me haga chica ante nadie; que siempre traiga la frente en alto.

¿Y cuál ha sido tu mayor aprendizaje?
Que lo que es para ti va a llegar si eres paciente y trabajas duro; que las cosas pasan cuando tienen que pasar. Tal vez si todo esto hubiera pasado antes, no hubiera estado lista. Que hay que agradecer también el proceso.

¿Qué duele de la verdad como dices en "Truth hurts"?
Es que en general sí creo que duele. De hecho ya habíamos grabado todo el coro cuando dije eso en el estudio y al productor le encantó. Normalmente cuando acabas de cortar hay muchas cosas que no le puedes decir a esa persona y yo sí se las pude decir en una canción, ¡jaja!

¿Tu ex la escuchó?
Síii, y me dijo que al principio se enojó muchísimo pero después admitió que qué buena canción y que lo mejor que pude haber hecho con las pen**** que me hizo, fue ayudar a los demás.

¿O sea siguen hablando?
CEEEE EH EEEH ROOO, eso fue hace mucho, amiguita.

Lo peor que te ha pasado en una gira ha sido...
Cuando empezaba, llegué a tocar en bares de motociclistas donde no querían que yo estuviera. Fue súper duro, pero me forjó mucho el carácter y me enseñó a saber ganarme a la gente.

¿Qué sentiste cuando dijeron tu nombre en los GRAMMYs?
Estaba atrás del escenario, y la gente de producción me decía que me parara en la orilla "por si las dudas". Yo solo quería que ya le dieran su trofeo a Beyoncé porque la amo y para ya poder quitarme los zapatos. Y cuando dijeron mi nombre fue exactamente como en *A Star is Born*, el shock, las luces, solo veía a mi equipo brincando y gritando y yo, ¿qué hago?, y todos, "¡¡¡güey pasa al escenario!!!". A la vez fue un día trágico; tenía mil cosas en la mente que según yo iba a decir, pero al voltear hacia arriba y ver el jersey de Kobe, ahí, en su casa, el Staple Center, le dediqué mi discurso y luego rápido le di las gracias creo que a mi equipo, a mis amigos, etc.

Lizzo o más bien, Melissa Viviane Jefferson es cantante, compositora y flautista, oriunda de Detroit, Michigan. La conoces (y la amas) por éxitos como "Juice", "Truth Hurts" y "Good As Hell". @lizzobeeating @lizzo

¡Ve el mundo en HD!

25% & 50%

en **solares**

en las lentes **polarizadas graduadas**

Válida al 31 de marzo 2020. El 50% de descuento en las lentes graduadas polarizadas aplica en la compra del anteojo graduado. No participan las marcas Maui Jim, Chrome Hearts y Cartier. No es acumulable con otros descuentos.

LO QUE ESTÁ PASANDO EN EL PAÍS

Se me rompe el corazón de furia, tristeza e impotencia. Es Fátima, pero es Ingrid, pero María, Mónica, Raquel, Rebeca, los nombres, muchos, la lista, interminable.

POR **MARTHA DEBAYLE**

Son 266 mujeres, solo en lo que va de este 2020, que han sido asesinadas por ser mujeres, más las casi 1,200 del 2019. Son nuestras hermanas, nuestras sobrinas, nuestras nietas, nuestras hijas. Estamos más desprotegidas que nunca, más expuestas, más vulnerables. La furia que vemos en la calle no es ni un tercio del dolor de todas las madres, las familias que han perdido a sus hijas.

Dejémonos de sueños e ilusiones, no nos queda más que cuidarnos entre nosotras, a nuestras hijas, no perderlas de vista, no tomar riesgos innecesarios. Y sí, hablarles de los posibles peligros, darles herramientas para que se cuiden. Es claro que esperar cualquier tipo de protección y justicia hoy, resulta utópico.

Y para todos los padres y madres de hijos hombres, estemos atentos de qué ejemplo les damos, cómo los estamos formando, qué estamos normalizando, y cómo los estamos educando.

Veinte años después de haber fundado *bbmundo* y de haberme dedicado a generar contenido sobre bebés, niños y familia, de hablar con especialistas de todo tipo, terapeutas, psicólogos y cientos de expertos, he aprendido mucho sobre cómo funciona un sistema familiar y cómo se perpetúa el círculo de la violencia. Hoy, el panorama en México, el incremento en los feminicidios, la cantidad de mujeres que son asesinadas todos los días, nos tiene que hacer reflexionar sobre cómo estamos criando a nuestras hijas e hijos.

Sabemos que un altísimo porcentaje de los feminicidios son a manos de la pareja, y hoy, quiero compartir con ustedes algo de lo que estoy segura, para lo que sea que sirva.

CÓMO CRECEMOS, EL EJEMPLO QUE NOS DIERON NUESTROS PADRES, LOS ADULTOS QUE NOS RODEABAN, LO QUE VIVIMOS EN NUESTRO SISTEMA FAMILIAR, MARCA LA PAUTA. ¿Por qué? Porque lo que vemos todos los días es lo que nos parece normal, familiar. Si fuimos educados con la agresión y la violencia como métodos de formación a manos de la gente que más supone querernos y protegernos, ¿cómo podemos esperar algo más que eso de cualquier otro?

Crecimos creyendo que ese es el *modus operandi*, que eso es lo correcto. Recibir insultos, críticas, gritos, golpes, jalones, y cualquier otra forma de abuso verbal y físico, o en su defecto ver violencia entre nuestros padres, desde física y emocional hasta económica, es la primera gran enseñanza de cómo es "aceptable" tratar y que te traten, propios y eventualmente extraños y cómo es una relación entre un hombre y una mujer.

Es casi imposible que busquemos algo mejor, porque cualquier otra cosa nos sería totalmente desconocida y subconscientemente essiempre buscamos quién replique esa forma torcida de expresar y de que nos expresen "amor".

A una mujer con el autoestima quebrada, a una mujer a quien nunca se le enseñó cuánto vale, a la que no se le amó y apoyó siempre, a la que no se le enseñó a poner límites, a amarse y respetarse por sobre todo y todos, le será muy difícil no pagar el precio que sea con tal de sentirse "querida". Será imposible que no se conforme con las migajas de atención que esté dispuesto a darle cualquiera con tal de estar "acompañada".

Y ROBADA DE SU AUTOVALÍA, AUTOCONFIANZA, INDEPENDENCIA Y AUTOSUFICIENCIA, SERÁ MUY DIFÍCIL QUE SEPA QUE PUEDE SOLA; que no necesita, ni hoy ni nunca, de un hombre para estar bien, para salir adelante y sacar adelante a sus hijos.

Lo mismo pasa con un hijo que crece emulando al único ejemplo que tiene de lo que significa ser hombre: su padre, su abuelo, su tío. Ese comportamiento es el que conoce, con el que se relaciona, el que le es familiar y ese será el que va a imitar, es el único que tiene y el más importante. En una sociedad tan machista como la nuestra, ¿cómo estamos formando a nuestros hijos?, ¿qué les estamos enseñando sobre la equidad de género, sobre cómo tratar a y relacionarse con una mujer? ¿Cómo queremos que crezca y sea un hombre en toda la extensión de la palabra, si él también está roto?

Tristemente, hemos escuchado tantas veces a mujeres y hombres decidir quedarse juntos en una relación tóxica en nombre de los hijos, sin entender que SIEMPRE ES MEJOR VENIR DE UN HOGAR ROTO, QUE VIVIR EN UNO. Y que justamente por los hijos, justo por ellos, es que uno debe tomar la decisión de irse, porque eso que ven todos los días es lo que eventualmente van a salir a buscar cuando sean adultos por ser lo único que conocen.

Es casi imposible que una mujer exija una relación sin violencia cuando es lo único que conoce

El mundo, el México en que vivimos hoy, nos ha orillado a replantearnos lo que estamos dejando que nuestras hijas e hijos vean como normal. HOY ES MOMENTO DE MIRARNOS AL ESPEJO Y PREGUNTARNOS, ¿ESTOY SIENDO EMOCIONALMENTE RESPONSABLE DE ELLOS? ¿LES ESTOY MOSTRANDO, TODOS LOS DÍAS, CON MIS ACTOS, LO QUE YO QUIERO QUE VEAN Y POR ENDE APRENDAN? ¿Es esto lo que yo quiero que salgan y busquen? ¿Esto lo que quiero que repitan?

Nosotros ponemos el ejemplo y nosotros somos el nido de protección, amor y aceptación al que siempre queremos que sepan que pueden regresar, pero sobre todo del que queremos que salgan fuertes, valientes, invencibles, confiados y seguros, pero también amorosos, sensibles, empáticos y respetuosos, sabiendo quiénes son para que nunca acepten que absolutamente nadie les diga lo contrario.

El que no repara repite y este es el momento para que nosotros, desde nuestra propia familia paremos el círculo de la violencia. Por **#NIUNAMÁS**

Rutinas de hoy, *para bebés de hoy*

Tu bebé y tú evidentemente no comparten generación, entonces, ¿por qué siguen compartiendo productos de higiene y cuidado?

¿Estás seguro de que los cuidados de higiene que le das a tu crío son lo más *cool* para él? Si dudaste la respuesta, es porque sabes que allá afuera hay productos y opciones que muy probablemente sean mejores, pero que por alguna razón aún no conoces. Justamente por eso traemos la siguiente información, para que la próxima vez que te pregunten de dónde sacaste tan buenos tips, contestes que lo leíste por ahí.

Hora de cambiar... ¡pero de pañales!

Vamos a ser muy sinceros: Si usas un pañal de mala calidad lo único que sucederá es que vas a gastar el doble y eso no solo afecta a tu cartera, el planeta también sufre porque contaminas más. ¿Te vas a quedar con los brazos cruzados una vez que ya te dijimos esto? ¡No! Por eso te recomendamos buscar pañales que además de cuidar con mucho amor la piel de tu bebé, absorban de forma increíble para que no tengas que estar cambie y cambie.

Hay algunos pañales que tienen ingredientes naturales que ayudan con el cuidado de tu bebé. La línea de pañales de Babyganics, por ejemplo, tiene NeoNurish Seed Oil, una mezcla de aceites de semilla que te ayudan a proteger, nutrir y mantener la piel de tu bebé suave. Estos pañales además tienen ajuste superior para evitar accidentes, lo que los hacen ideales para ti y tu bebé.

¡Hora del baño y de más aventuras!

Empieza la rutina con un jabón de burbujas que va a llenar de diversión el momento del baño. Idealmente usa un shampoo y body wash que sea suave para limpiarlo. Una vez que termine su baño, no olvides echarle cremita en todo su cuerpo para que su piel se mantenga hidratada. Adicional, recuerda que hay otras cosas que debes considerar:

1 QUE SEAN HIPOALERGÉNICOS

2 QUE SU AROMA SEA SUAVE Y NATURAL

3 QUE NO PRODUZCAN LÁGRIMAS

No usar un producto de calidad para tu bebé podría provocarle alergias, sarpullidos e irritaciones severas.

La piel de un bebé recién nacido sigue en formación y, por tanto, es mucho más delicada comparada con la de un adulto.

¿A dónde vamos hoy?

Si tú te proteges del sol al salir, ¿por qué piensas que ellos no lo necesitan? ¡Al contrario! Recuerda que su piel, además de ser más delicada, es mucho más delgadita que la nuestra. Así que busca opciones que no sean agresivas con ellos pero sí contra los rayos UV. Puede ser una loción o una crema, lo importante es que tenga protección no menor de FPS 50+, que sea fácil de aplicar y resistente al agua. Así ellos podrán explorar libremente y disfrutar de sus nuevas aventuras fuera de casa.

Antes de comer... ¡a lavarse las manos!

La enseñanza de buenos hábitos es básica, recuerda que su salud es primero. Por eso, si ya comenzaste a hacerlo consciente de que debe lavarse las manos después de jugar, de ir al baño y antes de comer; hazlo también fuera de casa, ¡que la enseñanza no se pierda!

Busca un jabón que puedas llevar contigo a todos lados para que él se dedique a explorar el mundo y vivir mil aventuras, mientras que tú vives tranquila sin descuidar su higiene y salud. El jabón de Babyganics viene en espuma para que tu pequeño pueda lavarse las manos donde esté. ¡Además no contiene alcohol!

Para todo esto te recomendamos la línea de **Babyganics**, una marca que cuenta con un portafolio amplio de productos para tu bebé; desde cuidado personal y pañales, hasta para el cuidado de tu hogar. Todos pensados en el bienestar de tu bebé y buscando darle tranquilidad a los padres de familia.

De verdad que si implementas estos tips, la hora de la limpieza será mucho más sencilla por lo fácil de usar **Babyganics**; además, los empaques están divinos. ¡Amarás las ilustraciones y personajes de cada producto!

De ser escritor romántico

Cuando eres el autor de una historia tan amada como *The Notebook*, no te salvas de que todo mundo te quiera contar la suya y te diga que por tu culpa no puede creer en el amor. Pero, ¿saben qué? Si lo que estoy haciendo es darle esperanza a la humanidad, vale la pena.

POR **NICHOLAS SPARKS** • ILUSTRACIÓN **FABIÁN RIVAS**

Subiendo expectativas

A ver, yo espero que sepan que cuando agarran uno de mis libros la novela va a ser lo que esperan. Van a disfrutar de la historia, de los personajes, se sorprenderán con el final, quedarán cautivados por la historia. Pero si construyen sus propias expectativas del amor con base en mi historia, ya no es mi bronca. Dependerá de cada quien tomar esa decisión, no me pueden echar a mí la bolita.

No soy mago

Me han preguntado si no hubiera querido que Ryan Gosling y Rachel McAdams acabaran juntos en la vida real, como dando a entender que si lo escribí, ahora lo cumplo, ¿pero yo qué puedo hacer? Ambos son personas maravillosas e hicieron un excelente trabajo en mi película y hasta ahí. Si les sirve de consuelo, creo que Rachel tiene un hijo con el guionista que adaptó *Dear John*, así que todavía es una historia parcial de Nicholas Sparks, jajaja.

Ni terapeuta de pareja

Yo sí creo en el "felices", pero no necesariamente en el "por siempre". Creo que incluso si tienes felicidad y termina infelizmente, puedes volver a ser feliz. Tampoco creo que solo hay una persona para ti o un alma gemela. Pero la gente quiere que les diga que sí, ¡y hasta cómo encontrarla! Mejor les digo que para encontrar a la persona adecuada hay que estar en el lugar correcto, el momento correcto, con los valores correctos, muchas cosas tienen que unirse.

Antes cursi que predecible

Pero bien que los leen... Dicen que hago pura cursilería, pero yo disfruto mucho hacer mis libros románticos y mis fans leerlos, así que lo demás no importa. Yo escribo de amor y punto. El desafío no es no ser cursi, es no ser predecible, ¡sobre todo después de 22 novelas! Si lo piensan solo hay tres finales posibles: o acaban juntos, o quieren acabar juntos pero no pueden o uno de ellos se muere. Entonces tienes que alternar los finales y lo que hago es cambiar todo lo demás: nunca se sabe cuál de los finales vendrá, cambio la estructura, la voz, el personaje principal, la edad, el periodo, así todo está diferente.

Las quieren para ayer

Es un poco como los hijos, apenas tienes uno y te preguntan para cuándo el segundo. Publico una novela y ya me están pidiendo otra. Una novela entera no viene de un jalón. Empieza como una idea, que puede venir de cualquier parte, y luego viene todo un proceso. Yo empiezo a reunir ideas y cuando tengo suficientes estoy listo para escribir. Necesito saber el principio, el final y unos cuatro, cinco puntos principales de la trama, algo sobre los personajes y listo.

Creen que soy buzón

Me pasa mucho que la gente me quiere contar su historia de amor para ver si es digna de convertirse en novela, o mejor aún, ¡película! Pero siendo muy sincero, prefiero inventar mis propias historias. Ciertamente las ideas tienen que venir de algún lado, quiero que sean de mi imaginación.

NICHOLAS SPARKS es autor de 22 historias de amor, incluyendo *The Notebook*, que pronto estrena obra de teatro en Broadway. @nicholassparks

babyganics

¡Prepara a tu bebé para un

mundo de aventuras!

babyganics

ENAMÓRATE EN 36 PREGUNTAS

A finales de los 90, el psicólogo Arthur Aron logró que dos extraños se enamoraran en su laboratorio contestando estas 36 preguntas y después viéndose a los ojos durante cuatro minutos. Seis meses después del experimento se casaron.

Las preguntas, en un principio, tienen respuestas muy sencillas, pero poco a poco se ponen más difíciles, haciendo que abras tu corazón cada vez más. Y cuando llegas a lo difícil ya no hay vuelta atrás. Pero, ¿por qué funciona? ¿Cómo es que responder unas preguntas sobre tu mamá y lo que amas de un amigo te hace enamorarte? Enlistamos a dos de nuestras expertas en amor para ayudarnos a despejar estas dudas.

amistad & afecto

PARTE 1: LAS PREGUNTAS

SET I

01. Si te dieran la opción de cenar cualquier persona en el mundo, ¿con quién sería?

02. ¿Te gustaría ser famoso? ¿De qué manera?

03. Antes de hacer una llamada, ¿a veces ensayas lo que vas a decir? ¿Por qué?

04. ¿Cómo sería un día perfecto para ti?

05. ¿Cuándo fue la última vez que te cantaste a ti mismo? ¿A alguien más?

06. Si pudieras vivir hasta los 90 y pudieras tener la mente o el cuerpo de una persona de 30 durante los últimos 60 años de tu vida, ¿cuál escogerías?

07. ¿Sospechas secretamente sobre cómo te vas a morir?

08. Nombra tres cosas que tú y tu pareja parecen tener en común

09. ¿Qué de tu vida es lo que más agradeces?

10. Si pudieras cambiar algo de la manera en que te educaron, ¿qué sería?

11. Tómate 4 minutos y cuéntale a tu pareja la historia de tu vida lo más detallado posible.

12. Si te pudieras despertar mañana con una nueva cualidad o habilidad, ¿cuál sería?

Abrirte y ser vulnerable te ayuda a conectarte con el otro y se crea intimidad

miedos & sueños

SET II

13. Si una bola de cristal te pudiera decir la verdad sobre ti mismo, tu vida, o lo que fuera, ¿qué querrías saber?

14. Hay algo que sueñas con hacer desde hace mucho, ¿por qué no lo has hecho?

15. ¿Cuál es tu mayor logro en la vida?

16. ¿Qué es lo que más valoras en una amistad?

17. ¿Cuál es el recuerdo que más valoras?

18. ¿Cuál es el recuerdo más horrible que tienes?

19. Si supieras que en un año te vas a morir de repente, ¿cambiarías algo de la forma en la que vives ahorita? ¿Por qué?

20. ¿Qué significa la amistad para ti?

21. ¿Qué roles juegan el amor y el afecto en tu vida?

22. Túrnense compartiendo algo que consideran una característica positiva de su pareja. Compartan cinco en total.

23. ¿Qué tan cercana y cálida es tu familia? ¿Sientes que tu infancia fue más feliz que la de otros?

24. ¿Cómo te sientes acerca de la relación con tu mamá?

SET III

25. Cada uno haga tres afirmaciones con "nosotros". Por ejemplo, "Los dos estamos aquí sintiéndonos..."

26. Completa esta frase: "Me gustaría tener a alguien para compartir..."

27. Si te fueras a hacer muy amigo de tu pareja, por favor comparte qué sería importante que él o ella supiera.

28. Dile a tu pareja qué te gusta de él o ella; sé muy honesto esta vez, diciendo cosas que no le dirías a alguien que acabas de conocer.

29. Comparte algún momento vergonzoso de tu vida.

30. ¿Cuándo fue la última vez que lloraste enfrente de una persona? ¿Y a solas?

31. Dile a tu pareja algo que ya desde ahorita te gusta de él o ella.

32. ¿Qué, si es que hay algo, es demasiado serio para bromear de eso?

33. Si te fueras a morir hoy en la noche sin poder comunicarte con nadie, ¿qué te arrepentirías de no haber dicho? ¿Por qué no se los has dicho?

34. Tu casa se incendia con todas tus posesiones adentro. Después de salvar a todos tus seres queridos y mascotas, tienes tiempo de entrar corriendo y salvar una cosas. ¿Qué es?

35. De toda la gente de tu familia, ¿qué muerte se te haría la más perturbadora y por qué?

36. Comparte un problema personal y pídele a tu pareja que te aconseje cómo manejarlo. También pídele retroalimentación de cómo percibe que tú te sientes sobre el problema que escogiste.

vulnerabilidad

PARTE 2:

TERE DÍAZ

¿POR QUÉ FUNCIONA EL CUESTIONARIO?

PORQUE ES UNA EXPERIENCIA EMOCIONAL Y LAS EXPERIENCIAS EMOCIONALES te permiten generar estados emotivos que te sensibilizan, vulneran, permiten abrirte y conectar. O bien, darte cuenta rápidamente de que no hay puntos de comunión y, por tanto, de conexión. Las respuestas demuestran si ambas personas tienen capacidad de intimidad y de irse abriendo más y más hasta crear un vínculo sólido.

¿POR QUÉ SIGUE ESE ORDEN?

Si bien no descubro un patrón particular me parece que es un "entrenamiento emocional" que inicia siendo lúdico y ligero, con preguntas poco directas y más proyectivas (si bien siempre tiene un contenido interesante). Después avanza hacia territorios en donde se requiere mayor contacto con uno mismo, reflexión personal y, por lo mismo, mayor desvelamiento de sentimientos. Es un paso a paso a mayor intimidad.

¿QUÉ ÁREAS EMOCIONALES TOCAN LAS PREGUNTAS?

Gustos, deseos y necesidades

Intereses

Valores, sueños y anhelos

Dolores, miedos y sufrimientos

SI TUVIERAS QUE ESCOGER SOLAMENTE 9 PREGUNTAS PARA ENAMORARTE DE ALGUIEN, ¿CUÁLES SERÍAN Y POR QUÉ?

La 4, 9, 11, 15, 23, 26, 28, 29 y 36

Me parece que estas permiten conocer un poco el pasado mutuo y por tanto ver qué tanto hay una experiencia de salud mental en general o de dificultades pero con resiliencia y asimilación de lo vivido. Las que hablan del presente me permiten entender cómo maneja su vida diaria, qué acostumbra, qué le gusta, de qué forma vive y si habría compatibilidad en lo cotidiano. Entender qué espera de la vida de pareja. Mostrarte, comunicarte y vulnerarte, abrir tu intimidad y recibir la del otro... Ver cómo se sienten con eso y qué tan profundo pueden llegar.

EL ANÁLISIS

AURA MEDINA

PORQUE EFECTIVAMENTE ABREN TODA SU VULNERABILIDAD. El gran regalo de la vulnerabilidad es justo que nos permite tocarnos profundamente. Necesitamos salirnos de la protección y de las estrategias para que el amor realmente crezca, y no se quede en proyección positiva o negativa. No sé si necesariamente dos personas se enamorarían, más bien creo que si estás en una relación, ayudaría muchísimo. Si le entras con honestidad a este cuestionario, se crean vínculos reales, profundos y honestos entre este par de seres humanos.

Cada pregunta me llevaba a un espacio más profundo de comunicación y apertura con la otra persona

Para mí, no se trata tanto de las áreas emocionales que toca, no es tanto por partes de tu vida, sino las distintas profundidades con las que abordan el tema. Aunque claro que te enfrenta con tu propia permanencia, con preguntas que realmente nos hacen reflexionar acerca de nuestra vida, valores, creencias, etc.

Las preguntas que escojo son las que, de acuerdo a mí, me permiten conocer más a la persona con quien estoy o quisiera estar.

Para mí la amistad con mi pareja es de lo más importante, la apertura, la honestidad y por eso escogí las siguientes preguntas:

La 9, 10, 11, 12, 22, 26, 27, 29, 34

Las especialistas coinciden en que este cuestionario, aunque no es mágico, funciona porque, para enamorarte, es indispensable bajar la guardia, abrirte y vulnerarte.
No esperes que tu *date* se arrodille cuando terminen de contestar las preguntas, pero lo más probable es que sí noten un cambio en la cercanía y la confianza. Aviéntate a contestarlo con tu pareja, aunque lleven diez años de casados.

AURA MEDINA es psicoterapeuta especializada en relaciones de pareja, temas de codependencia y mujeres. Es instructora de meditaciones activas de Osho y autora de *¿Amor o codependencia?* y *Lo que ellos dicen de ellas*. @AuraMedinaW
aura.medinadewit

TERE DÍAZ es maestra en terapia familiar con especialidad en terapia de pareja, además de autora de libros como *Cómo identificar a un patán* y coautora de *Me quedo o me voy*.
@terediazsendra @tedisen
Tere Díaz Psicoterapeuta

#TúDiComplayans

¿Haces lo correcto en tu trabajo aun cuando nadie te está viendo? ¿Incluso cuando todo mundo haga abiertamente lo incorrecto? Vas por buen camino.

