

SHOOT

Mag

Kim Shantal

¡Nuevos comienzos!



Iniciando un Año Nuevo, proponiendo nuevas aventuras
y estrenando nueva imagen.

Así fue el inicio de este 2023 para SHOOTmag.
Buscando siempre la oportunidad de renovación
y reinvención.

Aunque cada día tenemos la oportunidad de buscar la
mejor versión de cada uno, los inicio de ciclo vienen
cargados
de grandes energías, de excelentes vibras y especialmente
oportunidades de construir nuevas comunidades.
Este año estamos buscando posicionarnos cada vez más
fuertes, trayendo una imagen mucho más fresca
y comercial. Con la idea de seguir construyendo ediciones
mucho más interesantes y con contenidos más elaborados
y profesionales....

Por eso deseamos a nuestros lectores un muy feliz año y
que está 2023 sea una oportunidad más de construir,
creer y crear!!!

FELIZ 2023
Alejandra Fernandez
Editora en jefe



DIRECTORIO

Hugo Quinones @hugoquinonesmakeup
Director general

Alejandra Fernandez @fernandezagents
Editora en jefe

Eliana Usuga @eliusuga
Directora de contenido

Ernestos Amezola @ega5
Director de arte y diseño

Frida Acosta @milgost
Diseño Editorial

Colaboradores:

Cesar contreras @cesarcontrerasm
Fotógrafo

Charles Herrera @herre.ch
Fotógrafo

Manuel Delgado @manueldelgado.moda
Estilista de Moda

The booker agency @thebookeragency

Oficina Gus Rincon @oficinagusrincon
Talento

German Velázquez @germanfotografo
Fotógrafo

Bernardo Lozano @bernardoloz
Fotógrafo

Juan Carlos Peñalver Maldonado @jcpemaldonado
Psicólogo

CONTENIDO

KAMM

Emma Music

La Gaby

Pedro Prieto

Kim Shantal

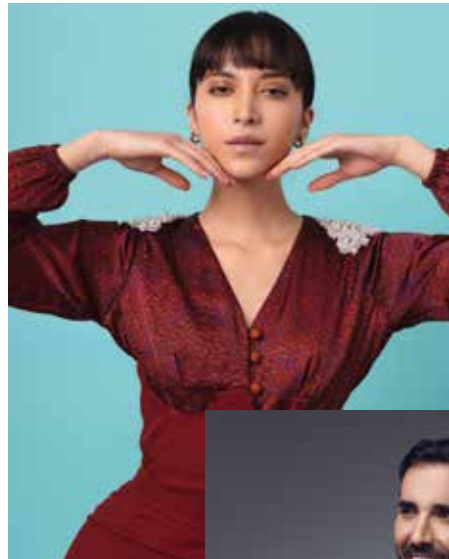
Hell in Heaven

DUKC

Germán Velásquez

Belleza

Bienestar



K A A M



“EN EL 2023 LO QUE VIENE ES FUEGO”

-KAMM

¿Desde cuándo iniciaste en el mundo de la música?

Yo crecí tocando acordeón y guitarra empíricamente no tuve la oportunidad de tener un profesor, soy un músico de oído pero desde los 15 años me fui a estudiar a Madrid, España producción musical y para mí la música no es solo cantar sino saber como se hace una canción desde cero, grabar, mezclar, masterizar y todos los procesos para que pase al producto final. Conocí mucha gente en el proceso, artistas y productores que no te cierran la puerta sino que te impulsan.







¿Qué esperas del mercado mexicano de la música?

La aceptación pero, siendo sincero lo que esperamos es que se sientan identificados con las canciones porque yo hago canciones de lo que vivo día a día, de cosas que me han pasado, depende de cómo me sienta, del estado de ánimo surgen muchas ideas y lo importante es que la gente se sienta identificada y la canten porque han pasado por eso en algún momento de su vida, es bello ese momento.

¿Con que artistas mexicanos te gustaría hacer colaboración?

Me gustaría colaborar con Nodal me parece un gran talento

Estamos en medio de tu lanzamiento "sin retorno" ¿cómo fue la construcción de este éxito?

Yo estaba en la casa en Medellín con uno de los productores, con Tornal y le dije bro quiero hacer algo distinto, vamos a hacer algo bien rápido, vamos a intentarlo a ver que sale y él se puso a hacer





la pista y me la enseñó y quedó brutal, hubo un par de cosas que íbamos cambiando y eso es lo que me gusta mucho de mi productor que escucha, compartimos conocimientos, él me dice lo que piensa y yo las mías y tenemos un feeling y la letra fue orgánica también por videollamada con otro pana y entre todos fluimos y la canción es increíble es una de mis canciones favoritas. La empecé a grabar en Colombia y la terminamos en Argentina. El video fue en Cartagena.

Has ido conquistando el Mercado latinoamericano, ¿cuál crees que ha sido la clave de tu éxito?

El mercado latinoamericano nos ha recibido muy bien gracias a la gente que acepta las canciones, las abraza y las hace parte de ellas y no hay nada mas lindo que eso, cada artista es diferente y cada quien tiene su propia receta.

La clave del éxito es cuestión de escucharse uno mismo pero nadie va a estar mas pendiente que tu salgas adelante sino tu mismo y ser humilde ante todo si subes un escalón en éxito sube tres en humildad.

