

# ACTITUDES

# ES

Y VALORES



# Tanya

# MÖSS

## Mujer de éxito

AÑO 2 • NÚM. 7

RECUPERA  
TU PRESENTE

¿CÓMO INFLUYE LA BARRICA  
EN EL VINO?

LA "MILLENNIALITIS"

Consulta nuestros  
puntos de atención.

# Un nuevo año para apoyar el bienestar de su familia



La Cooperativa brinda servicios bajo los principios de solidaridad, responsabilidad y ayuda mutua.

- PROGRAMA DE PROTECCIÓN FAMILIAR
- PRÉSTAMOS EN EFECTIVO
- PRÉSTAMO PARA EL PAGO DE TARJETA
- PRÉSTAMO EDUCATIVO
- CARTA DE CRÉDITO PARA PROVEEDORES AFILIADOS
- REDISPOSICIÓN DEL PRÉSTAMO

Descarga nuestra APP  
Cooperativa PEMEX



[www.cooperativapemex.com.mx](http://www.cooperativapemex.com.mx)



INSCRÍBASE A COOPERATIVA PEMEX, SOLICITE SU CRÉDITO  
Y DISFRUTE LOS BENEFICIOS DE SER PARTE DE NOSOTROS  
**DISPONIBILIDAD • RAPIDEZ • BUEN TRATO**

## **Requisitos para su inscripción**

PRESENTAR EN ORIGINAL Y COPIA POR AMBOS LADOS

---

- Credencial de la empresa
- Identificación oficial vigente
- 2 últimos recibos de nómina
- Comprobante de domicilio con tres meses de vigencia como máximo
- Estado de cuenta bancario que incluya CLABE (Clave Bancaria Estandarizada) de la cuenta en la que la empresa hace el depósito de su nómina

# Carta editorial

Estimado lector:

**P**ara todo el equipo que conformamos *Actitudes y Valores* nos es muy grato y satisfactorio empezar este 2018 con la entrega de la séptima edición de nuestra revista. El tiempo vuela y es así que con este número cumplimos dos años como medio de comunicación, muy agradecidos por tu preferencia. Aunque somos una revista joven, nuestras intenciones de crecer y superar los desafíos que se nos presenten son aún mayores para llevarte información de interés y vanguardia. Buscamos que cada uno de nuestros colaboradores aporte algo adicional a tu vida diaria y que nuestros anunciantes se sientan conformes con esta alianza comercial.

Arrancamos este año con otro gran talento mexicano en portada, un icono en el diseño y la moda en joyería de plata. Nos referimos a Tanya Moss, una mujer de éxito en todos los sentidos que nos permitirá conocer un poco más de su persona y sus pensamientos.

Tenemos motivos para pensar que este 2018 será un año muy retador. Venimos de un cierre del 2017 muy complicado, con una inflación cercana a 7%, un tipo de cambio de alrededor de 19.50 pesos por dólar y costos elevados de la gasolina y el gas. Además nos esperan unas votaciones con las que decidiremos el rumbo de nuestro país por los siguientes seis años. Por lo pronto, en *Actitudes y Valores* decidimos entregarte información que complementa otros aspectos de tu vida.

En nuestra sección *Actitudes Verte y Sentirte Bien* nuestra amiga Gabi Castillo te ofrece *tips* de alimentación para que bajes todos esos kilos que adquiriste en la época decembrina. Si tu propósito de año nuevo es hacer ejercicio, te recomiendo que busques el “*Test*”: elige tu ejercicio de acuerdo con tu personalidad”. Y ya entrados en esto del cambio, descubre cuáles son los colores en tendencia para este año.

En el ámbito culinario te enseñaremos a preparar delicias orientales a cargo de nuestra chef Selene Ávila y, para acompañarlas con un buen vino, no te pierdas las recomendaciones de Ada Stiker. Siempre con el gusto de darte a conocer buenos lugares, en esta edición nos dimos a la tarea de mostrarte la maravillosa bioarquitectura de Javier Senosiain, en un emplazamiento muy cercano a la Ciudad de México.

Empezamos este año con numerosos temas de interés. Esperamos que sean de tu agrado y que cada una de las páginas que conforman nuestra revista cumpla con el objetivo de mantenerte al tanto.



**ACTITUDES**  
Y VALORES

**Editor**

Sergio H. Mariscal García

**Coordinación editorial y arte**

Angie Muñoz González  
angiemg@cooperativapemex.com.mx

**Corrección de estilo**

Martha Baranda Torres

**Fotografía**

Denis Jockmans  
Shutterstock  
Istock

**Diseño web**

Hugo Macedo Paniagua

**Colaboradores**

Isaías Zebadúa Estrada  
Antonio Vázquez García  
Selene Ávila Coronado

**Un producto más de  
MV CONTRAPUNTO PUBLICIDAD  
S.A. DE C.V.**

Bahía de Ballenas 75,  
Verónica Anzures, 11300,  
Del. Miguel Hidalgo,  
Ciudad de México.

**Para anunciarse en  
ACTITUDES Y VALORES**

Teléfono: (55) 11 01 21 74  
info@actitudes.com.mx


**Enhorabuena y extraordinario  
inicio del 2018.**



**Sergio H. Mariscal García**  
Editor en jefe

© Todos los derechos reservados. Año 2 Número 7, Enero | Febrero | Marzo 2018.

ACTITUDES Y VALORES es una revista de MV Contrapunto Publicidad, S.A. de C.V. Bahía de Ballenas 82, Colonia Verónica Anzures, 11300, Ciudad de México. Editor responsable: Sergio H. Mariscal García. Certificado de Reserva de derechos al uso exclusivo del Título ACTITUDES Y VALORES 04-2015-121719403200-102, ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título en trámite. Certificado de Licitud de Contenido en trámite, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Impresa por LOVA Graphics Editores, S.A. de C.V., Francisco I. Madero 189, Colonia Providencia, 02440, Ciudad de México. Tel.: 5352.9071. Distribuida por: Sociedad Cooperativa de Consumo Pemex, S.C.L. Prohibida la reproducción total o parcial del contenido, imágenes y fotografías por cualquier medio físico o electrónico sin previa autorización por escrito de la empresa. Los artículos, la publicidad pagada y los anuncios son responsabilidad exclusiva de sus autores o representantes legales y no necesariamente reflejan las opiniones y los juicios de ACTITUDES Y VALORES.



Recuerda NO  
TOMES bebidas  
alcohólicas si vas  
a manejar, tu  
familia te espera  
en casa...

Con ANA Seguros  
estás en buenas manos

Cd. de México  
(55) 5531-8941 Ext. 2808 / 2809

 Grupo  
Valore

Producto ofrecido por ANA Seguros como opción  
de aseguramiento en créditos PACADA.





6



26



44

# Contenido

## ACTITUDES VERTE Y SENTIRTE BIEN

- 6** 7 tips que cambiarán tu alimentación
- 8** *Test:* Elige tu ejercicio de acuerdo con tu personalidad
- 12** Recupera tu presente
- 14** Periodontitis

## ACTITUDES UNA INSPIRACIÓN

- 16** Tanya Moss, la elegancia y la libertad detrás de una mariposa

## ACTITUDES TU ESTILO

- 22** Colores para la temporada primavera- verano 2018
- 24** Grooming ¿Necesidad o vanidad?

## ACTITUDES EL BUEN SABOR

- 26** Recetas japonesas
- 30** ¿Cómo influye la barrica en el vino?

## ACTITUDES CULTURA

- [Visita obligada]
- 32** Cerith Wyn Evans
- 34** Camino a Rusia 2018

## ACTITUDES DISFRUTAR

- 36** El nido de Quetzalcóatl
- 38** Kyoto, el antiguo corazón de Japón

## ACTITUDES TU ESPACIO

- 40** Decoración de una terraza
- 42** ¿Cómo equipar tu habitación?

## ACTITUDES INNOVACIÓN

- 44** La “millennialitis”
- 46** Un importante estudio reveló...



**ACCORD** 2018

EL AUTO QUE SIEMPRE QUISISTE.



**SOLICITA TU PRUEBA DE MANEJO**

NO DEJES PASAR LA OPORTUNIDAD  
ES TU MOMENTO.

**TOMAMOS TU AUTO A CUENTA**



**HONDA**

ANZURES

**5091.4885**

**[www.hondaanzures.com.mx](http://www.hondaanzures.com.mx)**

Av. Ejercito Nacional No. 5 esq. Av. Circuito Interior,  
Col. Veronica Anzures

Contacto: Miguel Ángel Pruneda 55.4368.3543

# 7 tips que cambiarán TU ALIMENTACIÓN

Para mantenerte en forma y saludable, una regla muy importante son los horarios; por ejemplo: si cenaste a las 20:00, a las 08:00 debes desayunar (después de doce horas sin alimentos) y comer cada tres horas. Así harás cinco comidas por día (tres principales y dos colaciones).

Por: Gabi Castillo

- 1. COME COMIDA REAL.** Lo que debe reinar en tu alimentación es la calidad de los alimentos. Minimiza al máximo los alimentos procesados; es decir, que 90% de tu ingesta provenga de alimentos naturales. **ORGANIZA TUS COMIDAS;** mientras más saludable comas, más te cuidarás.
- 2. CONTROLAR LAS PORCIONES ES VITAL,** ya que algo bueno en exceso puede llegar a ser malo. Por ejemplo, no porque la avena sea buena puedes comer mucha; si comes demasiada te hará subir de peso.
- 3. LA PALMA DE TU MANO ES EL TAMAÑO IDEAL DE LA PROTEÍNA,** como pollo, pescado, carne, pavo, atún, etcétera.
- 4. TU PUÑO CERRADO ES LA MEDIDA IDEAL DE LOS CARBOHIDRATOS,** como arroz integral, camote, quínoa, avena, etcétera.
- 5. CONSUME DOS PORCIONES DEL TAMAÑO DE LA PALMA DE TU MANO DE VEGETALES COCIDOS,** como ejotes, brócoli, calabazas, chayotes, etcétera.
- 6. DE LA ENSALADA PUEDES ABUSAR,** ya que los vegetales crudos (como pepino, lechuga, espinaca o champiñones) contienen pocas calorías, mucha agua, fibra, vitaminas y antioxidantes pero, ¡jojo!: es muy importante controlar el aderezo pues es muy calórico. Puedes mezclar una cucharada de aceite de oliva, mostaza, vinagre de manzana orgánico, stevia o miel y pimienta.
- 7. NO BEBAS CALORÍAS,** como bebidas isotónicas, jugos, refrescos, té con azúcar, etcétera.

 *Toma agua !* 

## Opciones de colación:

- Dos rebanadas de pan integral tostado con crema de cacahuete y mermelada de fresa sin azúcar.
- Tortitas de arroz inflado con aguacate, jitomate, sal y pimienta.
- Ensalada de atún con tostadas horneadas.
- Una fruta con yogurt griego y almendras rebanadas.
- *Smoothie* de frutos rojos con leche de coco.



## Consejos para comer con conciencia:

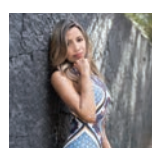
- Haz tres respiraciones antes de las comidas.
- Observa el alimento durante las respiraciones.
- Observa las sensaciones que el alimento te provoca.
- Mastica los alimentos con atención, pues a veces comemos sin percibir el sabor.
- No comas lo mismo todos los días.
- No comas pensando en otra cosa, en los problemas, en las tareas que necesitas resolver... esto distrae tu atención del alimento y hace que comas más que lo que necesitas para sentir saciedad.