POR **CARLOS GARCÍA JIMÉNEZ**

La traducción literal de ***COMPLIANCE* ES CUMPLIMIENTO** y recientemente las empresas lo han adoptado en el sentido de "hacer lo correcto". Pero más allá de eso, *compliance* no es solamente prevenir problemas y asegurarse de que todo mundo siga las reglas, también tiene que ver con el impacto que un buen programa de cumplimiento tiene dentro de una organización.

Desde finales del siglo XX, los escándalos corporativos por prácticas dudosas llevaron a las empresas a poner más atención en el tema de la ética. En el sector de los negocios, la ley no siempre aborda lo que es ético, por eso una empresa que cumple con la ley no necesariamente tiene un comportamiento ético en su relación con accionistas, empleados, proveedores, etc. Entonces tiene la función de identificar, asesorar, alertar y monitorear todo lo que podría poner en riesgo su imagen.

Por eso es un tema tan escabroso de abordar, pues no involucra solamente el cumplir con las leyes o dar el "mínimo indispensable para cumplir", sino que se crea un programa más integral de Ética y *Compliance* (E&C).

COMPLIANCE NO ES ÉTICA, PERO SÍ LA OCUPA

COMPLIANCE TIENE QUE VER CON EL APEGO DE LA EMPRESA O PERSONA A LAS REGLAS ESTABLECIDAS, mientras que ética es hacer lo correcto, sin importar que haya o no una regla escrita. La ética, por otro lado, son normas que rigen la conducta de una persona, cómo decide lo que está bien y lo que está mal.

LA ÉTICA Y EL COMPLIANCE SE COMPLEMENTAN PORQUE ES UN BENEFICIO PARA TODA LA EMPRESA –empleados y empleadores– que las cosas se hagan como debe de ser, no por la ley sino porque es lo correcto.

SUBE GODÍNEZ

10 COSAS QUE REQUIEREN CERO talento

Tener una buena ética laboral no es fácil, implica echar mano de lo que te enseñaron tus papás, cosas que aprendiste en la escuela y sentido común.

01 **Puntualidad.** Llegar a tiempo sin importar si estás a una hora de distancia o solo a cinco minutos se llama planificación y es una habilidad. No hay pretexto para ser impuntual.

02 **Ética laboral.** Muchas personas no se dan cuenta de la importancia de este punto y de la experiencia que necesitas para saber que te conviene actuar mejor, a pesar de que no avances tan rápido. Se trata de resistencia, comparación y unidad.

03 **Esfuerzo.** ¿Honestamente? Esto y la ética de trabajo son básicamente lo mismo, pero ¿por qué tendrían que decírtelo?

04 **Lenguaje corporal.** Mantener el contacto visual, el arte de un apretón de manos (nadie le quiere dar la mano al pescado mojado), tener una buena postura en una entrevista... No naces sabiendo, pero son cosas básicas.

05 **Energía.** Muchas personas tienen trastornos del sueño, que se vinculan con bajos niveles de energía, mientras que otras tienen un "exceso de energía" y necesitan que se les enseñe a calmarse. La energía personal es súper importante, hay que aprender a manejarla.

06 **Actitud.** Uno puede pensar que todas las cartas se reparten en su contra o puede tomar medidas para aprender. Puedes elegir trabajar para ser mejor o puedes decirte a ti mismo "no importa". Pero la actitud es de lo más importante que tiene un ser humano, es tu carta de presentación ante los demás.

07 **La pasión.** Esto viene de probar cosas, aprender cosas, fallar en cosas. Puede ser cocinar, las motos, jardinería, música, poesía, películas, decoración. Empújate a explorar. Tener pasión es contagioso y mostrar la tuya es el primer paso para que te vean como alguien que ama la vida y todos quieran estar contigo.

08 **Ser *coachable*.** Esto comienza a una edad temprana, antes de los cinco años es el momento más importante en la vida para aprender formas clave de contribuir con éxito a la sociedad. Hay personas de 30, 40 años que no saben cómo adaptarse a un nuevo entorno o puesto, ¡no saben cómo ser entrenados! Pero los que lo hacen, florecen.

09 **Dar el extra.** ¿Dónde empieza y termina tu trabajo? Saber la diferencia que hace dar un poquito más puede cambiar la percepción que las personas tienen de ti. El trabajo extra tiene un gran impacto, aunque no lo creas, sí se nota, y muchísimo.

10 **Estar preparado.** No sobre preparado. No hay que pasar más tiempo del necesario porpreparando una reunión en vez de ejecutar otras cosas. Por otro lado, aquellos que no se preparan lo suficiente para saber los detalles se están lastimando. Cada trabajo, empresa y carrera requiere diferentes niveles de preparación, tanto físicos como mentales.

EN UNA CULTURA DE INTEGRIDAD HAY...

1. Comodidad para hablar: pueden denunciar prácticas poco éticas sin temor a represalias, se sienten cómodos buscando a alguien de la empresa para pedir consejos sobre dilemas éticos

2. Confiar en colegas: la gente de su área no está dispuesta a decir mentiras para avanzar en la empresa, ahí el poder no es más importante que la honestidad

3. Liderazgo directo del gerente: el gerente respeta y respalda a sus empleados, es honesto e íntegro, escucha atentamente las opiniones de los demás y responsabiliza a las personas

Aquí algunos de los temas más frecuentes que se abordan en los programas de E&C

- Anticorrupción
- Conflictos de interés
- Acoso y discriminación
- Privacidad de datos
- Prácticas laborales
- Redes sociales
- Antilavado de dinero
- Información privilegiada
- Activos corporativos
- Propiedad intelectual
- Controles contables internos
- Regalos por parte de proveedores
- Abuso de sustancias
- Responsabilidad social y ambiental

CARLOS GARCÍA es Director de Ética & Compliance para Latinoamérica de UBER.

EL SENTIDO DE ÉTICA NECESITA

INTEGRIDAD: La integridad personal puede referirse a un individuo educado, honesto, que tiene control emocional, respeto por sí mismo y por los demás, es responsable, disciplinado, directo, puntual, leal y tiene firmeza en sus acciones. O sea, es intachable. Cuida los activos de la empresa como si fueran suyos, cumple con todas las leyes y políticas de la compañía, etc.

Cómo le hago: predica con el ejemplo, sé transparente y evita conflictos de interés: no uses objetos de la oficina para beneficio propio, evita tener relaciones interpersonales y regalos por parte de proveedores, etc.

***ACCOUNTABILITY*:** O bien, responsabilidad, compromiso y proactividad... ¡Hacerse responsable de lo que te toca y dar la cara! Dar siempre un extra, compartir el progreso de tus proyectos, hacerte responsable de tus errores, etc. Es importantísimo ser dueño de tus triunfos y fracasos, dar la cara por tu equipo cuando te toca y ser disciplinado sin que te estén persiguiendo.

Cómo le hago: *walk the talk*! Haz lo que dices harás, asume la responsabilidad, haz no solo lo tuyo, sino lo que se necesite aunque "no te toque". Honra los compromisos tuyos y ajenos, y reconoce el rendimiento.

TRABAJO EN EQUIPO: Trabajar en un ambiente que aliente la innovación y los resultados a través del trabajo en equipo es fundamental. Es necesario un liderazgo que enseñe, inspire y promueva la participación completa y el desarrollo profesional. Con comunicación e interacción efectivas es mucho más fácil que avancen los proyectos y se cumplan los objetivos.

Cómo le hago: Si eres el líder, fomenta un diálogo abierto, busca y acepta comentarios. Promueve un ambiente de trabajo positivo, libre de acoso, con trato justo. Si no eres el líder, es igual de importante que compartas tus ideas con confianza y sin pena, que digas lo que sientes sin importar si estás o no de acuerdo con los otros.

4. *Tone at the top*: los líderes son honestos y tienen integridad, toman las medidas apropiadas hacia prácticas poco éticas o inapropiadas, los líderes respetan a los empleados y escuchan con atención las opiniones de los demás

5. Claridad de las expectativas: las directrices disciplinarias han sido comunicadas claramente y los empleados están conscientes de las consecuencias de la mala conducta

6. Justicia organizacional: La compañía responde de manera rápida y consistente al comportamiento no ético comprobado, el comportamiento no ético no es tolerado

EL ARTE DE DARTE... *un lujito*

Gastarte un dineral en algo, sea una compra pensada o de impulso, se siente como si te jalaran el tapete en el que estás parado. De ahí viene una laaarga época de vacas flacas, hasta que te cae un dinerito y te vuelves a dejar ir. Te ayudamos a controlar, pero también a financiar tus arranques.

POR **REDACCIÓN MOI**

Presupuestar tu vida te permite no vivir en constante pánico de tus impulsos. No te decimos que nuuunca te des un gustito ni que de vez en cuando te dejes ir, pero sí que aprendas a hacerlo para que no vivas en la angustia. Lo mejor, en general en la vida, es ser realista y organizarte sabiendo que va a pasar: te vas a topar con algo carísimo, que sabes que se sale de tu presupuesto, pero no te vas a poder resistir... El chiste es que no te puede desbalancear durante meses.

Hazlo y hazlo bien.

PORCENTAJE	HACIA	INCLUYE
50%	Necesidades	Renta Comida Servicios Transporte Seguros
30%	Lujos	Viajes Spas *Shopping* Netflix
20%	Ahorros	Afore Inversiones Hipotéca

HAZ UN FONDO

Darte un lujo calculado no solo es sano para tus finanzas, también para tu mente. El vivir castigado y contando chiles hace que te desanimes, que te desmotives de trabajar de sol a sol y que, cuando tengas un impulso, te pases de lanza y afectes gravemente tus finanzas. Separa dinero a consciencia cada mes, escoge los lujos en los que quieres gastar y usa solo ese dinero. Pero también, si te topas con una ganga irresistible, toma de ahí el dinero y vuelve a empezar.

QUE SEA DURADERO

Precisamente si es un lujo, no es una necesidad. El chiste es escoger qué lujo te va a dar más gusto durante más tiempo. Si te compras unos zapatos divinos de $10,000 pesos que solo vas a usar una vez porque te sacan ampollas, mejor que tu lujo sea tu cafecito de $100 pesos todas las mañanas. Pero si esos zapatos están comodísimos y los vas a usar para todos las bodas del año y más allá, mejor ahórrate el cafecito durante un tiempo.

EXPERIENCIAS TAMBIÉN

Bien dicen que ningún gasto te hace más rico que viajar, ¿no? Lo mismo aplica para toda experiencia que te enriquezca y genere buenos recuerdos. Si te vas de viaje, busca algo extra que lo haga diferente y ponte creativo, a veces es mejor gastarse una buena lana en una clase de cocina de lujo con tus cuates que en un restaurante con una estrella Michelin. En el número de febrero 2020 te damos los mejores tips para el viaje.

Si despilfarramos con frecuencia deja de haber adrenalina y disfrute y se vuelve un mal hábito

DEFINE LO QUE AMAS

Es importante saber a ciencia cierta cuáles son las cosas que más amas, versus las que solo te gustan. Escoge tres áreas que verdaderamente ames y haz un análisis de en qué estás gastando más o de los lujos que te estés dando. Por ejemplo, si te la vives comprando ropa, pero lo que más amas es la comida, te vas a dar cuenta de que tu hábito de *shopping*, te está privando de ir a los mejores restaurantes de la ciudad. Elige y enfócate.

PONTE REGLAS

Aun cuando tengas tu fondo y tus compras de "impulso" sean bien pensadas, no siempre son lo más conveniente. Antes de darte ese lujo, piensa en qué estás dejando de hacer si lo compras. Tal vez eso va a salir de tu fondo, pero no has acabado de pagar la tarjeta, ¡mal! Funciona muy bien que te pongas una meta como, "hasta que no acabe de pagar mi tarjeta, no me doy ese lujito". Otra vez, aunque el dinero venga de diferentes lugares.

AGUANTA VARA

Siempre es buena idea consultarlo con la almohada. Incluso cuando sea un gasto calculado, distanciarte de lo que quieres te ayuda a estar cien por ciento seguro de que estás dispuesto a pagar el precio. Lo más probable es que, si era una buena idea o es algo que te va a hacer muy feliz, te sigas sintiendo igual al otro día. Además, eso te va a ayudar a controlar tu manera de gastar, en general.

Fuentes: Mental Floss, MoneyUnder30, Real Simple

LA MOI QUE ME FALTABA
5 años
63
ediciones
Completa tu colección
Consíguelas en:
amazon
amazon.com.mx
o llama al:
(55) 9126-2222
ext. 2232

¡PERO SOY SÚPER ORDENADO!

La mayoría de las personas tiene, en algún punto de su vida, pensamientos obsesivos o alguna conducta compulsiva. Eso no significa que tengan "un poquito de TOC". No cualquier llamado *control freak* ni tu tía la fanática del orden tienen ese trastorno.

POR **EDILBERTO PEÑA**

En 2005, el dramaturgo francés Laurent Baffie escribió la obra de teatro *TOC TOC*, que cuenta la interacción de seis portadores de TOC en la sala de espera de un psiquiatra que no llega a tiempo a atenderlos. Uno de ellos tiene Síndrome de Gilles de la Tourette (una enfermedad de tics motores y vocales junto con TOC), otro tiene la necesidad imperiosa de hacer cálculos matemáticos con todos los elementos a su alrededor, uno más necesita verificar varias veces que las cosas se hagan, otro vive con el temor obsesivo de ser infectado por diferentes enfermedades, está también un portador de ecolalia (la necesidad de repetir siempre el final de las palabras o la última palabra de una frase) y finalmente, un participante con gran ansiedad de que su medio ambiente no cuente con el mínimo orden y simetría.

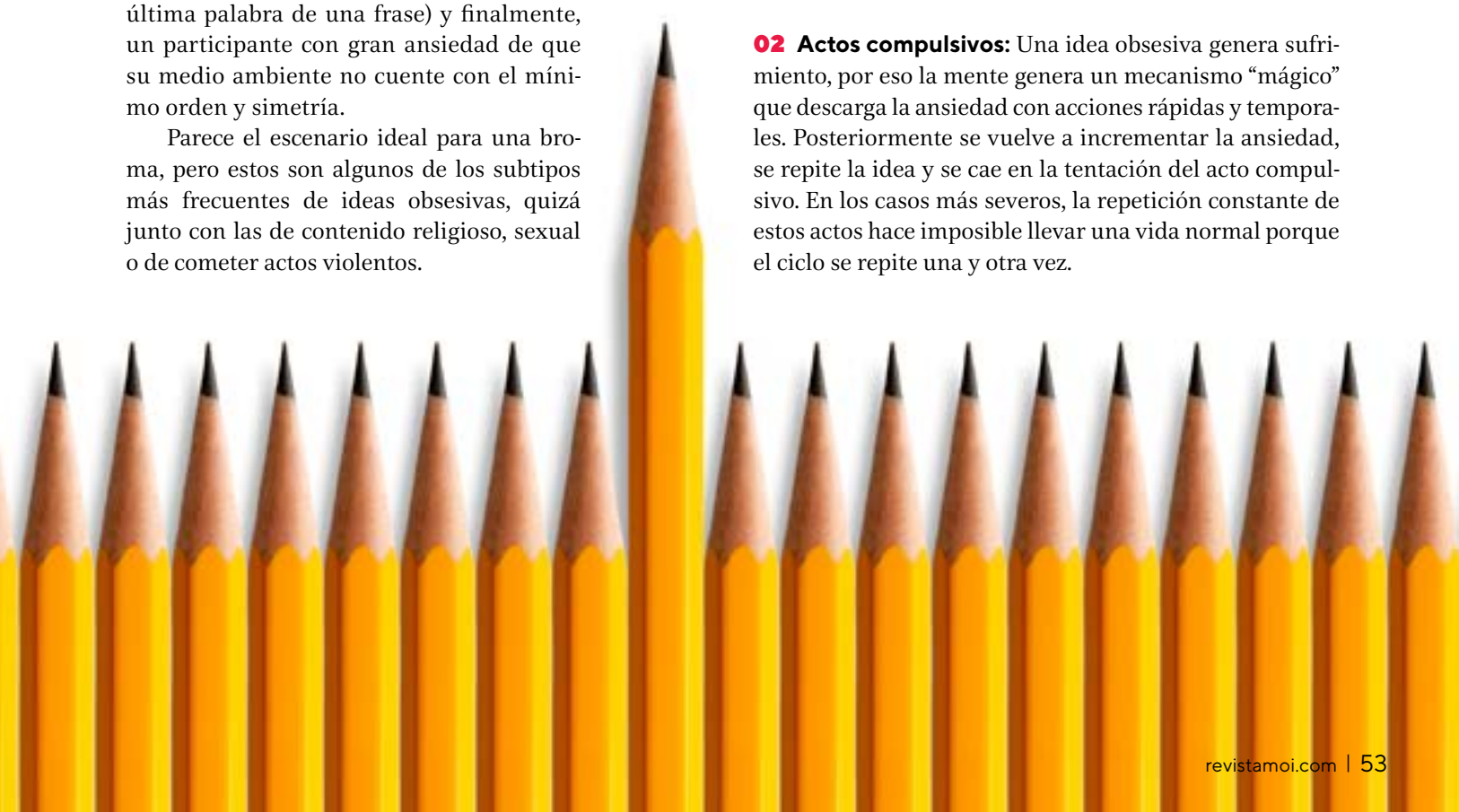
Parece el escenario ideal para una broma, pero estos son algunos de los subtipos más frecuentes de ideas obsesivas, quizá junto con las de contenido religioso, sexual o de cometer actos violentos.

Entonces, de todo eso, ¿qué es?

El trastorno obsesivo compulsivo o TOC es un trastorno de ansiedad, que hace que quien lo sufre tenga pensamientos, ideas y/o sensaciones recurrentes y no deseadas (o sea, obsesiones) que lo llevan a hacer algo repetidamente (compulsiones). Esas conductas repetitivas llegan a interferir significativamente en las actividades e interacciones sociales diarias del paciente.

01 Ideas obsesivas: Presencia de pensamientos persistentes que tienden a ocupar una gran parte de la mente generando gran ansiedad. Es muy importante decir que no importa que se trate de ideas que lleven un contenido lógico o no, de hecho, muchos pacientes saben que son irracionales o que ni existen, pero no lo pueden controlar. Lo que las hace obsesivas es el proceso repetitivo y que se meten en su cabeza a pesar de que las intenten sacar de ahí. Las obsesiones típicas giran en torno a suciedad, hacerse daño, la necesidad de simetría o exactitud y pensamientos religiosos.

02 Actos compulsivos: Una idea obsesiva genera sufrimiento, por eso la mente genera un mecanismo "mágico" que descarga la ansiedad con acciones rápidas y temporales. Posteriormente se vuelve a incrementar la ansiedad, se repite la idea y se cae en la tentación del acto compulsivo. En los casos más severos, la repetición constante de estos actos hace imposible llevar una vida normal porque el ciclo se repite una y otra vez.



No es lo mismo tener TOC, donde los pacientes quieren dejar de tener los síntomas, **a contar con rasgos obsesivos de personalidad** (tener una forma de ser ordenada pero que nos deja vivir en paz)

EJEMPLOS:

- limpieza de ti mismo o de los espacios
- repetición de una frase por miedo a que si no lo haces pase algo malo
- revisión de una cerradura o llave de gas
- ordenar tus libros o zapatos por color y sufrir si algo queda fuera de lugar
- rezar compulsivamente para evitar los malos pensamientos

¿Pooor?

No se sabe exactamente qué causa el trastorno, pero hay ciertos componentes que ayudan a que se desarrolle:

- Ayuda la facilitación genética, con un 68% de probabilidad de que un padre con TOC tenga un hijo con TOC
- Más la combinación de neurotransmisores en el sistema nervioso central, con menos serotonina y más dopamina en el lóbulo frontal derecho
- Y la presencia de eventos estresantes de vida en las etapas de infancia y adolescencia, que sean suficientes para desencadenar el inicio del TOC

Se desarrolla, más o menos, a partir de la adolescencia y se presenta únicamente en el 2-3% de la población mundial. O sea, es mucho menos frecuente de lo que andamos diciendo por las calles todos los días.

Se tiene o no se tiene

No cualquiera puede decirte si lo tienes o no, si tienes algunos de estos síntomas, es importante que vayas con un terapeuta si constantemente...

- Piensas en algo que te puede dañar
- Tienes pensamientos sexualmente explícitos
- Checas doble o triple haber cerrado la casa o la llave del gas
- Temes perder el control y dañar a alguien o a ti mismo
- Ordenas cosas porque si no lo haces no te puedes concentrar
- Te invaden pensamientos religiosos
- Pasas demasiado tiempo (no duermes ni sales de tu casa) limpiando tu entorno
- Acumulas cosas que no necesitas

Además de visitar a un terapeuta, es necesario que visites a un psiquiatra. El manejo es, entonces, un tratamiento integral de farmacoterapia que incremente los montos de serotonina, con lo cual puedas retar a tus ideas obsesivas; junto con una psicoterapia de corte cognitivo conductual que te expone a tus obsesiones sin llevar a cabo los actos compulsivos y desestimar las ideas obsesivas como productoras de ansiedad e incomodidad.

EL TOC NO ES...

Ni una broma, ni una excentricidad ni un sinónimo para alguien que sea ordenado. El término, incluyendo el famoso OCD (que son sus siglas en inglés), se ha convertido en la palabra que se usa para describir a cualquier fan del orden y la limpieza, sin importar que estos no le quiten el sueño. Es como cuando alguien cambia de humor de un día a otro y ya le estamos diciendo bipolar. El TOC realmente interfiere con la vida diaria de las personas que lo sufren, por eso no es bueno andar por la vida diciendo que cualquiera lo tiene.

Una persona con TOC severo es incapaz de disfrutar la vida, no es una cuestión de querer o no

19 años

edad promedio en que aparecen los síntomas

FAMOSOS CON TOC DIAGNOSTICADO

DANIEL RADCLIFFE tardaba cinco minutos en prender una luz

FRANK SINATRA se llegaba a bañar hasta diez veces al día

CHARLIZE THERON no duerme si hay algún desorden en su casa

DAVID BECKHAM necesita que todo sea en pares

WOODY ALLEN está obsesionado con la muerte

→ No está confirmado, pero se cree que **ALBERT EINSTEIN**, **STANLEY KUBRICK**, **CHARLES DARWIN**, **CHARLES DICKENS**, **BEETHOVEN** y **MIGUEL ÁNGEL** lo sufrían

No eres solo tú...

Pero el otro también sufre. Como mencionábamos en la sección de síntomas, el paciente con TOC sufre mucho por no poder contener de forma permanente la ansiedad que le producen las ideas obsesivas y la afectación en su vida de cumplir con los actos compulsivos. Pero el problema no se queda ahí, también hay que tomar en cuenta el daño a la familia y los amigos de las personas con TOC, porque es prácticamente imposible que cumplan con las rutinas de la vida cotidiana y disfruten la vida. El mejor papel de un familiar es estar ahí apoyándolo para poder recibir la ayuda necesaria y profesional que ya describimos, pero no siempre es fácil, por eso debe también asistir a terapia.

En el 2013 se reformó la clasificación de las enfermedades en psiquiatría y se extrajo al TOC de los trastornos de ansiedad, con el objetivo de estudiarla en forma separada, crear y probar tratamientos específicos y, sobre todo, para dejar claro que el TOC es una patología que se logra controlar de forma muy exitosa con una calidad de vida genial, siempre que esté controlado... Prácticamente de por vida.

EDILBERTO PEÑA es neuropsiquiatra y maestro en ciencias médicas. Es director del Centro de Investigaciones del Sistema Nervioso. @Edilberto_pena

Me-ino! pausia

Si estás cerca de los 50, empiezas a sentir un calor indescriptible y te la pasas de pésimo humor, es inevitable, la menopausia está por llegar. No te podemos ayudar a detenerla, pero sí a que estés preparada y no la sufras tanto.

POR **MARÍA ELISA GONZÁLEZ RENTERÍA**

Bochornos, irritabilidad, subidas de peso, falta de sueño... Si estás sufriendo uno o varios de estos síntomas, lo más probable es que la menopausia haya llegado a ti. La menopausia, como sabes, es el cese de la menstruación espontánea. Para que se considere como tal, deben ser doce meses sin menstruación.

La mayoría de las mujeres llega a esta etapa entre los 49 y 52 años, aunque hay factores que la pueden adelantar como el tabaquismo, estar demasiado delgada, bajo nivel socioeconómico o no tener hijos.