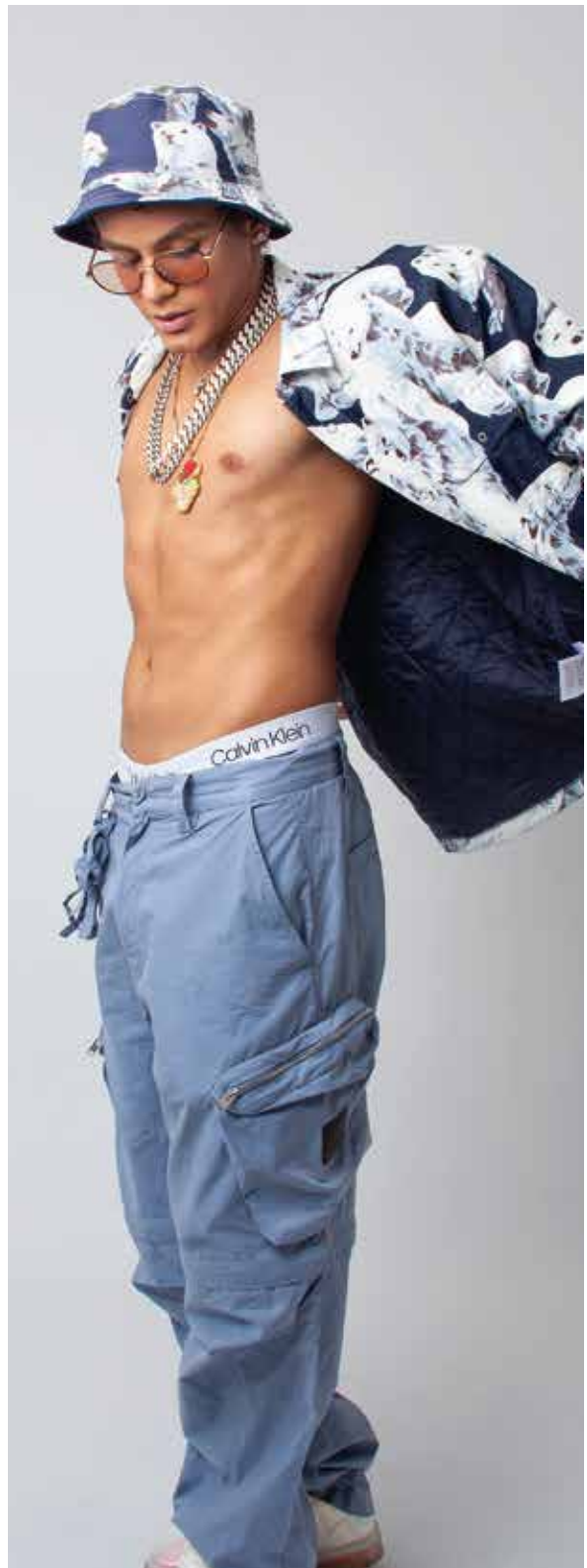
Sabemos que estás apoyado por un gran equipo de trabajo de Mexico, ¿cómo ha sido este proceso?

Todo es un proceso, a veces los malos te enseñan cosas y al final terminan siendo buenos y necesarios para pasar al siguiente nivel, el de México ha sido super positivo, tenemos mucha comunicación hay química de trabajo y confianza en que hacemos las cosas bien, ha sido una bendición todo lo que ha pasado con la carrera, el proceso es lo mejor reímos, lloramos, sentimos amor, decepción, el proceso ha sido increíble y también la aceptación de la gente, si por mi fuera estaría viviendo allá.



¿Qué viene para KAMM en este próximo 2023?

Tenemos muchas expectativas, muchos ojos encima y muchas responsabilidades que no puede haber fallas, estamos trabajando el álbum porque hace parte de la historia tanto del artista como de la persona y queda ahí parasiempre y tiene canciones muy diferentes a las que hacía antes, lo hice con diferentes productores porque cada quien tiene una forma distinta de trabajar, estoy en ese punto que quiero hacer algo diferente que no todas las canciones suenen igual, que tengan un concepto distinto, que sean románticas, para perrear. En esta incluimos a Sog, rudeboyz, bullnene, tornall y la verdad es que estoy muy contento de finalizar el año con canciones como la carta, sin retorno y en el 2023 lo que viene es fuego.



F
M
M
A





La clave de mi éxito es mi identidad

Ser una mujer trans para mi
representa todo, amor, orgullo, vida
e igualdad

Emma Music

•¿Quién es EMMA MUSIC?

- Soy una artista muy soñadora, pasional y entregada a mi música siempre.

•¿Ha sido difícil construir una carrera que claramente va en ascenso, en un mundo que apenas está teniendo una apertura a las nuevas generaciones y todo lo que llevan estas?

-Difícil es solo una de las tantas etiquetas que lleva esta carrera, por eso yo intento llevar el camino con resiliencia y mucha paciencia, es una carrera de resistencia y algo que me caracteriza es que soy muy constante para lograr mis sueños.

•Desde hace cuanto comenzaste a hacer música?

- Desde que soy muy chica, me hace feliz saber que después de muchos años esa niña no se ha rendido y no lo hará, porque soy una de esas historias que desde chiquitita se lo que quiero y estoy trabajando para conseguirlo.

•Nos complace muchísimo saber que una persona que ha sido valiente al tomar en serio su identificación cómo ser humano, también está haciendo historia dentro de un medio que de por si es complicado. ¿Cuál crees que ha sido la clave de tu éxito en el medio musical?

- La clave de mi éxito es justamente mi identidad, que ser una mujer trans para mi representa todo, orgullo, amor, vida, igualdad y yo creo en la industria y el medio al ver que lo que me define no es ninguna limitante, pues me han abierto las puertas con amor y lo que falta.

•Inspiras tus temas musicales en tu vida personal?

Muchas veces si, otras veces simplemente las melodías salen de mi cabeza y le invento historias jeje. Pero la mayoría de mis canciones son parte de mi vida y de lo que estoy viviendo.







• **¿Te consideras una abanderada de la comunidad Lgtb?**

- No se si una abanderada, pero mi comunidad cuenta conmigo y siempre defenderé nuestros derechos con mucha fuerza, vivimos en tiempos donde el amor y la humanidad debe ir por delante de cualquier bandera.

• **Actualmente tienes varios temas sonando en todas las plataformas, debo reconocer que nuestro favorito sin duda es "ME PUSE MAMI" que más viene de EMMA MUSIC?**

-Viene muchísima música y espero muchas presentaciones este 2023

• **Nos encanto DIA ZERO, hablanos un poco sobre este recuento de tu vida. Y cuál esperas que sea el impacto de esta crónica videográfica?**

- Es un documental sobre uno de los días mas importantes de mi carrera, digo uno de los días porque todos los días son importantes, pero este marco un antes y un después en mi vida y la de mi equipo, es un documental honesto y lleno de mucho amor y fe, el mensaje principal es que siempre que trabajes duro por lo que amas lo vas a lograr, es LEY.

• **Hace mucha falta más personajes como tú, que nos enseñen que el mundo es más hermoso cuando aprendemos a amar y a respetar la diferencia en el otro. Ha sido difícil para ti el aceptarte tal y como eres? Y utilizas esta fortaleza para día a día construir una carrera aún más fuerte?**

Aceptarme no, diría que me acepté desde hace muchísimos años, ha sido difícil caminar por las calles, sentirme segura, pero eso también es parte de la vida de todas las mujeres no solo las trans sino cis genero.