## Lo que NO tienes que hacer:

- Comer saludable solo de lunes a viernes.
- Solo consumir alimentos industrializados.
- No ingerir la cantidad necesaria de proteínas.
- No consumir la cantidad necesaria de agua.
- No leer los ingredientes de los productos.
- Pasar largos periodos sin comer.
- Buscar adelgazar por medio de dietas de moda o con productos milagro.



PARA MANTENERTE **SALUDABLE** ES MUY IMPORTANTE **INCLUIR EL EJERCICIO**. PRACTÍCALO LAS VECES QUE PUEDAS, **¡PERO HAZLO!**



### Gabi Castillo

*Healthy lifestyle \ Fitness*

Te invito a seguirme en Instagram @gaabi\_fitness, donde te comparto mi día a día. ¡Así lograrás los cambios que tanto deseas!



# TEST:

ELIGE TU EJERCICIO DE ACUERDO

CON TU **PERSONALIDAD**

Por: Monty Tapia

**A** mucha gente le sucede que va de entrenamiento tras entrenamiento; que intenta algo nuevo y, ante la frustración, el aburrimiento, la dificultad o la molestia deja de hacer ejercicio y abandona esa membresía en el gimnasio de moda.

¿Estás condenado a peregrinar de ejercicio en ejercicio? No necesariamente. Solo tienes que encontrar actividades que se adapten a tu personalidad de entrenamiento.

Pero, ¿cómo saber cuál es tu tipo de **personalidad de entrenamiento**? Quizá seas sociable al extremo y busques algo de calma e introspección a través del yoga. Tal vez seas muy activo y entonces drenar toda esa energía a través del *crossfit* sea lo tuyo. Puede ser que requieras compañía y salir a correr o trotar a solas no sea una opción viable para ti.

El hecho de considerar que cada persona es distinta y que no todos cabemos en la misma caja te ayudará a elegir el ejercicio que mejor combine con tu personalidad, aunque ten presente que tu gusto por los deportes extremos no te hace enemigo de los Pilates o el Tai Chi.

Para conocer tu personalidad de entrenamiento, responde este *test* del Instituto Estadounidense para la Investigación del Cáncer.

**ESTE CUESTIONARIO DEFINE TRES PERSONALIDADES, ¡PERO OTRAS FUENTES DE ESTUDIO ARROJAN HASTA OCHO! SELECCIONA LA OPCIÓN MÁS ADECUADA PARA TI EN CADA CASO.**

## 1. CUANDO PIENSO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA...

- a) apenas puedo esperar para ponerme el calzado deportivo.
- b) realmente quiero hacer ejercicio, pero necesito un empujón.
- c) me da pavor la idea de mover un músculo, pero me siento feliz una vez que empiezo a moverme.

## 2. CUANDO ESTOY FÍSICAMENTE ACTIVO, ME GUSTA HACER EJERCICIO...

- a) por mí mismo, a mi propio ritmo.
- b) con un equipo o grupo.
- c) con uno o dos amigos.

# Pilates Reformer & TRX

- Fortalece el tono muscular.
- Previene la osteoporosis.
- Corrige tu postura y alineación de tu cuerpo.
- Incrementa tu autoestima.
- Recupera estatura.

El método Pilates nos ayuda a evitar numerosas enfermedades: ciática, lumbalgia, artrosis, osteoporosis, diabetes, etcétera.

*El concepto de entrenamiento más novedoso ahora en Satélite.*



Circuito Circunvalación  
Poniente  
F8-L8 Zona Azul Satélite



*too Well* <sup>MR</sup>

PILATES & TRAINING STUDIO



71558888  
&  
71558818

559198 0345  
&  
552128 3134

### 3. HAGO EJERCICIO PORQUE...

- a) quiero estar en forma, bajar de peso o mejorar mi salud.
- b) quiero ver a mis amigos y ponerme al día sobre las últimas noticias.
- c) el clima es agradable o simplemente tengo ganas..

### 4. CUANDO PARTICIPO EN UNA ACTIVIDAD FÍSICA, POR LO GENERAL...

- a) planeo el evento con anticipación.
- b) participo cuando alguien ha creado la actividad o asisto a una clase.
- c) organizo algo de forma rápida y hago algo activo cuando tengo ganas.

RESULTADOS
a = 1 punto
b = 2 puntos
c = 3 puntos

### 5. OTROS ME VEN COMO...

- a) un líder.
- b) un jugador de equipo.
- c) alguien que va de la mano con una buena idea.

### 6. ME GUSTAN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE SON...

- a) parte de mi rutina.
- b) establecidas por un profesional, maestro o grupo.
- c) espontáneas.

RESULTADOS
<b>6-9 puntos:</b> eres una persona automotivadora.
<b>10-14 puntos:</b> eres un jugador de equipo.
<b>15-18 puntos:</b> eres espontáneo.



## PERSONA AUTOMOTIVADORA

- Te gusta la estructura y la organización. Crear y seguir tu propio plan de ejercicios es relativamente fácil, pero puedes perder el interés en tu rutina habitual.
- Trata de añadir algunas actividades nuevas, tales como el ciclismo. Prueba alternar tus entrenamientos favoritos a lo largo de cada semana, como la caminata, la natación y el levantamiento de pesas.

## JUGADOR DE EQUIPO

- Para ti el ejercicio es una forma de socializar y de mantenerte en contacto con amigos y familiares. Las actividades de grupo y las clases son una selección natural para ti.
- Forma un grupo de amigos para caminar; únete a un equipo de corredores o de deportes como el boliche o el tenis; asiste a clases grupales de baile o *cycling*, etcétera.





## ESPONTÁNEO

- Te encanta la libertad y detestas obedecer reglas rígidas. Podrías llamar a tus amigos para una caminata en el bosque o inscribirlos a todos en una carrera de diez kilómetros. Durante los entrenamientos previos, disfruten juntos de días hermosos.

YA QUE HAS DESCUBIERTO TU PERSONALIDAD DE ENTRENAMIENTO, VEAMOS ALGUNAS ACTIVIDADES FÍSICAS SUGERIDAS Y SUS BENEFICIOS.

### PERSONA AUTOMOTIVADORA

- **Ciclismo o *cycling indoor*.** A las personas automotivadoras les gusta tener metas específicas y objetivos bien claros. Inscríbete a clases de *cycling indoor* tres veces por semana.
- **Pilates.** Esta es una actividad grupal que te mantendrá sociable pero enfocado en ti. Desarrollarás flexibilidad, fuerza, control, concentración y coordinación.

### JUGADOR DE EQUIPO

- Tus opciones se abren a todas las clases grupales en tu gimnasio. Pertenecer a un grupo de corredores es una excelente opción.
- El baile coreográfico te mantiene motivado como miembro de un equipo. La constancia es el éxito de todo el grupo al montar una coreografía.

### ESPONTÁNEO

- Rutina de peso.
- Actividades al aire libre. Practicar escalada en roca es desafiante.

REVISA TU  
**RESULTADO Y,**  
CON BASE EN  
ELLO, **ELIGE TU**  
**ACTIVIDAD FÍSICA.**

**¡ASÍ TENDRÁS MÁS  
PROBABILIDADES  
DE ÉXITO!**



**Monty Tapia**  
Health Coach & Personal Trainer  
Facebook: Monty Tapia Integrative  
Nutritional Health Coach  
tapiocamonty@gmail.com  
Teléfono: 55 9198 0345

# Recupera tu presente


Por: Ricardo Rivero

**U**no de los hábitos más comunes en la actualidad es vivir entre tiempos; es decir, tratar de entender, resolver o concluir algunos eventos que ya ocurrieron en nuestra historia de vida o enfocar nuestra atención en el futuro, para adivinar o predecir lo que el destino nos tiene preparado.

Cuando nos concentramos en el pasado es muy probable que intentemos resolver cuestiones detonadas por imágenes, sensaciones, sonidos, personas, objetos o lugares que nos provocan emociones desagradables que, con el tiempo y la repetición mental descontrolada, consciente o inconsciente, pueden generar situaciones muy complicadas y patológicas. Les llamaremos anclajes negativos.

Como ejemplo tomemos el caso de cuando intentamos aprender a patinar sin éxito en la niñez, con el resultado de haber salido lastimados. Nuestro cerebro hará un resumen de la experiencia: el momento, el espacio, los actores y demás. Es muy probable que generalice y distorsione cada vez más el evento con el paso del tiempo, hasta producir un rechazo a utilizar cualquier artefacto parecido o relacionado con los patines, como podría ser la patineta, la bicicleta y muchos más, debido al anclaje negativo. Cada vez que lo platicamos, debido al recuerdo interno o detonado al ver algo parecido en nuestro entorno, se dispara la sensación poco placentera y será más y más desagradable. Esto provoca limitaciones personales y de interacción con los demás porque influye en nuestra experiencia.

Si este anclaje negativo fue un parteaguas, es decir, una experiencia significativa de vida, es probable que conserve cierta vigencia en nuestros archivos mentales aunque ya haya pasado mucho tiempo. Al traerlo al presente nos generará desequilibrios emocionales y nos desenfocará de nuestro maravilloso presente. Cuando vivimos con esos anclajes negativos por periodos prolongados es posible y lógico que probemos diferentes estrategias para evitar vivir de nuevo esa experiencia; por consiguiente, nuestra manera de pensar, decidir, actuar y obtener resultados recibe la influencia de aquel anclaje negativo. Entonces, este proceso que tiene su origen en el pasado puede incidir en nuestra percepción del futuro y generarnos ansiedad por lo que pueda ocurrir, limitar nuestras posibilidades de mejorar nuestro estilo de vida e impactar en diferentes entornos, como son la familia, la pareja, el trabajo, los negocios, etcétera.



**RECUERDA VIVIR  
EN PRESENTE  
DE MANERA  
CONSCIENTE Y  
APRECIAR LO  
QUE HACES**

Como sugerencia, además de acudir con un especialista para procesar y, en su caso, desactivar estos anclajes negativos, considera la posibilidad de realizar el siguiente ejercicio que involucra el movimiento físico y la meditación activa: cuando sientas, percibas o detectes que el anclaje negativo hace de la suyas, o sea, cuando estés consciente de que sucede, deja de hacer lo que estás haciendo, para suspender ese proceso mental específico, y realiza otra actividad que ocupe tu atención física y mental. Por ejemplo, si estás trabajando, levántate y muévete de tu lugar por unos minutos para ir al baño, beber un poco de agua, ejercitarte con algunas sentadillas o salir a trotar.

Al realizar la actividad que hayas elegido, mantén tu atención en ella, concéntrate en tu respiración y, literalmente, describe para ti mismo lo que haces. Lo que conseguirás es detener el proceso del anclaje negativo y evitar entrar en el estado desagradable, provocado por sucesos pasados o futuros. Esta dinámica está basada en el modelo de aprendizaje por repetición, que fue la manera como se reforzó el anclaje negativo en primera instancia.