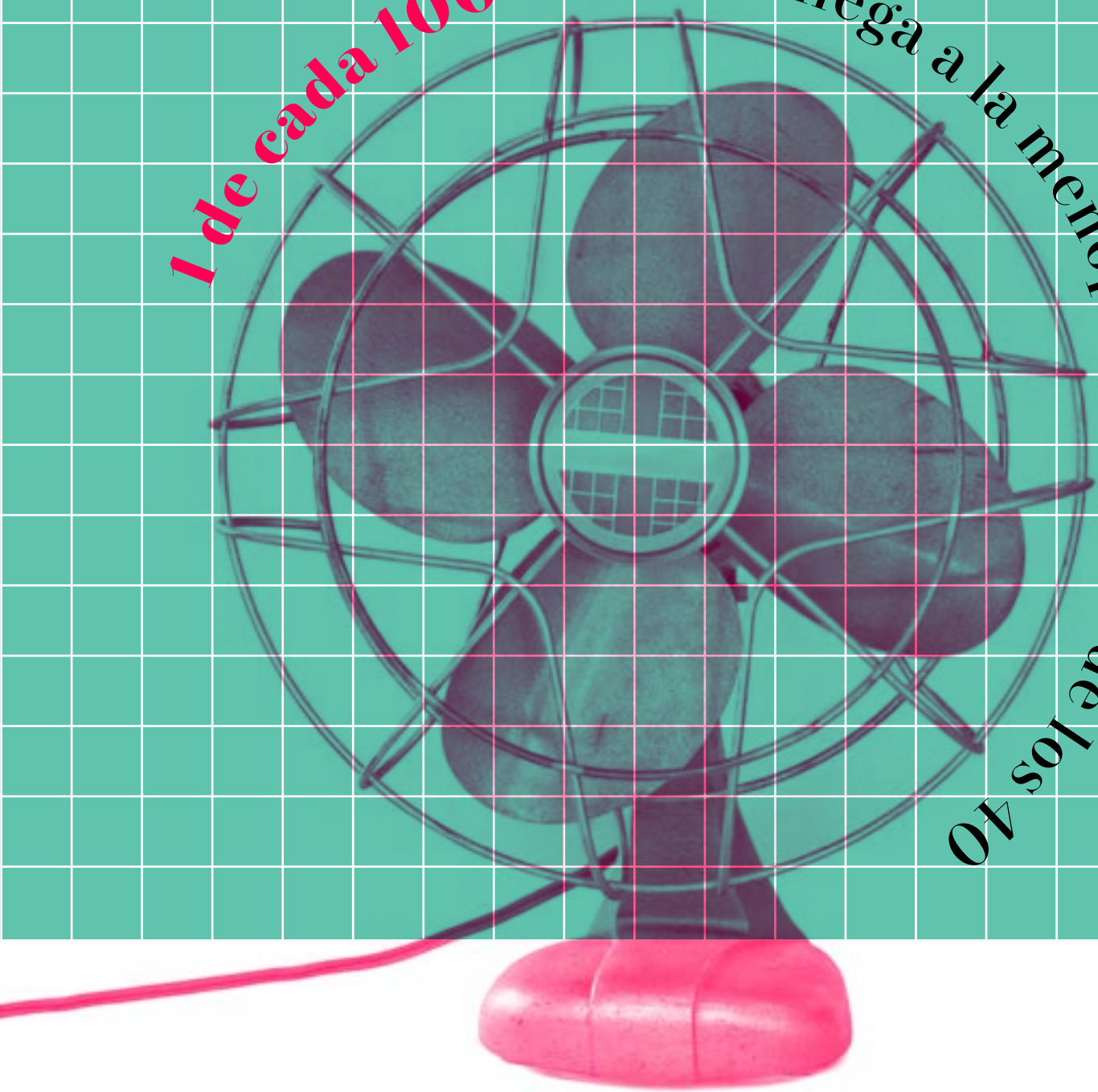
No es de un día pa' otro

Los cambios en el cuerpo pueden empezar hasta diez años antes de que te deje de bajar para siempre, pero tú ni cuenta te vas a dar. ¡¿Cómo?! Y no creas que porque tu vecina se la pasaba llorando y tu cuñada sudaba como si hubiera corrido un maratón, a ti te va a pasar lo mismo.

Las mujeres nacen con un número determinado de óvulos y poco a poco se agotan con la ovulación y cada menstruación. Conforme se van "gastando", tu cuerpo empieza a producir menos estrógenos ováricos, que son las hormonas que hacen que una mujer sea mujer. Literalmente. Entonces, cuando se empiezan a acabar, empiezas a sufrir los síntomas porque tu cuerpo deja de producir tus hormonas más importantes.

Este proceso, junto con el cambio en el patrón de sangrado y otros síntomas, se llama transición menopáusica o perimenopausia.

1 de cada 100 mujeres llega a la menopausia antes de los 40



¡Ya llegó, ya está aquí!

El síntoma distintivo de la transición menopáusica y los primeros años posmenopáusicos son los clásicos bochornos. **Hasta el 80% de las mujeres en esta etapa los tiene** pero solo un 20% se los trata y vive con algo que podría tener controlado con terapia de hormonas.

Los bochornos generalmente comienzan como una sensación repentina de calor en la parte superior del pecho y la cara que llega rápidamente a todo el cuerpo. Esta sensación dura de dos a cuatro minutos y se puede asociar con mucho sudor, palpitaciones y hasta escalofríos y una sensación de ansiedad. Son el síntoma de la menopausia por excelencia.

Otro síntoma muy claro es la resequedad vaginal. La misma deficiencia de estrógenos lleva a una disminución en el flujo sanguíneo a tus partes nobles, o sea, baja la lubricación vaginal, ocasionando también dolor al tener relaciones sexuales.

Otras señales de que ya te alcanzó: periodos más leves o más pesados e intermitencia en ellos; aumento de peso; cambios de humor repentinos; insomnio; ritmo cardiaco más rápido; problemas en las vías urinarias; pérdida de pelo

La falta de estrógenos en tu cuerpo causa los síntomas de la menopausia

También en tu cabecita

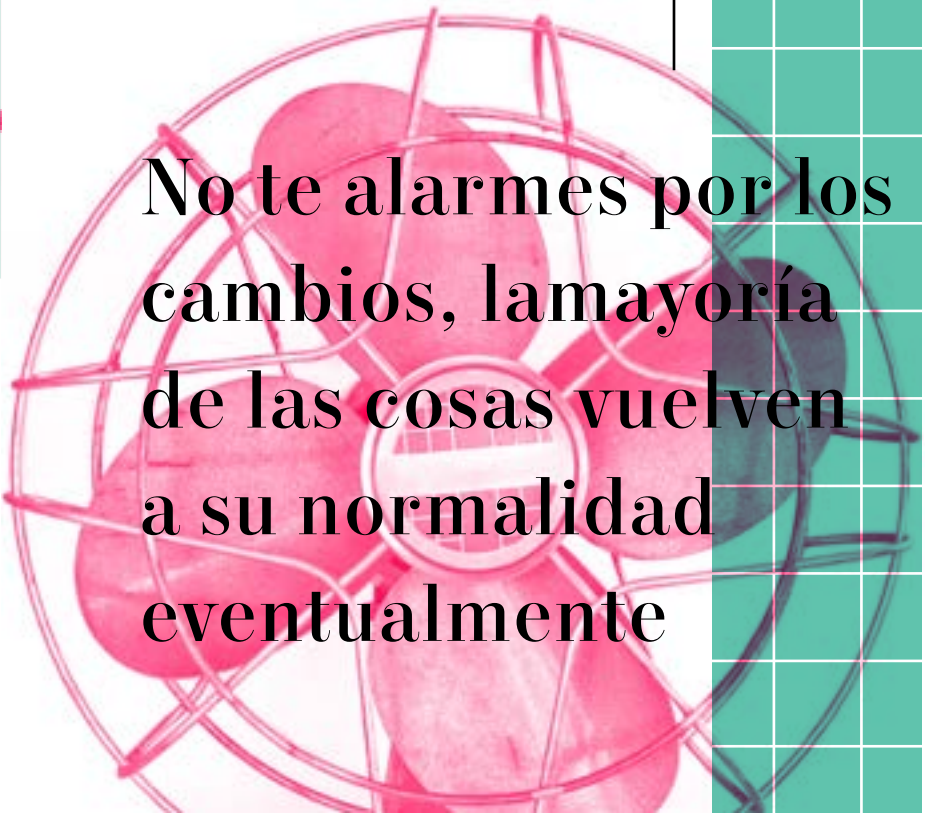
Los cambios hormonales no solo te afectan físicamente, estos son algunos de los efectos que tiene la menopausia en ti:

- Irritabilidad, combinada con enojo, tensión, intolerancia, hostilidad, coraje y pérdida de control; es uno de los síntomas más mencionados
- Falta de confianza y seguridad en ti misma, sentimientos de insuficiencia, etc., por sentir que tus mejores años han quedado atrás
- Es hasta cinco veces más probable que la depresión regrese si ya la tuviste o que aparezca aunque nunca la hayas tenido porque durante este tiempo produces menos serotonina
- Insomnio, por lo miiismo del estrógeno, y eso también te lleva a falta de concentración y todavía más irritabilidad
- Adiós al sexo, entre la resequedad, el calor y todo lo que estás sintiendo, ¿quién va a tener ganas de tener relaciones?

A la larga...

Con la falta de estrógenos también hay afectaciones físicas que van mucho más allá de sentir bochornos y que deben ser atendidos.

- **LOS HUESOS:** la pérdida comienza durante la transición menopáusica y si no se cuida, puede convertirse en osteoporosis
- **EL CORAZÓN:** el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular aumenta después de la menopausia, en parte, por la deficiencia de estrógenos
- **EL CUERPO:** en los años posmenopáusicos, las mujeres ganan masa grasa y pierden músculo, no es que realmente engorden, más bien la grasa se redistribuye y se vuelven más panzonas
- **LA PIEL:** el colágeno de la piel y los huesos se reduce, por eso te arrugas más fácil y te lesionas
- **EL EQUILIBRIO:** no se sabe exactamente por qué se deteriora, pero parece que también es por la falta de estrógenos



No te alarmes por los cambios, lamayoría de las cosas vuelven a su normalidad eventualmente

No todo está perdido

Aunque pasar por la menopausia es inevitable, los síntomas se pueden controlar para hacerla más llevadera. Primero que nada, NO ES CON EL GINECÓLOGO, al ser un asunto de hormonas, lo trata el ENDOCRINÓLOGO.

Dicho eso, aunque hay varias opciones de tratamiento disponibles, el estrógeno sistémico (tomado o en parches) es el tratamiento más efectivo contra los bochornos, mientras que el estrógeno vaginal en óvulos o cremas es el tratamiento más efectivo contra la resequedad vaginal. La terapia con estrógenos es segura para la mayoría de las mujeres; se debe recetar la dosis efectiva más baja y durante el periodo de tiempo más corto necesario para controlar los síntomas.

Para los otros síntomas, la realidad es que no hay "cura", pero la terapia de hormonas puede ayudar a que disminuyan. Lo más importante es que aceptes que esta situación es inevitable pero pasajera, que no dejarás de ser tú misma (aunque si de plano no te quieres ni parar de la cama, necesitas ir a terapia) y que pronto podrás disfrutar de una nueva etapa de tu vida.

¡ALÉJATE DE LAS HORMONAS SI...!

- Tienes historial de cáncer de mama, ovarios o endometrio
- Sufres de enfermedades del corazón, como infartos o angina de pecho
- Has tenido trombosis, ataque cardíaco o accidente cerebrovascular previo
- Padeces obesidad y tabaquismo

*Si no eres candidata a usar hormonas, algunos antidepresivos pueden ayudar

MARÍA ELISA GONZÁLEZ RENTERÍA es internista y endocrinóloga por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

¡QUIERO a mi MAMÁ!

La relación madre-hijo es súper importante para desarrollar la personalidad, pero hay una enorme diferencia entre un apego sano y la temida mamitis. Te ayudamos a distinguir entre los dos y a que construyan una relación sana.

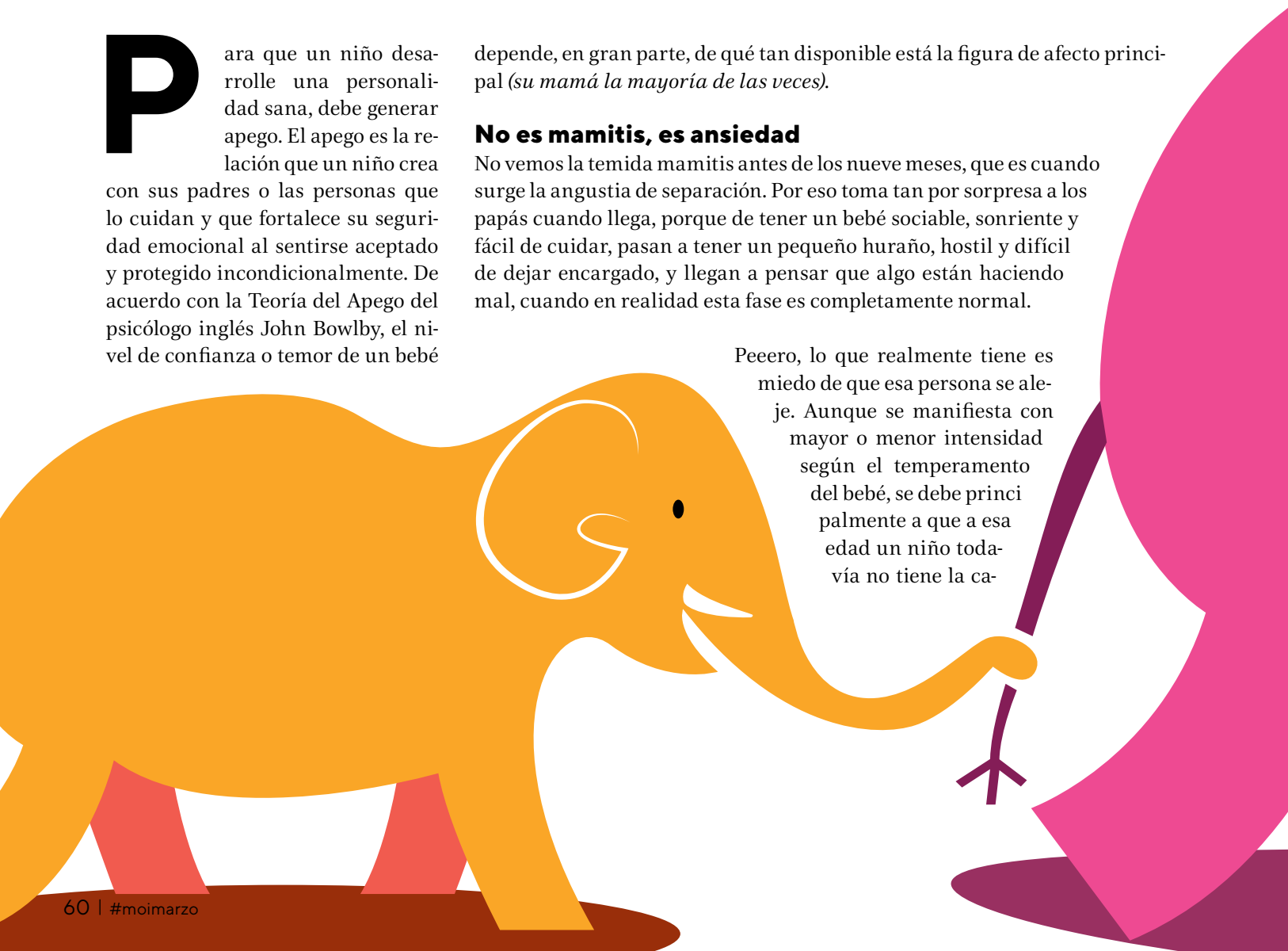
POR **VIDAL SCHMILL**

Para que un niño desarrolle una personalidad sana, debe generar apego. El apego es la relación que un niño crea con sus padres o las personas que lo cuidan y que fortalece su seguridad emocional al sentirse aceptado y protegido incondicionalmente. De acuerdo con la Teoría del Apego del psicólogo inglés John Bowlby, el nivel de confianza o temor de un bebé depende, en gran parte, de qué tan disponible está la figura de afecto principal *(su mamá la mayoría de las veces)*.

No es mamitis, es ansiedad

No vemos la temida mamitis antes de los nueve meses, que es cuando surge la angustia de separación. Por eso toma tan por sorpresa a los papás cuando llega, porque de tener un bebé sociable, sonriente y fácil de cuidar, pasan a tener un pequeño huraño, hostil y difícil de dejar encargado, y llegan a pensar que algo están haciendo mal, cuando en realidad esta fase es completamente normal.

Peeero, lo que realmente tiene es miedo de que esa persona se aleje. Aunque se manifiesta con mayor o menor intensidad según el temperamento del bebé, se debe principalmente a que a esa edad un niño todavía no tiene la ca-



pacidad de saber que lo que no está puede volver. O sea, cuando deja de ver un objeto cree que este ya no existe. Si lo escondes, ya no lo buscará. Por eso, cuando la persona con quien tiene un vínculo más fuerte se aleja o la pierde de vista, el bebé interpreta que desapareció y no volverá, y reacciona con un llanto desesperado como si enfrentara su abandono.

Esta angustia debería desaparecer entre los dos y los tres años, que es cuando el niño entiende que, no porque no te vea, quiere decir que dejaste de existir. Un niño que supera con éxito esta etapa está listo para llevar una vida más plena: será mucho más activo y tendrá mayor capacidad de exploración y menos "mamitis" cuando crezca. Esto es porque creó un lazo afectivo fuerte con un nivel de confianza y cariño más grande.

Ahora sí es mamitis

A lo que sí debes prestar atención es a no estar formando un niño dependiente. Si tu hijo ya tiene más de tres años y no puede quedarse con sus tíos dos horas o llora diario a la hora que lo dejas en la escuela, tienes un problema y urge resolverlo.

Si le sigues resolviendo las cosas que ya es capaz de hacer por sí mismo como amarrarse las agujetas, hacer su cama o cepillarse los dientes, no lo estás dejando ser independiente.

Además, si te dejas manipular por sus berrinches y le complaces todas sus peticiones para que no se enoje, también te estás dejando dominar por él. Si no te separas de él, prefieres quedarte a su lado para que no llore que aplicar una estrategia que le ayude a superar la etapa natural de ansiedad de separación, ¡le estás haciendo más daño!

Tener un hijo que depende al cien de ti...

...no es bueno para ninguno de los dos

Estrategias antimamitis

PARA PREVENIRLA

Relájate y permite que las personas con quienes convive normalmente lo carguen e interactúen con él bajo tu supervisión. De vez en cuando deja que alguien de tu entera confianza, lo cuide. Puede ser tu mamá, hermanos, mejor amigo, alguien a quien le tengas toooda la confianza del mundo. No tiene que ser a dormir, puedes irte una hora al súper o hacerte un manicure.

Cuando salgas, no olvides despedirte de él, porque aunque creas que es mini, se da cuenta. Dile: *"Ya me voy, nos vemos al ratito"*. Al regresar, que se dé cuenta: *"¡Ya regresé!"*.

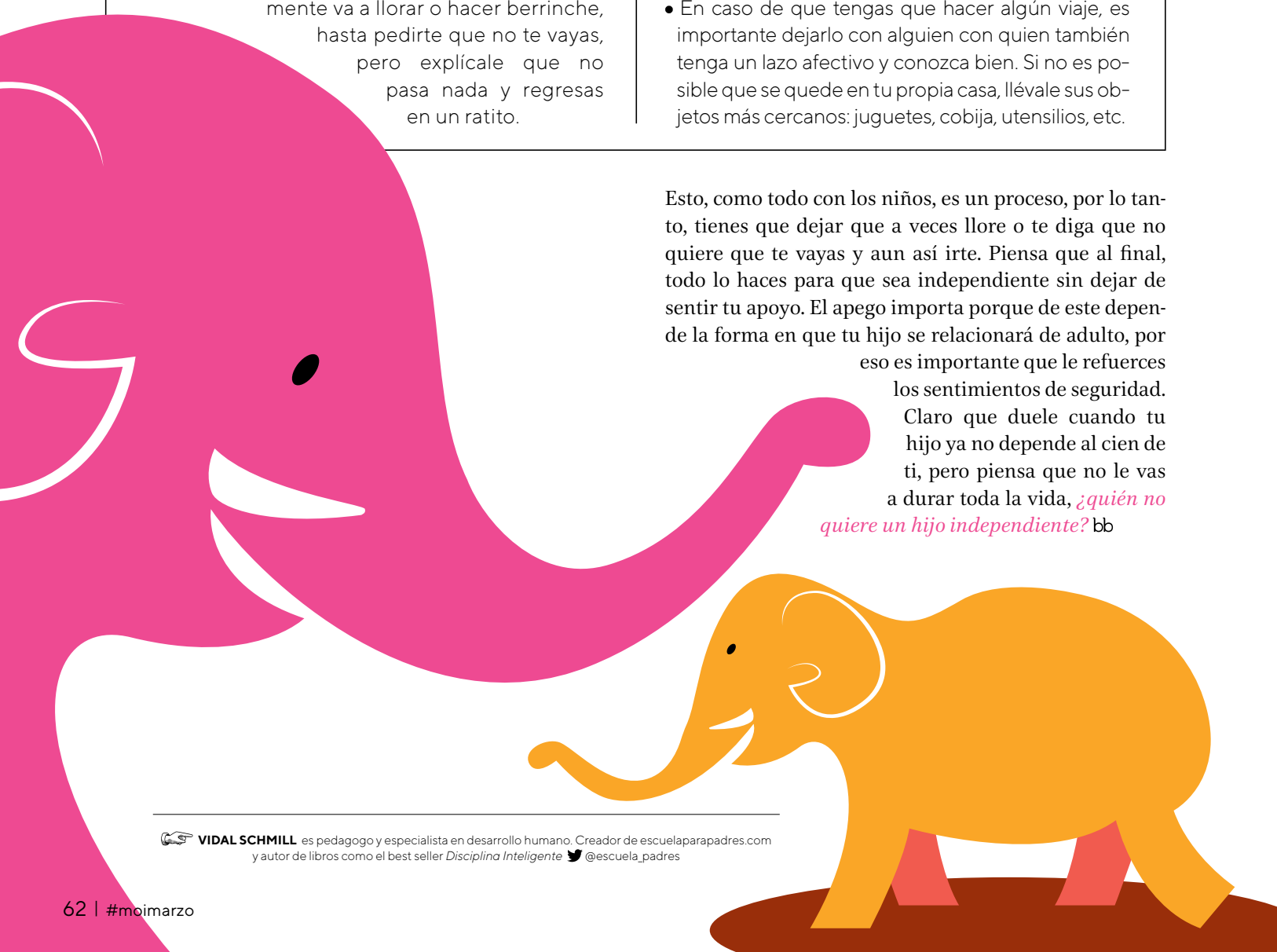
Si es muy chiquito, no lo comprenderá como un niño que ya habla, pero podrá asociar signos, sonidos, gestos y eventos y le costará menos trabajo cuando crezca. Si ya es grande, seguramente va a llorar o hacer berrinche, hasta pedirte que no te vayas, pero explícale que no pasa nada y regresas en un ratito.

SI YA APARECIÓ

Piensa que la angustia que muestra es real, no es un chantaje ni resultado de estar malcriado, mejor...

- Platica con los adultos que no acepta para que se acerquen a él de otro modo, pídeles que en lugar de cargarlo inmediatamente, se aproximen poco a poco y le hablen antes para que los reconozca
- Ten fotografías de tus personas más cercanas en casa y enséñaselas con frecuencia para que se acostumbre a su imagen, haz videollamadas con ellos para que también conozca sus voces
- Emociónate mucho cada que ves a la persona con la que quieres que establezca un vínculo afectivo; así entenderá que es alguien de confianza
- Explícale que te irás aunque llore; no lo hagas a escondidas porque si lo experimenta varias veces, preferirá mantenerse pegado a ti para vigilarte
- En caso de que tengas que hacer algún viaje, es importante dejarlo con alguien con quien también tenga un lazo afectivo y conozca bien. Si no es posible que se quede en tu propia casa, llévale sus objetos más cercanos: juguetes, cobija, utensilios, etc.