100% me motiva mucho seguir construyendo una carrera fuerte el hecho de poder ser una voz poderosa para todas.

• **Que palabra te identifica y porque?**

Resiliente, porque así he vivido toda mi vida, con la capacidad de superar todo lo que me ha pasado y seguir adelante.

Defenderé nuestros derechos con mucha fuerza.

Vivimos en tiempos donde el amor y la humanidad debe ir por delante de cualquier bandera.



ROSA MELO LA MUJER QUE TODAS, EN ALGÚN MOMENTO, QUEREMOS SER, LO NUEVO DE LA GABI

La artista dominicana La Gabi, perteneciente al sello Ma G Nation, acaba de lanzar su sencillo titulado 'Rosa Melo', una canción con doble sentido que hace referencia a las mujeres que en alguna etapa de la vida todo les deja de importar y comienzan a divertirse y disfrutar sin ningún remordimiento y se convierte en un personaje identificado como Rosa, apellido Melo.



Con más de un millón de visualizaciones en YouTube, entre sencillos como "Mío", "No sé", "Asesina", "Ridículo", "Karma" y "La Situación", la dominicana lanza "Rosa Melo", tema que fue grabado en Miami con el productor Bein.

La Gabi recientemente se presentó con gran éxito en el Festival Heat de Ecuador y lo hizo también ante más de 40.000 personas en el Festival Megaland de Colombia, compartiendo tarima con artistas como Nicky Jam, Manuel Turizo, Nicky Jam y Rauw Alejandro, entre otros.

Una vez más, La Gabi sorprende con su habilidad de composición e interpretación, al poner en los famosos chanteos, el momento que "literalmente" viven o han vivido muchas mujeres en el planeta.

Para seguirle la pista a La Gabi, conéctate con sus redes sociales
@LaGabi.















PEDRO PRIETO

Fotografía Cesar Contreras
Grooming: Hugo Quiñones
Stylist: Manuel Delgado Barrios
Agencia: The Booker Management
Diseño Editorial: Frida Acosta



¿De donde viene Pedro Prieto?

Yo llegué a México hace nueve años de Madrid - España por una agencia de modelos con la que estuve viajando antes en la China y la India y llegue a México para modelar y hacer colaboraciones en comerciales y tal pero mi sueño siempre fue trabajar en televisión soy comunicador, estudié periodismo en España y por medio de un mensaje de Facebook que buscaban gente pues de repente me quedé, me apunté y pues nada ahí empezó todo.

¿Cómo llegas a México?

Mi inicio es una dinámica en el programa Hoy. En la sección Cupido que hacía el programa y se trataba de que los chicos que participan con unas alitas de cupido tienen que dar un piropo a una de las conductoras, pues fui yo el ganador y me quedé una semana de conductor, luego me ofrecieron ahí una sección de reportajes que eran sobre comida. Yo me iba a changarros populares, pues en Ciudad de México, luego se extendió por Republica y ese fue el comienzo de que luego estudiara en el SEA y ser teatro amateur infantiles y se me diera una oportunidad para ser conductor juvenil ya con un nuevo productor que fue Reinaldo López que fue quien me dio la primera oportunidad para estar conduciendo de planta con la gente de programa Hoy.

¿Cuáles han sido tus proyectos más significativos en la televisión?

Yo creía que obviamente sería programa Hoy y podía decirte, mira quien baila que estuve de conductor y también Reto cuatro elementos que fue el Reality y que de competencia deportiva de productora colombiana que fue pues quien me abrió la ventana para mucha gente sobre todo más joven.

¿En qué momento decides iniciar con la redes sociales?

Cuando empiezo en el programa Hoy y empezó apenas el boom ahí de Instagram y de subir fotos y creo que en ese momento es cuando empecé como a darle más trabajo diario.



Saco: VENTURA
Pantalón: CK Diseños Labor



Saco: VENTURA
Pantalón: CK Diseños Labor

¿De quien nace la idea de crear el podcast ?

Fíjate la idea es mía y nació de crear un espacio independiente que luego se transformó. Un día tuve que hacerlo con mi mujer porque una invitada me falló entonces el podcast auténtico tiene dos vertientes los martes, entrevisto a personalidades con algo que contar e intentado mostrar su parte esencial, su parte auténtica, su parte original y los viernes tratamos temas de manera auténtica de pareja y pues surge de la necesidad, de no tener trabajo y tener como algo que hacer todos los días no.

¿Cuál es el público al que va dirigido tu programa de redes?

Pues de todo pensaba que era más para gente de mi edad 34 / 35 pero también ahorita viendo las estadísticas pues la gente más joven también lo ve.

¿La titi llevo a complementarte en varios aspectos de la vida, lo viste venir?

Pues si, yo la conocí justo haciendo un reportaje en el programa Hoy y después del reportaje ella daba una clase de fitness en un helipuerto en la calle reforma en el centro de Ciudad de México. La invité a ver mi obra de teatro y luego conversamos y obviamente uno tiene idea de a lo mejor te guste o no.



Traje: CK Diseños Labor
Sweater: CRBA STUDIO



Traje: Lucio Moreno
Sweater: John Leopard



Traje: CK Diseños Labor
Sweater: CRBA STUDIO

¿Qué es lo que más te gusta de la titi y lo que más admiras?

Lo que más admiro de Titi es que puedo convivir con su olor de pies (risas) no no lo que más admiro pues sobre todo su empatía, ella es una persona muy humana y siento que lo que hace es que las personas que están alrededor suyo sean mejores personas entonces yo siempre digo quédate con la persona que te haga ser mejor ser humano cada día y pues Titi tiene ese don que te hace sentir mejor si estás tú cerca de ella.

Ahora en el plano personal, ¿cómo ha sido tu incursión en el ámbito paternal?

Pues maravilloso, maravilloso digo tiene sus cosas buenas e igual no tan buenas pero todo en balance es una cosa maravillosa. Es la mejor experiencia de mi vida pero yo siempre digo qué hay que ser padre por las razones correctas y si tienes una gran compañera de vida pues suma mucho, dentro lo complicado que puede llegar a ser mucho más fácil por qué cuento con el apoyo mi mujer



Ella: DV Clothing Co
El: John Leopard



Ella: DV Clothing Co
El: John Leopard

de mi esposa y con una gran mamá es una aventura muy divertida. Con muchas ganas de experimentar cada etapa, no se duerme tanto y no tienes tanto tiempo para ti pero es maravilloso sentir que estás sirviendo para alguien y que simplemente le das todo el amor y le das todo a cambio de nada entonces está muy padre.