Es importante realizar este ejercicio cuantas veces se te presente la oportunidad de reenfocar tus pensamientos, sentimientos y energía para mejorar su calidad. Recuerda que vivir en presente de manera consciente y apreciar lo que haces, la compañía y el entorno es la clave para recuperar tu atención, que de alguna manera es energía que antes desperdiciabas en el pasado o en el futuro. También significa iniciar el proceso consciente para recuperar tu valioso presente. Así tendrás una mejor percepción de ti mismo y disfrutarás al máximo cada segundo en tu existencia, que no volverá a repetirse.

Recibe las mejores energías.

**PASADO**

**PRESENTE**



**Ricardo Rivero**

Generador de los modelos Re activación emocional y Desarrollando... te; entrenador certificado en programación neurolingüística

[ricardo@integralmente.net](mailto:ricardo@integralmente.net)



Por: Dr. Max Tejada

# Periodontitis



**E**n esta ocasión voy a hablarte de la enfermedad periodontal, también llamada periodontitis. Se trata de una enfermedad que afecta al periodonto, que es el área que rodea las raíces de las piezas dentarias.

La periodontitis es causada por bacterias que penetran al cuerpo por el surco donde se unen la encía y el diente. Estas bacterias destruyen progresivamente el hueso que sostiene a los dientes y muelas, causando movilidad de las piezas y, con el paso del tiempo, su pérdida.

En las primeras etapas la enfermedad causa inflamación, mal aliento, sangrado y retroceso de la encía, lo cual hace que los dientes se vean más largos. Por lo regular la periodontitis solo causa dolor en las etapas tardías, cercanas a la pérdida total del hueso, y por ello el paciente solo acude al dentista cuando es ya difícil detener la progresión de la enfermedad.

Además de causar la pérdida de dientes, se ha demostrado que las bacterias pueden provocar inflamación en todo el organismo, evidenciada por el aumento de la proteína reactiva-C y la interleuquina-6. Esto genera propensión a derrames cerebrales, infarto al miocardio y arterioesclerosis. En personas mayores de sesenta años de edad se la ha relacionado con pérdida de la memoria y de las habilidades de cálculo mental.

Las personas con diabetes sufren de mayor inflamación periodontal y tienen dificultades para balancear su glucosa en sangre debido al constante estado inflamatorio. También se ha sugerido, aunque no demostrado, una relación entre la disfunción eréctil y la periodontitis.

Para prevenir la periodontitis debes remover las bacterias que se adhieren a la encía y los dientes por lo menos dos veces al día, no solo por el lado de la lengua y los labios sino también entre los dientes.

En el próximo artículo te mostraré una adecuada técnica de cepillado y te explicaré por qué debes acudir a limpieza con el dentista mínimo dos veces al año, aun cuando tu técnica de cepillado sea buena.

NO OLVIDES ACUDIR  
AL **DENTISTA** POR  
LO MENOS DOS  
VECES AL AÑO PARA  
PREVENIR ESTA  
**ENFERMEDAD**



**Dr. Max Tejeda**

Cirujano dentista, graduando en la Universidad Tecnológica de México. Posgrado en prótesis periodontal en la University of Illinois at the Medical Center, Chicago, Illinois.



# TANIYA x MOSS

La **elegancia** y la **libertad**  
detrás de una **mariposa**



**S**oy **Tanya Moss**, una persona multidinámica que tiene muy claro hacia dónde tiene que ir. Soy muy curiosa también de otras cosas que no necesariamente están en el *script*. Me gusta seguir caminos; me gusta inspeccionar; me gusta perderme y encontrar cosas nuevas. Soy demasiado humana. Lo que más me llama la atención es estar cerca de la gente, conocer a la gente. Es entender cómo mi trabajo puede mover gente e ir entendiendo los distintos momentos de mi vida.

**La ética** es hacer lo correcto. Mi regla de oro es: no le hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti. Esa es de mis primeras reglas de vida. La aplico en la vida, la aplico en el trabajo, la aplico en todo lo que pueda.

La verdad es otra regla. Puedo manejar cualquier problema mientras tenga la verdad y la honestidad; si no, los problemas son ciegos y no me gusta estar ciega. Quiero dejar ese legado y esos valores a mis hijos, que son lo más importante para mí. No hay negociación ante el valor de la verdad. Voy a saber lidiar con la verdad, pero nunca con una mentira.

**SU LEGADO: SUS HIJOS; SUS VALORES: LA HONESTIDAD, LA COHERENCIA Y LA CONGRUENCIA; SU DISEÑO PERSONAL: EL EJEMPLO**

## ELLA ES LA DISEÑADORA MEXICANA QUE MÁS AUGE HA TENIDO EN LAS ÚLTIMAS DÉCADAS. SU JOYERÍA ES SINÓNIMO DE ELEGANCIA, ATEMPORALIDAD Y EXCLUSIVIDAD.

Aunque se inspira y juega con diferentes temáticas y figuras, el emblema de Tanya Moss es una sofisticada mariposa que se puede ver en la mayor parte de su joyería.

**L**a mariposa como icono es la representación de evolucionar, de crecer, de cuidar el equilibrio. La mariposa es un ser que depende de la naturaleza y si tú respetas la naturaleza tiendes a tener equilibrio. Si tú rompes la naturaleza, es libertad contra libertinaje. Todos los excesos, el alcohol, las drogas, todo eso es libertinaje y eso no es equilibrio. La **mariposa representa totalmente el equilibrio** y eso es lo que significa en mi marca: buscar el equilibrio, buscar la belleza dentro de ti, buscar piezas, joyería que busque crear historias en conjunto con lo que yo tengo que decir más lo que la gente define de su propia vida.

Tengo una colección de historias que la gente me presta y me cuenta que tienen que ver con la mariposa y es ese conjunto de historias en donde siempre hay ese tono de esperanza, de libertad y crecimiento; es siempre buscar la mejor versión de ti mismo. Con la mariposa busco transmitir una sensación de enamoramiento total; es poder decir que esta pieza se ve como yo, me veo a mí. Es encontrar el idioma de la pieza.

**Nosotros trabajamos con historias y por eso hemos creado nuestra propia tendencia**, porque no vamos siguiendo la moda de nadie. Entonces, cada vez que quiero contar una historia, la traduzco. Tanya siempre tiene ese sabor.

Otros valores importantes son la **coherencia y la congruencia**: lo que dices es lo que haces. En mi camino hay gente que no es coherente, pero el espacio es muy grande y te haces a un lado. Los aplausos vienen por tu trabajo, no porque te pongas en el escenario a recibirlos. Por ejemplo, el humor no es un valor mío pero lo hay en mi casa, en mi esposo.

No hay otra forma de dejar legado, más que con el ejemplo. Lo que trato de hacer con la gente alrededor de mi órbita es enseñar con mi trabajo, que nada viene de a gratis, todo trae un costo, todo trae un compromiso.

Cuando estoy en momentos complicados o difíciles, intento recordar dónde estoy y que yo me puse allí.



**Tanya Moss no solo es una reconocida diseñadora; también ha tenido un gran éxito como empresaria.**

**T**anya Moss representa un **valor de crecimiento**. Ha sido una marca que me ha hecho crecer muchísimo y que me ha llevado más al extremo y al extremo, a niveles que antes eran impensables pero que ahora son el camino: crear una empresa y desarrollarte como tal, haber empezado desde cero, vender mi idea a toda la gente que me rodea y que se ha querido sumar al proyecto. Hay

**TANYA MOSS:  
MI MÁXIMA CREACIÓN  
ES LA LEALTAD DE LA  
GENTE QUE SIGUE Y  
HA ESTADO CONMIGO.**

gente pasajera y gente más estable. Mi máxima creación es la lealtad de la gente que sigue y ha estado conmigo; esto es lo que ha podido hacer que ya lleve veinte años haciendo lo que de la nada se me ocurrió.

Es algo que me sorprende. Definitivamente tengo un talento, pero un talento para ver las oportunidades; talento para ver a la gente correcta

para que esté junto a mí. He tenido mucha tenacidad. Talento es una cosa y es 10% de lo que se requiere, porque lo que se requiere en la vida es tenacidad y compromiso.





LA **MARIPOSA** COMO **ICONO** ES LA REPRESENTACIÓN DE **EVOLUCIONAR**, DE **CRECER** Y DE **CUIDAR EL EQUILIBRIO**

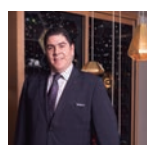
UNA PIEZA DE **TANYA MOSS** ES UNA JOYA PARA USARSE TODA LA VIDA.

**Tanya está orgullosa de sus raíces y de la riqueza cultural mexicana, lo cual puede verse en algunas piezas de sus colecciones.**

**México y sus tradiciones definitivamente me han hecho hablar.** Quiero que vean que México tiene mucho que dar. Me enfurece cuando la gente habla mal de mi país. Si todos nos fijáramos en lo que sí tiene México, la parte de “no” sería más chica. Parte de mis colecciones hablan de México y su cultura.

**Gracias al dibujo, Tanya ha podido hacer arte en joyería.**

No tengo memoria para poner atención. Si no estoy dibujando, mi capacidad de atención es corta. Desde muy chica me castigaban, me mandaban a la dirección porque me la pasaba pintando todos mis libros, pero no podía poner atención si no era así; entonces toda la vida he creado. Desde niña he sido muy creativa y el dibujo me ha hecho lo que soy.



**Isaias Zebadúa Estrada**  
Comentarista deportivo

Twitter @IsaiasZebadua  
Facebook Isaias Zebadua Estrada

# COLORES PARA LA TEMPORADA

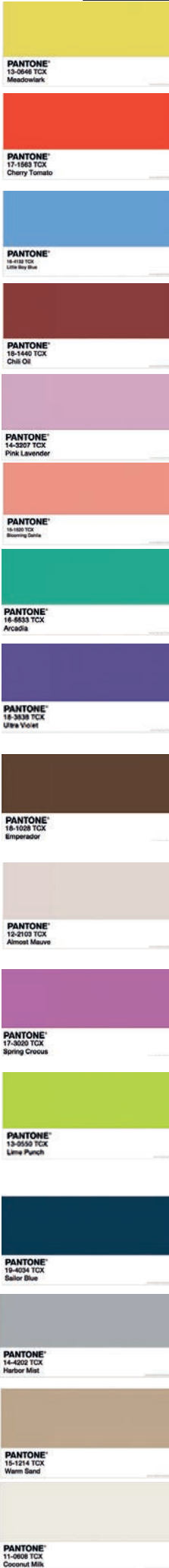
Por: Martha Aida Cantú

PRIMAVERA-VERANO 2018

Cada temporada, el Instituto de **Color Pantone** crea un informe de colores de moda; es una muestra general que resalta **los diez mejores colores que los diseñadores exhibirán durante el año**, divididos por temporada.

Desde hace algunos años el color ha sido un factor clave de las tendencias, gracias a la respuesta de continua aceptación por parte de los consumidores. Es así que para la **primavera de 2018 Pantone** ha presentado por primera vez una paleta de doce colores para hombres y mujeres (en vez de los típicos diez) que, junto con cuatro colores clásicos, forman una familia tonal que podrá trascender las estaciones y brindar estructura a cualquier vestuario. La expresión de colorido es la clave para la primavera de 2018 y las fronteras de género y de moda estacional ya no son un problema en lo que al color respecta.