Esto, como todo con los niños, es un proceso, por lo tanto, tienes que dejar que a veces llore o te diga que no quiere que te vayas y aun así irte. Piensa que al final, todo lo haces para que sea independiente sin dejar de sentir tu apoyo. El apego importa porque de este depende la forma en que tu hijo se relacionará de adulto, por eso es importante que le refuerces los sentimientos de seguridad. Claro que duele cuando tu hijo ya no depende al cien de ti, pero piensa que no le vas a durar toda la vida, *¿quién no quiere un hijo independiente?* bb



VIDAL SCHMILL es pedagogo y especialista en desarrollo humano. Creador de escuelaparapadres.com y autor de libros como el best seller *Disciplina Inteligente* @escuela_padres

BBVA

Creando Oportunidades

Seguro Estudia

Comienza hoy a ahorrar para su educación de mañana

Además, aseguras su futuro aun si llegas a faltar.

Conoce más en www.bbva.mx/seguroestudia

MMK LAB

D DE DIARIO VITAMINA D

El mundo de las vitaminas puede parecer un tema ajeno cuando no tienes el conocimiento suficiente de los beneficios que le aportan a tu cuerpo. Recuerda, que él es sabio y siempre encuentra la manera de comunicarte lo que necesita. Así que aprende a escucharlo y darle lo que pide, literal.

Esta chiquitina también disminuye el riesgo de que contraigas infecciones, te dé diabetes *mellitus* o hipertensión arterial e incrementa tu capacidad aeróbica. O sea, es lo más.

Literal es la vitamina que te echa la mano en problemas de la piel y es súper reconocida por la chamba que hace al fortalecer tus huesitos; esos que generalmente tienes olvidados hasta que algo malo pasa... ¡ouch! La VD (pa' los cuates), también ayuda a mantener, desarrollar y nutrir los músculos que tanto trabajas en el gym. También es básica para que tu cuerpo se defienda de virus y bacterias.

¿Y QUÉ PASA SI NO LA TENGO?

En temas meramente físicos, tus huesos tienden a sufrir fracturas con más frecuencia e incluso osteoporosis, ¿por? Pues porque, como ya te dijimos, es experta en fortalecer tus huesos y si no consumes la cantidad correcta, esto y factores como la depresión, presión alta y debilidad muscular pueden ser parte de tu día a día.

Así que, si ya te dijimos que tu cuerpo se comunica contigo y has notado alguno de estos puntos o de plano eres súper prevenido, entonces ya va siendo hora de que le des lo que necesita.

¿CUÁNTO DEBO CONSUMIR Y CÓMO LO LOGRO?

La cantidad recomendada de VD para un ser humano es de **4,000 UI** (Unidades internacionales) para evitar cualquier tipo de deficiencia y como sabemos que difícilmente te vas a tomar 10 litros de leche o 7 kilos de mantequilla, nuestra mejor recomendación es que te tomes una sola pastilla de 4,000 UI, que contiene la cantidad necesaria para tu cuerpecito triunfador.

LA VITAMINA D puedes encontrarla en grandes cantidades de leche, jugo de naranja, mantequilla (a kilos) y pescado. Así que, a menos que seas un vikingo, podrás conseguir la cantidad necesaria con solo comer estos productos.

LA VITAMINA D3 MEJORA LA FUERZA MUSCULAR.

Pregúntale a tu médico
por la vitamina más completa
en el mundo de las vitaminas.

San Pablo FARMACIA

Conoce nuestra nueva línea de productos

san pablo natural

Vigencia del 01 al 15 de marzo de 2020

RawKETO

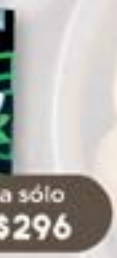
a sólo **$529** c/u

SUNWARRIOR

a sólo **$1,027** c/u

HEALTHADDICTION®

a sólo **$224**



a sólo **$296**

MRM®

a sólo **$855** c/u

a sólo **$540**

TORONGIA®

a sólo **$97**

a sólo **$103.50** c/u

EL CONSUMO DE ESTOS PRODUCTOS ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO USA Y DE QUIEN LO RECOMIENDA. ESTOS PRODUCTOS NO SON UN MEDICAMENTO.

Los descuentos, ofertas y/o promociones aplican sobre precio vigente en sistema, exclusivamente y los productos incluidos vencerán volumen y durarán la vigencia de la publicación del 01 al 15 de marzo 2020. Los precios incluyen IVA. No aplican otras promociones. Para ofertas individuales limitadas a 4 piezas por cliente (6x2x1, 3x2 limitado a 3 pzs por cliente. Reservamos el derecho de limitar la venta con el fin de beneficiar el mayor número de clientes. Todos los artículos 3x2, 3x2, 4x5, cremas y/o ofertas especiales y/o similares, sólo podrán ser adquiridos en sucursales de Farmacias a través de Línea San Pablo y/o nuestra aplicación móvil. Las imágenes de los productos pueden variar debido a los procesos de impresión implementados, siendo de una higiénica y de carácter ilustrativo. Las ofertas y promociones publicadas están sujetas a disponibilidad. Verifique sus productos al momento de su compra, ya que algunos no pueden estar disponibles, para mi cartera incluidos en la línea de suministro/distribución para algunas farmacias o zonas geográficas. Para el pago de servicios no cobrará una comisión de $10 pesos. Horario de servicio a domicilio 7:00 a.m. a 9:00 p.m. En pedidos puestos en o las 9:00 p.m. recibe al día siguiente. Servicio aplicable a 1 hra. a la redonda de la farmacia. Horario para venta en sucursales de 7:00 a.m. a 9:00 p.m., después de este horario el servicio es por ventanilla. Algunas sucursales tienen servicio de sucursales hasta 9:30 p.m., después de este horario el servicio es por ventanilla. Consulta horarios disponibles en nuestro centro de atención telefónica al número 5354 9000. Consulta nuestros sucursales y artículos participantes en www.farmaciasanpablo.com.mx Consulta aquí nuestro Aviso de Privacidad Integral en nuestro portal de Internet.

Síguenos: San Pablo Farmacia | @sanpablofarma | @sanpablofarma

Tel.: 555354-9000 DESDE SU CELULAR ***9000** | **farmaciasanpablo.com.mx** Descarga la APP

I FEEL GOOD

LO QUE NECESITAS PARA ESTAR BIEN

Más adelante...

68
I FEEL GOOD
Ayunar va más allá de una moda para enflacar. Entérate por qué es bueno.

70
I FEEL GOOD
Tener un *hobby* es lo mejor que puedes hacer por tu salud mental, física y emocional.

72
CHALLENGE MOI
No necesitas sudar la gota gorda para obtener los beneficios de una buena caminata.

AYÚNAME A AYUNARTE

POR **NATHALY MARCUS**

El ayuno, o sea, abstenerse de comer, es una práctica ancestral con raíces en la religión y las prácticas curativas. Hipócrates, padre de la medicina, recomendaba ayunar en vez de tomar medicinas; durante el Renacimiento se usaba para lograr la renovación física y espiritual, sobre todo antes de que el ejército se fuera a la guerra.

¿Es benéfico? Sí. ¿Es para todos? Depende. Como cualquier dieta, *detox* o plan de alimentación, tienes que buscar la ayuda de un especialista que te lleve de la mano.

POR QUÉ SÍ

El ayuno aprovecha la capacidad natural de nuestro cuerpo para regular positivamente las vías importantes de detección de nutrientes. Esto, a su vez, estimula una respuesta protectora que resulta en resistencia al estrés.

Esto ayuda a bloquear la mTOR, una proteína que estimula el crecimiento de células cancerígenas; también ayuda a estimular el factor de crecimiento insulinoide (IGF-1), hormona que trabaja en equipo con la hormona del crecimiento; promueve la regeneración y desarrollo celular; y bloquea la proteína quinasa A (PKA), que puede incrementar el crecimiento tumoral en huesos.

¿QUÉ MÁS?

- Normaliza la sensibilidad de insulina y leptina
- Aumenta la quema de grasa
- Regula los niveles de grelina (hormona del hambre) y de glucosa
- Aumenta la producción de la hormona del crecimiento, que ayuda a crear músculo y quemar grasa
- Nivela los triglicéridos, baja el colesterol malo y aumenta el bueno
- Disminuye estrés oxidativo en las células y la presión arterial
- Aumenta la protección contra enfermedades neurodegenerativas, ya que al quemar grasa se crean cetonas, el combustible preferido para tu cerebro
- Ayuda a utilizar mejor los nutrientes de los alimentos que consumes

NO TODOS SON IGUALES

Existen diferentes tipos de ayuno intermitente, estos son algunos de los más comunes.

01 ALIMENTACIÓN CON TIEMPO RESTRINGIDO (TRE) - 16:8 / 18:6

Dieta de 16:8 (ayunas 16 horas y comes 8)
Dieta de 18:6 (ayunas 18 horas y comes 6)

Básicamente consiste en hacer tus comidas durante un periodo de 6 u 8 horas (2 o 3 comidas máximo) y el resto del día no comes. Su raíz son los estudios del ritmo circadiano; el mecanismo por el cual se regula este ciclo puede verse afectado por el consumo de nutrientes. Se recomienda realizarlo todos los días hasta que tu resistencia a la insulina y leptina mejoren.

TRE por un día

- 7:00pm (del día anterior) - Haz tu última comida, come algo ligero
- 9:00am – Solo toma agua, café o té sin azúcar; también puedes romper el ayuno con un caldo de huesos o un jugo verde
- 11:00am – Desayuna un licuado de proteína, huevos duros con pavo y un poco de aguacate
- 3:00pm – Come una porción de proteínas, (pollo, pescado o carne) y una ensalada con grasas buenas (nueces, aguacate, aceite de oliva, ajonjolí)
- 5:00pm – Cena una fruta y nueces

02 AYUNO MODIFICADO - 5:2

5:2 (5 días comes y ayunas dos veces a la semana)

Se realiza un patrón de ingesta de calorías escasa o nula de dos a tres veces por semana, o sea queeee, comes un día sí, los otros quién sabe. ¡No te creas! En este tipo de ayuno comes de forma regular cinco días a la semana y ayunas dos días. En los días de ayuno consume 600 calorías si eres hombre y 500 si eres mujer.

Hazlo por una semana

Lunes, miércoles, viernes y domingo: Come normal en los horarios de siempre. Lo ideal es que sean alimentos altos en proteínas, moderados en grasas y bajos en carbohidratos.

Martes, jueves y sábado:

- 10:00am – Solo toma agua, un café o té sin azúcar o puedes romper el ayuno con un caldo de huesos o un jugo verde
- 2:00pm – Come una ensalada verde, con solo 100 gramos de proteínas, dos tostadas de nopal y dos manzanas pequeñas.
- 6:00pm – Igual que en la mañana

LA CONSTANCIA Y LA DISCIPLINA SON BÁSICOS PARA QUE EL AYUNO FUNCIONE, AQUÍ NO HAY MEDIAS TINTAS

03 DIETA QUE IMITA AL AYUNO (FMD)

Esta opción utiliza alimentos específicos por cinco días seguidos al mes, busca replicar los beneficios del ayuno pero con más calorías y nutrientes. En sí, se trata de comer muy poco por cinco días al mes, lleva una ingesta baja en calorías y consiste en un régimen de cinco días con proteína, carbohidratos moderados y bajos en azúcares, y alta en grasas saludables, donde consumes entre 800-1,100 calorías diarias.

OTRAS OPCIONES DE AYUNO

01 AYUNO INTERMITENTE DE 1 DÍA

Consiste en ayunar un día sí y un día no. El día de ayuno, soloe consumes 500 calorías y los otros puedes consumir los alimentos y la cantidad que quieras, distribuir las calorías no es tan efectivo como realizar una sola comida.

02 LA DIETA DEL GUERRERO - 20:4

Se trata de ayunar por 20 horas cada día y comer, en una ventana de cuatro horas, algunas colaciones de fruta, vegetales, jugo o proteínas o comer una comida grande en la noche.

¿QUÉ SIGUE?

Estudios preclínicos y preliminares con humanos indican que la restricción de calorías en regímenes de ayuno es prometedora. Peeero, no se sabe si es sostenible un régimen de ayuno a largo plazo. Es por eso que, de hacerse, tiene que ser de la mano de un profesional.

¿CÓMO EMPEZAR?

No hay ningún plan que les quede a todos, el mejor es el que se adapta más a tu vida y con el que te sientas más cómodo.

- Comienza con un periodo de 2 semanas de adaptación antes de elegir cualquier tipo de plan.
- Empieza una semana cenando más temprano y desayuna más tarde, creando un periodo de ayuno de 12 horas, en la segunda semana aumenta el ayuno a 14 horas.
- Durante estas dos semanas ve eliminando alimentos procesados y carbohidratos simples.
- Pasadas estas dos semanas, evalúa cómo te sentiste y decide cuál es el adecuado para ti.

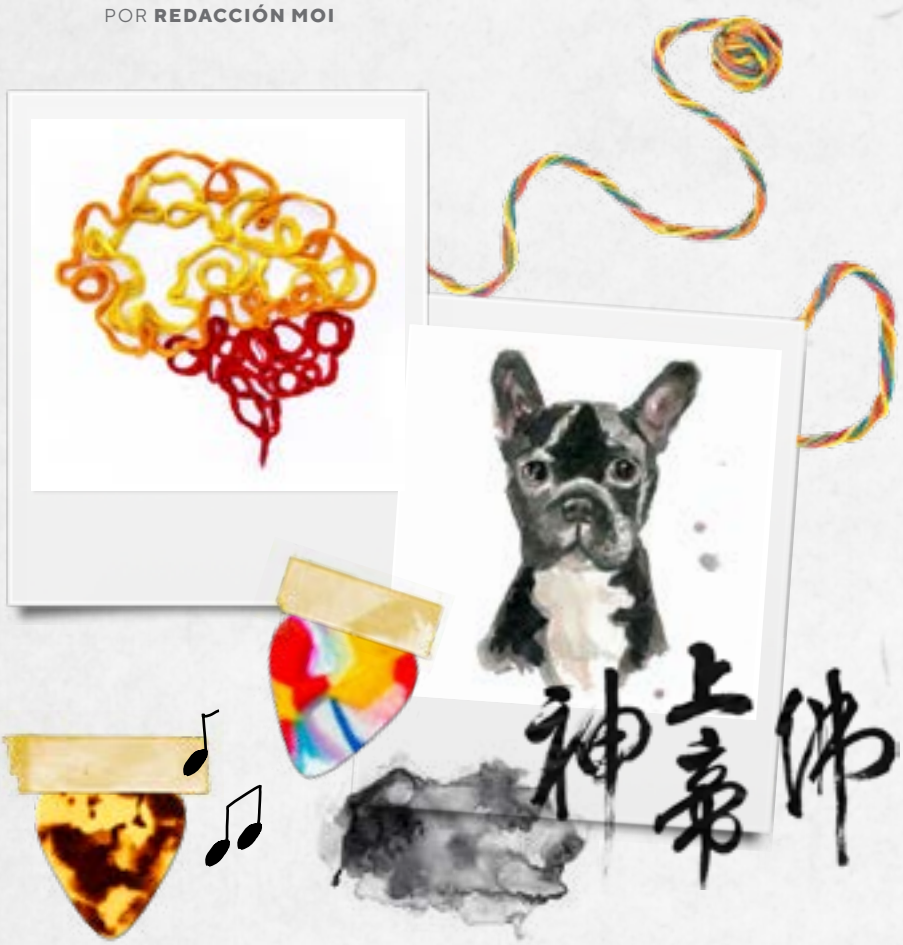
Es muy importante que estés muy atento a tu cuerpo, a lo que te pide y cómo responde a lo que le estás dando.

NATHALY MARCUS es nutrióloga funcional, directora de la Clínica Bienesta y autora de Secretos para mantenerte sano y delgado.
@NathalyMarcus

Manos a la obra

Cada vez que resuelves un crucigrama o tejes una bufanda, tu cerebro se ejercita. Por eso, tener un *hobby* que estimule tu cerebro a toda edad te va a ayudar a ser mejor persona, librarte un poquito del estrés y no envejecer horrible.

POR **REDACCIÓN MOI**



Piensa en todas esas horas libres que vas a tener el día que te retires. O en esas pocas horas que tienes para ti cuando sales de trabajar y tu suegra tiene a los niños. O ya de plano en la noche cuando todos se durmieron. ¿Qué puedes hacer? Y no puedes decir "descansar" o "ir al súper". Si nada se te viene a la mente, te urge buscarte un *hobby*. Algo que ocupe tu mente a tal grado que no puedas pensar en otra cosa y tus manos para que no puedas agarrar el celular.

Cuando tus manos están haciendo algo, tu mente se mete tanto en la puntada perfecta o en encontrar el tono de azul ideal, que no hay forma de que tus preocupaciones se cuelen en tus pensamientos. Y si sí, no parecen tan importantes como lograr que tus rosas queden sin una sola espina.

Cada que logras algo, superas un obstáculo y mejoras tu técnica, tu cuerpo y tu mente se sienten más en paz que antes. Es por eso que todo mundo necesita un *hobby*, que además te ayuda a...

Aprender a fluir y vaciar tu mente

Todos preferimos echarnos a ver la tele y *scrollear* en el teléfono que ponernos a bordar un mantel. Es la verdad. Y aunque es necesario vegetar de vez en cuando, no es lo más recomendable vivir así. Entonces no, tu *hobby* no puede ser Instagram ni ver series. Necesitas un pasatiempo que te ayude a no pensar en nada más que en lo que estás haciendo. Y tiene que ser lo suficientemente difícil para que te concentres al cien, pero no tanto para que te estreses.

Estructurar tu tiempo

Según la ley de Parkinson, "el trabajo se expande para llenar el tiempo disponible para terminarlo". O sea, las cosas toman tanto tiempo como tiempo tengas. Por ejemplo, si tienes una hora en lo que tu hijo sale del karate, ese tiempo te toma tu tejido, pero si tienes cuatro horas en la mañana, te puedes tomar tooodo ese tiempo y acabar tu bufanda. Esto es súper útil a la hora del retiro. O si tienes poco tiempo para disfrutar, te metes a tope y te vuelves súper eficiente.

Crear nuevas conexiones sociales

Aunque muchos *hobbies* son trabajo de una persona, otros nos llevan a involucrarnos en grupos y comunidades; nos llevan a conocer personas con quienes, de otra forma, no tendríamos contacto. Además, eso también implica que ese espacio y ese grupo sean exclusivamente tuyos. Las conexiones sociales son clave para nuestro bienestar, y los *hobbies* nos facilitan estas conexiones, lo bueno aquí es que tú decides cuánto y cuándo abrirte.

Ser más interesante

Tener una actividad así, te da mucho tema de conversación. Tu *hobby* le agrega capas y riqueza a tu identidad. A la gente le gusta estar con personas llenas de pasión y curiosidad, con historias que contar, con talento y algo de qué hablar más allá de las cosas de la chamba. Así no solamente vas a tener una mejor vida tú, también vas a inspirar a los demás.

Bajarle al estrés

Cuando tienes un día difícil en la oficina, tu jefe te hizo polvo y además hiciste dos horas de regreso a tu casa porque llovió, llegar a ver tele no ayuda nadita a mejorar tu autoestima. Ahora piensa que saliendo de la oficina te vas a tu clase de pintura y acabas el cuadro que llevas meses trabajando. ¿No te sientes orgullosísimo de tu logro? Más allá de distraerte y poner tu mente en blanco, estas actividades te recuerdan que eres una persona con muchas facetas y que el hecho de que te vaya medio mal en una no te hace menos.

Qué ganas cuando tienes un hobby

- Paciencia
- Generosidad
- Sentirte orgulloso de tus logros
- Perspectiva
- Manejo del tiempo
- Buenos hábitos

Fuentes: *Prevention Refresh Your Life, Psychology Today*, BusinessInsider.com

UN HOBBY ES UNA ACTIVIDAD...

- No profesional, relajante que haces por interés propio en tu tiempo libre
- Que requiere de alguna habilidad que ya tenías o desarrollas en la misma
- Que no busca convertirse en otra cosa: en negocio, conseguir un trabajo o un novio, etc...
- En la que generalmente solo usas tu mente y/o tus manos

UN HOBBY NO ES UNA ACTIVIDAD...

- Que se hace con otro fin: "Hago ejercicio para estar sano", "Pinto jarrones de cerámica para vender" o "Estoy aprendiendo francés para la chamba"
- Extracurricular para prepararte académica o físicamente para algún evento
- Que no necesite de algún esfuerzo mental o habilidad: "Mi hobby es ver series", ¡cero!
- Para ejercitar tu cuerpo: una de las razones más importantes para tener un *hobby*, es que en algún momento de la vida ya no vas a trabajar y tampoco podrás hacer mucha actividad física, entonces necesitarás en qué ocupar tu tiempo. Dibujar, coser, hornear, puede ser más longevo.

CAMINANTE, SÍ HAY CAMINO

Salir a caminar no necesita ningún entrenador especial ni algún talento, solo tienes que poner un pie delante del otro. Pero como sabemos que namás de pensar en ir a la tienda caminando te mueres de flojera, te retamos a que adoptes el hábito y llegues a 10 mil pasos al día.

POR **REDACCIÓN MOI**

No te tenemos que decir lo importante de la actividad física para estar saludable, un adulto "normal" debe mover su cuerpecito al menos 150 minutos a la semana para reducir riesgos a la salud. Y no necesitas correr maratones ni nadar en siete estilos. Es más, no necesitas ni siquiera ejercicio de alta intensidad. Con que te salgas a darle una vuelta a la manzana todos los días después de comer, empiezas a sentir los beneficios. Lo mejor de caminar es que prácticamente cualquier persona puede hacerlo el día que se decida. No necesitas equipo especial ni una suscripción al gym, unos tenis carísimos (digo, no te recomendamos hacerlo en tacones de 12 cm), ni un entrenador personal y ¡es gratis!

A CUANDO CAMINAS...

- Reduces en 10% el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Bajas de peso, índice de masa corporal, porcentaje de grasa y circunferencia de la cintura
- Incrementas tu capacidad aeróbica al mismo tiempo que baja tu presión arterial
- Proteges tus huesos y alivias el dolor de articulaciones
- Disminuyes el riesgo de enfermedades como diabetes tipo 2 y ayuda a las personas con cáncer a recuperarse
- Mejoras los patrones de sueño y, por lo tanto, tus niveles de energía
- Crece tu resistencia muscular
- Reduces el riesgo de demencia
- Liberas endorfinas que mejoran tu humor y eliminan el estrés y la ansiedad

B SALTE A PASEAR

Con este plan vas a ir mejorando poco a poco tu resistencia hasta que logres caminar, por lo menos, 10 mil pasos al día y se te quede el hábito *for good*.

C TE RECOMENDAMOS...