¿Cuéntanos cuáles han sido los grandes cambios que ha generado el ser padre para Pedro prieto?

Muchísimos cambios de forma de ver la vida, muchísimas o sea como que entiendes mucho más a tus padres, sus esfuerzos, la dedicación, el sacar no se la voluntad de parte de ti que ni siquiera la puedes imaginar por qué no te da tiempo de estar flojo, de estar perezoso o sea muchas más cosas pero sobre todo yo creo que lo que yo diría es como pues valorar mucho el esfuerzo de tus papás eso es básico siento que eso es lo que más me ha dejado así ahorita y también yo creo que la paciencia, la tolerancia se aplica muchísimo por qué como las horas de sueño son menos pues hay que sacar de ti una templanza que dices no mames me tenía que haber hecho bombero o algo porque tengo demasiada paciencia que jamás hubiera imaginado pero es lo mejor que te puede pasar en la vida ser papá y tener una vida a tu cargo es algo maravilloso.

Traje: Lucio Moreno
Sweater: John Leopard



Kim Shantal

*El éxito es subjetivo a la felicidad
de cada uno, yo solo hago lo que
me apasiona...*

- **Kim Shantal es una de las influencers más potentes de las redes en la actualidad, ¿cuál crees que ha sido la clave del éxito de tu carrera en las redes?**

Realmente, el éxito es subjetivo a la felicidad de cada uno, yo solo hago lo que me apasiona y, gracias a Dios, lo que hago toca a muchas personas.

- **¿Cómo fueron tus inicios en las redes?**

Comencé con videos cotidianos, como retos, y muchas colaboraciones con otros creadores de contenido, hasta formar parte de uno de los teams más influyentes de México



Fotografía Bernardo Lozano
Grooming: Hugo Quiñones
Stylist: Manuel Delgado Barrios
Locación: The Booker Management
Diseño Editorial: Frida Acosta

Look: PÊCHE DESIGNS



Vestido: Juan Worley

- **Eres una chica de Tijuana, sin duda cuna de los más grandes influencers del momento. ¿A donde quieres llevar tu carrera para trascender?**

Ahorita me encuentro viviendo en CDMX. Como dices, Tijuana es cuna de influencers, pero no hay mucho que hacer o desarrollar ahí, y si tú trabajo es constantemente crear contenido, tienes que ir a donde las cosas estén sucediendo, ahorita es CDMX, mañana Nueva York, Berlín, no sé, a dónde me lleve mi trabajo.

- **Eres parte de un equipo de influencers que evidentemente han pasado por muchas polémicas y aún siguen unidos. ¿Cuál crees tú que ha sido el elemento fundamental para seguir de pie después de todo lo que pasó tan públicamente?**

Creo que precisamente el que hayamos vivido tantas cosas juntos es lo que nos mantiene unidos, eso y la admiración y cariño que nos tenemos los unos a los otros.

- **PAPI tú hit musical del momento, cuéntanos algo de la historia que te inspiró a crear esta canción.**

Papi es un tema muy personal en el cual nos inspiramos en el empoderamiento femenino, resaltando lo que una mujer quiere lo consigue .

- **¿Cómo es el proceso creativo de Kim Shantal para hacer sus videos?**

Depende del video y la temporada en la que estemos, pero por lo general pienso en qué hay en tendencias y como puedo hacer una tendencia totalmente original o al menos a mi modo y lo platico con mi equipo para hacerlo lo mejor que podamos hacerlo, porque obvio no podría hacer esto sola, tengo un gran equipo de trabajo detrás de mí.

- **¿Qué es lo que más amas de Kimberly shantal?**

A miedo de sonar narcisista diría que lo real o auténtica que soy, no creo que la persona que ven en la pantalla sea diferente a la Kim que está en su casa, sabes? Me gusta ser yo misma, con las cosas malas y buenas, pero al final del día feliz de ser real



Vestido: Juan Worley

- **Eres una chica de Tijuana, sin duda cuna de los más grandes influencers del momento. ¿A donde quieres llevar tu carrera para trascender?**

Ahorita me encuentro viviendo en CDMX. Como dices, Tijuana es cuna de influencers, pero no hay mucho que hacer o desarrollar ahí, y si tú trabajo es constantemente crear contenido, tienes que ir a donde las cosas estén sucediendo, ahorita es CDMX, mañana Nueva York, Berlín, no sé, a dónde me lleve mi trabajo.

- **¿Cuáles han sido los puntos en contra de ser una persona tan popular siendo aún muy joven?**

Hoy por hoy cualquiera puede llegar a ser popular en las redes sociales, creo que más en estos tiempos donde literal un solo video puede llevarte a la viralidad, las edades entre creadores de contenidos varía muchísimo. Así que no considero que exista en si algún punto en contra por mi edad.

- **¿Cuál esperas que sea tu aporte en el mundo digital?**

Aspiro a que me vean y digan "cualquiera puede hacer eso" con trabajo duro y constancia cualquiera puede hacerlo.

- **Cuéntanos un poco de tus proyectos próximos**

Estoy creando mucha música, ya que me voy a enfocar en eso, voy a diversificar en diferentes géneros que pronto van a escuchar, no me gustaría quedarme solo en uno, estoy muy emocionada por esta nueva etapa.

- **¿Qué palabra te define y porque?**

Auténtica, creo que a lo largo de mi carrera siempre he tratado de ser real, bueno ni lo trato simplemente vivo.



Vestido: Juan Worley

Fotografía Bernardo Lozano
Grooming: Hugo Quiñones
Stylist: Manuel Delgado Barrios
Locación: The Booker Management
Modelos: zz
Sofia Wong

HELL IN HEAVEN



Look: Peche Designs
Joyería: Her Fave
Modelo: Sofia Wong



Look: Peche Designs
Joyería: Her Fave
Modelo: Sofia Wong



Look: Peche Designs
Joyería: Her Fave
Modelo: Sofia Wong



Look: Peche Designs
Joyería: Her Fave
Modelo: Sofia Wong



Look: Peche Designs
Joyería: Her Fave
Modelo: Sofia Wong



Make up: Hugo Quiñones
Modelo: Arantza Gonzalez



Make up: Hugo Quiñones
Modelo: Arantza Gonzalez

DUKC

En días pasados se llevó a cabo el lanzamiento de la primera tienda física de la marca DUKC, con los increíbles diseños del Dandy: Oscar Calderón fundador de la firma, ubicada en la colonia condesa en la calle de Cuernavaca número 135, donde se hicieron presentes amigos y familiares de la marca, así como celebridades, líderes de opinión y socialité.