- **MEADOWLARK PANTONE 13-0646**  
Esta temporada sigue “pensando” en amarillo: es el color que seguirá dominando en las tiendas.
- **TOMATE CHERRY PANTONE 17-1563**  
Color muy fuerte y dinámico que tiene un fondo naranja. El amarillo y el rojo son vecinos en el círculo cromático y, en términos básicos, llaman la atención. Más que *hot*, está *HOT*.
- **LITTLE BOY BLUE PANTONE 4132**  
Es un color que vimos el año pasado y prevalecerá en la primavera de 2018. El tono transmite la promesa de un nuevo día, sin género y trans-estacional. Niños, niñas, mujeres y hombres lo utilizan. Funciona para todos.
- **CHILI OIL PANTONE 18-1440**  
Este rojo terroso a base de marrón es un excelente color básico para usar con otros y también es un color de transición.
- **PINK LAVENDER PANTONE 14-3207**  
Tono rosa violáceo que suaviza y emana quietud.
- **BLOOMING DAHLIA PANTONE 15-1520**  
El *dahlia* es otro color de tipo ligero y suave. Es una respuesta para la familia amarilla y naranja. El contraste con el *pink lavender* y el *baby blue* es muy atractivo.
- **ARCADIA PANTONE 16-5533**  
Sin duda, el interés del público por el aire libre hace ganar a los verdes. La preservación de lo natural forma parte de nuestra conciencia actual y es un fundamento para la elección de colores.
- **ULTRA VIOLETA PANTONE 18-2828**  
Pantone confía en la “maravillosa imaginativa” del púrpura que subraya la originalidad. Este color complejo de matiz con base azul va perfecto con los vibrantes amarillos y rojos naranjas.
- **EMPERADOR PANTONE 18-1028**  
Marrón chocolate intenso, tono de la tierra. Es un tono oscuro, pero no tanto como el negro. Esa cualidad terrosa tiene una ligera oscuridad, lo cual es muy inusual para la primavera y el verano.
- **ALMOST MALVA PANTONE 12- 2103**  
Es el más tenue de los pasteles de esta temporada. Suave, evocador y efímero, se utilizará en telas del mismo estilo. Con la nostalgia en boga, este romántico y tranquilo color recuerda otros tiempos y otros lugares.
- **SPRING CROCUS PANTONE 17-3020**  
Los hombres y las mujeres lo utilizarán, aunque quizá más como un acento. *Spring crocus* es un color vivo y vital que tiene energía y sensualidad. Este púrpura rosáceo favorece a todas las pieles y se le considera un color universal.
- **LIME PUNCH PANTONE 13-0550**  
Cuando el *lime punch* apareció por primera vez fue una venta difícil. Mucha gente lo usó como acento, pero ahora el factor de aceptación del consumidor es mucho más alto que nunca para este tipo de tonos.
- **SAILOR BLUE PANTONE 19-4034**  
Este tono de azul marino ayuda a solidificar la paleta de primavera. Es un color sin género y pasa a primer plano en las mujeres y en los hombres.
- **HARBOUR MIST PANTONE 14-4202**  
Este gris de medio a oscuro es importante en los interiores y, desde una perspectiva de moda, es un color muy solidificado para armar guardarropas.
- **WARM SAND PANTONE 15-1214**  
Como con los grises neutros, los buenos compradores invierten una y otra vez en los arenosos. Es un básico que también puede usarse para compensar visualmente cualquiera de los tonos más vivos de la paleta de color.
- **COCONUT MILK PANTONE 11-0608**  
Es una especie de blanco grisáceo. Aunque desde el año pasado el blanco puro ganó popularidad, en la próxima temporada será más utilizado en telas suaves, vaporosas y diáfanas.



**Martha Aída Cantú**

Licenciada en Comunicación Gráfica y Administración, cursó la Maestría de Ingeniería en Imagen Pública, es Consultor Asociado y Vócerro Oficial en el Grupo Imagen Pública.  
Instagram y Facebook macmac1113

# GROOMING:

Por: Yadira Márquez

## ¿necesidad o vanidad?

**D**urante la última década hemos visto que los hombres están cada vez más atentos a su apariencia. Esto no solo se debe a la vanidad sino a que han descubierto la relación que existe entre su cuidado personal y la forma como son percibidos en su entorno.

Probablemente de manera distinta a la mujer, el hombre actual también quiere lucir bien. Esta tendencia es tan común que incluso hemos visto cómo ha crecido la oferta de marcas de cuidado personal y belleza que ahora se enfocan en el mercado masculino, con productos creados para ellos de manera específica.

¿Conocías el término *grooming*? Puede llamarse así al conjunto de cuidados que debe tener un hombre y que abarca la piel de la cara, el cabello, la barba, las cejas, las orejas, la nariz y el bigote. Un hombre con un buen *grooming* puede considerarse una persona pulcra que siempre proyectará una imagen mejor y más confiable.

### ALGUNOS TIPS PARA FACILITAR LA APLICACIÓN DEL GROOMING:

1. Para cuidar tu piel y mantenerla hidratada, bebe suficiente agua y consume frutas y verduras.
2. Exfolia tu piel todos los días con un gel limpiador de fácil aplicación (*L'Oréal Men Expert*).
3. Utiliza cremas anti envejecimiento y antiarrugas para mantener una apariencia juvenil (*Kiehl's*).
4. Vuélvete el mejor amigo de un protector solar que aplicarás en tu rostro todos los días, antes de salir de casa (*Isdin*).
5. Conserva un aspecto sano y limpio durante la jornada con un matificante que permita eliminar el brillo excesivo del rostro (*Mister Mat de Givenchy*).
6. Mantén las cejas, la nariz y las orejas limpias, sin excesos de vello.
7. La barba y el bigote deben verse cuidados, alineados, humectados con aceite y moldeados con cera (*Jack Black*).
8. Utiliza un cepillo de dientes para peinar tus cejas, barba y bigote. ¡En verdad hace la diferencia!
9. Mantén un buen corte de cabello con recortes cada quince días o tres semanas, lo cual dependerá de tu crecimiento.
10. No abuses del gel, que está *out*. Prefiere una buena cera.

**EL GROOMING SE HA CONVERTIDO EN UNA NECESIDAD QUE OTORGA AL HOMBRE UNA IMAGEN MUCHO MÁS CUIDADA Y ATRACTIVA.**

### ¡MÁS ALLÁ DE LA VANIDAD!



**Yadira Márquez**

Licenciada en Comunicación y maestra en imagen pública. Durante más de 7 años Yadira ha participado como conferencista en temas relacionados con Imagen y Comunicación.

Que tu próximo destino  
sea

# LA PLAYA



*Conoce toda nuestra gama*

*Al estrenar tu auto, recibe un*

**CERTIFICADO DE VACACIONES**



**Tomamos tu auto a cuenta**

**AGENDA TU PRUEBA DE MANEJO A DOMICILIO**

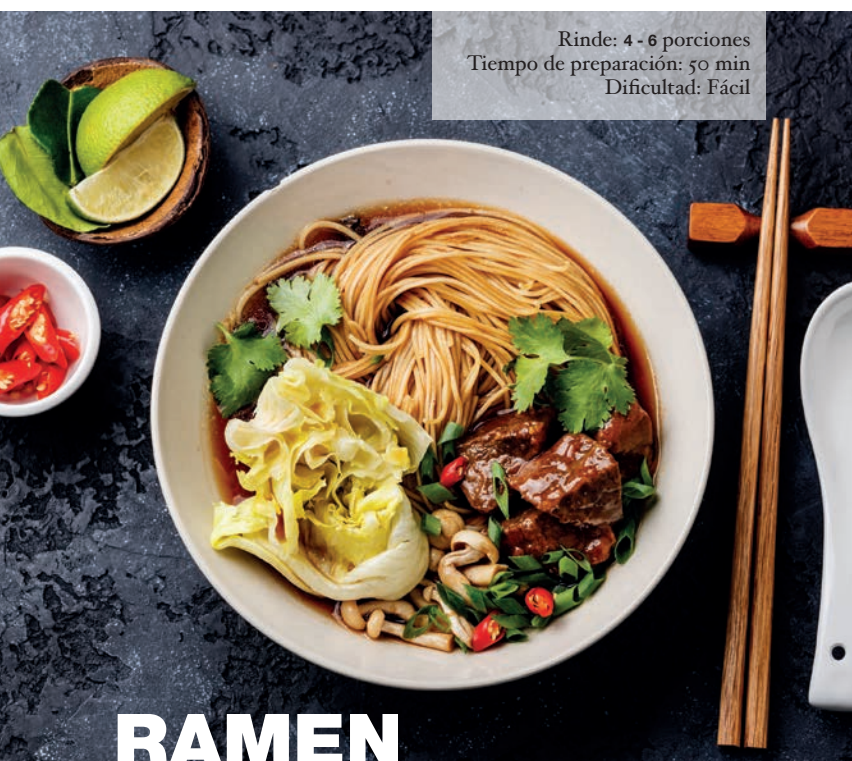
gventas@renaultazcapotzalco.com.mx  
ventas\_21@renaultazcapotzalco.com.mx  
www.renaultazcapotzalco.com.mx  
Visítanos en: Renault-Azacpotzalco

Visítanos en: Avenida Aquiles Serdán 1351,  
El Rosario. Azcapotzalco, CDMX.  
Teléfono: (55) 5318-8750  
Ventas corporativas: Norma Salazar 55 7878 2975

# RECETAS JAPONESAS

Por: Chef Selene Ávila

La gastronomía japonesa se ha vuelto popular en nuestro país, ya que ofrece un sinfín de sabores exóticos que son muy llamativos para el paladar mexicano.  
¡Y muchos de estos platillos tan peculiares y deliciosos son realmente saludables!