- Hacerlo vigoroso, a un paso de al menos 5kmh
- Al menos **150 minutos** repartidos durante la semana

15
minutos
de caminata diaria
le agregan tres años
a tu esperanza
de vida

UNA AYUDADITA

Si tienes un *smart watch*, te recomendamos estas apps para motivarte todavía más

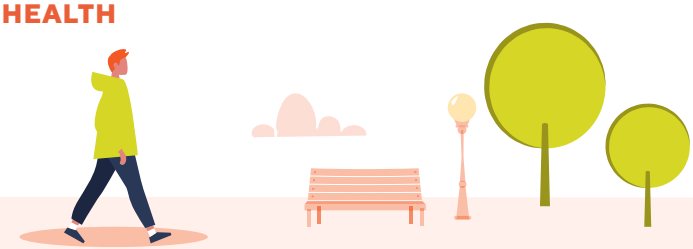
GROUND MILES

SAMSUNG HEALTH

WORLD WALKING

APPLE HEALTH

GOOGLE FIT



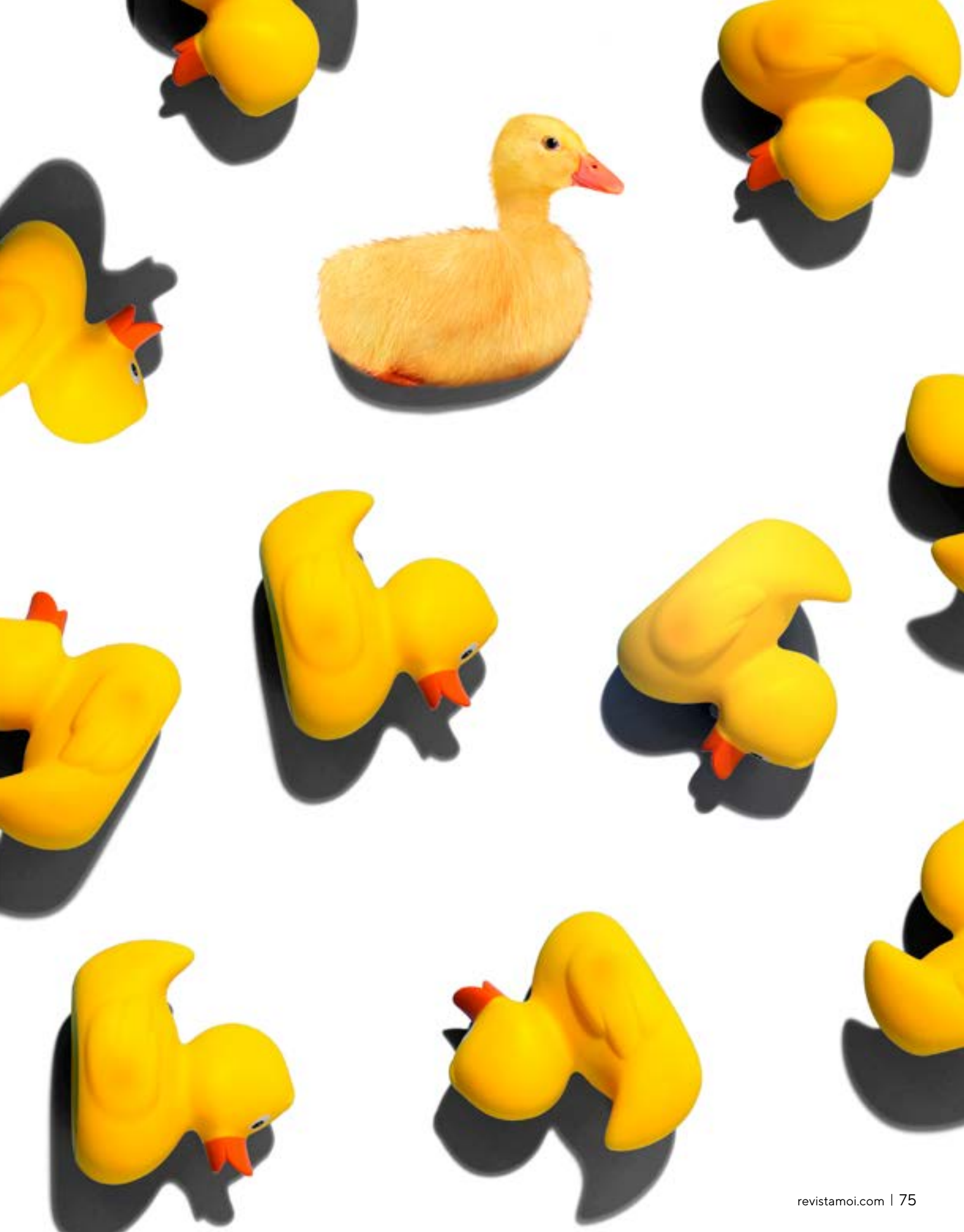
10,000 AL DÍA

*no necesitas echártelos de corrido, es más fácil si repartes los minutos y pasos a lo largo del día

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
SEMANA 1	20 MIN	25 MIN	30 MIN	35 MIN	40 MIN	45 MIN	D
	2,000 PASOS	***2,500*** PASOS	***3,000*** PASOS	***3,500*** PASOS	***4,000*** PASOS	***4,500*** PASOS	E
SEMANA 2	50 MIN	55 MIN	60 MIN	65 MIN	70 MIN	75 MIN	S
	5,000 PASOS	***5,500*** PASOS	***6,000*** PASOS	***6,500*** PASOS	***7,000*** PASOS	***7,500*** PASOS	C
SEMANA 3	75 MIN	75 MIN	80 MIN	80 MIN	85 MIN	85 MIN	A
	7,500 PASOS	***7,500*** PASOS	***8,000*** PASOS	***8,000*** PASOS	***8,500*** PASOS	***8,500*** PASOS	N
SEMANA 4	90 MIN	90 MIN	95 MIN	95 MIN	100 MIN	100 MIN	S
	9,500 PASOS	***9,500*** PASOS	***9,500*** PASOS	***9,500*** PASOS	***10,000*** PASOS	***10,000*** PASOS	A

Impostores anónimos

Cuántas veces no te han felicitado
por un ascenso en la chamba
y tú contestas: “No pos, ¿yo qué?
Es porque se fue Chucho”. ¿O qué
sientes cuando tu marido te dice
que eres la mejor cocinera y según tú
no fue nada hacer un pato laqueado?
¿Y hasta cuando te chulean cómo
te ves y tú juuuras que es porque
te favorece ese color?
Se llama Síndrome del Impostor.
Y es real.



El Síndrome del Impostor describe a las personas que perciben sus éxitos como fraudes. La palabra clave es "perciben" porque, en la gran mayoría de los casos, es gente que los ha obtenido gracias a sus capacidades y esfuerzo. Además, quienes sufren de este mal psicológico viven con pánico de que alguien los cache y los exponga como un fraude.

Los síntomas principales son:

- La sensación constante de que tus logros no son producto de un trabajo arduo y esfuerzo, sino de la suerte y de las circunstancias
- La insatisfacción ante los argumentos lógicos de que esta sensación no tiene fundamento

A finales de los 70's, las psicólogas Pauline Clance y Suzanne Imes describieron el "Fenómeno del Impostor" como una situación en la que las personas exitosas estaban convencidas de que no lo merecían. Pensaban que era suerte o que simplemente estaban en el lugar correcto en el momento indicado, sin entender por qué otros los ven tan inteligentes y competentes. Originalmente lo descubrieron mientras trabajaban con 150 mujeres exitosas, muchas de ellas ejecutivas de alto mando y profesoras con doctorado, que no se sentían merecedoras de dónde estaban.

A pesar de que sigue siendo algo que afecta mucho más a las mujeres, en 1985, estudios académicos descubrieron que el mal no era exclusivo de ellas, pero sí que lo viven diferente.

Después de hacerlos contestar un examen y de recibir mala retroalimentación, los hombres presentaron niveles mucho más altos de ansiedad, se tardaron más en cada tarea y tuvieron un desempeño más bajo, que las mujeres.

2 de cada 5 personas exitosas tienen Síndrome del Impostor

¿Impostor? ¿Yo?

Es importante entender que no necesariamente es algo que te impida disfrutar la vida, pero sí hay que hacer consciencia y aprender a reconocer tus logros, para poder sentirte aún más satisfecho y valioso. Si de plano la vida no te sabe a nada, es hora de buscar terapia para que aprendas a verte por lo que eres y a presumir tus éxitos.

Para detectar si un individuo tiene características del Síndrome del Impostor y en caso de que sí, a qué grado lo padece, la doctora Paulina Clance desarrolló este test.

Escala del fenómeno del impostor de Clance

Circula el número que mejor indica qué tanto aplica esa pregunta para ti. Responde lo primero que te venga a la mente.

1. He sido exitoso en una prueba o tarea aun cuando pensé que no lo iba a hacer bien antes de comenzarla.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

2. Puedo dar la apariencia de que soy mucho más competente de lo que en realidad soy.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

3. Evito las evaluaciones cuando sea posible y le tengo pavor a que otros me evalúen.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

4. Cuando la gente me felicita por algo que logré, me da miedo no cumplir con sus expectativas de mí en el futuro.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

5. A veces pienso que obtuve mi puesto actual o logré mi éxito porque estaba en el lugar correcto en el momento correcto o porque conocía a la gente correcta.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

6. Me da miedo que la gente que es importante para mí, descubra que no soy tan capaz como creen que soy.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

7. Tiendo a pensar más en los incidentes en los que no lo hice bien que en los que lo hice muy bien.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

8. Rara vez hago un proyecto o alguna tarea tan bien como me hubiera gustado.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

9. A veces pienso o creo que mi éxito en la vida o en mi trabajo es el resultado de algún tipo de error.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

10. Me cuesta mucho trabajo aceptar halagos o felicitaciones sobre mi inteligencia o mis logros.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

11. A veces siento que mi éxito se debe a algún tipo de suerte.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

12. A veces me decepciona lo que he logrado hoy en día y pienso que ya tendría que haber logrado mucho más.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

13 En ocasiones me da miedo que otros descubran cuánto conocimiento y habilidad me faltan.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

14 Muchas veces tengo miedo de fracasar en un nuevo proyecto o tarea aun cuando generalmente me va bien en lo que intento.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

15 Cuando he hecho algo bien y recibo reconocimiento por mis logros, tengo dudas de que pueda repetir ese éxito.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

16 Si recibo muchos halagos y reconocimiento por algo que logré, tiendo a desacreditar la importancia de lo que hice.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

17 Comparo mucho mi habilidad con la de los que me rodean y pienso que tal vez son más inteligentes que yo.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

18 Me preocupo con frecuencia de lograr un proyecto o examen, aun cuando otros a mi alrededor tienen mucha seguridad de que lo voy a hacer bien.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

19 Si me van a dar un ascenso o voy a recibir un reconocimiento de algún tipo, titubeo en decirle a los demás hasta que ya sea un hecho consolidado.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

20 Me siento pésimo y desanimado si no soy "el mejor" o al menos "muy especial" en situaciones que involucren logros.

No es verdad **(1)** De vez en cuando **(2)** A veces **(3)** Seguido **(4)** Súper cierto **(5)**

SUMA TODOS LOS NÚMEROS DE TUS RESPUESTAS.

ENTRE MÁS ALTO SEA TU RESULTADO MÁS SEGUIDO O MÁS AGUDO EXPERIMENTAS EL FENÓMENO DEL IMPOSTOR.

- **40 o menos:** tienes pocas características del Síndrome del Impostor.
- **41 a 60:** tienes momentos y experiencias en las que te sientes impostor, pero nada grave.
- **61 a 80:** sientes que eres un impostor con bastante frecuencia.
- **80 o más:** tienes experiencias intensas de sentir que eres un impostor.

Inicialmente se diagnosticó como un mal exclusivo de las mujeres y en 1985 se descubrió como algo que afecta a ambos sexos

Tipos de "Impostores"

POR **VALERIE YOUNG**

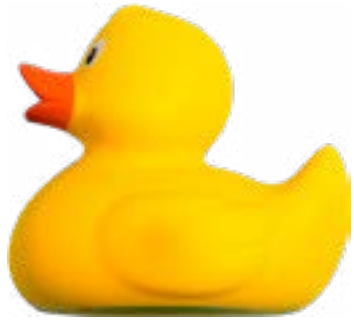
Ahora que ya te enteraste si lo tienes o no, has de saber que no todos lo manifiestan igual. Sí, todos tienen dudas sobre sus logros, su valor y su capacidad, pero cada quien lo "compensa" diferente.

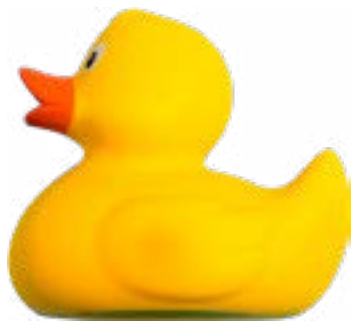
LOS PERFECCIONISTAS: no disfrutan de sus éxitos porque, sin importar qué hagan, creen que podría haber quedado mejor. Se fijan metas excesivamente altas y si no logran alcanzarlas, dudan de sus capacidades. No saben delegar, pues piensan que para que algo quede bien lo tienen que hacer ellos.

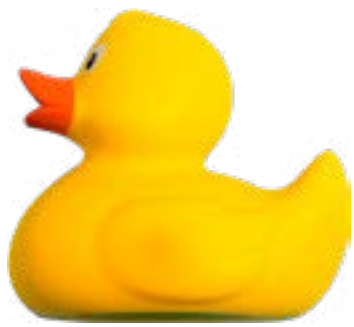
- Les cuesta mucho trabajo delegar
- Necesitan tener el control de todo
- Sienten que su trabajo tiene que estar al 100% el 100% del tiempo

LOS GENIOS: también se ponen metas ridículamente altas, pero le suman el grado de dificultad sintiendo que tienen que lograrlas al primer intento y sin mucho esfuerzo. O sea, si tienen que trabajar duro en algo, es porque son malos en eso.

- No les gusta tener un mentor porque ellos pueden solos
- Siempre fueron los "cerebritos" de la familia
- Evitan retos nuevos por no saber si lo van a hacer bien







LOS WORKAHOLICS: viven convencidos de que no se merecen el puesto en el que están. Tratan de demostrar su valor trabajando más tiempo y más duro que los demás, aunque siempre salgan tarde de la oficina y no tengan vida personal.

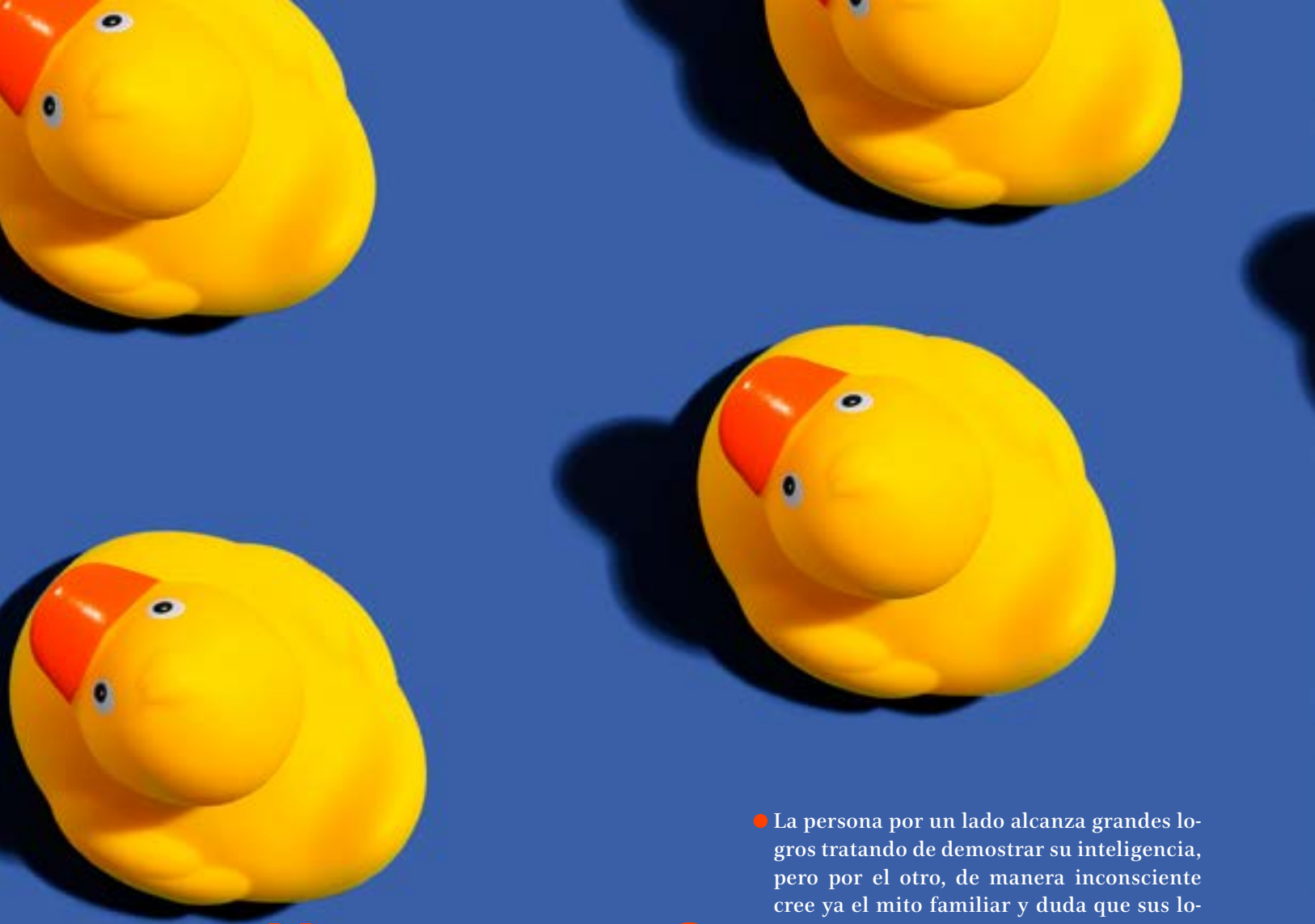
- Creen que descansar es un desperdicio de tiempo
- Dejan sus *hobbies* y pasiones por trabajar
- Sienten que no se han ganado su puesto

LOS INDIVIDUALISTAS: siempre quieren hacer todo por su cuenta, aunque no puedan o no sepan ni cómo, porque sienten que si piden ayuda, los demás van a descubrir su falsedad.

- Si no lo hacen solos no cuenta
- Piensan todo en términos de *deadlines* y no de personas

LOS EXPERTOS: aplican a puestos de trabajo solo si cumplen con toooodos los requisitos. Si los contratan, sienten que fue por error y viven con el miedo de que alguien descubra que no saben "lo suficiente" y están busque y busque entrenamientos o certificaciones que ni necesitan.

- Todo el tiempo buscan cursos y diplomados porque no se sienten preparados
- Nunca sienten que saben suficiente sobre su puesto
- Se mueren de pena cuando alguien los llama "expertos"



Y eso, ¿pooor?

POR **MARIO GUERRA**

La Dra. Clance dice que puede deberse a una de dos causas probables y ambas provienen de la infancia:

CAUSA 1: EL MITO FAMILIAR

- En la historia familiar hubo un hermano o familiar cercano que era visto como el "inteligente", mientras que a la persona que padece este síndrome se le decía, directa o indirectamente, que era el/la "sensible", "extrovertida", "encantadora" o "muy sociable".
- Entonces la persona nunca puede demostrar que es tan inteligente como con aquellos con los que "compite", no porque no lo sea, sino porque la familia no lo reconoce.
- Frecuentemente al entrar a la escuela la persona se esmera, saca buenas notas, pero aun así la familia no reconoce su inteligencia y se la sigue dando al "inteligente", aunque la evidencia pruebe que no lo es tanto.
- La persona por un lado alcanza grandes logros tratando de demostrar su inteligencia, pero por el otro, de manera inconsciente cree ya el mito familiar y duda que sus logros sean debido a su intelecto, sino a sus "encantos" y a los otros atributos con los que la familia le etiquetó.

CAUSA 2: EL PEDESTAL

- En este caso, a la persona desde la infancia se le dijo que era muy inteligente, que desde bebé había sorprendido al mundo y que incluso aprendió más rápido que nadie a hablar o caminar. Era el bebé perfecto.
- Se le hace creer al niño/a que es superior a los demás y que no hay reto que no pueda vencer por sus extraordinarios atributos intelectuales.
- En la vida real, la persona empieza a darse cuenta de que hay cosas que se le dificultan y que no lo puede hacer todo con la facilidad que le dijeron que podría. Se siente con mucha presión para no defraudar a sus padres, que le siguen viendo como un ser perfecto.
- Empieza a dudar de lo que sus padres le dijeron y eventualmente, acabará dudando de sí mismo/a por el resto de su vida, porque, si no es el genio que le dijeron que era, entonces debe ser un impostor.

70% de todas las personas lo han experimentado en algún momento de su vida

Características del padecedor

- Está convencido de que no es tan inteligente como parece
- Externaliza los éxitos e internaliza los fracasos
- Atribuye su éxito a factores externos como la suerte, su habilidad para engañar, la estupidez de aquellos engañados o que sus éxitos los obtienen por su simpatía o relaciones con otros, más que por su talento o méritos personales
- Cree que los demás sobreestiman sus habilidades en cualquier ámbito
- El éxito lo hace sentirse un farsante
- Siente culpa al ser reconocido o felicitado
- No importa cuántos éxitos o cuánto reconocimiento tenga. Esto no corrige su pensamiento distorsionado sobre sí mismo
- Tiene gran habilidad para negar la evidencia de su éxito y desacreditar las valoraciones positivas de los demás
- Piensa que su jefe, su papá, su supervisor, todos son unos barcos
- La maestra es tonta y es fácil engañarla
- Tiene pensamientos como: tuve suerte, me ayudaron, estaba bien fácil, cualquiera lo hubiera hecho mejor, no tuvo chiste

¿Qué efectos causa?

MIEDO AL ÉXITO

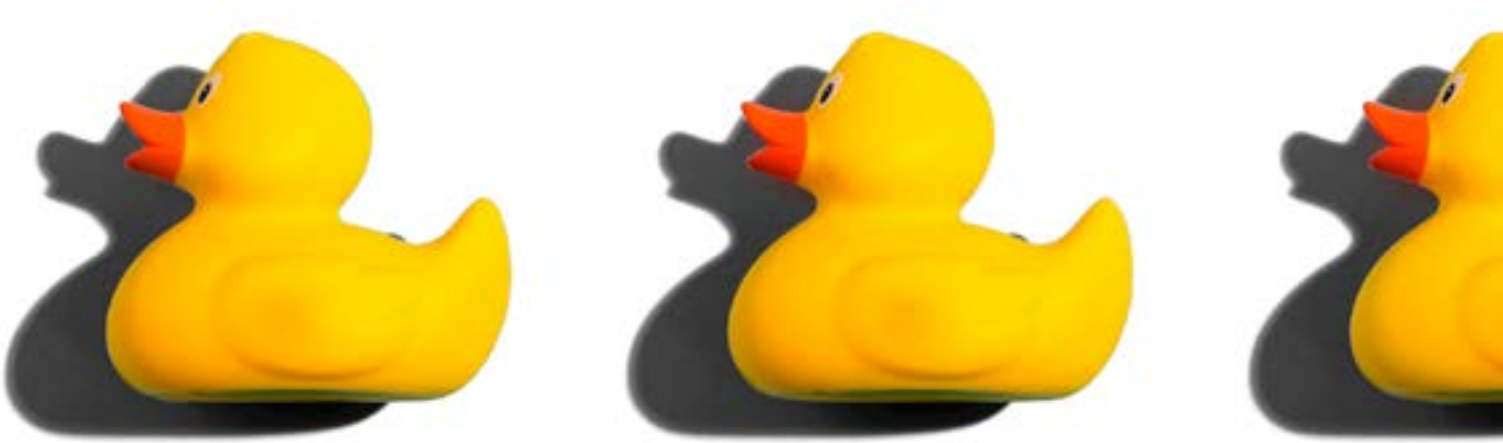
- Como tiene la seguridad de que es cuestión de tiempo para que sea descubierto como un fraude, cada éxito agrega presión adicional porque cada vez se espera más de él.

PRESIÓN POR NO FALLAR

- Cada vez se estresa más por entregar buenos resultados, así que esto le impide disfrutar sus logros.

ANGUSTIA Y DEPRESIÓN

- La necesidad de triunfar, como la creencia implícita de nunca poder hacerlo, hunde a la persona cada vez más en un círculo vicioso donde a mayores logros, mayor insatisfacción.
- Mientras más gana, más tiene que perder.
- Sentimientos de soledad al sentirse juzgado e incomprendido; muchas veces se aleja de las personas que lo quieren para no "defraudarlas", aunque perdura una profunda necesidad de demostrarles que no es un fraude.



¡Vaaas!

POR **EDILBERTO PEÑA**

EMPIEZA UN REGISTRO

Trata de recordar desde cuándo querías lograr eso y cómo fue el proceso para obtenerlo. Mientras haces este ejercicio, vas a ver súper claras todas las dificultades y los obstáculos que superaste y te sentirás más merecedor. Haz este ejercicio lo más seguido que puedas, los logros pequeños también cuentan, sobre todo los que llevabas pateando años.

DEJA DE PROCRASTINAR

No pospongas las cosas que traes arrastrando porque, por muy pequeñas que sean, el hacerlas te va a traer mucha satisfacción. Nada te hace sentir más capaz que cumplir con esa lista de pendientes. Además, así dejas el menor espacio a la suerte y todo está planeado. Acuérdate de que sentirte suertudo es tu peor enemigo.

NOMBRA A UN JUEZ

Escoge a una persona que te diga cuándo estás equivocado y cuándo no, cada vez que detectes que se activa el síndrome. Procura que sea alguien que admires por su claridad de pensamiento y que te quiera lo suficiente para no decirte mentiras piadosas, y que tenga claro para qué lo necesitas.

ADIÓS JUSTIFICACIONES

Deshazte de la muy, pero muy, mala costumbre de justificarte cuando alguien te felicita por un logro. Olvídate del: "¿A mí por qué? dile a Chuchito", o, "N'ooombre, me salió porque estaba súper fácil". Hay que meterle disciplina y conciencia para dejar de hacerlo; te vas a sentir incómodo las primeras veces, pero un simple "gracias" a un cumplido funciona.

Á-ma-teee

Citando a nuestra querida Mind Coach, Rebeca Muñoz, las formas y los fondos deben coincidir. Es decir, ¿Cómo te vas a creer que no eres un impostor, si en lo más profundo de tu ser sientes que eres un fraude? Para arrancar el tema de raíz tienes que trabajar en quererte y darte cuenta de lo que vales. Estas ideas te van a servir:

DEJA DE COMPARARTE

Además de que te vas a sentir chinche, date cuenta que tú no sabes por lo que están pasando los demás. No te dejes llevar por lo que ves en redes y convéncete de que, igual que tú, ellos tienen broncas, dudas y días malos.