En un ambiente muy agradable con la DJ, Marisol Grajales se presentó la nueva colección de la marca, donde los modelos pasaron entre los asistentes, para observar cada una de las piezas, en el evento estuvo a cargo por Sara Levy de timbal de azúcar donde cada uno de los asistentes degustaron exquisitas creaciones.



Anette Aztenaki, Oscar Calderon y Moises Sacal



Oscar Calderón y Raul Sandoval



Sara Levy y Moises Sacal



Daniel Ornelas, Yanko Bribiesca y Carlos Giron



Mario Larios, Fernanda Aceves y Oscar Barajas



Carlos Giron

DJ Marisol Grajales



Manuel Delgado, Hugo Quiñones,
Frank Meri y Raul Sandoval



Modelos



Isaac Halfon y Tere Dayan



Invitados de Costa Rica con el diseñador
y Ana Rivera Shmidt





Modelos



Jorge Aranda



Eduardo Esquivel



Javier Dulzaides

GERMÁN VELÁSQUEZ



Germán Velásquez y su hijo Cristóbal derrochan talento con la fotografía

El fotógrafo antioqueño Germán Velásquez es quizá una de los más experimentados en el campo de la fotografía comercial, de moda y arte. A tal punto que ha recibido reconocimientos como mejor fotografía artística y en la bienal en Florencia Italia ocupó el tercer puesto en fotografía contemporánea.

Su pasión por la fotografía lo ha llevado a recorrer el mundo. Por su lente han pasado las más reconocidas modelos y artistas como Natalia Paris, Carolina Cruz, Greeicy Rendon, Maluma, Yesica Cediell. "cuando uno conoce a estos personajes se da cuenta que el mundo de la farándula, no es tan banal como muchos creen, por el contrario, cada uno de ellos son seres humanos maravillosos, humildes y que como todo ser humano luchan por sus sueños"

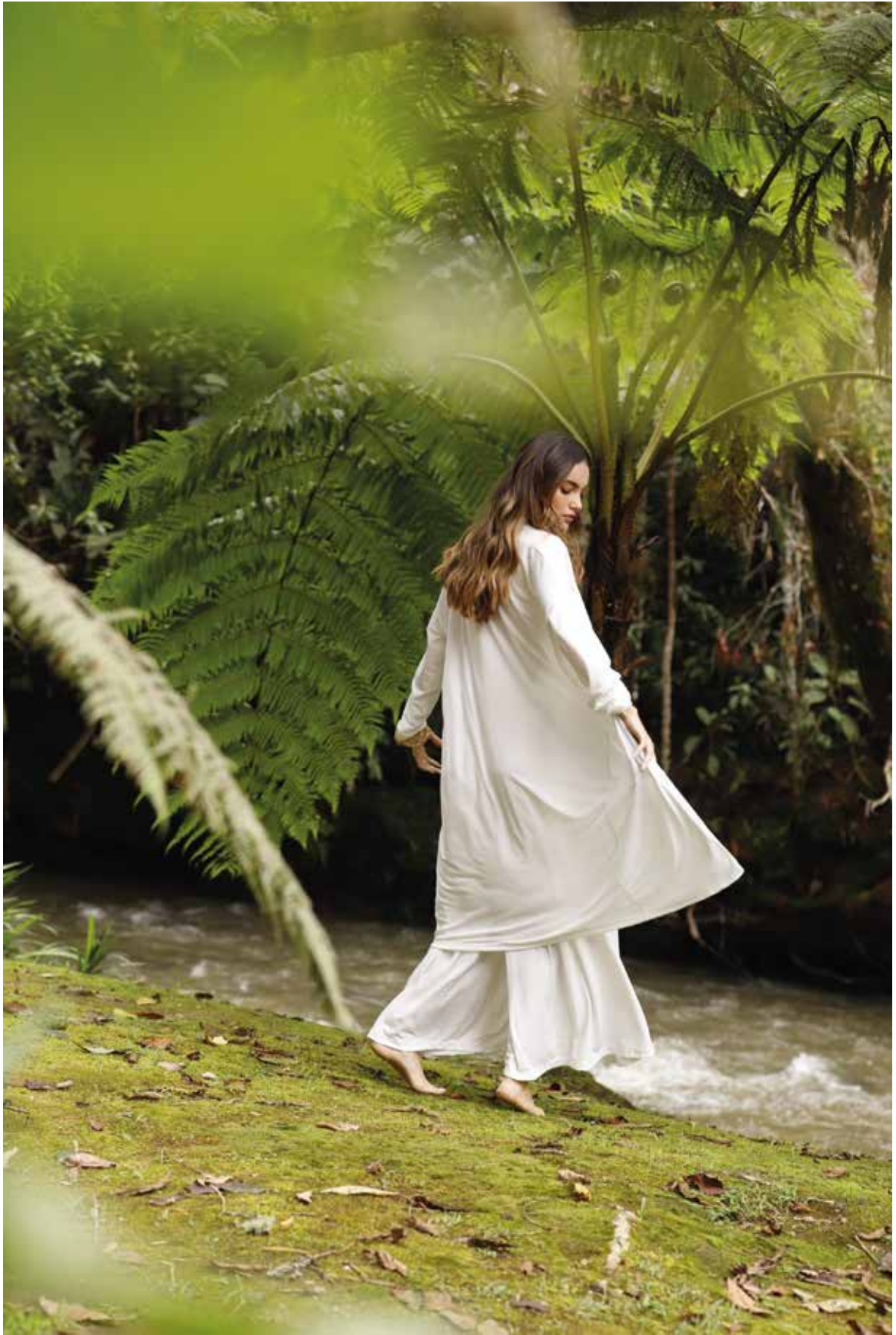
Su hijo Cristóbal de 24 años heredó su talento, también se enamoró de la fotografía y tras hacer sus estudios en Buenos Aires Argentina hoy recorre el mismo camino de Germán y es uno de los más reconocidos fotógrafos "la experiencia de ver a Cristóbal haciendo fotografía es un gran orgullo, que yo haya sido el ejemplo es algo muy gratificante, él es un gran profesional y los dos nos retroalimentamos yo le hablo desde la experiencia y él me da sus puntos de vista desde la juventud y eso me mantiene vigente. Nos complementamos mucho en ese sentido y eso fortalece la relación de padre e hijo"