Rinde: 4 - 6 porciones  
Tiempo de preparación: 50 min  
Dificultad: Fácil

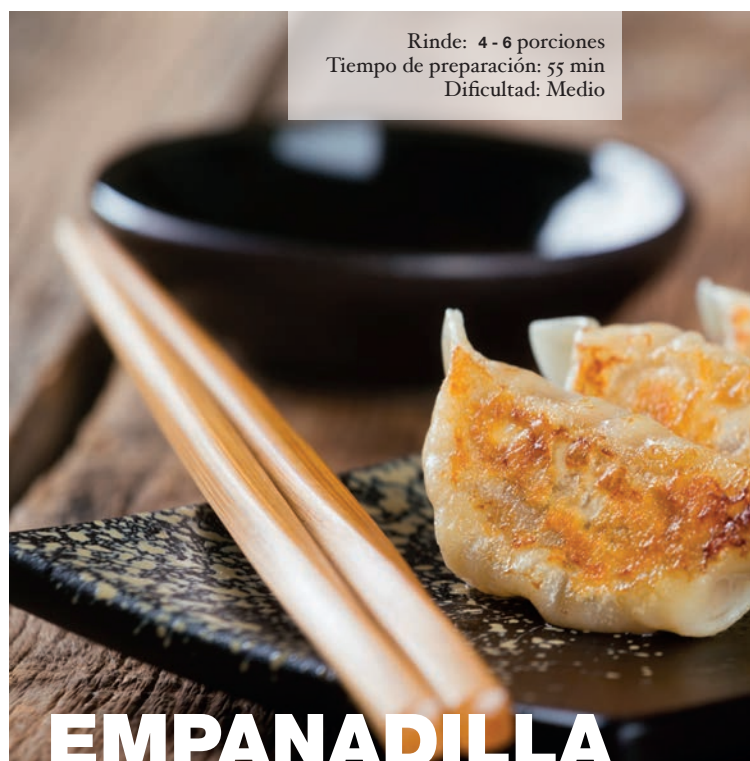
## RAMEN

### Ingredientes

300 gramos de filete de ternera cortado en cubos • 200 gramos de hongos *shiitake*, sin los tallos y cortados en rebanadas finas • 4 dientes de ajo tritadorados • 1 trozo de raíz de jengibre finamente picada • 1 pimiento picado con o sin semillas • ¼ de cucharada de polvo de cinco especias • 150 gramos de fideos japoneses o *chuka soba* cocidos • 1 taza de caldo de res • 2 tazas de col picada • 2 cebollines • ¼ de taza de cilantro • Jerez • Salsa de soya • Azúcar

### Preparación

1. Marina la carne con un poco de jerez, salsa de soya, jengibre y azúcar.
2. Calienta un poco de aceite y fríe los cebollines a fuego bajo hasta dorarlos.
3. Agrega la carne y séllala. Reserva.
4. En una cacerola vierte aceite y caliéntalo a fuego alto. Fríe los hongos por uno o dos minutos y espera a que se ablanden. Incorpora el ajo, el jengibre y el pimiento. Reduce la flama a fuego medio. Deja que se cocine por uno o dos minutos más, hasta que el hongo quede cocido por completo y el ajo desprenda su aroma.
5. Añade el polvo de cinco especias y la carne sellada.
6. Agrega los fideos cocidos y el caldo de res. Tapa la cacerola y deja que se cocine por cuatro o cinco minutos.
7. Añade la col picada en el caldo unos treinta segundos antes de finalizar la cocción.
8. Sirve en un plato y decora con los cebollines y el cilantro.



Rinde: 4 - 6 porciones  
Tiempo de preparación: 55 min  
Dificultad: Medio

## EMPANADILLA JAPONESA (GYOZAS)

### Ingredientes

#### Gyozas

1 o 2 paquetes de obleas de *gyoza* (52 obleas) • Aceite vegetal para freír • Agua • Aceite de sésamo

#### Para el relleno

400 gramos de carne de cerdo molida • 150 gramos de col china • 50 gramos de cebolleta o cebollín • 2 dientes de ajo picados • 1 cucharada de jengibre rallado • 2 setas *shiitake* (o cualquier otra seta de tu agrado) • 1 cucharada de salsa de soya • 1 cucharadita de sal • ½ cucharadita de azúcar • ½ cucharada de maicena • Aceite de sésamo

#### Para la salsa

2 cucharadas de salsa de soya • 1½ cucharadas de vinagre de arroz • Aceite de sésamo

## Ingredientes

155 gramos (1 taza) de arroz para *sushi* • 2 cucharadas de vinagre de arroz • 2 cucharadas de azúcar • 1½ cucharaditas de sal • 4 hojas de alga marina nori • 1 mango pelado y cortado en bastones • Dátiles cortados en tiras • 250 gramos de salmón ahumado en rebanadas • 200 gramos de queso gouda cortado en bastones pequeños • Cebolleta o cebollín cincelado (decoración) • 2 cucharadas de jengibre encurtido

## Preparación

1. Lava ocho veces el arroz en una olla. Cuando el agua esté limpia, escurre bien el arroz.
2. Hierve 375 ml (1½ tazas) de agua en una cacerola mediana. Agrega el arroz y revuelve. Reduce la flama, cubre y deja cocer a fuego lento durante veinte minutos o hasta que el agua se absorba.
3. Mezcla el vinagre de arroz, el azúcar y la sal en un tazón pequeño. Agrega esta mezcla al arroz y deja enfriar.
4. Envuelve el *makisu* (esterilla de bambú para *sushi*) con plástico adherente.
5. Coloca un alga *nori* al centro del *makisu*.
6. Distribuye el arroz sobre toda la superficie. Coloca el mango, el salmón ahumado, los dátiles y el queso gouda. Enrolla y corta.
7. Decora con cebolleta o cebollín cincelado y jengibre encurtido.



## Preparación

1. Pica la cebolleta o cebollín, las setas *shiitake* y la col china. Reserva.
2. En un recipiente mezcla la carne de cerdo molida, el ajo, el jengibre, la salsa de soya, la sal, el azúcar, la maicena y el aceite de sésamo.
3. Añade la cebolleta o cebollín, las setas *shiitake* y la col china.
4. Cubre con plástico adherente y refrigera unos veinte minutos.
5. En el centro de cada oblea de pasta para *gyoza* coloca una cucharadita del relleno. Humedece la parte exterior de la pasta, dóblala por la mitad y ciérrala con los dedos.
6. Colócalas en un plato y cúbrealas con un trapo húmedo para que no se sequen.
7. Para cocinar, en una sartén vierte un chorrito de aceite vegetal y fríe las *gyozas*. Cuando estén doraditas por la base, añade un chorrito de aceite de sésamo y agua para cubrir bien todo el fondo.
8. Para la salsa, en un recipiente pequeño mezcla la salsa de soya, el vinagre de arroz y un poco de aceite de sésamo. Reserva.
9. Una vez que se ha evaporado el agua de la sartén, las *gyozas* quedarán tostadas y crujientes. Sírvelas con la salsa.



Rinde: 4 - 6 porciones  
Tiempo de preparación: 60 min  
Dificultad: Medio



Rinde: 4 - 6 porciones  
 Tiempo de preparación: 4 - 5 hrs  
 Dificultad: Medio

## HELADO DE TÉ MATCHA

FÁCIL,  
 SALUDABLE  
 Y  
 DELICIOSO

### Ingredientes

3 yemas de huevo • 10 gramos de té matcha en polvo • 3 cucharadas soperas de agua caliente • 200 mililitros de crema para montar • 50 gramos de azúcar (para mezclar con las yemas) • 30 gramos de azúcar (para mezclar con la crema)

### Preparación

1. En un recipiente pequeño mezcla el polvo de matcha y tres cucharadas soperas de agua caliente.
2. En una cacerola pequeña añade el azúcar, la crema y la mezcla anterior. Calienta a fuego bajo.
3. Revuelve las yemas con el azúcar hasta obtener una mezcla blanca y viértela en la cacerola. Revuelve bien.
4. Deja enfriar la mezcla y viértela en un refractario. Ponla a congelar por seis horas.
5. Retira el helado del congelador y decóralo a tu gusto.

**Tip:** Te recomiendo acompañar el helado con unos conos de galleta.



**Selene Ávila Coronado**  
 Licenciada en Artes Culinarias y  
 Gastronomía  
 Postgrado en Grupos y Convenciones.  
 Gusto por la comida

En Kia, ofrecemos al cliente un servicio

**¡VERDADERAMENTE EXCEPCIONAL!**



KIA MARIANO ESCOBEDO  
MIRIAM GONZALEZ DURAN  
TEL. (55) 68181350

KIA RIO SAN JOAQUIN  
ALEJANDRO CARLOS SERRANO ESCOBEDO  
TEL. (55) 28521903



The Power to Surprise

Av. Mariano Escobedo No. 16  
Col. Popotla.

**Tel. (55) 4124 6000**

Rio San Joaquin No. 335  
Col. Ampliación Popo.

**Tel. (55) 7316 6000**

# ¿CÓMO INFLUYE LA BARRICA EN EL VINO?

Por: Ada Striker

**C**omo bien sabemos, la barrica desempeña una función muy importante en la crianza del vino; ya sea que el enólogo decida dejarlo sin barrica para obtener así un vino joven, lleno de frescura y frutalidad, o que prefiera hacerlo más elegante y de guarda más prolongada. Las barricas más usuales son las de roble americano y francés, y cada una aporta diferentes tonalidades.

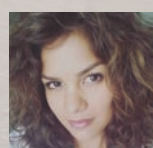
- **ROBLE AMERICANO:** en este tipo de barricas las propiedades de la madera se transmiten con rapidez para aportar notas a vainilla, coco y canela.
- **ROBLE FRANCÉS:** la madera es mucho más blanda que la del americano. La crianza en este tipo de madera ayuda a una microoxigenación más pausada del vino. Suele aportar un sabor suave y delicado. Produce vinos más complejos, en los que destacan notas de chocolate amargo, tabaco, pimientas y ahumados.

De hecho, existen diferentes tipos de tostados. Los aromas creados por la madera tienen una relación directa con el nivel del tostado que demos a la barrica (temperatura y duración). En este proceso se determina lo que la barrica cederá al vino durante la crianza.



## RECOMENDACIONES PARA SELECCIONAR VINOS:

- Encuentra tu gusto, es muy personal y según los momentos. Para ocasiones cotidianas elige vinos con un ligero paso por barrica o sin ella; vinos frescos que no necesitan de platillos muy potentes. Opta por vinos con crianza más prolongada para comidas o cenas más elaboradas.
- Si quieres degustar lo que es reposar 18 meses en barrica de roble francés en boca pero de una manera elegante o de taninos pulidos, un gran ejemplo es un vino español *Ribera del Duero* de la bodega Lleiroso. Me encanta porque está bien integrado y porque tiene su parte mexicana: la etiqueta de la botella fue diseñada por el pintor oaxaqueño Sergio Hernández y el vino lleva el mismo nombre.
- Del nuevo mundo te recomiendo el vino chileno *De Martino 347 vineyards*, reserva syrah. El vino fue guardado en tanque y barricas francesas viejas por doce meses, lo cual integra a la perfección y suaviza la complejidad de la uva syrah, además de aportar notas de especias sin dejar de lado las notas a frutas negras. Me gusta mucho el balance entre fruta, acidez, alcohol y tanino.
- En cuanto al vino mexicano, prueba *Aeris* de Casa Origo, un vino lleno de frescura y fruta, pero con un pase en barrica usada. Esto significa que no aporta taninos o ahumados, sino que amalgama el ensamble de sus uvas cabernet con tempranillo; así adquiere cuerpo de una manera muy sutil con los elementos aromáticos de la barrica.
- Un vino joven y sin barrica, lleno de expresiva frutalidad con toques de zarzamoras y grosellas y que disfruto mucho es el *Alceo*, de Puglia, Italia. Es un vino perfecto de uva negroamaro para beberse fresquito y maridarse con ensaladas o pastas de salsas no muy condimentadas a base de jitomate.