BYE AL HUMOR NEGRO

Es básico saber reírse de uno mismo y todo mundo se ríe de esos chistecitos de que estás más fea que la bruja de Blanca Nieves o te vistes peor que el Eco-Loco, pero tus palabras tienen un peso y tu mente registra TO-DO lo que le dices. Prueba hablarte bonito y omitirte las bromitas una semana.

HAZ LO QUE TE GUSTA

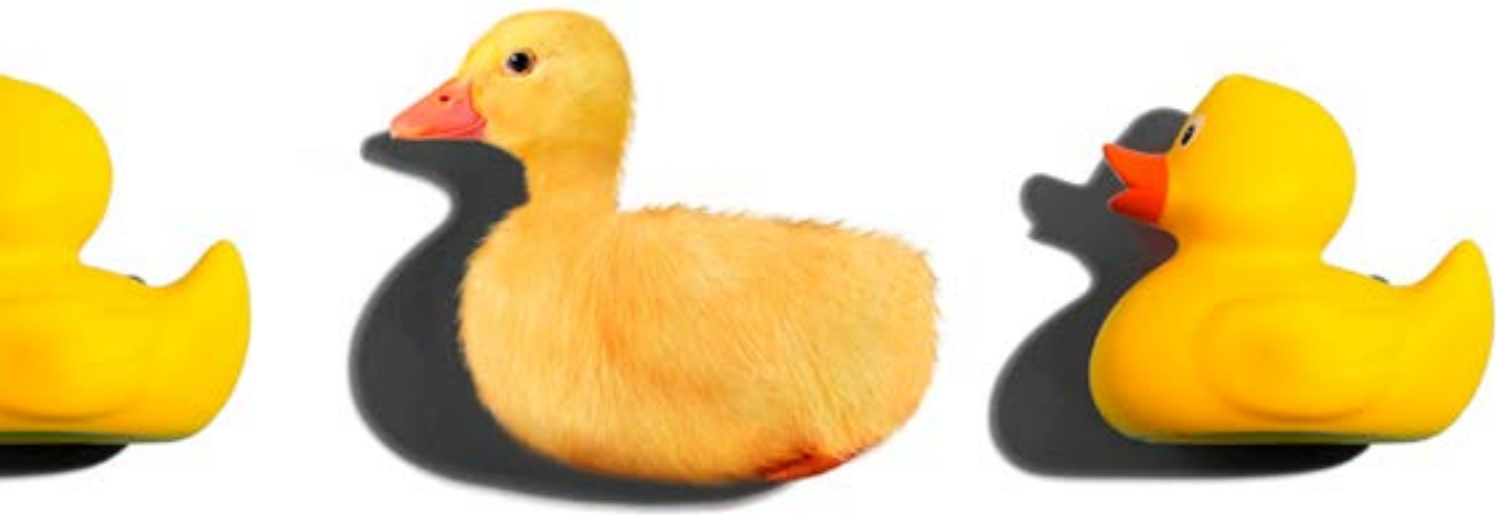
Está bien estar a dieta y no hacer lo que te plazca como si vivieras en la selva, pero deja de privarte de lo que disfrutas solo por sentir que estás cumpliendo y que es tu deber. Suéltate el chongo tantito. Y eso incluye decir que no a las cosas que no tienes ganas de hacer.

RECIBE BONITO

Créele a la gente cuando te dice algo bonito, agradécele un regalo sin decirle que no tenía por qué gastar, dite cosas padres, come cosas buenas, estírate, ve por un masaje sin culpas. Piensa que tú y tu cuerpo se lo súper merecen.

HÁRTATE DE AFIRMAR

Parece muy simple, pero repetirte las cosas que necesitas oír SÍ sirve y quién mejor que tú mismo para que sea las veces que sea, cuando sea. Escoge las frases que más te van a servir y repítetelas hasta el cansancio. Algo se te va a grabar.



10 pasos contra el impostorismo

POR **VALERIE YOUNG**

01 ROMPE EL SILENCIO: mucha gente se muere de la pena de confesar sus sentimientos de fraude, pero saber que es algo real y tiene nombre, te ayuda a saber que no estás solo y a liberarte

02 SEPARA TUS SENTIMIENTOS DE LOS HECHOS: a todo mundo le pasa de vez en cuando, pero piensa que no porque te sientas tonto quiere decir que lo eres

03 RECONOCE LAS SITUACIONES QUE TE HACEN SENTIR ASÍ: si eres la única mujer en un lugar o el más joven, es natural que te sientas fuera de lugar, pero piensa mejor en que le estás abriendo el camino a otros

04 ACENTÚA LO POSITIVO: el perfeccionismo puede ser saludable siempre y cuando lo controles, pero cuando se convierte en obsesión ya no es sano, mucho menos si te flagelas cuando cometes un error. Apláudete cuando lo merezcas y no te exijas estándares imposibles

05 APRENDE DE TUS ERRORES: no, no es fácil, pero es la única manera de ir mejorando paso a paso

06 PONTE REGLAS FLEXIBLES: si vives bajo la premisa de que no te puedes equivocar, vas a sufrir todos los días y vas a presentarte ante otros como un fraude que no es capaz de cumplir ni con lo que él mismo se impone

07 VISUALIZA EL ÉXITO: los atletas profesionales se imaginan a sí mismos ganando competencias, haz lo mismo con tus presentaciones del trabajo o la escuela; si te sientes seguro y preparado, los sentimientos de impostor tardan más en llegar

08 PRÉMIATE: rompe el ciclo de exigirte más y de vez en cuando, cuando logres algo, regálate algo simbólico que te recuerde que sí eres una persona exitosa

09 *FAKE IT 'TIL YOU MAKE IT:* de vez en cuando sí tienes que fingir que sabes lo que estás haciendo, pero eso no quiere decir que seas un impostor, quiere decir que vas a hacer lo posible por lograr lo que buscas

10 CAMBIA TU GUION: ese disco rayado que empiezas a escuchar en situaciones que te hacen sentir como un impostor tiene que cambiar. Ejemplo, si estás por empezar un nuevo trabajo, en lugar de decir, "Me van a cachar que no tengo idea de lo que estoy haciendo", intenta pensar, "Todos los que empiezan algo se sienten fuera de lugar al principio. No me sé todas las respuestas, pero soy lo suficientemente inteligente para averiguarlas".

Ooora que si nomás no tienes el síndrome

Efecto Dunning-Kruger (o cuando sí eres)

Este efecto es un fenómeno psicológico en el que las personas con escaso conocimiento tienden sistemáticamente a pensar que saben mucho más de lo que saben y a considerarse más inteligentes que otras personas más preparadas, ya que su propia incompetencia les dificulta reconocer sus errores y evaluar la competencia de los demás.

Este concepto viene de los psicólogos David Dunning y Justin Kruger, que hicieron un estudio de ciertas habilidades pero además preguntaban a los participantes cómo creían que les había ido. A los que peor les fue, creían que les había ido súper bien.

La autocrítica es tu mejor amiga

Esto es un problema de metacognition, la capacidad de dar un paso hacia atrás para analizar lo que uno mismo piensa o hace. Y la bronca es doble: no solo tienen conclusiones equivocadas y cometen errores garrafales, su incompetencia además les impide darse cuenta.

Y está en todo: desde razonamiento lógico, educación financiera y conocimientos de cultura general, hasta cómo usar un arma o platicar en una fiesta.

La gente incompetente tiende a:

- Sobreestimar sus propias habilidades
- No poder reconocer una verdadera habilidad o *expertise* en otras personas
- No ser capaz de reconocer su propia falta de habilidades o sus errores

¿A quién le afecta?

La mayoría de las personas tenemos este problema a mayor o menor grado, y obvio no en todas las áreas, pero hay algunas en las que creemos que somos muy buenos y cero. Nadie es experto en todo. NADIE.

La cosa es que tener este mal implica que te sientas muy bueno, muy capaz y hasta un experto. Es muy raro que dudes de ti o tengas la humildad de preguntar, investigar y prepararte, porque no reconoces que estás fuera de tu área de confort en ciertas tareas. Entonces, no mejoras, no creces, no te especializas, y, ¿lo peor? No eres capaz de reconocer a la gente que sí lo es.

No solo es muy difícil trabajar con estas personas, es sumamente ineficiente porque los demás tienen que ir corrigiendo o volviendo a hacer lo que dejaron mal hecho.

¿Y cómo se quita?

Difícilmente. Si lo pensamos, para que algo así se "quite", tendrías que estudiar mejor tu mente, hacer consciencia y detectar tus áreas de oportunidad. Hay veces que una persona se apasiona por un tema y entre más empieza a ver e investigar, más se da cuenta de lo poco que sabe. La cosa es que al obtener mucho aprendizaje sobre algo, vuelve a subir el autoestima y se vuelve a empezar a sentir un experto en todo. Entonces, ¿qué se puede hacer para tener una evaluación acertada de tus propias habilidades y conocimientos?

Estas son cosas que puedes hacer para reducir tu "impostorismo" en algunas áreas:

- **PIDE RETROALIMENTACIÓN.** No siempre es fácil escuchar críticas constructivas, pero te vas a dar una idea más clara de cómo perciben tus habilidades los demás.
- **SIGUE PRACTICANDO Y APRENDIENDO.** Nunca asumas que ya sabes todo sobre algún tema. Sigue escarbando y escarbando, entre más lejos llegues, más te vas a dar cuenta de todo lo que hay por aprender.
- **CUESTIÓNATE.** De todo lo anterior, es posible que solo te quedes con lo que confirma lo que tú ya sabes: que estás cañón, lo cual es un ejemplo de otra imparcialidad psicológica, conocida como la imparcialidad de confirmación. Para aminorar esto, reta tus creencias y expectativas, busca información y, aunque no lo digas en voz alta, siempre pregúntate qué de lo que encontraste es verdad.

Con información de Psychology Today, verywellmind.com

Las mujeres aplican solo a trabajos para los que están **100% calificadas**; los hombres aplican a trabajos para los que están **60% calificados**

En conclusión (y en las sabias palabras de la Jefa), si sufres del Síndrome del Impostor tienes que empezar a trabajar en creértela, porque eso solo va a traer más seguridad, más crecimiento y más satisfacción a tu vida. Y mucho ojo, si no lo sufres, haz una introspección y asegúrate de que no sufras del Efecto Dunning-Kruger.

Ambos son corregibles, y el erradicar uno u otro nos va a convertir en personas más completas, más empáticas, más eficientes y más felices. ¿Qué más podemos pedir?

DR. VALERIE YOUNG es experta en este síndrome y habla de él a los empleados de compañías como Facebook, Chrysler y Apple, así como en medios como la BBC. Es autora del libro *The Secret Thoughts of Successful Women: Why Capable People Suffer From Impostor Syndrome and How to Thrive In Spite of It*. @ValerieYoung DrValerieYoung

MARIO GUERRA es psicoterapeuta, *coach* y tanatólogo. También escribió los libros *Del otro lado del miedo* y *No te compliques*. @marioguerra @MarioGuerra Mario Guerra

EDILBERTO PEÑA es neuropsiquiatra y maestro en Ciencias Médicas. @Edilberto_Pena

PORQUE DESEAR NO ES SUFICIENTE

Si sientes que necesitas retomar el control de tu vida, echa ojo a las siguientes líneas. Si sientes que todo está bien, también echa ojo, porque puede estar mejor. Solemos escuchar sobre hacer planes de vida, tener metas y objetivos. Y cada año nuevo hasta repetimos algunos. Pero ¿te has puesto a pensar que los deseos no son suficientes? ¿No sería mejor que tú planees y tomes acción para construir tu propio futuro?

POR **ALETHIA MONTERO BAENA** • ILUSTRACIÓN **VICENTE MARTÍ**

Nadie dice que estemos viviendo tiempos fáciles. Al contrario, Doña Incertidumbre se pasea por aquí y por allá, haciendo que desayunemos, comamos y cenemos con ella. Pero a pesar de que nos ronda, la buena noticia es que las personas podemos hacernos una idea de lo que sería nuestro futuro ideal y, mejor aún, alcanzarlo.

Para eso, hace falta mucho más que una planeación cualquiera y existe el diseño de Futuros Personales, un proceso que te lleva a entrenar las habilidades necesarias para desarrollar la capacidad de influir en el mañana.

Aparentemente, todos nos educamos y formamos para el futuro, pero nadie nos enseña a planear para la vida ni a ser adultos. En cambio, un proceso de Futuros Personales te va formando para ser una persona integral, no solamente con lo que te enseñan en la escuela, sino con el poder de transformarse a sí misma de manera constante, conociéndose más y superando lo que no la ha dejado avanzar, una persona con gran capacidad para enfrentar los cambios y reducir la incertidumbre sobre qué será de su vida en cinco, diez, 15 o más años e incluso hasta preparar su muerte. Justo esa incertidumbre es la causante de trastornos de ansiedad, estrés y otros, así que enfrentarla es clave.

El mayor diferenciador de otro tipo de planeación, es que en Futuros Personales haces escenarios (historias) de tu vida en el futuro, es decir, vislumbras lo peor, lo mejor, lo mismo que te puede suceder en un periodo de tiempo determinado de acuerdo con tu historia y condiciones de vida y lo que puedes hacer para impedir o hacer que eso suceda. Además, Futuros Personales (o prospectiva personal) es una rama de una ciencia social llamada Prospectiva, que usa métodos y técnicas específicos para explorar el futuro de largo plazo.

ES LO MISMO, PERO NO ES IGUAL

En corto, un plan de Futuros Personales te ayuda a:

- Trabajar en ti mismo abarcando sus cuatro dimensiones humanas (hablaremos de ellas más adelante)
- Desarrollar la proactividad: "Si quieres mejorar la película de tu vida, habla con el protagonista"
- Explorar las posibilidades que el futuro tiene para ti, cómo influir en él a través de métodos y técnicas de futuristas profesionales, creando escenarios (historias) sobre estas posibilidades
- Aprender no solamente a reducir la incertidumbre, sino a convivir con ella
- Prepararte para lo que venga, tanto esperado como inesperado
- Potenciar tus capacidades humanas para enfrentar y resistir los cambios
- Tomar acciones antes de que te sucedan las cosas
- Ser mucho mejor a la hora de la toma de decisiones
- Dar dirección a tu vida
- Construir tus deseos

LAS CUATRO DIMENSIONES DEL SER HUMANO

Básicamente, las personas nos componemos de emociones, cuerpo, ideas y pensamientos, y espiritualidad. Y prepararse para el futuro no solo implica ahorrar y saber qué trabajo quieres tener, también implica entrenar las emociones y el modo de pensar, así como estar en el mejor estado físico y mental para enfrentar todo.

FÍSICA: todo lo relativo al cuerpo, a la acción, el movimiento

EMOCIONAL: abarca las emociones, sentimientos

INTELECTUAL: la de nuestros pensamientos e ideas; el raciocinio

ESPIRITUAL: de los valores, la fe, voluntad, o sea, no solo religión

Hay que trabajar integralmente desde estas dimensiones. Para lograrlo, necesitamos hacer ejercicios de relajación, gimnasia cerebral, kinestesia, etc. para tener nuestras capacidades humanas a tope y estar más y mejor preparados para cualquier suceso. Como dice un proverbio hindú: "Cada uno de nosotros es una casa de cuatro cuartos: uno físico, uno mental, uno emocional y uno espiritual. Generalmente solemos pasar la mayor parte del tiempo en uno de esos cuartos. Sin embargo, si no entramos a cada uno diariamente, aunque sea solo para ventilarlo, no seremos personas completas".

COCINA TU FUTURO

Imagina que tu futuro ideal es una pizza de seis piezas:

1. **TUS FINANZAS**
2. **TUS ACTIVIDADES**
3. **TU MOVILIDAD O TRANSPORTE**
4. **TU HOGAR**
5. **TU SALUD**
6. **TODO LO SOCIAL**

La vas a armar como quieras: qué tipo de masa quieres, qué verduras (o cero), cuántas carnes, cuánta salsa. Tú seleccionas los ingredientes de tu preferencia. Suena fácil, ¿no? Pero elaborarlo necesita de una buena talacha.

POR DÓNDE EMPEZAR

Échate un clavado a tu situación presente.

Ubícate primero en la etapa de vida en la que estés. Por ejemplo, mediana edad (40-60 años). ¿Recuerdas las seis rebanadas de pizza? Distingue dos de esas seis que estén teniendo más peso en tu etapa actual de vida. También identifica a las personas que influyen directamente en esas dos áreas: tú eres el cocinero, pero no podrías haber elaborado la pizza sin alguien que surtiera la materia prima, sin que alguien tuviera listos los trastes limpios a utilizar... *Capici*?

- Identifica el concepto que tienes de ti mismo
- Haz una lista de tus virtudes, tus defectos y tus valores personales
- Monitorea el entorno
- Investiga qué tendencias están de moda en el mundo, para que ubiques el entorno en el que te encuentras y detectes tus oportunidades y amenazas
- Viaja del pasado al futuro

Checa cómo has estado los cinco años anteriores, en esas dos áreas de mayor peso. A continuación checa cómo estás ahora, en esas mismas dos áreas. Luego, trasládate al año donde comienza tu siguiente etapa de vida, por ejemplo, 2030. De acuerdo con eso que ha pasado, ¿qué no te gustaría repetir; qué te gustaría cambiar; qué quieres que permanezca? Arma pequeñas historias de esto, como si fueran tres películas donde tú eres el protagonista: la de lo mejor, la de lo peor y en la que todo sigue igual.

FUTURIZA

Comienza, ahora sí, a armar tu futuro deseado.

Ya que identificaste tus tres películas, hay que ponerle color, música, efectos, etc. a la que más deseas. Comienza por la gran panorámica: ¿cómo te gustaría ser recordado al morir? ¿Qué cosas te gustaría hacer antes de que eso suceda?

Hora de aterrizar qué es lo que más deseas y lo que no deseas para tu etapa de vida.

No olvides integrar tu pizza a la película. Ubica esos deseos en cuanto al dinero, tu trabajo, *hobbies*, modo de transporte, lo respectivo a tu casa, salud, relaciones interpersonales.

Visualízate.

Imagina un día de ese futuro deseado. Cierra los ojos y deja que tu cerebro trabaje. El futuro comienza en la mente, así que permítete dar rienda suelta a las imágenes que te proyectarán hacia esos deseos.

FALTA POCO

Hasta aquí ya llevas una buena chamba que te está preparando para influir en el futuro. Pero aún hay más por hacer. Mucha gente piensa que el futuro es uno y que está determinado, pero como seguramente ya te diste cuenta, hay muchas opciones.

Y es que pensamos que no hay opción porque hay algunos eventos que esperamos y que sí o sí van a suceder. Si estás en la mediana edad, espérate una menopausia, porque tarde o temprano va a llegar. Infórmate detalladamente, acude a tus citas ginecológicas, come sano, en fin, prevente para enfrentarla. Realmente, prepararse para lo que sabemos que se avecina no es difícil.

Peeero, ¿qué hacemos cuando se trata de planear para aquello que ni siquiera nos pasa por la cabeza? Los eventos inesperados son los hijitos de Doña Incertidumbre. Y son buenos acosadores, pues nos acechan a cada momento. La buena noticia es que también se pueden sortear. Usualmente hay señales que nos indican que algo fuera de lo común se acerca. El punto es estar con el radar bien puesto, al tanto de lo que pasa a nuestro alrededor para que, en el mejor de los casos, podamos tener un plan de contingencia si suceden eventos inesperados.

Finalmente, todo este plan de tus Futuros Personales requiere una ruta de acción. Si eres de esas personas que suele decir “sé qué hacer, pero no he dado el paso”, esto puede ser una buena oportunidad para que toques tierra.

EJERCICIO

Coloca cuatro columnas en una hoja...

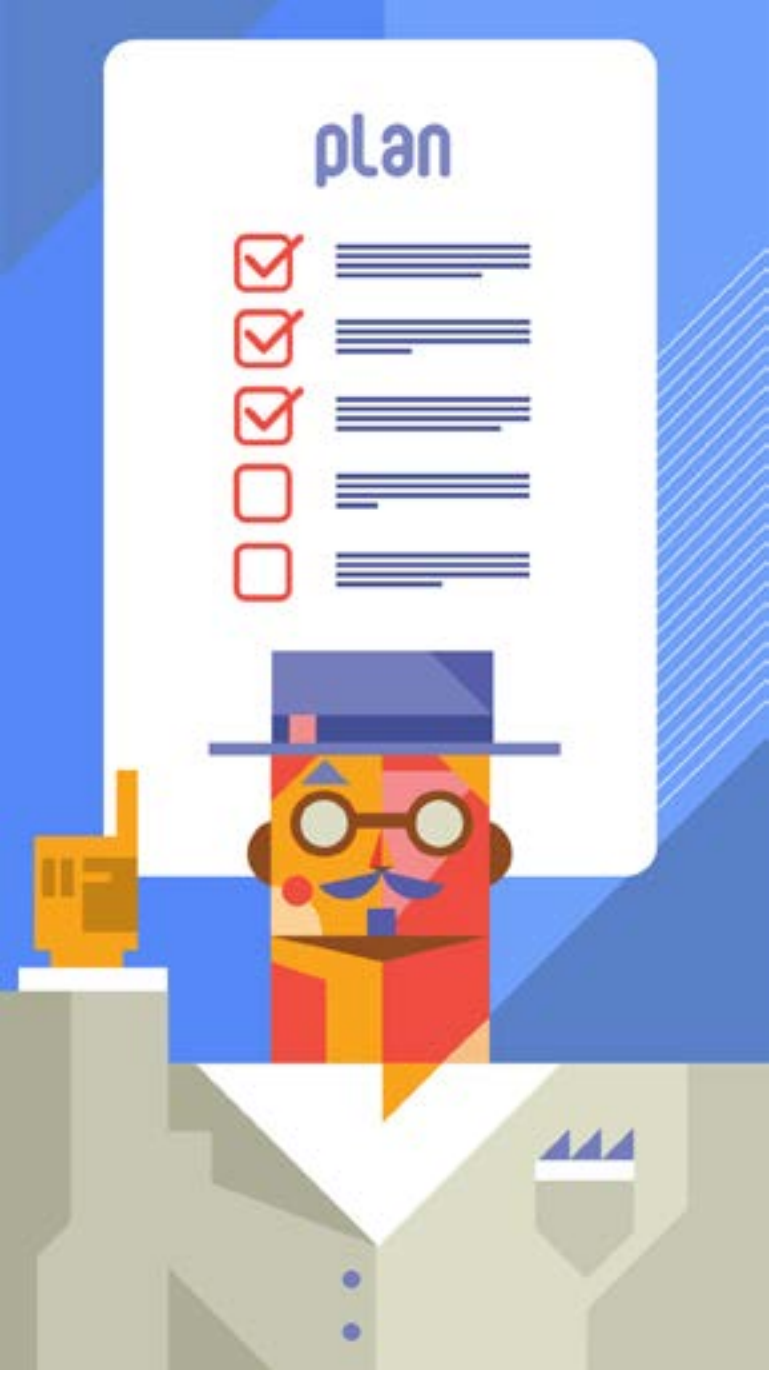
"Mi futuro deseado"
Escribe en una oración algo de lo que más deseas para el término de tu etapa actual de vida, de cualquiera de tus rebanadas de pizza. Empezando por la edad que tendrías y hazlo en presente, como si ya estuviera pasando: "A mis 50 años vivo en una cabaña en Playa del Carmen, frente al mar".

"¿Cómo le voy a hacer para alcanzarlo?"
Pon estrategias que sepas que sí puedes cumplir. Si parte de lo tuyo es poner a San Antonio de cabeza, ¡se vale!: "Ahorrando dinero, rezando todos los días para que así sea, estando al tanto de las noticias de bienes raíces..."

"¿Qué de eso puedo hacer YA?"
Unas acciones pueden tardar más que otras. Coloca las que estén más a la mano: "Seguir el Facebook de Bienes Raíces Playa del Carmen, investigar sobre fondos de inversión..."

"Mi *deadline*"
Establécete fechas límite para realizar esas "acciones a la mano": "Mañana 4 de febrero..."

Y ahora, ¡manos a la obra! Ya tienes algunas herramientas que te van a dar dirección y te servirán para enfrentar los cambios. Te toca poner la voluntad y la disposición para hacerlo.