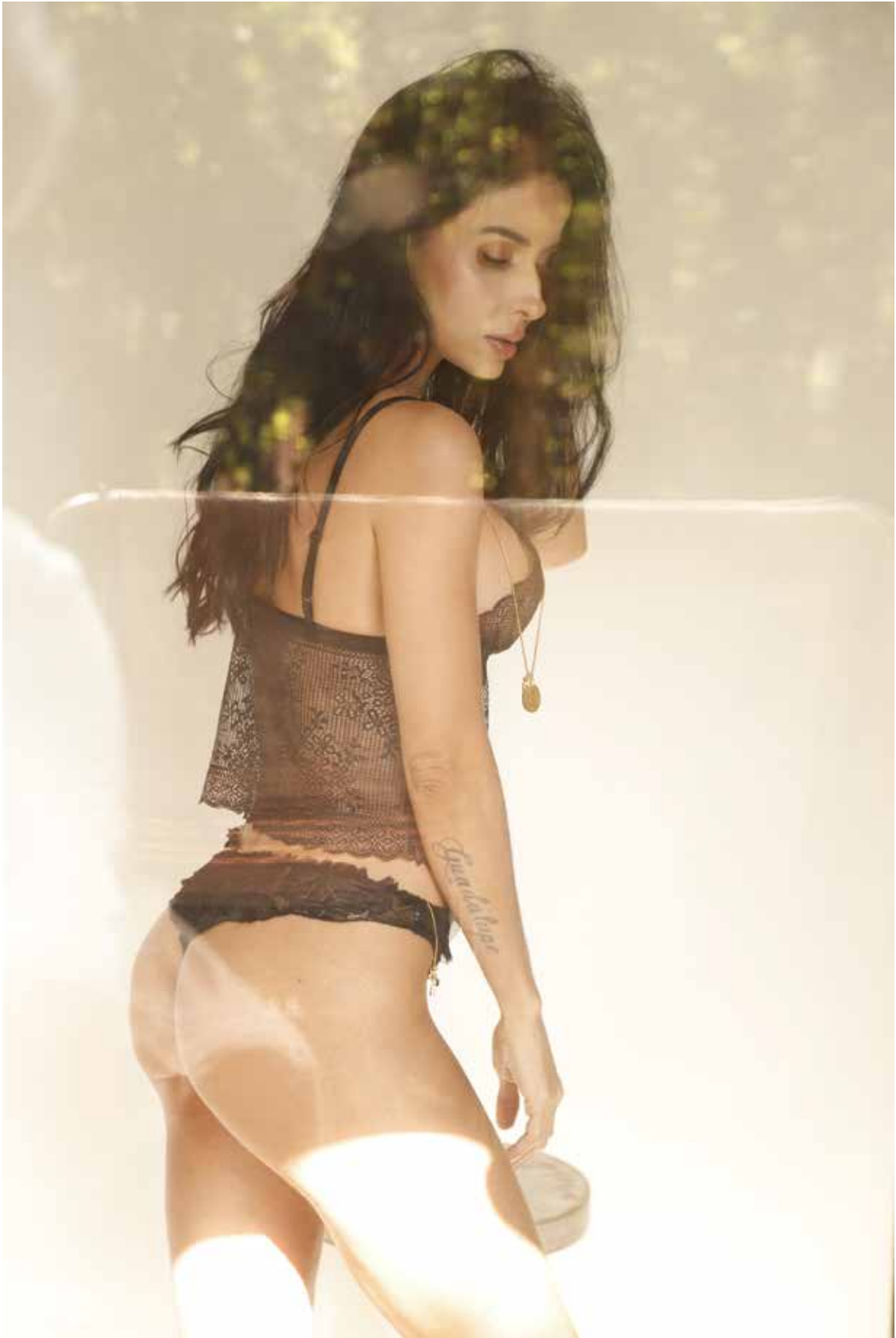
Para Germán uno de los grandes retos fue el paso de la fotografía análoga a la digital ya que tuvo que actualizarse y aprender desde lo digital y no desde el cuarto oscuro como siempre se había hecho.

Este hombre que tiene 28 años de experiencia asegura que para ser un buen fotógrafo no basta con tener un buen estudio y conocer la técnica, para hacer plasmar un momento inmemorable lo más importante es la sensibilidad.















SERUM Y SUS BENEFICIOS



Acá te compartimos algunos de los más importantes y que aseguramos que obtendrás grandes beneficios:.

Retinol

- Es un derivado de la vitamina A, un ingrediente muy poderoso que nos ayuda a rellenar líneas de expresión existentes. El uso constante de este potente ingrediente ya sea directamente o en productos que lo contengan mezclado con otros , es nuestra mejor arma para eliminar piel muerta, contrarrestar los daños causados por el sol, marcas por El Paso del tiempo y una alta estimulación a la producción de colágeno. (Agregar foto de retinol en serum de la roche posay en buena calidad)

Serum y sus beneficios

Está claro que después de vacaciones, con El Paso del tiempo, después de épocas veraniegas. La piel siempre alcanza a sufrir, independientemente de que la cuidemos lo más posible. Es por eso que en SHOOTmag queremos darte unas recomendaciones generales y que nos benefician a todos en general.

El uso de los SERUM se ha convertido en un ritual muy importante para lograr detener El Paso del tiempo en la piel, recuperando poco a poco los nutrientes que la piel va perdiendo debido a los daños causados por el sol, la contaminación, el uso indebido y excesivo de maquillaje etc.