### Ada Stiker

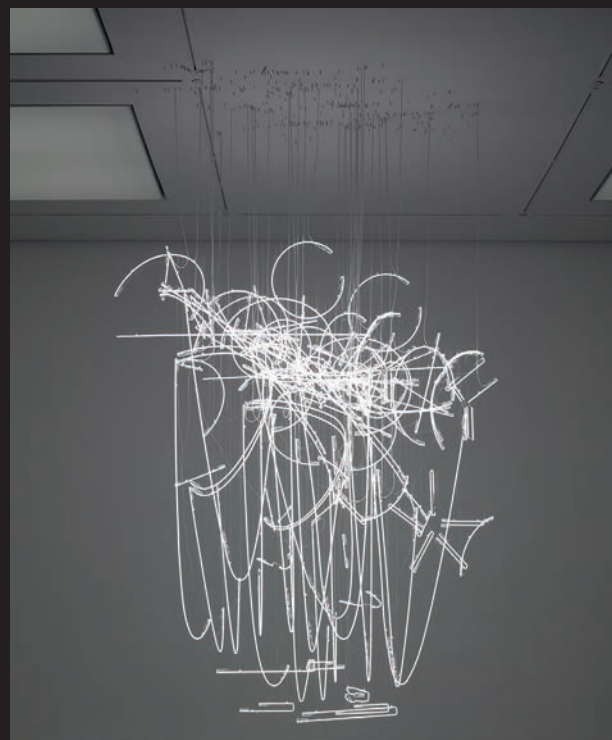
Sibarita incansable, siempre en búsqueda de los mejores lugares para poder compartirlos. Amante de la gastronomía y el vino. Con diplomado en viticultura y enología. Instagram y Twitter como @ada\_stiker

# Cerith Wyn Evans

Por: Angie Muñoz González

**P**ara este 2018 una de las exposiciones que no puedes perderte es la del escultor y cineasta galés **Cerith Wyn Evans**. Es la primera exposición monográfica de Wyn Evans en nuestro país. El Museo Tamayo reunirá algunas de sus esculturas de neón, piezas sonoras y elementos cinéticos y orgánicos, así como una serie de candelabros en cristal de Murano. La exposición buscará detonar experiencias sensoriales y temporales en el espectador para desafiar las nociones de percepción, cognición, subjetividad y realidad.

La práctica artística de Wyn Evans investiga las posibilidades de comunicación de las ideas a través de la forma. Su obra en instalación, escultura, fotografía y texto, entre otros medios, con una estética altamente refinada, está influenciada por el cine, la música, la literatura y la filosofía, de donde toma ideas visuales o textuales que a menudo se repiten en diferentes trabajos. Asimismo, intenta romper los sistemas de comunicación existentes al subvertir las formas de algunos materiales o al alterar las coordenadas de espacio y tiempo.



## Museo Tamayo

- **UBICACIÓN:** Paseo de la Reforma 51, Bosque de Chapultepec I Secc, 11580 Ciudad de México.
- Martes a domingo 10:00 - 18:00 horas
- **ENTRADA GENERAL:** \$65.00

A PARTIR DEL **10 DE FEBRERO**  
HASTA EL **06 DE MAYO DE 2018**

DISFRUTA DE ESTA  
**ILUMINANTE EXPOSICIÓN**



**Angie Muñoz**  
Licenciada en Ciencias de la Comunicación,  
Apasionada del diseño y la comunicación  
visual.

[angiemg@cooperativapemex.com.mx](mailto:angiemg@cooperativapemex.com.mx)



El placer  
de conducir



# NUEVO BMW X3.

LISTO PARA EL SIGUIENTE RETO.

#### Imagen Motors

Insurgentes Sur #2358,  
Col. Ermita San Ángel,  
Álvaro Obregón, CDMX.  
Tel.: 91.50.41.00

#### Imagen Motors Pedregal

Periférico Sur #2772,  
Col. Jardines del Pedregal,  
C.P. 01900, CDMX.  
Tel.: 51.35.01.06

La marca BMW y sus logotipos son marcas registradas de BMW AG y se encuentran licenciadas a favor de BMW de México S.A. de C.V., ubicado en Paseo de los Tamarindos 100-501, en Ciudad de México. **Imágenes únicamente ilustrativas. Verifica con tu Distribuidor Autorizado BMW los equipamientos disponibles.**

# Camino a 2018 Rusia

Por: Antonio Vázquez García

**C**omienza el 2018, muy esperado por los aficionados al balompié ya que se acerca su evento más importante: **la Copa Mundial de la FIFA**. En su edición XXI, el Mundial tendrá sede en **Rusia**, donde las 32 mejores selecciones nacionales de fútbol se darán cita y competirán por el título de campeón ante la atención de millones de fanáticos de este deporte alrededor del planeta.

El partido inaugural se celebrará entre el anfitrión y el equipo de Arabia Saudita el jueves 14 de junio en el **Estadio Olímpico Luzhnik de Moscú**. Como ya es tradición, el campeonato internacional de fútbol cuenta con su mascota y su balón oficiales, que deben ser característicos del país sede: **Zabivaka** es un lobo cuyo nombre en ruso significa “pequeño goleador” y la pelota **Telstar 18** fue creada por **Adidas** para esta justa deportiva.

Ahora será el turno de **Alemania** de defender su título, aunque no será una tarea fácil ya que este certamen cuenta con grandes escuadras que incluyen figuras de talla interna-

cional, como el astro **portugués Cristiano Ronaldo**, el **argentino Lionel Messi** y el **brasileño Neymar**, encargados de comandar a sus equipos en la batalla por conquistar el tan ansiado trofeo. Cabe destacar que el campeón actual comparte el grupo F con las selecciones de México, Suecia y Corea del Sur. Nuestra Selección Nacional deberá esforzarse mucho para avanzar a los cuartos de final.

Nos espera un verano cargado de emociones y grandes sorpresas hasta que el nuevo campeón mundial ocupe el podio del triunfo.

**“El fútbol es más que tocar una pelota.”  
(Joseph Blatter)**



**Antonio Vázquez García**  
Ingeniero Comercial,  
Apasionado del deporte.

angelvg@cooperativapemex.com.mx

## ¿QUÉ BENEFICIO

te traería multiplicar

**10 veces**

tu capacidad lectora con un  
**100% DE COMPRENSIÓN?**



Ahorro de tiempo.



Beneficio económico.



Agilidad mental.



Eficiencia en  
tus actividades.

Dale un giro a TU VIDA  
INVIRTIENDO:

- 4 MESES
- 1 HORA a la semana
- 30 MINUTOS al día



**SILEO**  
Sistema Integral de Lectura  
Eficiente y Optimizada

Síguenos en

[sileo.com.mx](http://sileo.com.mx)



**COOPERATIVA  
PEMEX**

*¡Servir es nuestro gusto!*



**BECA DEL 50% +  
DIAGNÓSTICO DE LECTURA ¡GRATIS!**

AL MENCIONAR QUE NOS VISTE EN LA REVISTA ACTITUDES.

INTERIOR DE LA REPÚBLICA

CDMX

☎ 01800 001 7002

☎ 55 28 43 00 61



# El Nido de Quetzalcóatl

UN REFERENTE DE LA ARQUITECTURA  
ORGÁNICA EN MÉXICO

Por: Ricardo Quiroz

**C**onocer lugares que impresionen más allá de la vista puede convertirse en un vicio. Una vez que descubres el sitio, llega la incertidumbre de saber cuál será el siguiente que se guardará en tu *timeline* de Instagram.

México ha sido considerado un referente de la arquitectura desde siempre. Los tiempos prehispánicos marcaron un hito que comenzó con sus pirámides, para de ahí evolucionar hasta llegar a la actualidad, con imponentes rascacielos y proyectos reconocidos en todo el mundo.

Fue así como llegué al **Nido de Quetzalcóatl**, un espacio donde el poder de la imaginación toma forma en la realidad y lleva a todo espectador por un viaje a través de nuestras leyendas y tradiciones.

Ubicado al noroeste del Estado de México, dentro de una zona residencial, este parque habitacional fue creado y desarrollado por **Javier Senosiain**, ponderado como uno de los arquitectos vigentes más influyentes de nuestro tiempo.

Su gran reto fue integrar diez departamentos en un terreno irregular entre cuevas y cañadas, respetando la naturaleza que lo rodeaba. La topología asemeja la forma de una serpiente y por eso no lo pensó dos veces para bautizarla **Quetzalcóatl**, en honor a las leyendas de las culturas nativas.

Dividido en tres reinos es como está planeado este conjunto que inicia por el Animal, donde una gigante y colorida cabeza de víbora con la boca abierta te da la bienvenida. En el casco está un mirador hacia la fuente principal que recuerda el cuento de *Alicia en el País de las Maravillas*.

Los apartamentos están dentro de lo que sería el cuerpo del reptil, llamado el Crótalo, y cada uno tiene ventanas circulares que dejan atrás la forma rectangular que todos conocemos.

El acceso al segundo reino, el Vegetal, es por otra cabeza de culebra de menor escala. Cuando parece que te ha comido te encuentras en otro lugar donde existe una amplia diversidad

de flores y árboles que hacen que olvides por un momento que estás dentro de esta grandiosa aunque caótica ciudad.

El Jardín de las Flores es un invernadero con forma de caracol y un domo de cristal con diversos colores, que a la luz del día es un caleidoscopio natural. Cactáceas, plantas medicinales y especies endémicas lo conforman en su totalidad. No podría ser sustentable sin la existencia de su propio huerto. Los residentes y visitantes pueden tomar los frutos y verduras de temporada con la seguridad de consumir productos sin químicos dañinos para la salud.

El tercer y último reino es el Mineral. Para Senosiain este sistema es básico en el vivir del ser humano, por lo que le concedió un sitio en su plan. Una gigante gruta se adaptó para montar la museografía que expone diferentes tipos de sustancias de composición química encontradas en la zona.

Solo los observadores podrán distinguir las doce serpientes que están en todo el lugar, cada una diferente a las otras ya que el rango de materiales utilizados en ellas cubre desde azulejos traídos de Dolores, Hidalgo, para intentar emular la chaquiras artesanales de los huicholes, hasta cantera, conchas y resinas agradables al ambiente.

Este recinto que cumple las leyes de la bioarquitectura incluye un teatro al aire libre con gradas cubiertas por pasto natural, así como pequeños lagos artificiales. En algunos habitan peces japoneses y en otros se han habilitado sillas flotantes para tomar el sol o leer el libro del momento; todo sin excepción con un toque futurista comparable al del catalán Antoni Gaudí.



Toma en cuenta que el recorrido dura alrededor de cuatro horas. Es recomendable llevar ropa cómoda y aplicarte bastante bloqueador solar para evitar daños en la piel.

Dado que no hay restaurante en el Nido de Quetzalcóatl, es seguro que querrás devorar lo que se te ponga enfrente al salir. Si eres de paladar exquisito, la cocina italoamericana de Rustic Kitchen cumplirá tus expectativas; se localiza a quince minutos (sin tráfico) y el servicio no demora tanto. Pizzas y pastas son su especialidad. Para quienes solo desean saciar la necesidad está La Lechonera y el platillo estrella es el cochinitillo, en un sinfín de presentaciones para taquear o comerse uno entero.