Planear para el futuro suena a algo que todo mundo hace en algún momento de su vida y que realmente no hace una gran diferencia en la vida de una persona. Y está perfecto querer que te pasen cosas padres y soñar con lo que harías si te ganaras la lotería, pero no es lo mismo desear que pasen las cosas y decir que vas a hacer equis cosa, que sentarte a hacer un plan con pasos a seguir. Un plan de Futuros Personales es la herramienta perfecta para empezar a que, uno a uno, tus deseos se vayan haciendo realidad.

ALETHIA MONTERO BAENA es psicofutuartista y asesora de futuros personales, directora de Teach the Future México, co-creadora de la teoría Psicoprospectiva y Consejera en la Especialidad de Diseño del Mañana en CENTRO. Fue Directora de World Future Society Capítulo Mexicano, A.C.
alethia.montero.baena@gmail.com

El **PODER** detrás del **PODER**

MAESTRÍA EN INGENIERÍA EN IMAGEN PÚBLICA

GENERACIÓN 77

Educación presencial y a distancia en vivo.

Inicia:**13 de abril**
imagenpublica.mx
R.V.O.E. 20170112

IMAGEN PÚBLICA
20 años

Ferrocarril de Cuernavaca # 683,
Ampliación Granada, C.P. 11529, CDMX.
55 5080 8800 ext.1 / (55) 4534 2185
imagenpublica.mx
info@imagenpublica.mx

MMK LAB

NACES, CRECES
Y TE ENCUENTRAS CON
La disbiosis

¡Evitemos los síntomas desde ya!

A todos nos llega un momento en la vida en que el cuerpo necesita más ayuda de la que pensamos para funcionar al cien; lo cual no está tan mal siempre y cuando no nos salga "el tiro por la culata" y nos provoque daños colaterales como la temible diarrea y todas sus consecuencias.

Y la verdadera lata es que cuando te estás tratando con muchas medicinas puede resultar que te dé diarrea o una horrible inflamación intestinal. Por eso creemos que es importante que te enteres de lo que le sucede a tu cuerpo para poder tomar medidas en el asunto y, sobre todo, aprender que ¡esto es de lo más común! Te vamos a contar por qué.

CONSUMIR DOS O MÁS MEDICAMENTOS DE MANERA COTIDIANA INTERFIERE DIRECTAMENTE CON EL EQUILIBRIO DE LA FAMOSA MICROBIOTA INTESTINAL.

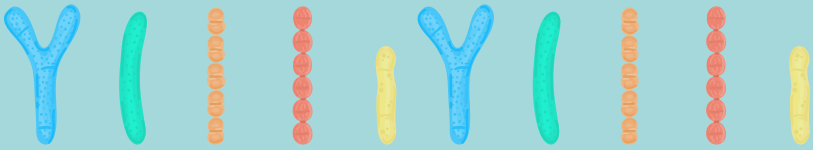
¿POR QUÉ SI ESTOY TOMANDO MEDICINAS, ME LA VIVO EN EL BAÑO O CON INFLAMACIÓN ABDOMINAL?

Existe un término muy común que marca una pauta para tratar este tipo de temas; se llama “polifarmacia”, y no es más que el hecho de que necesitemos dos o más medicamentos para tratar uno o diferentes síntomas o enfermedades. Por ejemplo: si padeces migraña y de pronto adquieres una infección horrible en la garganta, por obvias razones no dejarás de tomar un tratamiento por otro, ¡porque necesitas ambos!

El consumo de tantos medicamentos por necesidad de salud afecta otros aspectos de nuestro cuerpo; el más común es el sistema gastrointestinal, pues algunas medicinas afectan directamente algo llamado “microbiota intestinal” que es el conjunto de millones de microorganismos que se encuentran en nuestro intestino y que nos ayudan a mantener la salud.

NUESTRA MICROBIOTA INTESTINAL ESTÁ COMPUESTA DE MILLONES DE MICROORGANISMOS QUE VIVEN EN NUESTRO INTESTINO.

El tema viene después de que pierdes a muchos de estos amiguitos, tu intestino pierde fuerzas provocando molestos retortijones que terminan en las incómodas idas al baño que tanto te avergüenzan pero sobre todo, con una inflamación abdominal que no aguantas, que te pone en un panorama susceptible para seguir tomando más medicina y entrar en un círculo interminable. A esta reacción de tu cuerpo se le conoce como disbiosis.



En pocas palabras, estamos hablando de un efecto dominó que te resumimos para una mejor comprensión de lo que le pasa a tu cuerpo. La polifarmacia es una de las causas más populares de disbiosis y es la razón de que padezcas diarrea o inflamación intestinal mientras estás en tratamiento.

Así que no pienses que es algo trágico, digamos que es un padecimiento muy común entre las personas (el 36% para ser específicos) que suelen tomar dos o más medicamentos al mismo tiempo.

¿QUÉ NECESITO HACER PARA EVITAR LA DISBIOSIS?

Puede que esto parezca ser un problemón, pero la realidad es que no necesitas ningún remedio chino, truco de magia o régimen especial para superar estos sucesos. Lo único que debes hacer es integrar a tu alimentación un probiótico efectivo que te ayude a prevenir o a tratar el problema.

Aunque parezca una contradicción el hecho de integrar otro producto farmacéutico; la realidad es que un probiótico a base de levadura no limita para nada al antibiótico u otro medicamento que tomes; al contrario, le ayudará a tu microbiota intestinal a mantenerse en equilibrio mientras tomas tu tratamiento.

Por otro lado, también puedes encontrar probióticos a base de bacterias, pero si estás tomando antibióticos, recuerda que estos matan las bacterias malas, pero podrían también llevarse a las buenas.

Por eso prueba Floratil, un probiótico natural a base de LEVADURA, que no es sensible a los antibióticos y que además de contribuir a restaurar tu microbiota intestinal, te ayudará a disminuir los síntomas e inclusive a prevenirlos desde un inicio y así, podrás tener la calidad de vida que mereces.

LA MICROBIOTA INTESTINAL ES COMÚNMENTE CONOCIDA COMO FLORA INTESTINAL.

Ahora que ya conoces un poquito más del tema, también es ideal mejorar nuestros hábitos alimenticios y hacer ejercicio de forma constante para reducir cualquier posibilidad de enfermedades en un futuro. De esta forma también nos aseguramos de consumir menos medicamentos el día de mañana. ¡Lo importante es la salud!

FLORATIL®
Saccharomyces boulardii cncm i-745

< ISDI >
Digital Business Education

< ¿Sabes qué es **ISDI**? >

La primera **escuela nativa de negocios digitales** con sedes en:

Madrid

Barcelona

Ciudad de México

Boston

Silicon Valley

París

Monterrey

En ISDI te preparamos para las más de **40 nuevas posiciones digitales.**

Las organizaciones necesitan gente preparada con las habilidades y herramientas adecuadas para impactar positivamente sus empresas.

Obtén la preparación que tú y tu negocio necesitan con ISDI.

Enfrenta la transformación digital con nuestros programas diseñados para generar las competencias digitales que las personas, empresas y startups necesitan.

Nuestros próximos programas:

Digital Business Executive Program: **06 Marzo**

Data Analytics Executive Program: **12 Marzo**

Digital Talent Executive Seminar: **21 Abril**

Master Internet Business: 17 Septiembre

Contáctanos:

Conoce más sobre ISDI en **www.isdi.education/es** o contáctanos por e-mail **informacion@isdi.mx** o llamando al **55 4080 4585** e **inicia tu proceso de admisión.**

PRODUCIR

LA VIDA

SI NO ERES TÚ, ¿QUIÉN?

Más adelante...

96
VIVIR BONITO
Demuestra que eres un adulto con un cuarto impecable

100
LOOKCIONARIO
Conviértete en la reina de los *piercings* con esta guía de aretes

104
GASTAR, GASTAR
La fabulosa trufa que todos quieren pero pocos pueden pagar

106
THE BEAUTY EFFECT
Consejos para pintarte el pelo en casa sin tragedias

A dormir como ~~bebé~~ adulto

Si eres un adulto funcional, necesitas tener un cuarto de adulto, sin huacales para tus libros y con muebles que combinen. Eso no significa que gastes un dineral y compres todo "el juego" de muebles con cabecera, buró y tocador de tu abuelita, pero sí que sea un reflejo de la persona que eres hoy y un refugio para descansar. Estos son los básicos para tener un cuarto adulto.

POR **REDACCIÓN MOI** • FOTO **CITLALLI ESPINOZA**

1 Base necesaria

Ya sabemos que crees que con un colchón ya estás hecho, pero no. La cama es la pieza central de la recámara, ocupa un 70% del espacio y es donde pasas por lo menos 1/3 de tu vida, entonces no, un colchón viejo (en la *moi* de febrero 2018 hablamos de eso) sobre su box no es suficiente. El *feng shui* asegura que la energía tiene que circular por el cuarto, entonces, además, de ayudar a que tu columna no sufra, alejarte del frío y hacer más fácil la limpieza, separar la cama del piso te ayuda a fluir mejor. La cabecera se convierte en el elemento central de tu pared, busca que sea de un color neutro para que no llame demasiado la atención (si quieres meterle color, puedes hacerlo con cojines y colchas) y que sea de un material fácil de limpiar.

La madera siempre será sencilla y suficientemente neutral, esta cabecera es un clásico (Desde $17,000 en West Elm)

PARA QUE TE RELAJES EN CUANTO CRUCES LA PUERTA, ESCOGE UNA PALETA NEUTRAL, BUSCA MUEBLES EN COLORES CLAROS Y DE LÍNEAS SENCILLAS Y, SOBRE TODO, NO TENGAS MIEDO A DEJAR PAREDES EN BLANCO, BUSCA QUE TE DÉ SERENIDAD

2 Tápese bien

El siguiente paso es escoger ropa de cama que ayude a mejorar tu salud, productividad y hasta felicidad. Prueba todas las almohadas que sea necesario hasta que encuentres la que más te acomode, ni muy aguada, ni muy alta ni muy dura. Cómprate un edredón blanco bueno y ármate con mil fundas para ponerle, ahí sí puedes meterle un poco de color y puedes irlo cambiando si te aburres. De cualquier forma, siempre es mejor una base neutra en blanco, beige y azul claro y meterle más personalidad a la cama con cojines de diferentes texturas, tamaños y colores. Ahora sí, todo se vale.

A El edredón es una de las piezas más importantes del armado de tu cuarto, este de Grand Down Alternative es una joya a un precio espectacular ($1,300 tamaño Matrimonial/Queen en Amazon MX), vístelo con fundas en colores o estampados neutros ($1,500 tamaño Matrimonial/Queen en Zara Home)

B En H&M hay muchas opciones de cojines en todos los colores, tamaños, estampados y demás... Pero tampoco te pases, más de cinco almohaditas sobre la cama te quitan paz, solo piensa cuánto te vas a tardar en la mañana en volverlas a poner (Desde $299 en H&M)

C Nos encantan las almohadas Spring Air con Memory Foam que no pierden su forma y son hipoalergénicas ($490 en Amazon MX)

6 COSAS QUE LA GENTE SALUDABLE NO TIENE EN SU CUARTO

1. **Alfombra:** si vives con la garganta irritada y los ojos llorosos, puede ser culpa de tu alfombra. Mejor cámbiala por un tapete que puedes echar a la lavadora
2. **Colores muy brillantes:** en especial si tienes tendencia al insomnio, no te conviene tener un cuarto lleno de color, busca colores tierra o algún azul que te relaje
3. **Cortinas transparentes:** sí, se ven muy bonitas cuando sopla el viento, pero para dormir bien necesitas oscuridad absoluta, entre más gruesas tirándole a *black out*, mejor vas a descansar
4. **Celulares y tablets:** tooodos hemos leído que los teléfonos no dejan que duermas y arruinan tu vida de pareja, así que mejor pon un cajoncito afuera del cuarto para que él también descanse
5. **Mascotas:** ya sabemos que son como tus hijos, pero si tú o tu pareja roncan, puede ser culpa de Doggy... Si te rompe el corazón, ponle su camita y cómprate un purificador de aire (amamos los Dyson)
6. **Televisión:** igual que con los celulares, la lucecita azul interfiere con la producción de melatonina y lo mejor es no tenerla en el cuarto

CUANDO EL MUGRERO NO DEJA MIMIR

Ya sea consciente o inconscientemente (porque aunque tú te acostumbres, tu cerebro no lo supera), cuando tu cuarto está lleno de mugre, te pesa. Y eso evita que despiertes con energía. Y si estás teniendo broncas con tu pareja, también puede ser culpa del amontonamiento que hay en tu cuarto. Todo esto te está quitando la paz:

- Recibos, contratos, papelitos y demás que te hacen pensar en lo que tienes que hacer mañana y tus deudas no dejan que descanses, ten un lugar designado para todo eso FUERA del cuarto
- El clásico sillón lleno de ropa puede que pase desapercibido a tu mirada, pero tu cerebro lo detecta y no ayuda a que descanses, trata de tener el piso y demás superficies despejadas
- Un librero lleno de cosas que no has leído también hace ruido en tu mente y no corresponde en tu lugar de descanso
- Los muebles gigantescos también te abruman porque, a menos que tu recámara sea enorme, sientes que se te pueden venir encima
- Guardar la ropa de invierno o que no te queda debajo de la cama puede parecerte una genialidad pero, según el *feng shui*, necesitas ese espacio libre para que circule la energía... Además, acéptalo, nunca te acuerdas ni qué pusiste ahí y está todo lleno de polvo

Locación: Hotel PugSeal
Allan Poe Polanco,
Accesorios: H&M
y West Elm

3 Se hizo la luz

La iluminación de tu cuarto no debe ser algo secundario, puede hacer toda la diferencia. Fíjate en la luz natural que entra y el tamaño del cuarto. Piensa si puedes poner alguna lámpara en la pared para ahorrar espacio o te cabe perfecto en el buró. Si eres súuuper dramático y tienes techos altos, aviéntate a poner algo grande en el techo. Piensa también que para el cuarto es mucho mejor la luz cálida, y si tienes focos expuestos, mejor pon unos retro **A** ($590 paquete de 4 en Amazon MX).

B Si tienes poquito espacio, te recomendamos el estilo de pared ($999 en GAIAdesign.com.mx)

C Amamos esta con base de mármol ($1,230 c/u en Amazon MX)

4 Lo que te acomoda

Un cuarto debe seguir la filosofía de menos es más, entonces, además de la cama (y la clásica silla para aventar todo que te has comprometido a no dejar que se atasque), solo necesitas una cómoda o cualquier mueble con cajones. Sobre todo si tu clóset no es muy grande, siempre vas a necesitar más espacio. La altura del mueble debe estar balanceada con la de la cama y ser funcional, no solo de adorno. Busca que sea resistente, con carrilitos en los cajones para que no se esté atorando.

El color debe ser igual al de los otros muebles o que contraste, pero define un estilo que sea el hilo conductor, no quieres una cama de metal tipo Art Decó con una cómoda de madera rústica. Esta de madera va con casi todo ($8,500 en moblum)

SEGÚN EL FENG SHUI, DEBES PODER VER LA PUERTA DESDE TU CAMA, SIN QUE TUS PIES QUEDEN ALINEADOS DIRECTAMENTE CON ELLA, PORQUE A ESO SE LE LLAMA POSICIÓN DE ATAUD Y ES DE MALA SUERTE

5 Tapete

A menos que rentes y no te quede de otra, QUITA LA ALFOMBRA. No hay lugar más lleno de mugre que una alfombra que resulta casi imposible limpiar. Pon, mejor, un tapete debajo de la cama, tampoco queremos que te congeles cada que te paras al baño. Como con la ropa de cama, lo mejor es que tenga colores neutros (aunque no blanco o beige para que no tengas que lavar tanto) que complementen los muebles, acuérdate que es un toque de color, no quieres que te dé pesadillas.

Los colores claros de este tapete nos recuerdan la arena y el mar y nos llenan de tranquilidad ($ 8,598 en Alameda)

6 Plantas

El último punto es un toque que le va a dar personalidad a tu cuarto aunque pienses que las plantas no van cerca de la cama. Son la mejor decoración porque no solamente le dan color a tu cuarto, también mejoran tu humor, reducen el estrés y filtran toxinas. Si no tienes buena mano para las plantas, desempolva tus *mois* 17 y 44 (septiembre 2015 y abril 2018, respectivamente) donde te decimos qué plantas aguantan vara y cómo cuidarlas para que te duren. Date vuelo comprando macetas de todos colores y tamaños para darle más vida a la recámara.

Te recomendamos la *sansevieria* o lengua de tigre que es casi inmortal, solo tienes que regarla dos veces al mes y filtra toxinas, incluyendo las que traen lo que usas para limpiar tu casa

Chiquitas, grandotas, redondasy alargadas (desde $80 en H&M)

Con información de blog.parachutehome.com, thespruce.com

SOY TODO OÍDOS

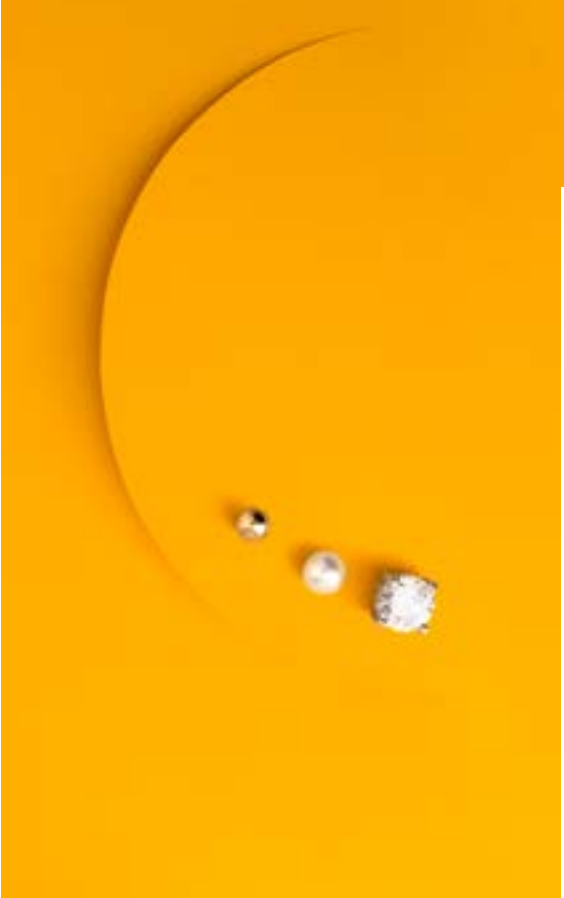
Aunque hace siglos eran los hombres quienes los usaban, hoy los aretes son un símbolo de feminidad y un básico para el estilo de cualquier mujer. Aprende a usar de todo tipo para que te veas siempre impecable sin importar si tienes dos o 17 *piercings*.

POR **LUIS TELLEZ** • FOTO **CITLALLI ESPINOZA**

Para tomar la decisión correcta de qué tipo de aretes es el mejor para cada ocasión, primero debes saber cuáles existen. Ya sea que prefieras discretos o súper llamativos, cada uno ofrece variedad de formas, colores, tamaños, materiales, montajes y adornos, para adaptarse al estilo de todas.

MIX & MATCH

Cuando de aretes se trata, todo se vale: solos, emparejados o mezclados. No tengas miedo de combinar diferentes materiales o unos estilos con otros



STUDS

Básico de básicos. Se identifican por ser del tamaño de un botón y de un solo adorno pegado al lóbulo de la oreja: diamantes, metales, pedrería o unas perlas como las que seguro te heredó tu abuelita. No estorban, no se mueven ni se te enredan en el pelo, es difícil que se te caigan y los pierdas. Estos le quedan a tooodas, sin importar la edad o la forma de la cara. Si no te quieres sentir desnuda de la oreja, *go for them*, no necesitan ser tan llamativos. Son perfectos para el diario o cuando traes un vestidazo de lentejuelas.

HOOPS ARRACADAS ARGOLLAS

El más popular entre todos los aretes. Como su nombre lo dice, son aros que se conectan a través del lóbulo de la oreja, no hay pierde. Hay en diferentes tamaños, grosores y pesos. Son bastante cómodos (aunque pueden llegar a ser muy pesados), van con todo y jamás pasan de moda. Son mejores para caras cuadradas porque rompen la rigidez de los ángulos de la cara, en caras redondas u ovaladas, usa mejor los chiquititos. Para el pelo, úsalos con unas ondas naturales, recogido o acomodado detrás de la oreja, no quieres que se vuelva una enredadera.

EAR PARTY

Si eres una obsesiva trastornada por los aretes, seguramente quieres traer la oreja atascada de ellos y ¿qué crees? Es tendencia más que nunca. El lóbulo no es la única área de la oreja que se puede perforar, de hecho hay todo un mapeo de ella que muestra las áreas donde puedes hacerlo. Ya que tienes todas las perforaciones, puedes usar un poco de todo, un *cuff* en el hélix, uno de candelabro en el lóbulo, un *stud* en el trago, otro en la caracola y un par de arracadas más en el antitrago. Atrévete y escoge según tu estilo. Experimenta con diferentes tipos de aretes y juega hasta encontrar armonía entre ellos. Mientras todo sea cohesivo, no pasa nada. Para lucirlos, usa el pelo recogido, en una cola de caballo o en un chongo.

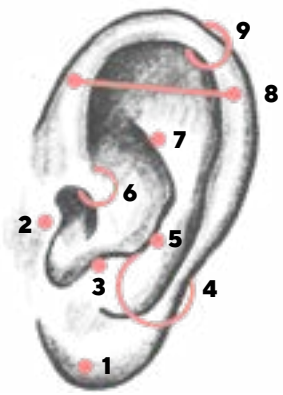
SOLO, SOLITO

Utiliza solo un arete y déjalo que se robe el show. Que sea tan interesante que solo baste uno para dejar a todos impactados con tu look

A LA HORA DE PERFORARSE

Ten muchísimo cuidado a la hora de elegir con quién, dónde y con qué te harán el procedimiento. Ve con un perforador profesional para que te guíe en el proceso. Y no solo le copies a tu amiga la más *cool*, no a todo mundo se le ve bien todo. Piensa en tu estilo de vida y de vestir antes de hacerte doce *piercings* y en que la simetría es clave. Y por favooor, no te hagas todas las perforaciones de un jalón, recuerda que necesitan sanar como Dios manda y tienes que evitar a toda costa que se te infecten. No pienses en el dolor, decirte qué área de la oreja duele más a la hora de hacerte una perforación es difícil. Normalmente una perforación en el lóbulo duele menos que las de áreas que tienen cartílago, pero depende de cada quién, de la aguja con la que te perforen, la habilidad del perforador o los nervios con los que llegues. Además, todas las áreas de la oreja tienen diferente flujo sanguíneo, por eso unas sanan más rápido que otras después de perforarlas. ¿Lista?

Las nueve áreas en las que te puedes perforar son:



1. Lóbulo
2. Trago
3. Antitrago
4. Caracola/Concha
5. Antihélix
6. Raíz del Helix
7. Rama inferior del Antihélix
8. Industrial/Orbital
9. Hélix

Ilustración: Daniela Banda, Aretes: H&M y del equipo

Según creencias antiguas, los malos espíritus y enfermedades entraban a través de los orificios del cuerpo, los aretes funcionaban como amuletos para protegerse y alejarlos

DROP COLGANTES

Estos son, literal, los que cuelgan. Ya sea de un centímetro de largo o que lleguen hasta el hombro, con pequeños adornos o grandes piedras colgantes, el chiste es dar la ilusión de que algo se está columpiando desde tu oreja. Si eres altísima y tienes un cuello kilométrico, se te verán impecables; para las de cara redonda, alargan las facciones y hacen que la cara se vea más delgada y afilada. De preferencia llévalos con una cola de caballo o chongo para que se vean.

CHANDELIER CANDELABRO

Vienen de la misma familia que los pendientes pero son más complejos: simulan un efecto cascada, angostos en un inicio y, conforme bajan, se extienden, formando la silueta de un candelabro de varias capas. Los hay de diferentes mezclas de metales, pedrería y los tradicionales de borla, que se tambalean cada vez que te mueves. Al ser más anchos donde terminan, son buenísimos para las que tienen cara en forma de corazón, ayudando a crear un balance en la proporción de la cara. Son los *statement earrings* por excelencia así, úsalos con cualquier tipo de chongo y déjalos brillar.

CUFFS

Si no tienes ni una perforación, les tienes pavor y ni aunque te paguen te haces una, no te agobies, estos son perfectos para ti. Funcionan como pequeños clips que se ajustan al cartílago de la oreja sin necesidad de hacer hoyitos. La mayoría tienen diseños súper creativos y se ven súper diferentes. También funcionan si tienes solo las perforaciones básicas y quieres un extra sin esfuerzo. Acuérdate que el chiste es que se vean, así que usa el pelo recogido, si llevas solo un *cuff*, hazte el pelo hacia el otro lado y tienes lo mejor de los dos mundos.