Vitamina C

- Es un ingrediente altamente hidratante y antioxidante, que podemos encontrar en muchísimas frutas y vegetales que consumimos a diario dentro de una buena dieta alimenticia. Es por eso que se ha descubierto al alta efectividad de su uso en una buena rutina de skincare diaria. Gracias a su poder antioxidante obtenemos el beneficio de atacar Manchas más profundas en la piel, logrando regenerar las capas de la piel de manera gradual y efectiva. Es importante que consumamos productos con alto contenido de esta vitamina para que tengamos un mejor resultado en nuestro organismo y se vea reflejado en nuestra piel. (Agregar fotografía de la vitamina c de la roche posay en buena calidad)

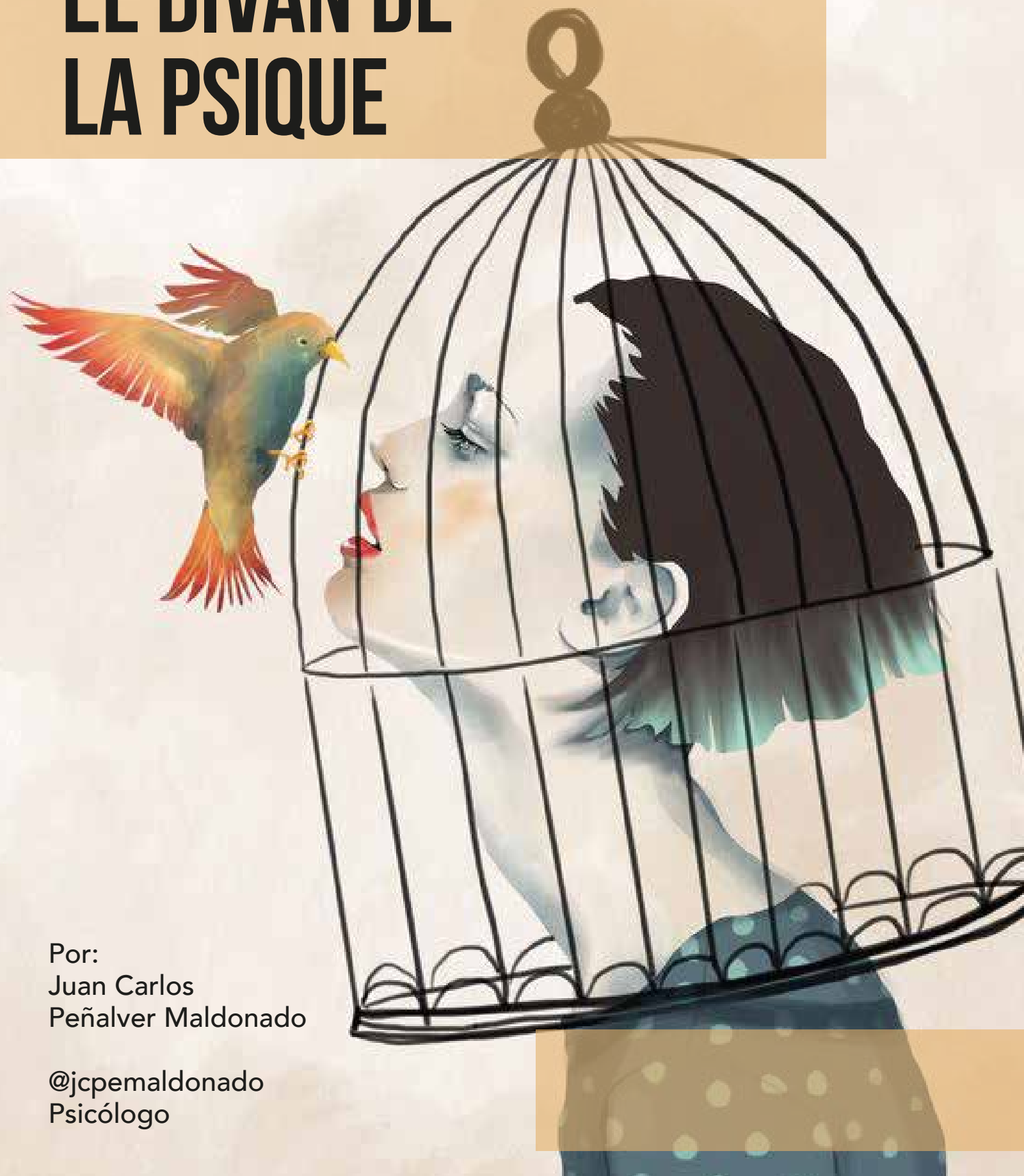
Ácido hialurónico

•Es un componente altamente hidratante, que ayuda a reponer la piel y a darle una textura más elástica. Lo encontramos también en algunas frutas que lo contienen el alto porcentaje tales como la papaya, plátano, melón etc. en algunos productos de belleza está combinado con vitaminas como la C y la D que potencializan su efecto rejuvenecedor. (Agregar fotografía de ácido hialurónico de la roche posay en buena calidad)

Es importante dejar claro que estas recomendaciones son importantes para prevenir los daños en la piel y para tratar los daños ya causado, pero si es muy importante visitar un especialista de la piel y que te haga la recomendación indicada para tu tipo de piel, tipo de daño y qué tratamiento debes seguir.



EL DIVÁN DE LA PSIQUE



Por:
Juan Carlos
Peñalver Maldonado

@jcpemaldonado
Psicólogo

La Desesperanza Aprendida

Hola queridos lectores quisiera iniciar este primer artículo del año deseándoles lo mejor para este 2023, esperando que la presencia de Dios YO SOY que habita en mí y en cada uno de ustedes, nos sostenga en la salud, nos de sabiduría para tomar las mejores decisiones y despierte en nosotros la compasión para entender que somos uno con todo. Estaba pensando que el artículo de este primer mes estuviera enfocado a la numerología, a las runas, al tarot o algún método de adivinación que existen para ver cómo nos va a tratar este 2023, pero considerando que este ciclo solar es un año 7 que nos obliga a trabajar mucho con la mente, con nuestros anhelos y nuestros sueños creo que es más importante tratar temas que estén relacionados con la mente y que al leer este artículo y sientas que haces click con lo aquí expuesto, lo que estaba oculto sea haga consciente para que inicies tu proceso de sanación. La energía que trae este año es muy buena para estudiar, para buscar la espiritualidad, para reflexionar, para conocernos, para mirarnos frente al espejo y reconocer a esa persona que tenemos frente a nosotros, sin etiquetas, sin filtros, sin pose, sin juzgarnos, sin odiarnos, simplemente reconocer lo que somos.