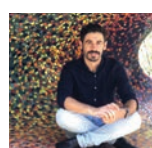
LOS VIAJEROS AMARÁN LA OPCIÓN QUE **AIRBNB** OFRECE EN UNO DE LOS DEPARTAMENTOS DEL COMPLEJO, ASÍ QUE ORGANIZA A TU GRUPO Y PASA UNA NOCHE O UN FIN DE SEMANA EN ESTE MÁGICO **LUGAR EN DONDE LA ARMONÍA** ENTRE EL SER HUMANO Y **EL MUNDO NATURAL ENCUENTRAN SU MÁXIMO ESPLENDOR.**

#### NIDO DE QUETZALCÓATL

Bosque de los Remedios, Paseos del Bosque, Naucalpan de Juárez, Estado de México. Contacto para guías privadas y acceso: **Alberto Hernández** [ahlago67@gmail.com](mailto:ahlago67@gmail.com)

**Rustic Kitchen México** /@RusticKitchenMX [www.rustickitchen.mx](http://www.rustickitchen.mx)  
**La Lechonera** / @LaLechoneraMX

**Airbnb** / <https://es.airbnb.com/rooms/10153978>



#### Ricardo Quiroz

Coordinador de relaciones públicas en restaurantes en la CDMX y zona metropolitana. Ama la gastronomía y viajar a nuevos lugares.  
Twitter @SapoQuiroz / IG @Sapor / [quiroz98@hotmail.com](mailto:quiroz98@hotmail.com)

# KYOTO

## el antiguo corazón de Japón

Por: Sary Salinas

**V**iajar a Japón es una experiencia única. Al menos para mí significó descubrir una nueva cultura y abrir mis ojos a algo diferente por completo. Si planeas viajar a Japón, una de tus primeras paradas será Kyoto, que fue la capital del país durante muchos años y donde podrás conocer a las míticas *geishas*. Para llegar hasta Kyoto debes tomar el *Shinkansen* (trenes bala de alta velocidad que conectan todo Japón) con un *Japan Rail Pass*, que debes tramitar desde antes de tu llegada al país del sol naciente. El recorrido desde Tokio hasta Kyoto dura alrededor de dos horas y media.

**EN KYOTO HAY MUCHO PARA VER, ASÍ QUE TE DEJARÉ UNA LISTA DE LUGARES QUE DEBES VISITAR:**

**1. KINKAKU-JI:** es conocido como “El Templo Dorado” y es uno de los monumentos más visitados. Este edificio budista está recubierto de oro y rodeado por hermosos jardines.

**2. DISTRITO DE GION:** es el barrio más ancestral de la ciudad, donde podrás ver *geishas* que caminan por las calles con toda tranquilidad. En este distrito encontrarás restaurantes y salas de té, además del Teatro de las *Geishas*. Aparta con anticipación tus boletos para ver el espectáculo; te recomiendo ir por la noche.

**3. CALLE PONTOCHO:** una vía magnífica para comer delicioso, admirar su tradicional arquitectura y ver algunas *geishas*. Mi recomendación es que la visites de noche.

**4. TEMPLO GINKAKUJI O PABELLÓN DE PLATA:** es uno de los templos budistas zen más hermosos de Kyoto.

**5. BOSQUES DE BAMBÚ DE ARASHIYAMA:** un espectáculo lleno de magia; algo único en el mundo que no debes perderte.

**6. KYOTO IMPERIAL PALACE & PARK:** uno de los símbolos de la ciudad que fuera hogar de la familia imperial hasta 1868.

Todavía quedan muchos más lugares por citar, pero eso será en otra ocasión. Mi consejo más importante para visitar Kyoto es que disfrutes de la gastronomía japonesa y de la gran cantidad de templos que te darán increíbles fotografías para el recuerdo.

## ¿ESTÁS LISTO PARA VIVIR JAPÓN?



**Sary Salinas**

Viajera, amante de la buena gastronomía y de los vinos, enamorada de la vida.

Facebook@websarysalinas

Instagram: @websarysalinas

www.sarysalinas.com

Kinkaku-ji



*No hay viaje que  
por bien no venga*



**SOLICITE SU CARTA DE CRÉDITO**

TARIFAS ESPECIALES . ATENCIÓN PERSONALIZADA . RESPUESTA INMEDIATA . DEVOLUCIÓN DE RENDIMIENTOS

 @ViajesCooperativaPemex

Tel.: 5083-0290 Ext.2827 y 2828  
55313583 + 2615-9069

Visita: [www.viajescooperativa.com.mx](http://www.viajescooperativa.com.mx)

Bahía de Santa Bárbara 10 Col. Verónica Anzures  
Ciudad de México, 11300

Precios accesibles | Pagos catorcenales | Todos los vuelos  
Viajes a la medida



# DECORACIÓN DE UNA

Por: Mariano Aguirre

**L**a **terraza** es un lugar de convivencia por naturaleza; es donde nos sentimos más cómodos para disfrutar de una tarde con los amigos y la familia, al aire libre y sin preocupaciones.

Es muy importante considerar que la **terraza** y el disfrute de la misma van a estar ligados a factores como corrientes de viento, posición del sol, sombra, humedad y cualquier otro elemento propio de ese espacio. Por ejemplo, por más agradable que sea el lugar, será imposible pasar mucho tiempo antes de sentir frío e incomodidad si existe una corriente constante de viento. Lo mismo sucede con la posición del sol: tienes que estar preparado con una buena sombrilla, pérgola o velaria para evitar que tus invitados se expongan a sus rayos directos, en especial durante la mañana y si tienes una orientación sur-este franca. Esta orientación es la más incómoda, a diferencia de la sur-oeste que ofrece una luz cálida pero agradable.

**Para la noche** es indispensable contar con **chimeneas**. Se pueden fabricar en piedra o concreto y con calentadores de etanol, que son muy prácticos y emiten el calor necesario para gozar de un rato agradable.

En referencia a los acabados, siempre es placentero estar en una **terraza** cubierta por materiales naturales, como **piedras o maderas**. Esto refuerza la conexión de ese espacio con la naturaleza y genera un sentimiento de libertad y tranquilidad.

En cuanto al **mobiliario**, es recomendable que guarde una relación con los muebles del interior. Puede continuar con el concepto de decoración que prevalece dentro de la casa (mismos tonos, estilo, materiales en versión exterior) y de esta forma la terraza se integra con el resto, si quieres que las actividades a realizar sean similares. Por otra parte, también puedes buscar un concepto decorativo que contraste por completo; así enfatizarás que la terraza es un área independiente donde tienen lugar actividades distintas. Para la selección de mobiliario considera tanto las actividades que quieres generar como el número de invitados. En el área de **terraza** se antojan muebles cómodos donde tus invitados deseen pasar mucho tiempo.

Por último, es esencial que si la **terraza** no cuenta con un jardín cercano o árboles que la rodeen, **integres a su decoración macetas y plantas que le den el toque de naturaleza** y exterior que la gente espera cuando está en un área a la intemperie.



# TERRAZA

**ES ESENCIAL** QUE TU  
**TERRAZA** CUENTE CON  
**MACETAS Y PLANTAS**  
PARA QUE DEN UN TOQUE  
DE **NATURALEZA**



**Mariano Aguirre**  
Arquitecto egresado de la Universidad  
iberoamericana especializado en Diseño de  
Interiores. Fundador de MAAD Arquitectura y  
Diseño  
Instagram @marianoaguirre21 Facebook: MAAD

# ¿CÓMO EQUIPAR TU HABITACIÓN?

## ERRORES Y ACIERTOS

Por: Revista Actitudes y valores

**L**a habitación quizá sea el espacio más importante de la casa. Es el lugar de descanso, por lo que es importante lograr un entorno relajante. Sin embargo, lo cierto es que en la actualidad los dormitorios son muchísimo más que eso y han adquirido gran la versatilidad, pues nos albergan durante el sueño y también son vestidores, zonas de estudio o lectura a tiempo parcial, etcétera. Esta faceta multifuncional hace necesario un equipamiento óptimo que nos permita obtener el máximo partido de cada zona, pero sin olvidar que su objetivo principal es ofrecernos el mejor reposo.

### CONOCE LOS **ERRORES Y ACIERTOS** MÁS COMÚNES AL **EQUIPAR TU HABITACIÓN**

#### ACIERTOS

- El **uso de madera** en el dormitorio ofrece ventajas térmicas, además de crear un ambiente confortable y cálido.
- Los **compartimentos** adicionales de la cama son herramientas esenciales para mantener el orden en la habitación.
- Instalar un sistema de iluminación en cada zona de la recámara te permite desempeñar las actividades deseadas con comodidad.
- **Las alfombras** son un complemento que ofrece una decoración muy original.

#### ERRORES

- Mantener **objetos dispersos** crea una sensación de desorden y tensión.
- Colocar un **estante o mesa** cerca de la puerta obstruye el paso e impide distinguir cuál es la intención de la decoración.
- Un **solo elemento, estilo o color de muebles** y paredes no puede definir la armonía de toda la alcoba.
- **Acumular muchos objetos** impide la identificación del estilo de la habitación.

La innovación esta al  
servicio de tus *necesidades*  
y *emociones*



PEUGEOT  
MOTION & EMOTION

*Tomamos tu auto a cuenta*  
*Agenda tu prueba de manejo*  
*a domicilio*



Informes: **Miriam Ramirez**

**044 55 65 25 15 90**

**53 93 17 28**

**[mramirezr@peugeotlomasverdes.mx](mailto:mramirezr@peugeotlomasverdes.mx)**

**T**al parece que ser *millennial* es una enfermedad. Lo único que otras generaciones hacen es señalarnos y manifestar juicios desfavorables; por otro lado, las empresas pierden mucho tiempo y dinero en capacitar a nuevos elementos pertenecientes a la generación *millennial*, lo cual provoca incompreensión y rechazo mutuo.

Los *millennials* están formados de manera distinta. El contexto social y económico, los hábitos, el estilo de vida, la conectividad y la comunicación es el rasgo esencial que marca a esta generación. Estamos en una era donde San Google es la principal fuente de información y capacitación para cualquier persona con acceso a Internet.

Nací en 1989, soy consultor en imagen pública y 100% *millennial*. Convivo con muchos amigos, colaboradores, alumnos y conocidos de esta generación. Cada uno de ellos, y me incluyo, en algún momento hemos pasado por momentos de desmotivación. En los últimos tres años hemos cambiado de trabajo, mínimo dos veces. Otros tantos se encuentran perdidos y sin experiencia y, por supuesto, no pueden faltar todos aquellos que están frustrados por no poder hacer y trabajar donde les apasiona.

De dos años a la fecha se ha publicado una gran cantidad de textos acerca de los *millennials*, unos a favor y otros en contra; cada uno con percepciones distintas y respetables. Sin embargo, lo que quiero compartirte es el conocimiento y la experiencia que he desarrollado como jefe y maestro *millennial* con *millennials* y cómo he podido sacarles provecho:

### 1. CUÉNTALES UNA HISTORIA

Cuando un *millennial* es estimulado a través de una historia, suele aprender más, se identifica, la valora y la considera auténtica, para luego adaptar dichos conocimientos o vivencias a su vida. El reto está en la forma de dar a conocer las historias; en pocas palabras, es como contar un cuento a través de ejemplos y enaltecer valores de manera implícita, expresados con humor y con mucho énfasis en los puntos clave.

### 2. ¿VOY BIEN?

El secreto para tratar con un *millennial* recae en la retroalimentación constante y sincera. Esta generación necesita la aprobación de los que saben y tienen experiencia; que ellos les digan que van por buen o mal camino y por dónde tendrían que dirigirse.

La percepción común es verlos como sabelotodos arrogantes, pero no es así. Ellos prefieren una orientación empática y cercana donde se destaquen sus fortalezas, se les indique cómo potenciarlas y la mejor manera de aprovechar las oportunidades. Los *millennials* aprecian los mensajes poderosos por medio de consejos que apelen a la motivación.

