

COSMOPOLITAN

ENERO-FEBRERO 2025 N° 389
3,95 € IVA INCLUIDO
CANARIAS 4,10 € SIN IVA

HAPPY NEW SEX
TENDENCIAS Y
ACCESORIOS PARA
DISFRUTAR MÁS

**MARÍA
BECERRA**
«Me gusta lo que
veo cuando me
miro en el espejo»

STAR TRICKS
LOS MEJORES
TRUCOS DE
BELLEZA DE
LOS FAMOSOS

EXTRA FUTURO
ASÍ SERÁ TU AÑO
SEGÚN EL TAROT
Y LOS ASTROS

**SALTE CON
LA TUYA**
NEGOCIAR COMO
UNA AGENTE DEL FBI
ES (MISIÓN) POSIBLE

**Let's
play!**

Juega y gana con los
minivestidos de fiesta,
los abrigos fabulosos y el
maquillaje superglossy

ENLACE AL CANAL

x.com/byeontelegam

o escanea el código QR



8 413042 680963

00389

TOUS



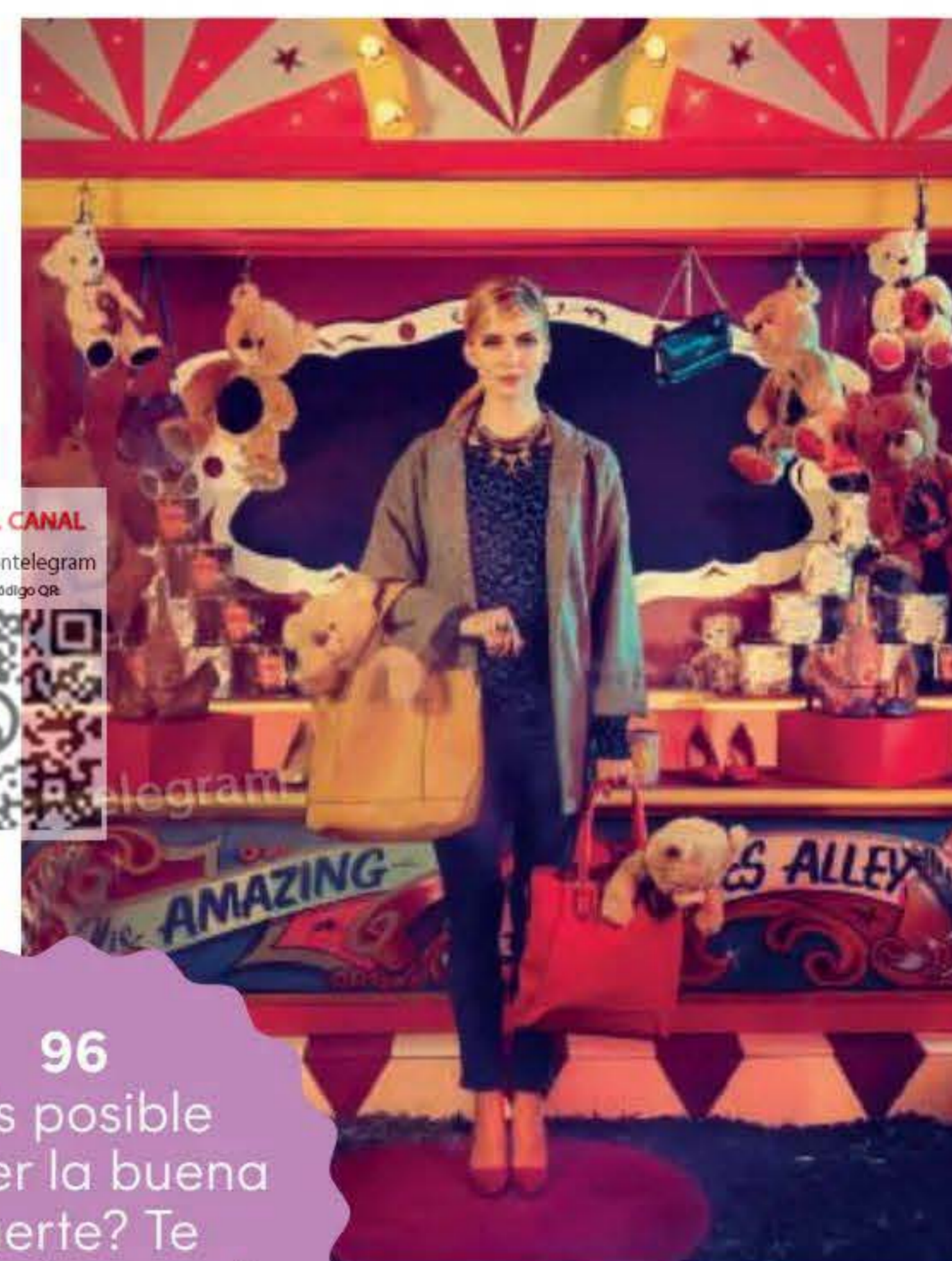
**IT'S A TOUS
WORLD**

[TOUS.COM](https://www.tous.com)

enero/febrero

En portada

- 34 **LET'S PLAY: JUEGA CON LOS VESTIDOS DE FIESTA...**
- 58 **STAR TRICKS: LOS TRUCOS DE BELLEZA DE LAS CELEBS.**
- 76 **HAPPY NEW SEX: JUGUETES PARA DISFRUTAR MÁS.**
- 80 **COVER: MARÍA BECERRA.**
- 124 **NEGOCIA COMO UNA AGENTE DEL FBI.**
- 140 **ASÍ SERÁ TU AÑO SEGÚN EL TAROT Y LOS ASTROS.**



ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegam
O escanea el código QR



50
Los peinados más trendy para salir por Fabiana Sevillano.

96
¿Es posible atraer la buena suerte? Te desvelamos el secreto.

Hello!

- 6 **EDITO.**
- 8 **STAFF.**
- 10 **LA BRÚJULA.**

Likes

- 14 **CINE.**
- 16 **SERIES.**
- 18 **EL CHICO COSMO.**
- 20 **MÚSICA.**
- 22 **LIBROS.**
- 25 **LOS REGALOS MÁS TOP.**

The Look

- 42 **GUÍA PARA ELEGIR LOS MEJORES JEANS.**
- 44 **MICROTENDENCIAS.**
- 46 **SCOOPS.**

Beauty

- 50 **PEINADOS PARA SALIR.**
- 56 **ESTRENA PERFUME.**
- 64 **LO QUE HEMOS ROBADO DEL ALMACÉN.**
- 66 **SCOOPS.**



76
Añade a la carta de los Reyes Magos uno de estos juguetes tan atrevidos.



25
Te traemos los regalos más top y originales para estas Navidades.



EN PORTADA

María Becerra lleva anorak rosa, **Geox**. Vestido y collar, **Versace**. Anillo, **Tous**. Foto: Hervás & Archer. Realización: Bárbara Garralda y Sylvia Montoliu. Maquillaje y peluquería: Andrea Egido (One-Offartists) para **Rimmel London**. Producción: Marta Sánchez.

FOTOS: ANTONIO TERRÓN/JULIA KENNEDY/PEPINO DE MAR STUDIO/D.R.



58
Sigue las rutinas de las *celebs* y empieza el año con un *glow up*.



116
Te damos los *tips* para ser mucho más productiva.



100
Que no te pare el frío, arriesga con *looks oversize* y prendas *cozy*.

88
¿Tienes miedo de no ser aceptada? Descubre cómo superarlo.



Love

- 70 **MANIFIESTA TUS ORGASMOS.**
- 78 **¿POR QUÉ PREFIERE A SUS AMIGOS ANTES QUE A TI?**

Stories

- 88 **SUPERA TU MIEDO AL RECHAZO.**
- 92 **GAMIFICA TU VIDA.**
- 96 **ATRAE LA BUENA SUERTE.**

Style

- 100 **DOBLE O NADA.**
- 108 **REINA DE LA NOCHE.**

Money

- 116 **APRENDE A SER MÁS PRODUCTIVA.**
- 122 **TIPS PARA JUGAR EN BOLSA.**
- 128 **SELF MADE: MARGARITA SANTANA LORENZO.**

Discover

- 132 **A TOPE DE DIVERSIÓN.**
- 136 **FIESTA EN LA COCINA.**
- 138 **LLEGA LA ERA DEL COLOR.**
- 146 **LA AGENDA DE LA CANTANTE ALBA RECHE.**



122
Sumérgete en el mundo de la Bolsa para aumentar tus ingresos.



132
Apunta los planes más divertidos dentro y fuera de España.



GOOD GIRL

CAROLINA HERRERA

NEW YORK



hello!



«El mejor juego es aquel en el que no te das cuenta de que juegas» John Katzenbach.

¿Qué es lo que ves?

«¿Qué vais a poner en vuestros *vision boards* del 2025?», pregunto a la redacción. Para quien no esté familiarizado con el término (o viva en Marte), un *vision board* es un panel de fotos y frases que expresan aquello que quieres manifestar en tu futuro más próximo. Las tradicionales lo hacen con recortes de revistas –sí, claro, COSMOPOLITAN también funciona para esto– y lo cuelgan en su cuarto o su despacho. Las más digitales se descargan imágenes inspiradoras de internet y lo llevan en el móvil o lo colocan como fondo de pantalla del ordenador. El objetivo de esto es no perder de vista tus metas y focalizar tus energías para lograr que tus deseos se cumplan.