A LA ¡TRUFA!

La prima elegante de los champiñones es uno de los alimentos más buscados del planeta. Se la roban los maleantes, se trafica como droga y hasta es amenazada por las copias chinas. La trufa viene de la provincia italiana de Perugia, donde perros entrenados—que sustituyeron a los cerdos que antes lo hacían pero que se acababan comiendo las trufas—olfatean los bosques de robles en búsqueda de este lujo que solamente crece en la tierra roja de Europa. ¿Por qué son tan valiosas? Aquí la respuesta.

Casi 100 mil euros por dos trufas blancas de un kilo es el récord de precio pagado, lo pagó un japonés

Solo se recolecta entre ***octubre y diciembre***... y una vez recolectada, tiene solamente cinco días para consumirse

Crece de forma salvaje en la zona del ***Piamonte italiano***

Se dice que son ***afrodisiacas***, por eso en la Edad Media la iglesia las prohibió por ser del demonio

Para el aceite de trufa, que no tiene ni medio gramo de trufa, se usa un compuesto llamado ***2,4-ditiapentano*** uno de los principales componentes del ¡olor a pies!

Durante siglos, solo los campesinos comían trufa, pero poco a poco ha ido escalando hasta ser uno de los ingredientes ***más caros del mundo***

Un platillo con trufa en un restaurante de México cuesta en promedio ***$1,500***

Fuentes: CBS News, El Economista, BBC, Business insider

VICEVERSA
ZAPATOS 100% MEXICANOS
WWW.VICEVERSAORIGINAL.COM
VICEVERSAORIGINAL
CÓDIGO DE DESCUENTO
$200 MOI2019

101 EL TINTE NO ES COMO LO PINTAN

Cuando de tintes se trata, la línea entre salirte con la tuya o dañarte el pelo es muy, pero muy, delgada. Lo único que no está en duda es que para tu cartera esta es la mejor opción. Y como la única guía que tenemos a la hora de la hora son las instrucciones (medio frágiles) del empaque, aquí te decimos lo que realmente tienes que saber si de plano no quieres ir al salón.

LO QUE VES CASI NUNCA ES LO QUE LOGRAS

La probabilidad de que obtengas el tono exacto que ves en la caja, tristemente, es muy baja. ***La ventaja de ir a un salón es que el estilista combina los productos, tonos y químicos necesarios para lograr el color exacto que buscas.*** Algunos hasta garantía te dan. Usando el tinte de caja, solo cuentas con lo que viene en la cajita, así que modera tus expectativas. El tinte de caja es ideal para retocar, corregir el color natural de tu pelo o darle brillo, y no tanto un tratamiento profesional o para cambiar completamente de *look*.

REGLA DE ORO

Limítate a oscurecer tu pelo solamente dos tonos o aclararlo solo medio tono de tu color natural. Cuando lo quieres oscurecer, tienes más chance de obtener el color que ves en la caja que si quieres aclararlo, porque no estás tratando de cambiar tu color base, sino de hacerlo más fuerte. Entre más lo intentes aclarar, tu margen de error crecerá exponencialmente.

LA NETA, LA NETA, ¿CUÁNTO DURA?

Depende del tipo:

SEMI-PERMANENTE

Aguanta al menos 15 lavadas. Como no trae peróxido ni otros químicos, el color solo se "asienta" en la superficie del pelo, y eso es todo. Por cierto, si el empaque dice que lo mezcles con algo más significa que no es semi-permanente, entonces te durará por lo menos 28 lavadas.

DEMI-PERMANENTE

Estos tintes lo que harán es una mezcla homogénea entre el color natural de tu pelo y el color del tinte. Perfecto para quienes quieren amplificar su color actual (sin importar si es tinte o natural) y hacerlo más voluminoso y brillante ***por tres o cuatro semanas sin que se noten las raíces.***

PERMANENTE

Los tintes permanentes son enriquecidos con amoniaco, el cual al ser combinado con peróxido de hidrógeno, penetra profundamente la corteza del pelo. ¿Y eso qué? Pues gracias a esto, obtendrás un color potente y duradero que se irá difuminando poco a poco, y al final ***solo necesitará un retoque cada cuatro o seis semanas conforme crezcan las raíces.***

Los tonos marcados como "cálidos" o "dorados" terminan viéndose naranjosos, así que evítalos y mejor tírale a tonos "neutrales" o "frescos/fríos"

¿Y PARA CUIDARLO?

01. PROTÉGELO: Cuida tu pelo del sol y el calor. Aplica productos que tengan protector contra rayos UV y antes de peinártelo con secadora, tenaza o plancha, aplica un termoprotector.

02. ACONDICIÓNALO: Asegúrate de usar el acondicionador que viene en la caja, porque generalmente contiene dimeticona y/o proteínas que recubren la cutícula para sellar el color.

03. RETOCA: Hay cajas de tinte especiales solo para retoque que vienen en muchos tonos diferentes. Retocarte las raíces te da chance de esperar más tiempo entre tinte y tinte.

¡PROHIBIDO EN CASA!

X

13.3
PLATINADO

Aunque tu color base esté cerca de este tono, ***no vale la pena el riesgo de quemarte el pelo*** o todo el cuero cabelludo.

X

12.34
COLORES EXÓTICOS

Sabes a los que nos referimos, pasteles y neones. Estos necesitan estrictamente una base clara, y si no usas peróxido para decolorar esta área, el color que quieres no se va a asomar ni tantito. Y ya sabes lo que puede ocasionar el peróxido mal manejado.

X

13.23
NEGRO INTENSO

A menos que seas una experta en el tinte de caja y ya hayas hecho prueba y error de tooodos, ***¡no lo hagas!*** Este color se quedará contigo eternamente hasta que te crezca tooodo nuevo y desaparezca.

¡AYUUUDA! ODIO CÓMO ME QUEDÓ

01 C

11.3
SI QUEDÓ MUY CLARO

Si lo que querías era más intensidad, espera un par de semanas para que lo puedas intentar otra vez. Recuerda que el pelo no aguanta tantos *rounds* de tinte de un jalón. Haz un nuevo intento con el ***MISMO COLOR***, si usas uno nuevo lo único que vas a lograr es alejarte más del tono que quieres.

02 O

11.34
SI QUEDÓ MUY OSCURO

Si usaste un tinte permanente, ve directo con un estilista. Si no, enjuaga el pelo dos veces al día con un shampoo aclarador para eliminar un poco de pigmento. ***Trata con shampoos que tengan Lauril Sulfato de Sodio*** (LSS o SLS en inglés, Sodium Lauril Sulfate). Es el que genera la espuma cuando te bañas, pero es tan abrasivo que es buenísimo para deshacerte del color que no quieres. Asegúrate de terminar tu rutina con un muy buen acondicionador.

03 N

13.2
SI QUEDÓ NARANJOSO

Lamentamos decirte que tendrás que esperar a que te crezca de nuevo, pero puedes disminuir el color zanahoria ***cambiando tu shampoo regular por uno con fórmula o pigmento morado,*** que ayudan a contrarrestar los tonos amarillos, naranjas o cobrizos. Y ni se te ocurra intentar solucionarlo oscureciendo el pelo, no se puede esconder el naranja sumándole un tono café oscuro, se va a ver peor. TBE

EL MUERTO AL POZO... ¿Y EL VIVO?

POR **ALVARO GORDOA**

¿Voy al velorio o a la misa? ¿A fuerza de negro? Uno de los momentos más incómodos de la adultez es cuando muere alguien cercano a alguien cercano. Es difícil porque vas a apoyar al que se queda, no a llorar al que se fue, pero lo más importante es ser SERIO y SINCERO. Si vas, es a mostrar apoyo, no a chismear ni a demostrar qué tan cercanos eran. Esta es tu guía de qué sí y qué NUNCA decir o hacer cuando alguien se muere.

†

¿VOY O NO VOY?

Si quien murió es familiar de alguien muy cercano, tu amigo, tu compañero, ¡no lo dudes! Pero si es alguien a quien no ves hace siglos, no es necesario que vayas. Si es algún conocido cercano, un socio comercial o compañero de trabajo, lo mejor es ir a la misa y después de dar el pésame te vas.

¿EN QUÉ MOMENTO LLEGAR?

Si solo vas a la misa, espérate al final porque la familia estará abierta a recibir el pésame. Si no eres muy muy muy cercano, por nada del mundo llegues en cuanto te avisan, en serio, no seas de los intensos que llega cuando no ha llegado el cuerpo, ni te quedes toda la noche. Es un momento de dolor, muy familiar, ¡no seas inoportuno!

†

EN BOCA CERRADA...

Un abrazo es más que suficiente, si no te estás en paz y NECESITAS decir algo, basta con unas palabras de apoyo, un "te quiero mucho" y/o "estoy aquí para lo que necesites", es lo mejor que puedes decir.

EL CHISME EN OTRO LADO

Está bien que te guste el chisme, pero guarda tantito la compostura y no andes buscando detalles, es de pésimo gusto. Evita a toda costa preguntar de qué murió, cómo fue y quién estaba con él. No es el momento.

NUUUNCA DIGAS

"Sé por lo que estás pasando", "lo bueno que no sufrió", "las cosas pasan por algo", "ya está en un mejor lugar", por más consuelo que intentes dar, las palabras salen sobrando cuando alguien está sufriendo.

†

ADIÓS PROTAGONISMO

La familia más cercana puede hacer lo que quiera, pero si no eres uno de ellos, no es un concurso de quién es el más dolido, quién lloró más, o quién se quedó más tiempo. Hay que ser prudentes. Respeta lo que la familia decida, no organices el rosario sin saber su religión.

MEJOR CON FLORES

Si envías flores, hazlo a la casa, no a la funeraria, es un buen detalle cuando no puedes ir o no tienes una relación taaan cercana pero quieres hacer saber que estás presente. También puedes mandar a la casa algo de comer para que la familia pueda comenzar su recuperación.

¿QUÉ ME PONGO?

Sí, sí importa qué traes. Tienes que mostrar sobriedad: nada de jeans rotos, colores neón, zapatos abiertos o minifaldas. VAS A UN FUNERAL. Discreto, de negro o gris. A menos que alguien diga que todos vayan de blanco o del color favorito de quien murió. Pero eso no lo decides tú, lo decide la familia.

†

ESQUELAS SÍ, CARTA EN REDES NO

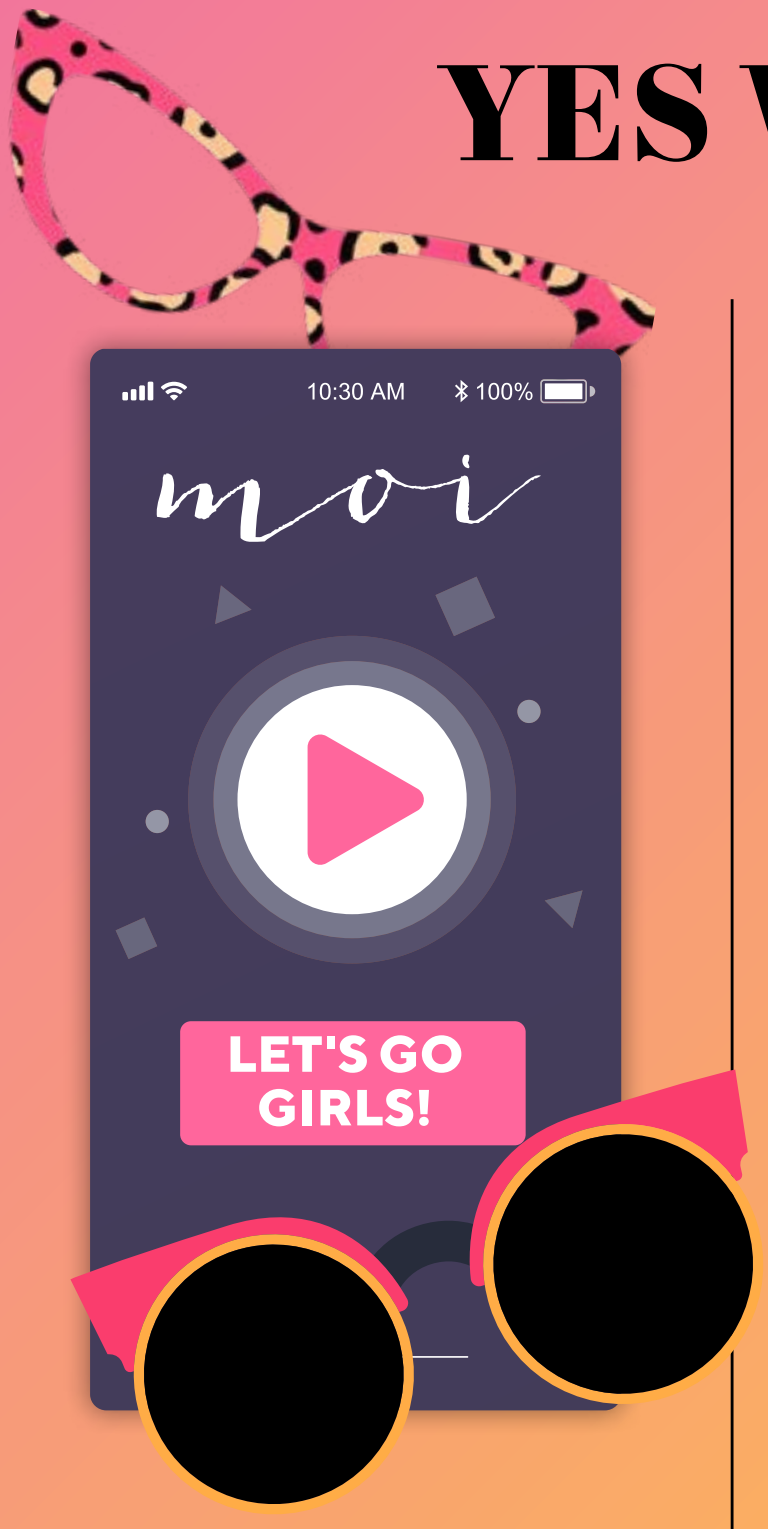
Las esquelas siguen siendo un buen gesto para una relación de trabajo, Lo que no es necesario es hacer un drama en redes sociales, si quieres usarlas envía mensajes privados, no comentes y no publiques en su *feed*, por amor de Dios. Eso se llama exhibicionismo y a nadie le gusta.

NO LE ESCRIBAS LUEGO LUEGO

Ya sabemos que te dolió la pérdida, pero imagínate cómo está el afectado. Así que no seas inoportuno y espera al menos 12 horas para escribir y, sobre todo, llamar. Acuérdate que no vas por el muertito, sino para apoyar a la familia, por sobre todas las cosas, peca de prudente.

ALVARO GORDOA es consultor en imagen pública, rector y docente del Colegio de Imagen Pública. @AlvaroGordoa

YES WE CAN!



Busquen esta *playlist* en el perfil de revista *moi*

Ha llegado el momento en el que más allá del *girl power*, las mujeres están tomando el control de sus vidas. Armamos esta *playlist* para que te empoderes (y bailes), sin importar si eres godín orgullosa, mamá luchona o jefa de tu propio imperio.

RUN THE WORLD (GIRLS)
Beyoncé

GOOD AS HELL
Lizzo

ARRASANDO
Thalía

GIRLS JUST WANNA HAVE FUN
Cindy Lauper

WANNABE
Spice Girls

IDGAF
Dua Lipa

MAN! I FEEL LIKE A WOMAN
Shania Twain

Q.U.E.E.N.
Janelle Monáe

INDEPENDENT WOMEN
Destiny's Child

RESPECT
Aretha Franklin

GIRL ON FIRE
Alicia Keys

I'M COMING OUT
Diana Ross

JUST A GIRL
No Doubt

NO SCRUBS
TLC

EQUIPO MOI RECOMIENDA

Cada mes nos damos a la tarea de poner extra atención a lo que compramos, probamos, comemos, tomamos y vemos, para poder compartirles esas cosas que nos traen dicha, alegría y felicidattt.

NATALIE ROTERMAN, *editora general.* Amo el nuevo **Phyto-Blanc Pure Bright Activating Serum de Sisley**. Su principal característica es que contiene una proteína dérmica (DKK1, que tenemos en la palma de las manos) que inhibe la producción de melanina, entonces disminuye las manchas. Además de que te deja la piel más pareja, suave y luminosa. $8,300 en Palacio de Hierro

ANDREA VILLANUEVA, *editora print.* Lucía, nuestra coeditora de arte, me recomendó la crema de noche Multi-Active Nuit de **Clarins** y no la puedo amar más. En los meses de frío me ayuda muchísimo con la resequedad, siento toda la diferencia hasta al día siguiente en la mañana. $1,110 en Palacio de Hierro

MIGUEL GARCÍA, *editor de arte.* El *pack* de libreta y pluma **Cross** edición *Star Wars* es mi *pick* del mes porque, como diseñador y fan de la saga, valoro trabajar con cosas que me funcionan y están bien diseñadas. $769 en Amazon MX

LUCÍA ORTEGA, *coeditora de arte.* Ya me había resignado a comprar cualquier desodorante, aunque me sacara dermatitis, hasta que conocí los de **Dr. Teal's**. Lo probé, nunca llegó la temida reacción y me hace sentir fresca y cómoda todo el día. $99 en Walmart

ALEXIS ALANÍS, *editora web.* En mi mente, la ropa deportiva *cool* es igual a motivación para hacer ejercicio. Por eso soy fan de la colección Reimagine Sport de **Adidas**. El top Ultimate es súper cómodo y perfecto para ejercicio de alto impacto, o sea, to-do en su lugar. $1,299 en adidas.mx

SHAIRA DÍAZ, *social media editor.* El **Cell React** me encantó. Es una mezcla de electrolitos en polvo con ácidos orgánicos y aminoácidos que ayuda a mantener el cuerpo hidratado, porque a veces con el agua no es suficiente. $680 en Amazon MX

JORGE XIX, *diseñador digital.* De los *balms* que he probado, el de **Burt's Bees** con aceite de granada hasta ahora es mi favorito. En cuanto te lo pones sientes cómo te deja los labios más suaves, dura más y huele riquísimo. $67 en Walmart

CITLALLI ESPINOZA, *coordinadora de foto.* El Instant Chai de **Mumbai** ya no puede faltar en mi despensa. Además de que me fascina el sabor, es regalado y muy rápido de preparar. $38 en Superama

ESPECIALISTAS *moi*

SI ESTÁS MALITO:

ANA TERESA ABREU Y ABREU
GASTROENTERÓLOGA
55 5135 4372

CÉSAR SÁNCHEZ GALEANA
ESPECIALISTA EN CÓRNEA, GLAUCOMA, CIRUGÍA REFRACTIVA Y CATARATA
@DocSanchezG | 55 5540 5400

DAGOBERTO MOLINA
URÓLOGO
@dr_molinapolo
55 5515 7330 y 55 2614 4899

GERARDO CASTORENA
ONCÓLOGO CON ESPECIALIDAD EN CÁNCER DE MAMA
@mexbreastcenter | 55 6650 8253

HERNÁN FRAGA
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA LAPAROSCÓPICA BARIÁTRICA Y METABÓLICA
@metabolikO | 55 5424 2678

KARIM BUCHAHIN
ODONTÓLOGO ESPECIALISTA EN REHABILITACIÓN BUCAL
@dentalKBH | 55 5254 4574

MANLIO FABIO MÁRQUEZ
CARDIÓLOGO ESPECIALISTA EN ARRITMIAS
cardioarritmias.mx | 55 5528 8613

MERCEDES D'ACOSTA
QUIROPRÁCTICA
@quiropracticas | 55 5273 8196

ODED STEMPA
ENDOCRINÓLOGO
@drstempa
55 5272 2419 y 55 5276 9278

PALOMA DE LA TORRE
GINECÓLOGA
@palodelatorre | 55 5630 2914

SI TE URGE ORDENAR TUS PENSAMIENTOS:

ANAMAR ORIHUELA
PSICOTERAPEUTA
@AnamarOrihuela | 55 2455 4146

ANA MARÍA ARIZTI
PSICOTERAPEUTA ESPECIALISTA EN PAREJAS Y ADOLESCENTES
AnaAriztii | 55 4143 2220

AURA MEDINA DE WIT
PSICOTERAPEUTA ESPECIALIZADA EN RELACIONES DE PAREJA
@AuraMedinaW | 55 2701 1568

EDILBERTO PEÑA
PSIQUIATRA
@edilberto_pena | 55 5666 5677

GABY PÉREZ ISLAS
TANATÓLOGA Y LOGOTERAPEUTA
@gabytanatologa | 55 1891 0546

JOSEPH ESTAVILLO
PSICOTERAPEUTA
@josephterapiagestalt | 55 6269 3542

MARIO GUERRA
TANATÓLOGO Y TERAPEUTA EXPERTO EN RELACIONES DE PAREJA
marioguerra.mx | 55 8421 6400

REYES HARO
NEUROFISIÓLOGO ESPECIALISTA EN TRASTORNOS DEL SUEÑO
@haro_reyeshv | 55 4173 2160

SHULAMIT GRABER
PSICOTERAPEUTA CON ESPECIALIDAD EN ESTRÉS POSTRAUMÁTICO
shulamit.graber.psicoterapeuta
55 8330 8001

TERE DÍAZ
PSICOTERAPEUTA ESPECIALISTA EN SEXUALIDAD Y PAREJA
terediaz.com | 55 1557 0199

VIDAL SCHMILL
PEDAGOGO ESPECIALISTA EN DESARROLLO HUMANO
escuelaparapadres.com
55 5543 0108

SI QUIERES COMER MEJOR:

NICOLÁS MIER Y TERÁN
NUTRIÓLOGO
@LNmieryteran | 55 5230 8199

ARMANDO BARRIGUETE
ESPECIALISTA EN TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y OBESIDAD
@barriguete1 | 55 5281 7301

SI NECESITAS UN GUÍA:

ALVARO GORDOA
EXPERTO EN IMAGEN PÚBLICA
@AlvaroGordoa | 55 5080 8800

REBECA MUÑOZ
MIND COACH
rebecamc.com | 55 5659 0011

HELIOS HERRERA
CONSULTOR DE EMPRESAS, EXPERTO EN DESARROLLO HUMANO Y PRODUCTIVIDAD
heliosherreraconsultores.com
@Helios_Herrera | 55 5615 4080

MARIO BORGHINO
ESPECIALISTA EN FINANZAS PERSONALES
@borghinomario | 55 5534 1925

ESTE MES EN *moi*

I FEEL GOOD
NATHALY MARCUS
NUTRIÓLOGA FUNCIONAL
(55) 5259 1414
bienesta.com

AUCH
MARÍA ELISA GONZÁLEZ RENTERÍA
ENDOCRINÓLOGA
(442) 242 3285

FUTUROS PERSONALES
ALETHIA BAENA
PSICOFUTUARTISTA
alethia.montero.baena@gmail.com

¿Cuál es tu nombre de IMPOSTOR?

El mes en que naciste

ENERO	SABIONDO
FEBRERO	DUEÑO
MARZO	MANDÓN
ABRIL	APROVECHADO
MAYO	MALQUERIDO
JUNIO	DESTROZADOR
JULIO	PECADOR
AGOSTO	VENGADOR
SEPTIEMBRE	MÁSTER
OCTUBRE	PATRÓN
NOVIEMBRE	CAPITÁN
DICIEMBRE	INVENTADO

El día en que naciste

1. De la ciencia
2. Del salón
3. Del universo
4. Del tráfico
5. Del fitness
6. De la constitución
7. De la psicología
8. De tus hermanos
9. De los viajes
10. De los pleitos
11. Del planeta
12. Del hacerte wey
13. De la facultat
14. De la aeronáutica
15. De la política
16. Del godinato
17. Del güelnes
18. Del instagram
19. Del cine de arte
20. De los memes
21. De la poesía
22. Del chisme
23. Del amor
24. De las relaciones
25. De la injusticia
26. De la oficina
27. Del fashion
28. Del futuro
29. Del bloggeo
30. De la verdad
31. Del barrio

La Jefa es...

MÁSTER del fashion

¡Adiós!

MAISON KAYSER®

NUEVO PRODUCTO

Rollo de canela glaseado

ROLLO DE MASA CROISSANT GLASEADO,
CON CANELA Y NUEZ PECANA PICADA.

CONSULTA NUESTRAS SUCURSALES EN:

MAISONKAYSERMEXICO MAISONKAYSERMEX

WWW.MAISON-KAYSER.COM.MX

Encuéntralo en Uber Eats

H&M

El traje de baño que buscas está en Sunshop.