### 3. EL PODER DEL RETO

Cualquier persona que nos rete nos hace reaccionar. No por nada los *millennials* se echaron al país en la espalda después del terremoto del 19 de septiembre de 2017, ya que representó un reto social para ellos. En otros sectores de la vida pasa exactamente lo mismo; de hecho, te compartiré la receta mágica: reto + orgullo + humor = reacción de un *millennial*.



# LA "MI

- **LOS MILLENNIALS ESTÁN FORMADOS DE MANERA DISTINTA**
- **LAS EMPRESAS GASTAN MUCHO EN CAPACITARLOS**
- **LA CONECTIVIDAD Y LA COMUNICACIÓN ES LO ESENCIAL EN ESTA GENERACIÓN**



Por: Bullo Dip Gordo

# LENNIALITIS”

En resumen, se trata de implantar un reto, picar en el orgullo (“seguro te tardarás mucho”) y como ingrediente final le agregas un poco de humor (sarcasmo). Con ello te aseguro una sorpresa en sus resultados. Recuerda que ellos quieren cambiar el rumbo de instituciones, sociedad y mundo; por tanto, mantenlos siempre involucrados en un reto.

## 4. AHORA POR AQUÍ, AHORA POR ALLÁ

La forma de consumir el contenido ha cambiado y más para una generación tan hiperactiva, conectada e impaciente. La clave está en el dinamismo: llevarlos de un lado a otro, que la carretera de contenido y conocimiento esté llena de estímulos atractivos que acaparen su atención.

## 5. EL VALOR AGREGADO

Inmersos en la tecnología y en pleno culto a San Google, los *millennials* necesitan algo más que la información que pueden encontrar en Internet. La pregunta sería: ¿Qué más puedo darles que lo que ya está a su alcance? ¿Qué tengo como persona o institución que no podrían encontrar en esos medios? La respuesta es muy sencilla: beneficios aplicables de valor mezclados con ejemplos (buenas historias que contar).



**Bullo Dip Gordo**  
Consultor en Imagen Pública con  
especialidad en Entrenamiento en  
Medios e Imagen Verbal y no Verbal



# UN IMPORTANTE ESTUDIO REVELÓ...

Por: Sergio Mendoza

**S**eguro has leído en fechas recientes algún texto con un encabezado similar a este: “Un estudio de una importante universidad reveló que...”. Y a eso le sigue una serie de afirmaciones sobre la sociedad actual, las redes sociales y nuestra capacidad de interacción en el mundo moderno. Por ejemplo, tomarte una *selfie* denota un rasgo psicópata en tu personalidad; publicar recuerdos de tus vacaciones en *Instagram* es una muestra de egocentrismo; “postear” imágenes de tu vida en pareja significa que no eres tan feliz como aparentas; registrar tu rutina de gimnasio en *Facebook Live* indica falta de autoestima; acompañado de un largo etcétera.

Pero, ¿y si no fuera así? ¿Y si solo sucede que la forma de comunicarnos e interactuar ha cambiado? ¿Estamos evolucionando y adaptándonos a nuestro nuevo entorno? ¿No es natural...?

Piénsalo por un segundo: en el siglo XIX, cuando se inventó la fotografía, quizás aquel desdichado al que se le ocurrió la idea de recopilar sus recuerdos fue tachado por padecer nostalgia. También es posible que décadas atrás, cuando alguien tuvo el dinero suficiente para realizar un retrato de sí mismo, fue considerado vanidoso. ¡Pecado capital!

Sin desacreditar estos “importantes estudios”, la realidad es que las redes sociales son casi imprescindibles en nuestra nueva vida gregaria. No dudo que una plataforma como *Instagram* tenga la capacidad para enaltecer tu ego o para hundirte en la más profunda depresión; pero, oye, quizá simplemente quiero publicar una foto de mi pareja porque de verdad soy feliz en este instante; no importa si no dura para siempre. Puede ser que quiera una fotografía frente a la iglesia de la Sagrada Familia para tener una constancia de que estuve ahí, de que coexistí en este enorme universo. ¿Y por qué no compartirlo? ¿Y por qué no comentarlo?

Entonces ahí está el riesgo: ¿mi vida depende de un *like*? Seamos honestos: es probable que la gente que llega a basar su vida en *likes, followers, comments* y *views* tenga un problema que no necesariamente se gestó en una red social. Eso solo funcionó como un caldo de cultivo para la proyección de un trastorno que pudo gestarse en la educación, el hogar o los valores personales.

ES PROBABLE QUE LA GENTE BASE SU VIDA EN **LIKES, FOLLOWERS, COMMENTS Y VIEWS**



Las nuevas plataformas y redes sociales no solo han amenazado a lo que considerábamos nuestra vida social; también las grandes empresas de venta de alimento, transporte y servicios han temblado ante la “modernidad”. ¿Alguien recuerda **Blockbuster**? Sí, sí, esa tienda en la que había que comprar una membresía para después pagar por cada película que alquilabas, y que además generaba un pago adicional cuando olvidabas devolver el VHS a tiempo.

**Blockbuster** se negó a evolucionar, a adaptarse a la mecánica que la Internet comenzaba a decretar en el mundo. Finalmente, igual que los dinosaurios, **Blockbuster** desapareció. Algunos creen que gigantes de la economía de los supermercados, tiendas electrónicas y más pueden llegar a desaparecer debido a la presencia de **Amazon**. ¿Y qué decir de los taxistas? ¿No hay una revolución en cada ciudad donde aparece **Uber**?

Al igual que lo anterior, me he cansado de escuchar la célebre frase de la gente que intenta entender a los *millennials*: “Hoy ya nadie ve televisión”. Si eso es verdad, ¿entonces qué hay de **Netflix**, Hulu y todas esas nuevas empresas que nacen y despuntan para cubrir una necesidad? La respuesta es sencilla: la gente no dejó de ver televisión, solo cambió la forma de hacerlo.

No, ya nadie espera a que sea viernes por la noche para que transmitan su programa favorito. Es más sencillo verlo en el horario que uno quiere, y si es posible “maratonear”, mejor aún. Tampoco es necesario tener la gran pantalla en la sala de la casa porque puedo ver mi programa en mi *tablet*, teléfono y computadora. Ni siquiera tengo que sentarme junto a mis padres para compartir ese momento.

El problema es que ciertas televisoras se resisten a dar ese brinco. Temen el cambio; creen que la Internet y el *streaming* van a terminar por matarlas cuando en realidad podrían ser sus mejores aliados. Las empresas que se anuncian en estos programas televisivos se niegan a contabilizar las reproducciones *OnDemand* como parte del temible pero deseado *rating*. Eso sin contar las descargas, las compras en tienda virtual, etcétera.

La industria de la televisión puede estar atravesando por una gran crisis, pero yo prefiero decir que es una “**gran transición**” y como en toda selección natural, sobrevivirán los más fuertes y también los más inteligentes; es decir, aquellos que sepan cómo capitalizar la necesidad que el público tiene de recibir la información de forma inmediata, sin ataduras y sin reglas.

Es cierto que los seres humanos amamos las historias. También amamos que nos las cuenten y por eso pasamos del libro a la radio y de la radio al televisor. Ahora dimos otro paso adelante del televisor a “la pantalla” de lo que sea. El mundo es una gran vitrina o un gran aparador.

Entonces, ¿de verdad debemos sentir temor? ¿La modernidad amenaza la vida que conocemos? No falta mucho para que ocurra la primera boda entre dos perfiles de **Twitter** o aparezca la poligamia en los estatus de **Facebook**. Pero, tranquilo, antes de eso **Word** debería incluir en su vocabulario muchas de las palabras que yo utilicé en este texto y que ese programa considera errores de ortografía.



**Sergio Mendoza**

es escritor y guionista, licenciado en medios audiovisuales. Ha colaborado como dialoguista en las teleseries “Bajo el mismo cielo” y “Señora Acero”.  
@SergioMdzMdz  
sergio-mendoza@sergio-mendoza.net





*Financiamiento a tu medida*



|| APOYÁNDOTE

A UNA MEJOR

CALIDAD DE VIDA ||



# Comodidad y eficiencia con ACCENTo mexicano.

Hyundai Accent de México para el mundo.



Agenda tu prueba de manejo y lo llevamos a donde tú estés.  
Recuerda que tomamos tu automóvil a cuenta.  
Cotiza y llévate un Hyundai nuevo.

**Visítanos y disfruta de la exclusividad de Hyundai Polanco.  
Beneficios exclusivos para empleados de Pemex.**



**Hyundai Polanco**  
Campos Elíseos 257 C.P. 11560 CDMX, México.  
Tel: (55) 5002 8800



# PRÉSTAMO AUTOMOTRIZ PAGADA

TENEMOS CONVENIO

CON UNA

GRAN RED DE AGENCIAS

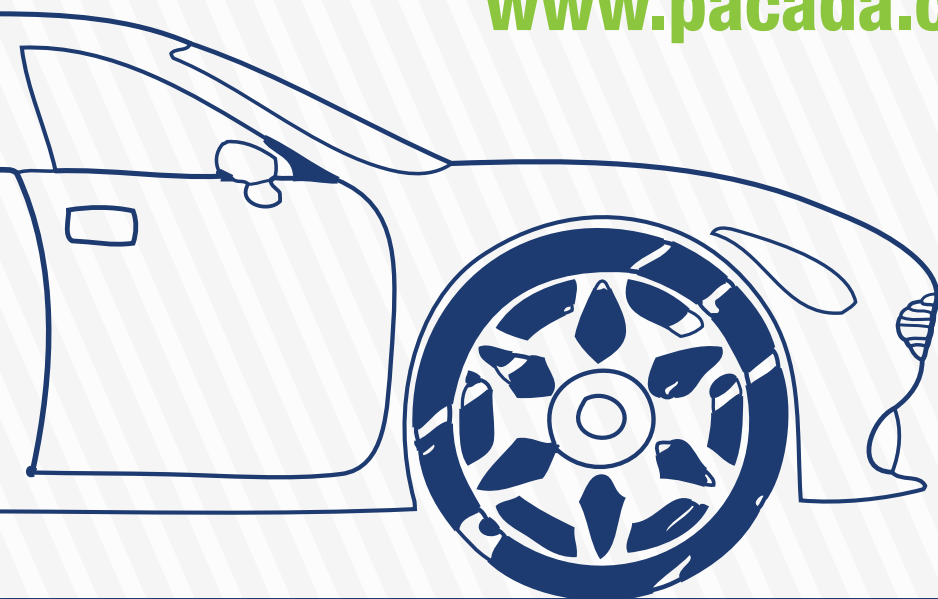
FINANCIAMIENTO

DISPONIBLE

- PLAZOS HASTA 4 AÑOS
- AUTOS NUEVOS Y SEMINUEVOS
- SIN PENALIDAD POR PREPAGO\*

\*Sujeto a autorización de crédito. Las referencias que reporte el buró de crédito no son determinantes para obtener un crédito con **PACADA**. \*Aplican restricciones.

[www.pacada.com.mx](http://www.pacada.com.mx)



Ubícanos dentro del centro administrativo  
**Edificio "C" 3er piso**  
Col. Verónica Anzures, CDMX.



**(55) 5545 3061 y 5203 1541**