Pues bien, una vez recibidas las respuestas del equipo que afanosamente ha creado este número, te soplamos por aquí

el ranking de nuestros anhelos por si te sirven para el diseño de tu propia hoja de ruta. Alguna ha pedido vencer su fobia a hablar por teléfono, una noche de pasión con Chris Hemsworth o sobrevivir a una reforma en casa... Les deseamos suerte. Pero eso sí, todas sin excepción proyectamos una salud mental en forma, viajar muchísimo (y bien), pasar más tiempo con las amigas y divertirnos todo lo posible. Y creo que esto último ya hemos empezado a intentarlo –un poquito al menos– con este número, donde hacemos un guiño al concepto de jugar. Porque no hay nada como darle al año que empieza un barniz de *play thinking*. ¿Y de qué va esto? De estar siempre lista para aprender algo nuevo, vivir las situaciones difíciles como un desafío, conseguir hacer de las rutinas un juego, cambiar de estrategia si no te salen las cosas a la primera, nunca tener miedo a preguntar porque la curiosidad puntúa y reírte si pierdes. Total, si esta partida no la ganas ahora, siempre habrá otra por jugar. Feliz 2025.

«Alguna pide vencer su fobia a hablar por teléfono, una noche con Chris Hemsworth o sobrevivir a una obra en casa. Les deseamos suerte»

CECILIA MÚZQUIZ, Directora

Sígueme en mis cuentas de Twitter e Instagram
[@CeciliaMuzquiz](#)

¿Eres una 'beauty-freak'?



Si lo sabes todo sobre los últimos lanzamientos de belleza, quedas con tus amigas para salir de perfumerías en vez de copas y no te acuestas sin cumplir tu rutina *beauty*, estás de suerte. Este enero, lanzamos los primeros COSMOPOLITAN Readers' Choice Beauty Awards, unos premios donde las lectoras podréis votar por vuestros productos favoritos y llevaros premios fabulosos por ello.

FOTO: LUIS ÁLVAREZ. CECILIA LLEVA 'BLAZER' DE AQUASCUTUM OF LONDON (VESTIAIRE COLLECTIVE), CAMISETA DE AMERICAN VINTAGE, PANTALONES VAQUEROS DE UTERQÜE Y COLLAR DE SUMA CRUZ.

Skechers



THE UNO



DISPONIBLE PARA MUJER, HOMBRE Y KIDS

skechers.es

COSMOPOLITAN

PREGUNTA DEL MES

¿Cuál es tu juego favorito?



«El parchís, un clásico».

DIRECTORA
CECILIA MÚZQUIZ cmuzquiz@hearst.es @ceciliamuzquiz

DIRECTORA DIGITAL
AMAYA LACARRA alacarra@hearst.es @amayalacarra

DIRECTORA DE ARTE
BELÉN GARCÍA-DUARTE bgarciaduarte@hearst.es

DIRECTORA DE BELLEZA
MARIANA PORTOCARRERO mportocarrero@hearst.es

REDACTORA JEFE
ANA M. JIMÉNEZ ajimenez@hearst.es

COORDINADORA DE CONTENIDOS WEB
PAULA MIRANDA pmiranda@hearst.es

EDITORA GRÁFICA
BEATRIZ BARRIONUEVO bbarrionuevo@hearst.es

REDACTORAS
MARIETA TAIBO (actualidad) taibo@hearst.es
CARMEN MARTÍNEZ PITA (moda) cmpita@hearst.es

COMMUNITY MANAGER
NEREA ALHAJAS nalhajas@hearst.esw

DISEÑO
HEARST Studio



«Fan absoluta del Risk, soy una conquistadora nata».



«El Monopoly, porque es el único momento en el que puedo fantasear con ser propietaria de una casa».



«Me encanta jugar al Cluedo y sentirme como Sherlock Holmes en busca del asesino».

COLABORADORES

Redacción: Rosa Alvares, Pacho G. Castilla, Paka Díaz, Lola Fernández, Laura García de Rivera, María Lascuráin, **Silvia Lorente**, Berta de Miguel, Alejandra Muñoz, Carlota Novoa Mazuela, **Nerea Panicello**, Elena Santamaría, Esther G. Valero, Marta Sánchez (producción), Marita Alonso, Álvaro Alonso de la Fuente, Irene Barrado, Nerea Calvo, Cristina Cañedo, Isa Espín, Inés de la Fuente, Lucía Garrido Vázquez y Gema López (web), Maddy Alford, Bárbara Garralda, José Lupa, Sylvia Montoliu y Nuria Sánchez (realización). **Fotografía:** Andoni & Arantxa, Steven Bernhard, David Burton, Giada Canu, Chris Craymer, Yaroslav Danylchenko, Andrés Gar Luján, Mike Garten, Hervás & Archer, Julia Kennedy, Saskia Kovandzich, Candela Lora, Michael Parmelee, Fernando Roi, David M. Russell, Pablo Sarabia, Antonio Terrón, Darío Vázquez, Lotte Gielen (ilustración), Irina Cluet (vídeo). **Documentación:** Pilar Sanz. Cesión de Derechos y Material Gráfico: Tel.: 917 28 89 95. documentacion@hearst.es



«El Mario Kart (pero el de la Nintendo 64. Sí, aún la tengo y funciona)».



«Reconozco que soy un poco tramposilla, por lo que no hay partida de cartas que se me resista».

EDITA **HEARST**

CONSEJERA DELEGADA **CRISTINA MARTÍN CONEJERO**
DIRECTORA EDITORIAL **BENEDETTA POLETTI**
DIRECTOR FINANCIERO Y DE OPERACIONES SUR DE EUROPA **MARCELLO SORRENTINO**
DIRECTOR DE MARKETING **JOSÉ ÁNGEL MORALES**
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN **CÉSAR PORTILLA**
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL **CARLOS ALONSO**
DIRECTOR DE DESARROLLO DE CONSUMIDORES **MANUEL POYATO**
DIRECTOR DE DIFUSIÓN **GUILLERMO MORENO**
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN **EVA CALLE**
DIRECTORA CREATIVA **INMACULADA JIMÉNEZ**
DIRECTOR HEARST STUDIO **MIGUEL RUIZ-BRAVO**
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS **JOAQUÍN MILLÁN**
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN **CARLOS BOHÚA**
DIRECTOR DE INFORMÁTICA **CARLOS AMORÓS**
DIRECTOR DE ASESORÍA JURÍDICA **IGNACIO DÍAZ**

PUBLICIDAD
DIRECTOR DE PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN **RUBÉN CORDERO**
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS **SANDRA PROSPERI**
DIRECTOR HEARSTMADE **LUIS QUINTANA**
DIRECTORA DE HEARST LIVE **INÉS PÉREZ**
DIRECTORA PUBLICIDAD INTERNACIONAL IMPORT **MARÍA MORUNO**
MADRID: C/AGUSTÍN DE FOXÁ, 4. MADRID 28036. TEL.: 917 287 000.
DIRECTORA COMERCIAL **AMPARO BASTIT**
DIRECTORA DE PUBLICIDAD **VANESA RUIZ-TAPIADOR**
COORDINADORA PRINT **SILVIA GARCÍA**
DIRECTORA COMERCIAL DIGITAL **NORA RECIO**
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL **MARTA CONGET**
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA **IGNACIO TOMÉ**
COORDINADORA DIGITAL **MARTA GADEA**
BARCELONA: C/ CONSELL DE CENT, 334-336. BARCELONA 08009. TEL.: 935 661 558.
DIRECTORA COMERCIAL **LUZ ROCA DE VIÑALS**
DIRECTORA DE PUBLICIDAD **MAGDA SUNYÉ**
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL **LETICIA MARTÍN**
JEFA DE PUBLICIDAD **MONTSE ASÍN**
COORDINADORA PRINT/DIGITAL **AMPARO GASULL**
VALENCIA: **BÁRBARA SANCHÍS** TEL.: 650 82 94 19.
EDITA: HEARST ESPAÑA. AGUSTÍN DE FOXÁ, 4 MADRID 28036.
TEL.: 917 287 000 B-31008212

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENT OF HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL **JONATHAN WRIGHT**
SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR **KIM ST. CLAIR BODDEN**
GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR **CHLOE O'BRIEN**

INTERNATIONAL EDITIONS

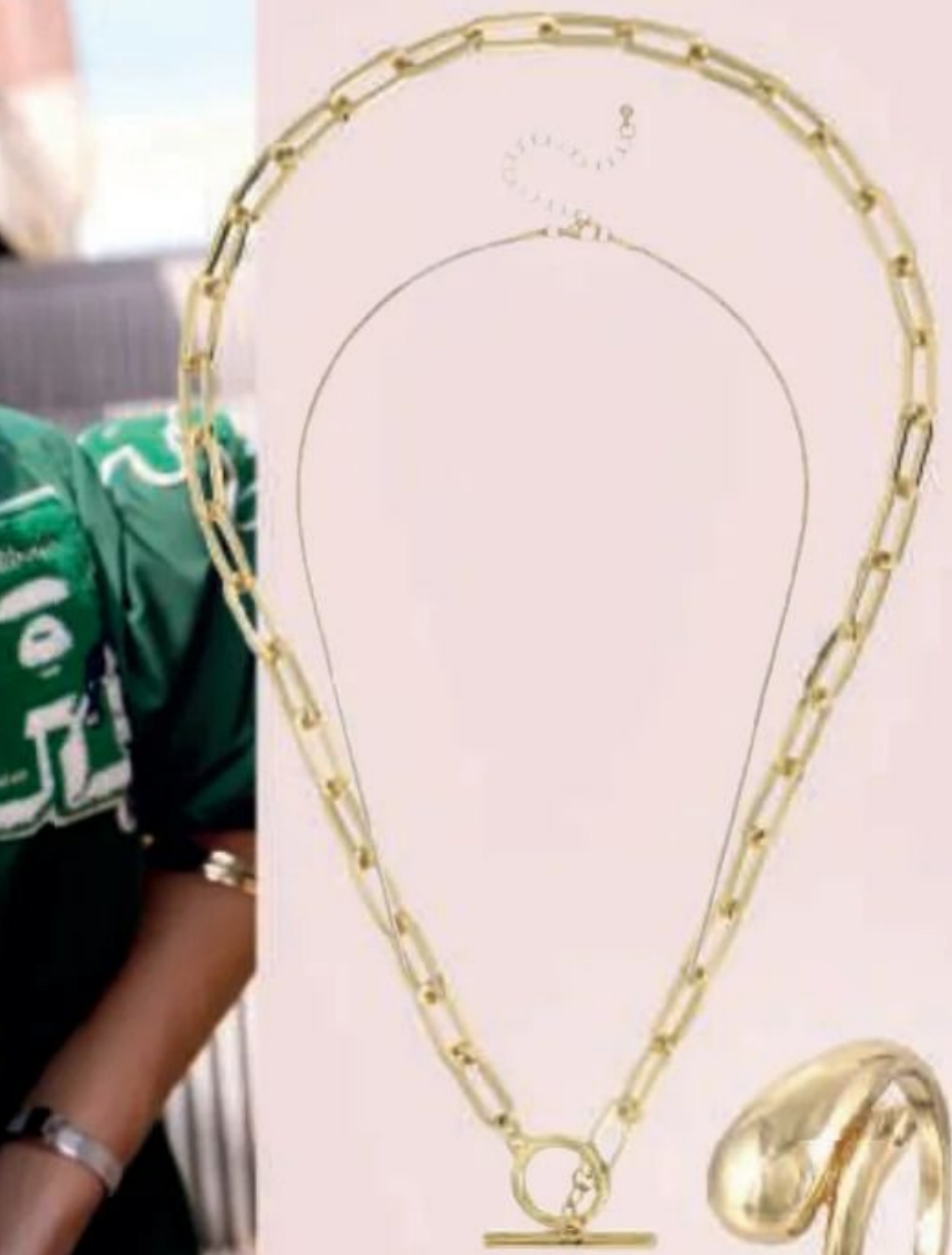
AUSTRALIA, BULGARIA, CZECH REPUBLIC, FRANCE, GERMANY, HONG KONG, INDIA, INDONESIA, ITALY, KOREA, MEXICO, MIDDLE EAST, NETHERLANDS, PHILIPPINES, SLOVENIA, SPAIN, TAIWAN, TURKEY, UKRAINE, UNITED KINGDOM, UNITED STATES.