El tema de hoy es “La Desesperanza Aprendida”, este fenómeno es también conocido como impotencia o indefensión; esto no quiere decir, que cada que no actúes contra algo que consideres abusivo hacia tu persona, o que te paralicen ante ciertas circunstancias signifique que estas experimentando la Desesperanza Aprendida; todos en algún punto de nuestras vidas ya sea por miedo, por prudencia, por respecto, o por equis razón no hemos actuado ante ciertas circunstancias adversas y eso es muy normal y lo seguiremos haciendo.

La desesperanza aprendida como veremos va mucho más allá. Este fenómeno fue identificado en la década de los 60's por Bruce Overmier y Martín Seligman mientras realizaban un experimento con animales; concluyeron que cuando un animal es sometido a circunstancias adversas y estos no tienen manera alguna de librarse de estas situaciones desfavorables, los animales dejaban de reaccionar y con el tiempo actuaban de manera pasiva ante cualquier circunstancia negativa.

Imaginemos que tenemos un perrito en una jaula y lo sometemos a choques eléctricos, pero puede poner fin a los mismos activando una palanca, girando una rueda, saltando de la jaula hacia otro sitio, es decir; puede hacer cualquier cosa que este dentro de su entender y de su alcance que le permita escapar de ese sufrimiento, esto le da al perro cierto control sobre la situación desagradable y aprende a escapar de las situaciones adversas o al menos a hacer algo para que estas se detengan. Pero que pasa cuando el perro activa la palanca, gira la rueda, salta de la jaula, se deshace en alaridos y aun así los coques eléctricos no cesan, "el perro no puede escapar, es decir, queda simplemente expuesto al estrés, sin que nada de lo que haga pueda poner fin a los estímulos desagradables, entonces luego de ello presentará indefensión.

Por ejemplo, ya no intentará escapar de otros eventos aversivos, si no que se quedará pasivamente "aguantando" el malestar, aunque con un simple movimiento podría irse. También mostrará poco interés en una compañera sexual en celo e incluso en alimentarse" (CETECIC, 2012). Además, el perro presentará signos de ansiedad y tristeza.

¿A caso esto no te suena conocido? Lo anterior esta relacionado con lo que se conoce como Condicionamiento Operante que fue formulado por el psicólogo Burrhus Frederic Skinner.



Esta teoría indica que cuando una persona recibe un estímulo externo tiene un cierto comportamiento que estará ligado a ese estímulo en particular y si esto lo repetimos constantemente se convierte en un aprendizaje, Skinner agrego que se tenían que considerar las consecuencias positivas o negativas de las conductas, dando premios a las conductas deseables y castigos a las conductas no deseables, este proceso de aprendizaje elemental y necesario para la supervivencia es el que nos permite aprender o desaprender conductas según lo deseado.

Pero como relacionamos este tipo de aprendizaje con el ejemplo del perro, como vimos hay una relación entre el estímulo, la conducta y las consecuencias de la conducta, si hay una consecuencia positiva reforzamos la conducta, si hay consecuencias negativas desaprendemos la conducta; en el perro se pierde la relación entre conducta y consecuencia; lo que genera que su cerebro aprenda que ante el estímulo choque eléctrico o cualquier circunstancia adversa, desarrolle la conducta de indefensión por que sin importa que haga el resultado será el mismo. Si el perro hablara nos diría:

Si de esto no puedo escapar, entonces ¿para qué esforzarse?, la formación de expectativas se ve afectada. Ahora pongamos el ejemplo de una persona, supongamos que Lidia nace en una familia con un padre

¿Cuántos casos como el Lidia, no vemos a diario?, cuantos adultos mayores tienen que aguantar los maltratos de sus familiares, cuantos adolescentes tienen que aguantar el maltrato de sus amigos o familiares, cuantos niños tiene que aguantar la violencia de otras personas; cuantas veces nos hemos preguntado por que hay personas que actúan como si no pasara nada ante situaciones de violencia, o por que aguantan tanta humillación.

La mayoría de las veces tanto la víctima como las personas que la rodean confunden esta conducta con amor o con miedo, pero la realidad es que en algún momento de sus vidas aprendieron a no defenderse, aprendieron a quedarse quietos y callados, aguantando todo lo que lea hagan por que en sus cerebros no hay otra opción más allá de la indefensión.

Por eso, la próxima vez que te cruces con alguien que esta viviendo una situación de violencia, antes de juzgar y decir: ¡¡ HUUUUy que pendej@ !!, es bien dejad@. Considera que puedes estar frente a una persona que esta enferma de Desesperanza aprendida, que necesita ayuda y comprensión de tu parte. ¿Tienen Cura? Claro que la tiene, existen tratamientos Cognitivos Conductuales que están enfocados en ayudar a las personas a que aprendan a relacionar sus conductas con sus consecuencias. tenemos la técnica de la programación gradual de tareas y el entrenamiento a la familia en



reforzamiento diferencial de conductas incompatibles. La clave de la técnica radica en la gradualidad. Dado que inicialmente el paciente se propondrá los comportamientos más sencillos, se maximiza tanto la probabilidad de que efectivamente los haga como de que ellos reciban sus reforzadores naturales.

Obtener reforzamiento por conductas simples empieza a operar una reversión del fenómeno de indefensión en el plano conductual porque se generan los incentivos naturales que motivan la iniciación de nuevas acciones. Sobre esta primera base, se programan entonces tareas más complejas que actuarán en el mismo sentido, vale decir, volviendo a vincular el comportamiento con sus consecuencias importantes (CETECIC,2012).

El entrenamiento a la familia en reforzamiento diferencial de conductas incompatibles propicia que las personas significativas del entorno del paciente aprendan a otorgar reforzamiento social a las conductas opuestas a la depresión y viceversa, que no refuercen el comportamiento propiamente depresivo. Pero también se opera cognoscitivamente, apelando a la cualidad distintivamente humana de concientizar las relaciones de contingencia entre el comportamiento y sus consecuencias.

Espero que el artículo de este mes te haya gustado y si te identificaste con lo aquí expuesto, sepas que necesitas ayuda, pero sobre todo que no eres una persona tonta, simplemente aprendiste una conducta errónea, pero que se puede cambiar por algo mejor.

Déjame tus comentarios en la página de la revista y me gustaría que me indicaran de que tema les gustaría que tratáramos en la edición del próximo mes. Me despido, nos vemos en la próxima.

SHOOT

Mag



Pedro Prieto