Impresión: Rotocobri. Preimpresión: Hearst España. REDACCIÓN MADRID: C/ Agustín de Foxá, 4. Madrid 28036. Tel.: 917 287 000. Fax: 917 289 314. REDACCIÓN BARCELONA: C/ Consell de Cent, 334-336. Barcelona 08009. Tel.: 934 308 005. SUSCRIPCIONES: Tel. 911 126 260. De lunes a viernes no festivos, de 09.00 a 15.00 h o en suscripciones@hearst.es. DISTRIBUCIÓN: Sociedad General de Librería (SGEL). Avda. Valdeparra, 29. Pol. Ind. Alcobendas. 28108 Alcobendas (Madrid). Tel.: 916 576 900. Precio (con regalo): 3,95 €. Canarias: 4,10 € (sin IVA) y Ceuta y Melilla: 3,95 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Precio Alemania 7,80 €, Andorra 3,50 €, Austria 6,75 €, Francia 5,50 €, Grecia 6 €, Holanda 6,70 €, UK 5,99 £, Italia 5,50 €, Portugal 3,70 €, Bélgica 5,75 €, Suiza 9,90 FS. Precio Pocket (con regalo): 2,95 €. Canarias: 3,10 € (sin IVA). Ceuta y Melilla: 2,95 € (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Printed in Spain. Depósito Legal: M-12517-2013.

Vestida para BRILLAR

¿Sientes que a tu 'look' le falta algo?
Es hora de darle tu toque personal.
Esta es tu señal para elevar tu estilo
con joyas que lo complementen.



Una selección cuidada de joyas es un básico en todo fondo de armario, y Bijou Brigitte tiene las colecciones ideales para seguir las últimas tendencias. *Hello Hamptons!* es la favorita de las seguidoras del estilo *Old Money*. Las joyas doradas de gran tamaño, junto con las cadenas personalizadas con tu inicial, son

imprescindibles para lograr un *look* clásico y urbano. Pero si te inclinas por un rollo más nostálgico, tus esenciales los encontrarás en la colección *Retro Vibes*. Cadenas de eslabones doradas con cierre en T, aros grandes y anillos gruesos, también en plata, combinan a la perfección con los básicos del estilo universitario. ¿Con cuál te quedas?



La brújula

Orientate a las tendencias que marcan la dirección correcta

TE LLEVAN A BUEN PUERTO



Sin machismos

El movimiento 4B del feminismo coreano tiene al mundo en alerta: la *gen Z* se rebela frente a la desigualdad y propone pasar de los hombres. De los machistas, claro.

'Gym renove'

¿Te sabes la rutina de CrossFit de memoria? Apúntate a Hyrox, 8 kilómetros de *running* y 8 *workouts* intercalados que van del remo al esquí o al arrastre de trineo. Divertidísimo.



Botas infinitas

Sólo nos interesan unas botas este invierno: las mosqueteras, mucho más allá de la rodilla, en negro, burdeos o serraje de color. Es hora de ponerte en guardia e ir a la última.

Cocina 'wafu'

El *mashup* que nadie esperaba ya está arrasando en las grandes capitales gastro. Se llama *wafu* y mezcla la tradición japonesa con las técnicas y el recetario italianos. Una delicia que querrás probar.



Efecto espejo

Los polvos matificantes se van a mínimos. Este invierno queremos vernos jugosas y relucientes. Así que, además de iluminador, hay que apostar por las sombras y los labiales *glossy*.

ESTE BARCO SE VA A PIQUE



Ojo al retoque

Olvídate de sentarte en el sillón de tu clínica de confianza y pedir «que se note». Se impone eliminar la llamada huella estética que dejan, sobre todo, los rellenos. Así que ya lo sabes, volúmenes fuera.



Coronarse

¿Has elegido pareja por su estatus social y los *likes* de validación que logras en las redes? Pues no lo llames *crush*, llámalo *throning*. Quieres ponerte una corona que no te pertenece.



'Sueñólogos'

Los *sleepfluencers* nos bombardean con rutinas para dormir mucho mejor cada vez más complejas y caras. En serio: lo único que necesitas de verdad es apagar el móvil.

Aberturas

Ya no hacen gracia. El *vibe* de la temporada busca más la bohemia de los años 70 que los gigantes *cut-outs* de los 60.



CVs trucados

Pegar en tipografía blanca palabras clave para que el algoritmo seleccione tu currículum no sienta muy bien a los reclutadores. Evítalo mejor.

Fragancias alcohol free

Hemos encontrado los perfumes más chics y adictivos del mercado. ¿Cómo lo sabemos? Porque tienen un tiempo de permanencia récord y se propagan a tu alrededor.



'ADDICTIVE For Her'

Una irresistible fusión de pera, mango y bergamota se combina con la gardenia y el ámbar, cerrando con una cremosa base de sándalo y leche de almizcle. Una fragancia deliciosamente adictiva.



'ADDICTIVE For Him'

Una salida fresca de pomelo y salvia, combinada con lavanda, geranio y una base cremosa de ámbar, haba tonka y musgo, componen una fragancia de contrastes adictivos.

Los nuevos lanzamientos de Pepe Jeans (*ADDICTIVE For Her* y *For Him*) tienen un aroma tan placentero como su nombre anuncia. Dos fragancias con un diseño chic, original y exclusivo, en copa de Martini y en forma de coctelera, que además seducen con una dulce intensidad que cautiva los sentidos. Ancladas en torno a notas *gourmand*, estas

fragancias son reconfortantes y estimulantes al mismo tiempo. ¿Lo más increíble? Que en su formulación se utiliza una tecnología avanzada de microemulsión que elimina el alcohol de la fórmula, haciendo que el agua –base de su composición– y los aceites se mezclen a altas presiones. Así preservan su integridad olfativa sin usar alcohol ni aditivos.

Pinta y colorea

¿Imaginas un producto que te permita cubrir raíces y canas entre coloraciones? Existe, su nombre es 'Root Cover', es de Lendan y te va a solucionar la vida en más de una ocasión.



70 APLICACIONES

Sí. Hay un *Root Cover* para ti, ya que se presenta en cuatro tonos: Black, Brown, Reddish y Blonde. Se aplica fácilmente con su esponja (incluida) y permite hasta 70 aplicaciones. Un lujo.



Una nueva revolución en coloración del cabello ha llegado para quedarse: hablamos de *Root Cover*, de la firma Lendan. Se trata de un polvo mineral elaborado con ingredientes de altísima calidad, que consigue una cobertura rápida, eficaz y natural tanto de las raíces como de las canas, por lo que es perfecto

para utilizarlo entre coloración y coloración. Su formulación incluye aceite de monoï de Tahití (que potencia la hidratación y el brillo del cabello) y ácido hialurónico (que consigue un estupendo efecto *antifriz*). Además, sus extractos botánicos aportan una pigmentación natural que se adaptará genial a tu cabello.

Likes

¿Qué está pasando? Te lo contamos todo



Planifica

El año 2025 comienza a todo ritmo en la capital: del 9 de enero al 22 de febrero, Inverfest te trae a artistas como Judeline y Marlena. Y si eres *swiftie*, en Espacio Soho podrás hacer un recorrido por las eras musicales de Taylor Swift hasta el 12 de enero. Planazos.



Queer

1 de enero

El director Luca Guadagnino toma la obra de William S. Burroughs para regalarnos otro romance gay, tras *Call Me by Your Name*, con Daniel Craig. Este interpreta a un tipo que se da la oportunidad de amar.



Bridget Jones: loca por él

14 de febrero

Renée Zellweger retoma su mítico personaje en esta divertida cuarta entrega. Bridget desea recomponer su vida amorosa tras enviudar, mientras lidia con los retos de la maternidad.

María Callas

7 de febrero

Después de llevar a la pantalla la vida de Jackie Kennedy y de Lady Di, el director Pablo Larraín atrapa con este intenso drama sobre María Callas. Angelina Jolie es la encargada de encarnar, de forma brillante, a la soprano durante sus últimos momentos llenos de inseguridades y dolor.



¿Estás lista para sentir un flechazo?

La pasión se mezcla con el drama en los estrenos más destacados. Por cierto, van a tocarte el corazón.

TEXTO: MARIETA TAIBO.

FOTOS: ANDRÉS GAR LUJÁN/GETTY/D.R.

Vivir el momento

3 de enero

Andrew Garfield y Florence Pugh son los protagonistas de este tierno y emotivo drama romántico. Su conexión es preciosa en la piel de una pareja que se conoce después de un accidente. A partir de ahí, mantendrán una relación marcada por un contratiempo que les hará replantearse todo.

Su mensaje es clave: aprovecha cada instante como si fuera el último.



Babygirl

17 de enero

Nicole Kidman fue premiada como mejor actriz en la pasada edición del Festival de Venecia por este potente *thriller* erótico. La actriz sorprende en la piel de una ejecutiva, casada con Antonio Banderas, que inicia un explosivo romance con su becario (Harris Dickinson).



Berta Castañé «Me mimeticé con mi personaje»

Protagoniza 'Sigue mi voz', la película romántica que se estrena el 14 de febrero.

Comenzó en la interpretación siendo una niña con la serie *Bajo sospecha*. Desde entonces, Berta Castañé no ha parado de sumar títulos, como *La moderna* o *Bienvenidos a Eden*, a los que pronto añadirá *Sigue mi voz*. Se trata de una cinta romántica, basada en la exitosa novela de Ariana Godoy. «Lo que me gustó del proyecto es la relación que tiene con Kang (Jae Woo Yang), el otro protagonista, y que no es tóxica, como vemos en otras películas adolescentes. Su amor es puro», asegura la intérprete que da vida a Klara, una chica que se enamora de la voz del presentador de un programa de radio. «Me mimeticé con mi personaje y encontré que teníamos muchas cosas en común. Queremos de una forma parecida y somos muy observadoras», confiesa la actriz, a la que veremos pronto en *Viaje de fin de curso* y en *Zoomers*, dos proyectos potentes con los que demuestra que está en su mejor momento.

Sígueles la pista

Robert Pattinson se convierte en un peculiar héroe condenado a morir una y otra vez en *Mickey 17* (31 de enero), loca comedia de ciencia ficción. Por su parte, Timothée Chalamet protagoniza *Un completo desconocido* (28 de febrero). El actor encarna a Bob Dylan en un film sobre sus grandes hitos vitales.



El secreto del orfebre

28 de febrero

Mario Casas regresa al género romántico con esta cinta basada en la novela homónima de Elia Barceló. El actor da vida a un reconocido orfebre que se reencuentra con su gran amor del pasado.



En la mejor compañía

Ellas marcan el paso en títulos ya veteranos y en otros que llegan para conquistarnos.

TEXTO: MARIETA TAIBO.



Sisi

21 de enero, Cosmo

La fascinante figura de la emperatriz Sisi se ha llevado a la pantalla en muchas ocasiones, pero nunca de una forma tan moderna como la que muestra esta lujosa y adictiva serie.



Muertos S.L.

Enero, Movistar Plus+

La nueva entrega de la comedia, comandada por los hermanos Caballero, nos trae rivalidades, conspiraciones y humor de la mano de sus extravagantes personajes.



Valeria

14 de febrero, Netflix



Nuestras chicas favoritas vuelven para una última entrega de la ficción basada en la saga de Elisabet Benavent. En los próximos capítulos veremos más dramas sentimentales y un bebé que revolucionará todo.

Stranger Things regresa este año y lo celebramos con este *charm* del temido Demogorgon. **Pandora** (69 €).



Su majestad

Anna Castillo interpreta a una caprichosa princesa en esta hilarante producción que llega a Prime Video el 27 de febrero. Tras un escándalo que salpica a su padre, el rey Alfonso XIV, esta debe asumir el poder y demostrar que es capaz de hacerlo bien.

Little Bird

14 de enero, Filmin

Conmovedor relato sobre una niña que fue arrebatada a su familia y que al llegar a la veintena regresa a su lugar de origen para descubrir lo que ocurrió en el pasado.



ABRAZA, tu magia

Toda chica necesita un talismán, un aliado que ayude a cumplir sus deseos más profundos. La fragancia 'My Wish', de HALLOWEEN, te acompaña en cada momento especial.

Hay perfumes que nos invitan a ser nuestra mejor versión, que irradian confianza y seguridad. *My Wish* va un paso más allá, ayudándonos a cumplir nuestros mayores deseos. Su fragancia, *floriental* y afrutada, es tan cautivadora como femenina: la jugosidad de

las cerezas en contraste con el *bouquet* de jazmín y gardenia, va acompañada de un sensual trío de caramelo, pachulí y musgo. El resultado es un aroma mágico y único que hace que la fuerza de tus deseos sea imparable gracias al poder transformador de *My Wish*.



UN FRASCO ICÓNICO

El frasco de 'My Wish', con formas redondeadas y orgánicas, ha sido diseñado como una metáfora de que todo lo que deseas está al alcance de tu mano. Y es que el tapón puede coronar el frasco o ser la base. Solo tú tienes el poder de decidir con qué posición te quedas.

Pol Granch

El chico COSMO

Hablamos con el cantante de su 'Experimento 0150', un disco donde muestra todo lo que no sabíamos de él.

El tercer disco de Pol Granch, *Experimento 0150*, lleva apenas dos meses en el mercado. Un LP con once canciones electrónicas que poseen un mensaje «muy personal, con el que me he quedado a pecho descubierto», dice.

¿Por qué este álbum es tan distinto a los otros?

Porque es como un laboratorio en el que me he permitido explorar sin saber si seguiré por ese camino.

Has utilizado la música electrónica como base.

Es un género que me llama. Me di cuenta durante un proceso de descubrimiento en el que no hubo límites. Quería mostrarme sin filtros, como si estuviera en un estado puro, de reinicio.

¿Y ahora, en qué punto personal te encuentras?

Estoy en una etapa de entenderme mejor. De mucha introspección y ver qué quiero para mi vida.

Pide un deseo para 2025.

Seguir creciendo y tener momentos de felicidad. ●

«Espero poder llevar *Experimento 0150* de gira. Sentir los temas en vivo y ver cómo se reciben». Síguelo en @polgranch.

URBANOS Y MODERNOS: GENERACIÓN Z 'STYLE'

Puedes hacerte con el modelo *razr 50* en los colores *Beach Sand*, *Koala Grey* y *Spritz Orange*. Un arcóiris plegable para capturar vuestros mejores momentos en alta definición.

Moto Christmas PARTY

Moto g85 5G.

Los nuevos 'smartphones' de Motorola llegan cargados de sorpresas para que puedas inmortalizar las fiestas con la mejor calidad. Además, tienes varios colores de tendencia para coordinarlos con tus 'looks'.

Diseños vanguardistas, colores vibrantes y las últimas prestaciones tecnológicas al mejor precio. Esto es todo lo que nos ofrecen los nuevos modelos *motorola razr 50*, *motorola edge 50 fusion* y *moto g85 5G*. Compactos, finos y con cámaras ultrapotentes, las tonalidades con las que se visten te harán diseñar tus *looks* en torno a ellos. ¡Prometido! Prepárate para salir siempre bien en las fotos gracias a sus funciones impulsadas por la inteligencia artificial y guarda todas tus creaciones con su alta capacidad de memoria.

ASEQUIBLES

Hazte con el *razr 50* por 899 €, el *edge 50 fusion* por 399 € y el *moto g85 5G* por 349 €. Desde Motorola son conscientes de que la calidad no debe estar sujeta a precios desorbitados, por lo que la firma tiene equipos para todos los bolsillos, para que puedas tener a mano la tecnología más puntera sin necesidad de quedarte en números rojos. Además, podrás conseguirlos por menos gracias a los descuentos de estas Navidades.

Motorola edge
50 fusion.

Un año nuevo a todo volumen

Mantente atenta a los conciertos y lanzamientos que traerán el ritmo que necesitas los próximos meses.

TEXTO: NEREA PANICELLO.



Hinds: nueva gira Enero

La banda de Carlota Cosials y Ana Perrote presenta su nuevo *show* en España. El 16, 18 y 24 de enero estarán en Barcelona, Valencia y Madrid, respectivamente, para que termines saltando con sus mejores canciones.

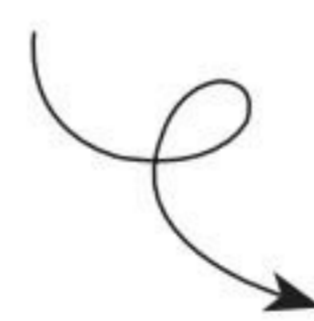


Desde Galicia

1 de febrero

Sara Faro y María Pérez, también conocidas como Fillas de Cassandra, llegan el 1 de febrero a Madrid (Sala But) con *Acrópole*, su proyecto con el feminismo y la mitología griega como ejes centrales.

Con mosquetón incorporado, no habrá tema que se te resista. **JBL** (69,99 €).



Vete con la música a otra parte

Que la música se convierta en tu compañera inseparable pasa por elegir un buen aliado, como este precioso altavoz *JBL Clip 5*. Por su pequeño tamaño, podrás llevarlo donde quieras.

Artistas que darán la nota

Apunta bien en tu agenda las últimas novedades de tus ídolos favoritos y no te pierdas nada.



GRACIE ABRAMS

La cantante internacional estará en la capital el 8 y 9 de febrero con su disco *The Secret of Us*.



SAMURAI

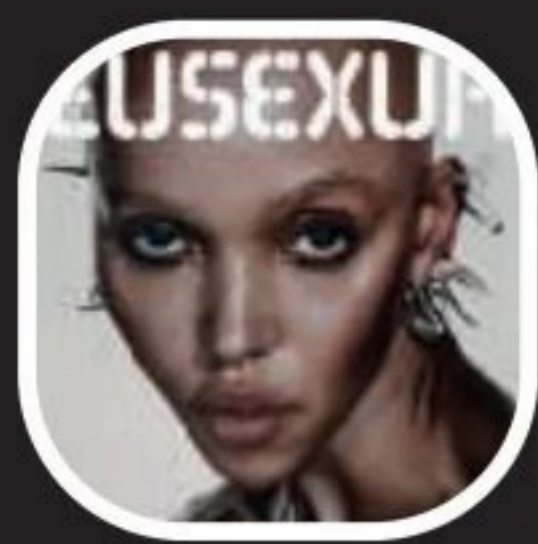
Será una de las artistas que actuarán el 28 de febrero como parte del festival Live Las Ventas de Madrid.



AMAIA

Si abro los ojos no es real es el nombre del *show* que la llevará el 23 de febrero al madrileño Wizink Center.

Últimos lanzamientos



FKA TWIGS

Tras *Caprisongs*, la cantante inicia una nueva era musical con *Eusexua*.

24 de enero



FRANZ FERDINAND

The Human Fear se titula su esperado nuevo proyecto.

10 de enero



TEDDY SWIMS

I've Tried Everything but Therapy (part 2) es la secuela de su álbum debut.

24 de enero



Son 'rebuenos'

Enero y febrero

La frase «Argentina está en la casa» cobra más sentido que nunca con Milo J actuando en enero en Barcelona y Madrid, y Tiago PZK haciendo lo mismo un mes después.



12 puntos para...

28 de enero

El certamen del que saldrá nuestro representante para Eurovisión 2025 se celebrará con dos semifinales el 28 y 30 de enero y una final el 1 de febrero. Melody, Sonia y Selena y Chica Sobresalto son sólo algunas de las propuestas que nos esperan.

MARLON

El concierto más esperado de la banda se celebrará el 3 y 4 de enero en la sala La Riviera de la capital.



LISA

Como proyecto paralelo a Blackpink, la cantante lanza *Alter Ego*, su primer álbum en solitario (28 de febrero).



Ruslana: «Sigo siendo la misma que antes de 'OT'»

A partir del 14 de febrero, la artista hará una segunda ronda de su 'Génesis Tour'.

Ruslana reflexiona sobre el *sold out* de su primera gira: «Sólo podía sentirme agradecida por la confianza, ya que lo conseguimos cuando no había salido el disco». Tras lanzar *Génesis*, su nuevo proyecto, y hacer una ronda inicial de conciertos, la cantante tenía claro que «había que hacer más fechas y más grandes». Dicho y hecho. Desde el día de San Valentín, que comenzará con un concierto en Granada, hasta bien entrado abril, pasará (y repetirá) por Málaga, A Coruña, Pamplona, Bilbao, Madrid... No nos extraña su éxito: «*Génesis* es sólo el principio de Ruslana como cantante, el nacimiento de algo», cuenta. Un debut tras *Operación Triunfo* que le ha hecho situarse como una referente entre las jóvenes, «a pesar de que nunca lo he buscado. Pero está bien que la gente se pueda identificar con mi música y con mi discurso en temas como el colectivo LGTB+ o el feminismo». Eso sí, siempre defiende que es «la misma persona que antes de entrar en *OT*. Sólo ha cambiado lo que me rodea», concluye.

Oda al poder femenino

Las mujeres fuertes y empoderadas son las estrellas de las últimas novedades literarias. Inspírate con estos apasionados relatos.

TEXTO: ANA M. JIMÉNEZ.



Quemar después de escribir

Sharon Jones

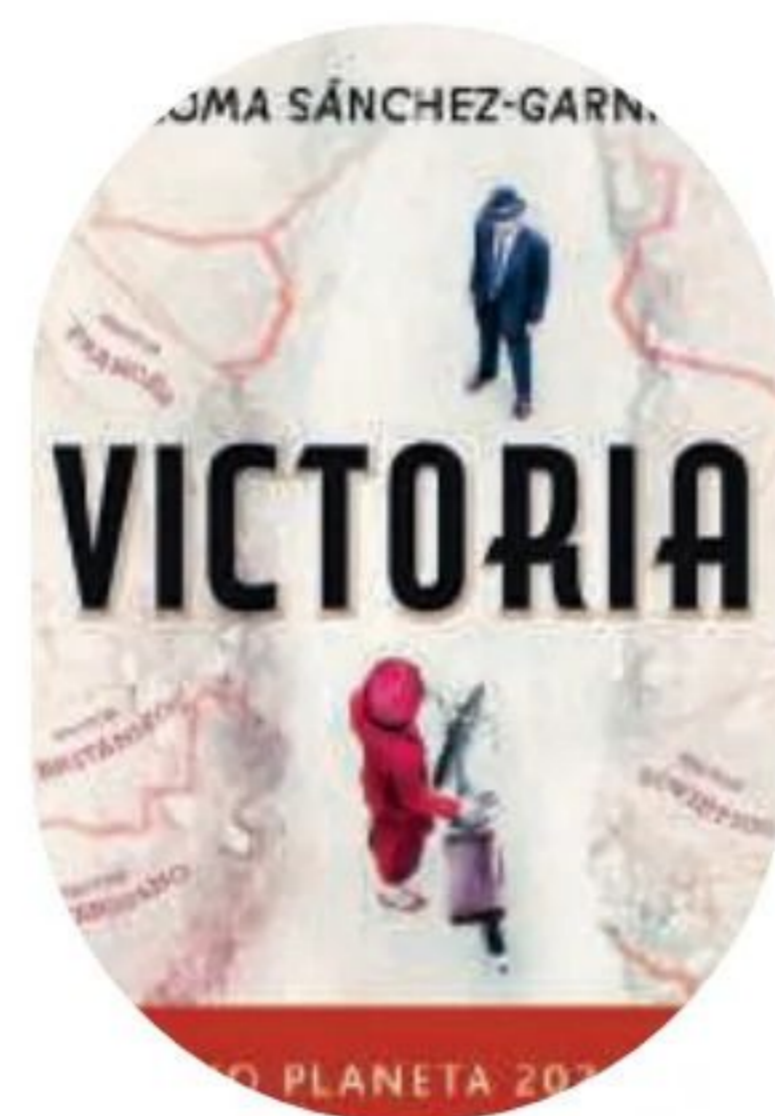
Este diario creativo te ayudará a conocerte mejor y superar tus límites a través de diferentes preguntas y retos. **Suma** (11,90 €).



Alas de ónix

Rebeca Yarros

En la tercera entrega de la saga *Empíreo*, Violet busca aliados para proteger su tierra. Además, tendrá que guardar un peligroso secreto. **Planeta** (23,90 €).



Victoria

Paloma Sánchez-Garnica

La ganadora del Premio Planeta 2024 nos trae una historia de espionaje, amor y empoderamiento femenino con la Guerra Fría como telón de fondo. **Planeta** (22,90 €).

Asuntos del corazón

El amor en todas sus vertientes es el protagonista de estos tres libros.



Tres deseos y...

En esta comedia la chispa surge donde menos se espera. **Plaza & Janés** (20,90 €).



¡Ni un capullo más!

Aquí hallarás las claves para no sufrir por amor y dar con la pareja ideal. **Grijalbo** (21,90 €).



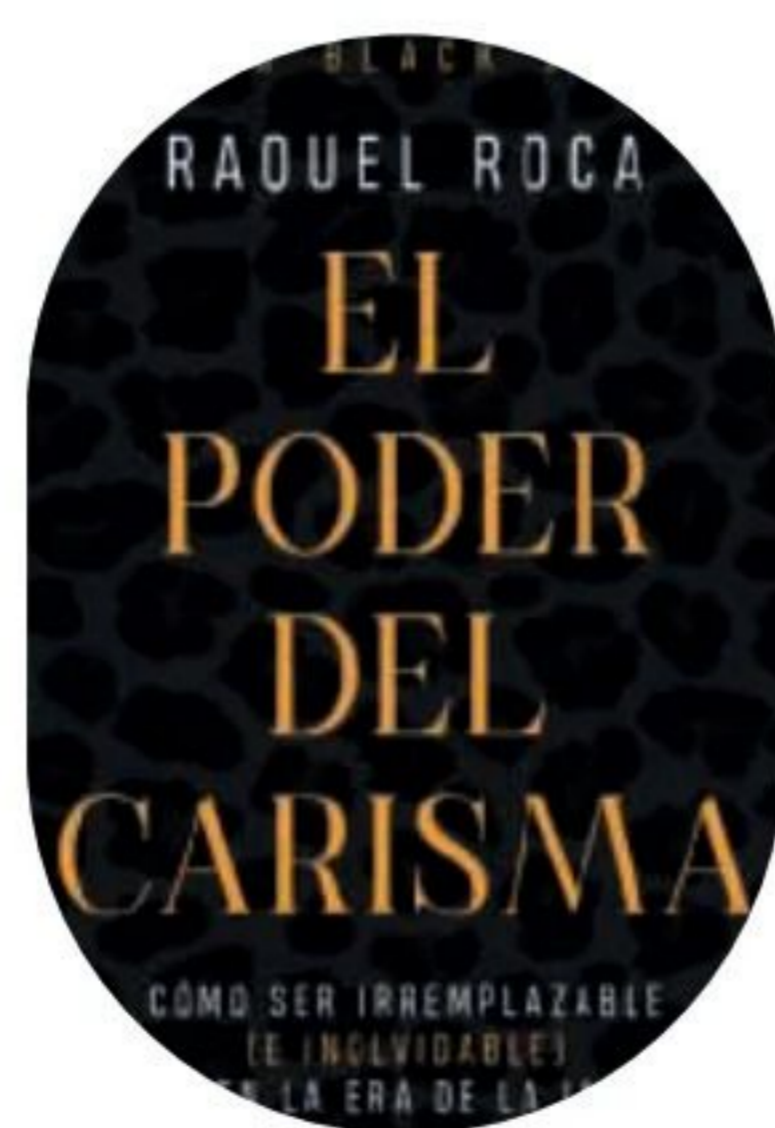
La teoría de...

Emotivo relato sobre dos jóvenes con traumas unidos por la terapia mental. **Roca** (22,90 €).



Para fans de 'Los Bridgerton'

La época victoriana es el marco de *Jane Austen* (Lunweg, 39,50 €), que cuenta la vida de la célebre novelista, y de *Victorian Psycho* (Lumen, 19,90 €), un *thriller* sobre una institutriz asesina.



El poder del carisma

Raquel Roca

Si quieres saber cómo hacerte irremplazable frente a la IA, este libro te da la respuesta. **Lid** (22,95 €).



Podrías hacer de esto algo bonito

Maggie Smith

La autora muestra cómo el final de algo puede ser el principio de todo. **Libros del Asteroide** (21,95 €).



PON ORDEN EN TU VIDA

Una vez pongas en orden tus cuentas (sabiendo al detalle lo que ingresas y lo que gastas cada mes), es indispensable que tengas estas tres claves en mente antes de tomar cualquier decisión financiera: planificación, constancia y diversificación.

ACUDE A LOS EXPERTOS

Del mismo modo que cuando tenemos una duda en el trabajo acudimos a un especialista o a un consultor, es buenísima idea dejarse asesorar por un experto cuando nuestras cuentas no nos cuadran. Los profesionales de MAPFRE buscarán las mejores alternativas para tu caso personal.

DEFINE TUS OBJETIVOS

¿Tienes claro qué es lo que aspiras a conseguir? Va a ser fundamental que te pares a pensar cuáles son tus objetivos financieros a corto, medio y largo plazo; así podrás priorizar los ahorros y las inversiones según el tiempo y riesgo.

DIVERSIFICA TUS INVERSIONES

Es una manera clarísima de reducir los riesgos. Como aquello de no poner todos los huevos en la misma cesta, sino tener varias cestas con varios huevos. Si se rompe alguna... nos quedan las demás. Por supuesto, apóyate en productos seguros.

DI SÍ A LOS SEGUROS DE AHORRO

En MAPFRE te ofrecen *PIAS Valor 6 M*. Con un tipo de interés inicial de hasta el 2,5% efectivo, aplicable durante los seis primeros meses y después revisable.

DÉJATE AYUDAR POR LOS 'UNIT LINKED'

Son seguros en los que el tomador asume el riesgo de la inversión. MAPFRE tiene pensado para ti *Multifondos Open* que te da la opción de elegir entre cuatro carteras de fondos (nacionales e internacionales) según el riesgo que quieras asumir.

HAZTE AMIGA DE TU 'APP' MAPFRE AFIN

Además de conocer al instante el estado de tus cuentas y productos, te permite gestionar las cuentas de efectivo, ordenar compras, ventas y traspasos de los fondos, así como sacar partido a tus ahorros, elegir la inversión más conveniente y seguir su evolución.



No todos tienen mano
para la jardinería.



UN REGALO INESPERADO





Bolso,
Kurt Geiger
(175 €).

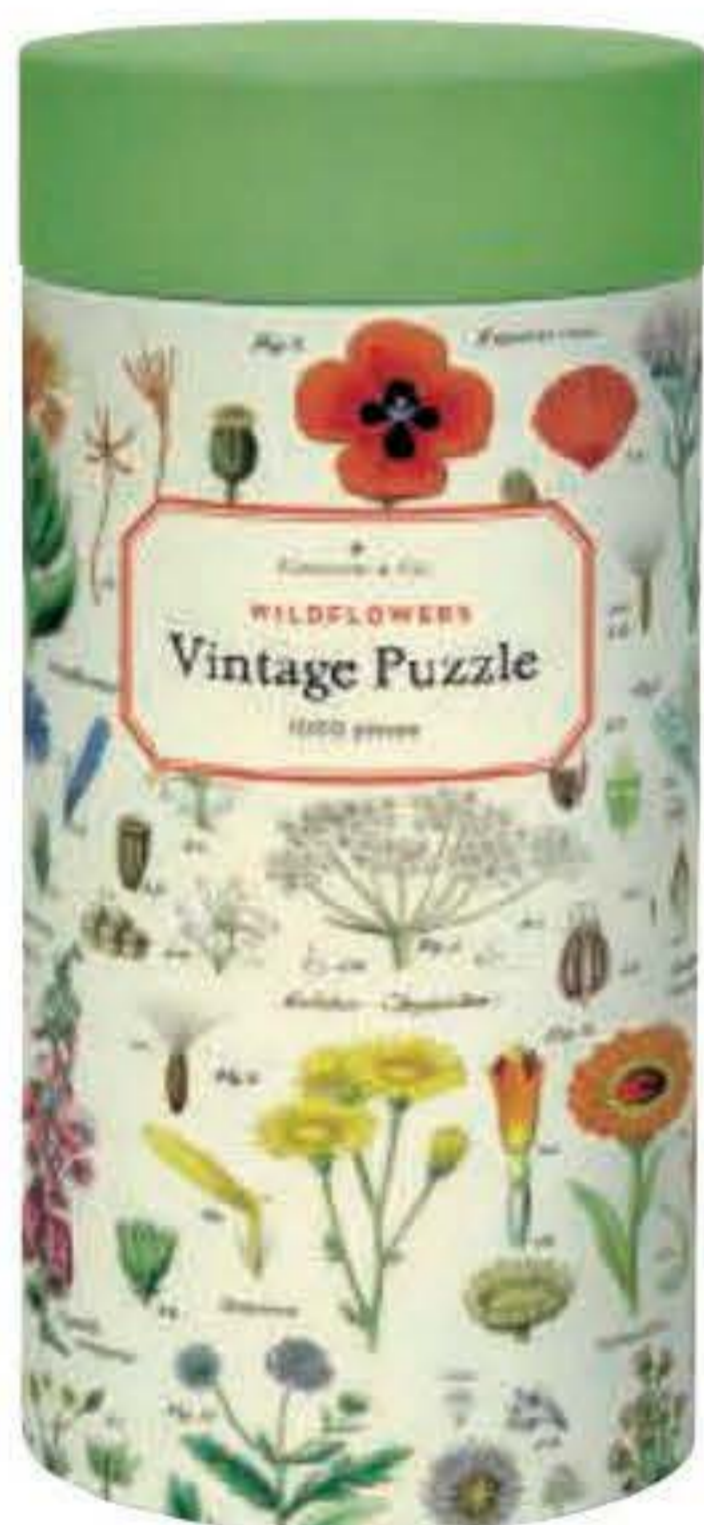


Vela aromática 'Tuberoze',
Loewe (130 €).



Labial 'Rouge
Hermès',
Hermès (73 €).

Puzzle vintage de
mil piezas 'Wildflower',
Cavallini & Co. (56,95 €).



Los regalos más top

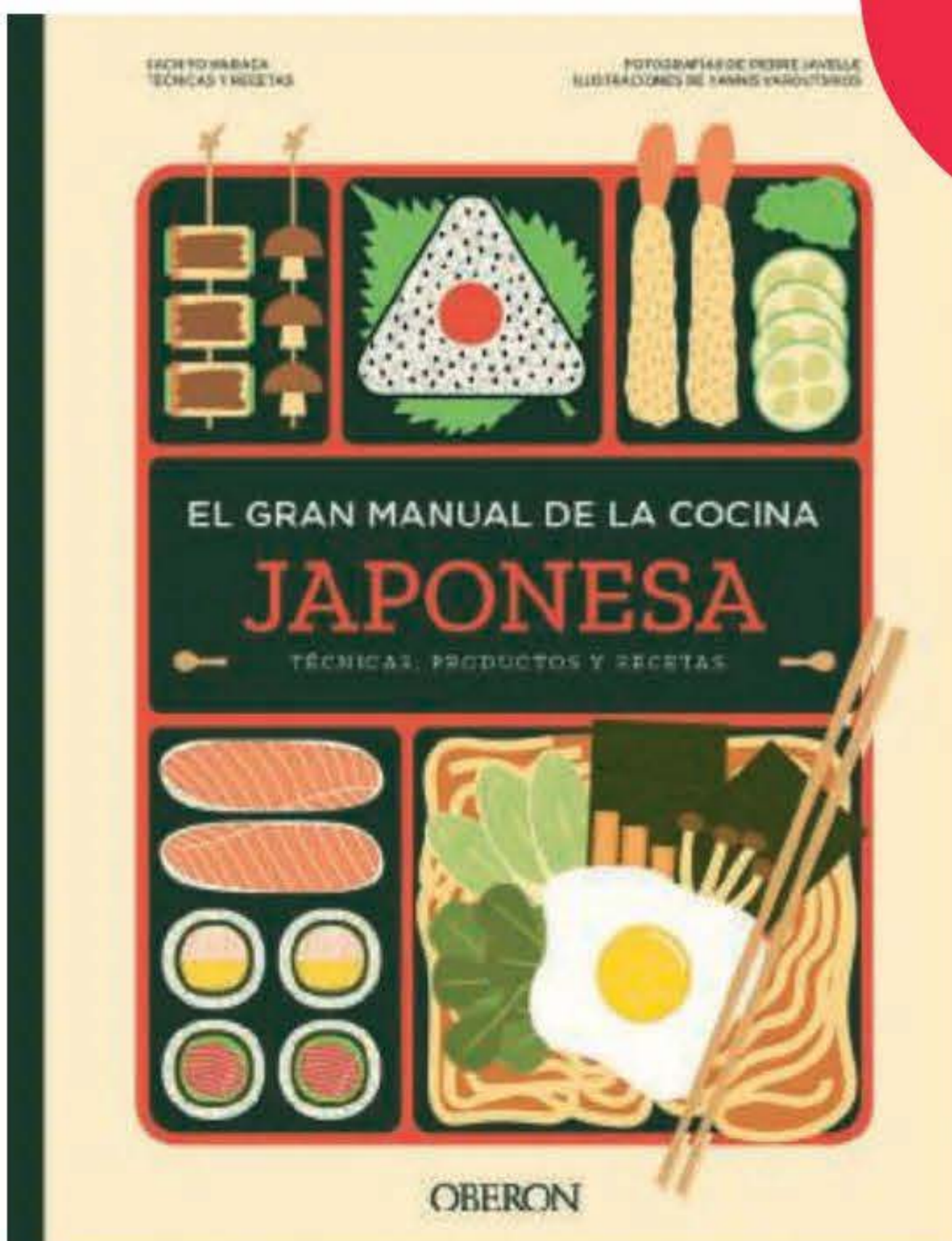
Ficha estos detalles de moda, belleza y 'lifestyle' para empezar el año por todo lo alto.

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

byneon Neon147



Botas
metalizadas,
Alma en Pena
(195 €).



'El gran manual de la cocina japonesa' de Sachiyo Harada,
Oberon (30,35 €).



Perfume
'Ciel Rouge',
Rituals
(49,90 €/50 ml).



Smartphone
'razr 50',
Motorola
(749 €).

regalos



Jersey,
C&A (25,99 €).



Pendientes con ónix,
Tous (199 €).



Set de construcción de
la escultura 'LOVE'
de Robert Indiana,
LEGO (79,99 €).



Anillo bañado
en oro,
Pandora
(69 €).

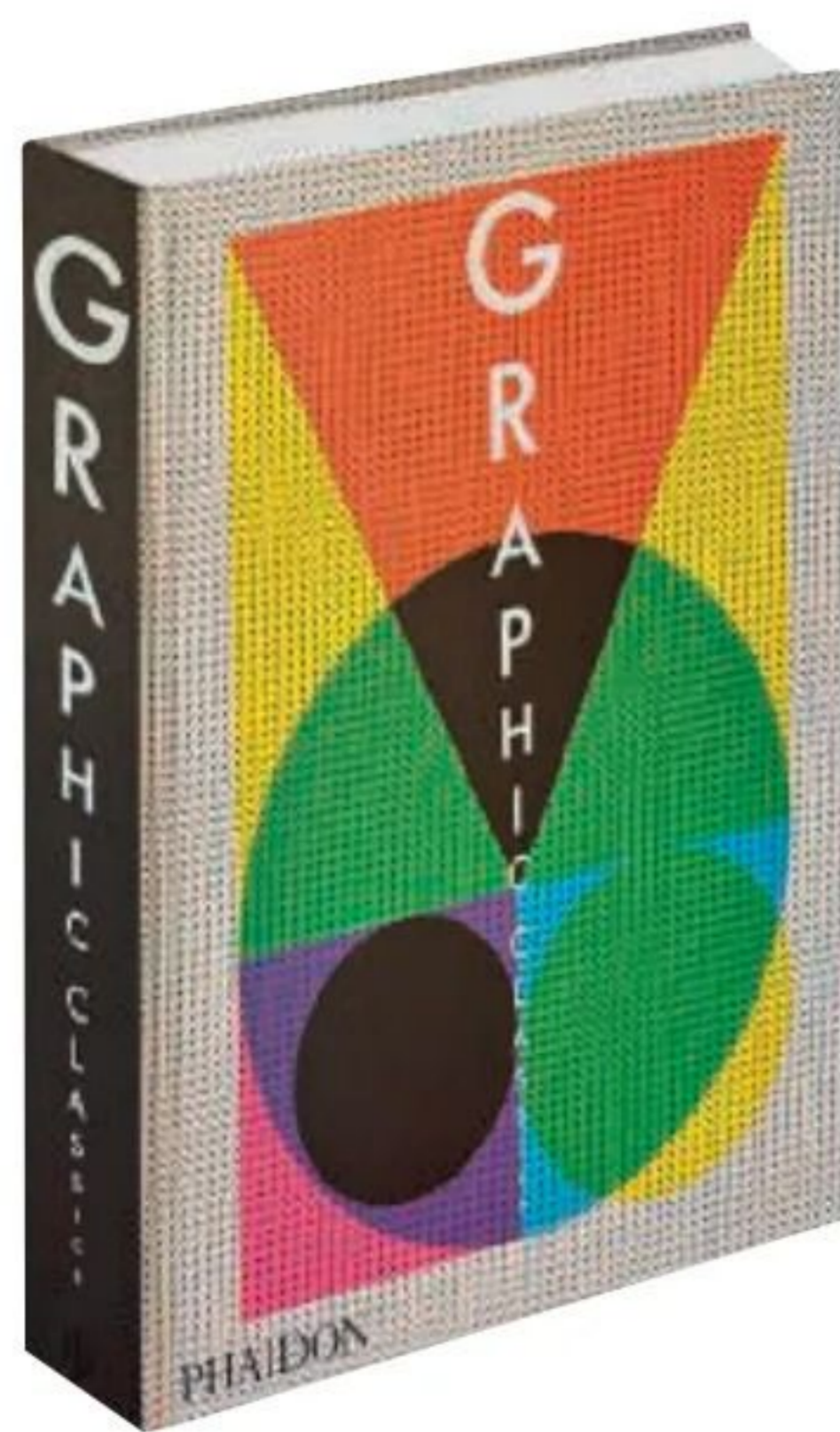


'Funko POP!' de Lilo & Stitch,
Disney (18 €).



Paleta para ojos y mejillas 'Pure
Luxury Light Reflecting', Nars (65 €).

'Graphic
Classics',
Phaidon
(79,95 €).



Scooter 'PCX125', Honda.



Carrito de metal,
The Masie (72,95 €).



Hemos elegido junto a Klarna los ítems que necesitas para desconectar y empezar el año con buen pie

¿Quieres cuidar de tu bienestar y de tu cuenta bancaria?
Paga tus compras con Klarna en 3 plazos sin intereses para más comodidad.

1

Entra en tu tienda favorita (Perfumes Club, H&M, Decathlon, Samsung...) y selecciona los productos que te gustan.

2

Cuando pagues, elige la opción Pago con Klarna para dividir el desembolso en 3 plazos sin intereses*.

3

Obtén una visión completa de tu presupuesto y pagos pendientes. Klarna te mantendrá al día con recordatorios y actualizaciones.



Para seguir tus pedidos fácilmente y aprovechar otras ventajas como el programa de cashback de Klarna que te permite recuperar hasta el 10% del valor de tus compras, descárgate la app.



www.klarna.com

*Paga en 3 plazos sin intereses con Klarna. Ejemplo de pago para una compra de 120 €: 3 pagos de 40 €, TIN 0% TAE 0%. Plazo: 2 meses. Importe total adeudado 120 €. Solución de pago válida para mayores de 18 años residentes en España. El importe mínimo y máximo varían según el comercio y el pago está sujeto a la aprobación de Klarna.

Para más información consulta www.klarna.com/es/legal

regalos



Polvos bronceadores 'Terracotta',
Guerlain (55 €).



Vela 'Bois des Rêves',
Dior (98 €).



Iluminador
'Huile
Prodigieuse Or
Florale Roll &
Glow', **Nuxe**
(10,90 €).



Caja de seis
muñecos 'Bebés de
Navidad', **Sylvanian
Families** (34,99 €).



Perfume
'Born in Rome
The Gold',
Valentino
(160 €/100 ml).



Vestido de lentejuelas,
Maje (495 €).



Lata de aceite
de oliva virgen
extra, **Tienda
Thyssen**
(7,35 €).

'El libro de las
respuestas' de
Gaia Elliot,
Cinco Tintas
(17,95 €).



Zapatillas
'D'Lites',
Skechers
(80 €).



Anillo
inteligente
'Galaxy Ring',
Samsung
(56,95 €).

regala te

IDEAS PARA 2025



Escanea y compra



Cepillo limpiador
Es un básico beauty. Modelo Luna, de FOREO (219 €).



Aceite hidratante
Huile Prodigieuse, de Nuxe (32,30 €) es perfecto para todo tipo de pieles.

AUTOCUIDADO BEAUTY



'Double Serum'
El milagro antiedad de Clarins (147 €).



Exfoliante relajante
De la línea Ritual of Jing, de Rituals (16,90 €).



'Roller' eléctrico
Masajea la piel y la embellece es de Paloma Beauties (49 €).



Neceser
Precioso e hiperpráctico, de Bimba & Lola (48 €).



Reloj inteligente
El Vivoactive 5, de Garmin, tiene todo lo que necesitas (299,99 €).



Perfume de moda
Infusion d'Iris, de Prada, te da ese toque tan especial (160 €).



Escanea y compra



Zapatillas 'running'
Las Arish, de New Balance, te harán volar (69,99 €).

STAY COMFY



Pijama
De la marca H&M, es de satén (39,99 €).



Vibrador clitoral
Discreto y bonito, a la vez que eficaz, es el modelo Coco de Platanomelón (49,57 €).

regalos



Antifaz de seda 'Contour Sleep Silk Mask', **Slip** (60 €).



Jersey, **Desigual x María Escoté** (89,95 €).



Smartwatch 'Smartee Duo Vivo', **SPC** (39,90 €).



Gafas de sol, **Toiletpaper x Etnia Barcelona** (459 €).



Aperitivo sin alcohol 'Vibrante', **Martini** (10,89 €).



Pack con dos máscaras de pestañas, **Benefit** (37 €).



Exfoliante corporal 'Sonic LED Full-Body Brush & Intensive Exfoliator', **Geske** (79,95 €).



Crema de noche 'Resveratrol-Lift', **Caudalie** (47,90 €).



Dispositivo con luz led, 'UFO 3 LED', **Foreo** (329 €).



Paleta de colorete e iluminador 'Jewel Crush', **Too Faced** (45 €).

FOTOS: D.R.

regala te
IDEAS PARA 2025



Joyero de piel
Es personalizable y de la marca Parfois (27,99 €).



Proyector de pelis
Para esos momentos 10 en casa, es el modelo The Freestyle, de Samsung (999 €).



Vela aromática
El perfume de Roses, de Diptyque, te hará soñar (49,47 €).



Batidora
Con vaso portátil, para que puedas llevar tus smoothies a clase o a la ofi. Es de Create (24,95 €).

A GUSTO EN CASA



Sillón de chenilla
Cómodo y con un diseño espectacular este modelo Nixon de Sklum (269,95 €).



Escanea y compra

SI QUIERES REGALAR O REGALARTE ESTAS FIESTAS, CONFÍA EN KLARNA



Acondicionador
Perfecto contra el encrespamiento, el Nº 5 de Olaplex te ayudará (33,90 €).

MELENA PERFECTA



Plancha para el pelo
Original Styler, un básico de GHD (199 €).

Mascarilla hidratante
De la línea Genesis, de Kérastase (52,99 €).



Bálsamo labial
Dior Addict, para unos labios hipergustosos, de Dior (42 €).



I WOKE UP LIKE THIS

Sérum para pestañas
Peony Limitless es de Freshly Cosmetics (35,95 €), ¡te encantará!





25.000

oportunidades laborales
para menores de 30 años



Creemos en la juventud.

Creamos 25.000 oportunidades laborales en todo el mundo a personas menores de 30 años en 2023. Nuestro programa L'Oréal For Youth ayuda a impulsar las carreras profesionales y aumenta la empleabilidad.

L'ORÉAL
G R O U P E

**CREAMOS LA BELLEZA
QUE MUEVE EL MUNDO**

The Look

Lo importante está en el exterior



Anda

Año nuevo, zapatillas blancas nuevas. Eso sí, tienen que cumplir dos características: ser cómodas y combinar con todo, como las *Hiland - Quite Chic* de la colección *Skechers Court & Classics*. Los detalles metalizados aportan el toque *trendy* y su plantilla conseguirá que camines como en una nube.

Las aesthetics de 2025

Estas son las cinco tendencias que arrasarán a pie de calle.

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



@shaymitchell

'Preppy cowgirl'

Tiene puntos en común con la estética *college*, pero mucho más *posh*. Las dos claves principales son las botas altas, incluso por encima de la rodilla, y los polos de rayas o jerséis de pico en granate o azul marino. Puedes añadir un bolso de ante en tonos tierra y una gabardina.



@ninauc



Ponte las botas con minifalda o por encima de unos *jeans* pitillo.



'Horse Girl'

La idea es vestirse como si tu típico plan fuese ir al club de hípica más *posh* de la ciudad para practicar los mejores saltos con tu caballo.



@taylorswift



1. Gabardina, **Mango** (119,99 €).
2. Bolso, **Ba&sh** (295 €).
3. Polo de rayas, **Polo Ralph Lauren** (153 €).
4. Botas, **Geox** (179 €).
5. Chaleco de punto, **Lacoste** (180 €).
6. Gorra, **El Ganso** (29,90 €).
7. Brazaletes, **Pdpaola** (190 €).
8. Falda pantalón, **Maje** (195 €).

'Frazzled English Woman'

Agotada de la vida, pero siempre cool, como Renée Zellweger en *El diario de Bridget Jones* o Cameron Diaz en *The Holiday*. ¿Te representan?



@veronikaheilbrunner

'Messy chic'

Vístete con un rollo desenfadado, casi desaliñado, pero muy pensado. Por ejemplo, unos pantalones de cuadros llamativos que *a priori* no combinen con los tonos de tu jersey. El abrigo definitivo para esta estética es esa *barbour* que guardas en tu fondo de armario.



1



2



3

Hazte un semirrecogido con una horquilla original.



4



5



6



7



8



@alexachung

1. Jersey, **Tintoretto** (en El Corte Inglés, 49,99 €).
2. Pantalones, **Pull&Bear** (25,99 €).
3. Bufanda, **Easy Wear** (en El Corte Inglés, 19,99 €).
4. Pinza de pelo, **Women'ssecret** (5,99 €).
5. Botas, **Timberland** (220 €).
6. Cazadora, **Barbour**.
7. Blusa satinada, **Maksu** (125 €).
8. Bolso, **JW Anderson** (550 €).

@blancamiro

'Cybercore'

Emprende un viaje nostálgico a los 90 y los 2000 marcado por una estética futurista que se inspira en el *boom* de internet y los videojuegos.



@amixxamiaya

@ayaxxamiaya



@emilisindlev



8

'Punky Y2K'

Las tendencias dosmileras donde predomina el color rosa contrastan con una estética mucho más *dark*. Se llevan los looks negros iluminados con prendas metalizadas o *denim* con detalles de brillos. Juega también con los volúmenes en vestidos o faldas de volantes.



1

2



@jessicawang



3



4

Cambia el *little black dress* por uno clarito combinado con medias finas.



5



6



7

- 1. Cazadora, **Desigual** (179 €).
- 2. Pendiente, **Suot** (300 €).
- 3. Charm para el bolso, **Primark** (4,50 €).
- 4. Vestido, **H&M** (25,99 €).
- 5. Anillo, **La Manso** (49 €).
- 6. Gafas de sol, **Miu Miu** (410 €).
- 7. Bolso, **Diesel** (450 €).
- 8. Sandalias, **Lodi** (159 €).

Melena más sedosa

¿Sabes lo importante que es hidratar y nutrir el pelo también en invierno? La gama 'Regimedy Hydration' de I.C.O.N. cuida, repara y deja tu cabello brillante y suave.

El invierno no sólo afecta a tu piel, tu cabello también sufre. Los cambios bruscos de temperatura entre el frío exterior y la calefacción lo deshidratan, lo dejan apagado, sin vida y frágil. Aquí es donde entra en juego la gama *Regimedy Hydration* de I.C.O.N., diseñada para devolverle flexibilidad, elasticidad y un brillo espectacular. Su fórmula combina hoja de aloe, que hidrata y regenera; manteca de karité, que suaviza; proteínas de trigo y semillas de babasú, que dan fuerza y vitalidad. Este tratamiento transforma tu cabello desde la raíz y lo protege del estrés invernal.

'DRENCH Champú Hidratante'
Ideal para cabellos secos, quebradizos y tratados químicamente. Calma e hidrata la cutícula de la hebra, aporta manejabilidad y brillo.



'FREE Acondicionador Hidratante'
Desenreda el pelo a la vez que aporta proteínas para dejarlo más sano y fuerte. Proporciona ligereza y suavidad instantáneas, el cabello se siente sedoso y brillante, lleno de vitalidad.



'I.C.O.N. Hydrating Shampoo Bar'
Una alternativa al champú líquido, ideal si buscas lo más innovador y te preocupa el medio ambiente. Hidrata en profundidad gracias a sus ingredientes puros, aminoácidos y mantecas naturales de karité y semillas.

'Demure'

Este término, que significa 'recatada', se ha hecho viral con un punto cómico para referirse a la moda discreta, la que no llama la atención.



@youaremylemonade

▼
Básicos 'comfy'
Se trata de un estilismo pensado sobre todo para ir a la oficina. Apuesta por prendas de punto en tonos neutros o pastel combinadas con unos pantalones de traje o falda larga. Otra opción es la típica camisa *oversize* blanca o azul claro con unos vaqueros sueltos. Si te pones joyas, que sean minimalistas.

Hazte con una camisa de algodón dos tallas más grande.



@sophia_geiss

- 1. Colgante, Parfois (17,99 €).
- 2. Gafas de sol, Ray-Ban (163 €).
- 3. Jersey, American Vintage (115 €).
- 4. Pendientes, Pandora (59 €).
- 5. Pantalón, & Other Stories (129 €).
- 6. Camisa, Uniqlo (34,90 €).
- 7. Bolso, Longchamp (85 €).



@galagonzalez

'Strega nona'

Las *tiktokers* han revivido este cuento infantil sobre una abuela hechicera que vive en un pueblo del sur de Italia cocinando pasta mágica.



@oliviapalermo

'Cozy vintage'

Se asemeja a la *weird girl aesthetic*, pero con un punto más clásico. Necesitas un complemento imprescindible: el pañuelo de cuadros en la cabeza. Póntelo con una falda larga de cuadros y, para relajar la tendencia, una camiseta divertida, una cazadora de cuero y unas zapatillas.



@bellahadid



7



1

2



3



4

@clakovi

Las chaquetas de piel se llevan este año con un corte *oversize*.



5



6

- 1. Pendientes, **Thomas Sabo** (119 €).
- 2. Pañuelo, **Yerse** (35,95 €).
- 3. Falda, **Lloyd's** (en El Corte Inglés, 110 €).
- 4. Cazadora, **Sandro** (695 €).
- 5. Bolso, **Ba&sh** (195 €).
- 6. Gafas de sol, **Mó** (39 €).
- 7. Camiseta, **Ganni** (115 €).
- 8. Zapatillas, **Adidas** (120 €).



8

10 años de fenómeno K-Beauty

Los rituales de belleza coreanos son todo un referente a nivel global, y gracias a MiIN Cosmetics, tienes las mejores marcas de 'K-Beauty' a tu alcance.

Lilin Yang fundó hace diez años una firma de cosmética coreana que arrasa en toda España. Apasionada del *skincare*, en sus viajes descubrió que la K-Beauty no había llegado todavía a Europa y decidió emprender para que aquí también la pudiéramos disfrutar.

Verse y sentirse bien por dentro y por fuera. Esta es la filosofía de la cosmética coreana, que llegó a España hace diez años gracias a que MiIN Cosmetics abrió las puertas de su primera tienda en Barcelona. A día de hoy, ya son más de 30 boutiques –distribuidas por España, Francia, Italia y Alemania– y la firma ha conquistado, gracias a productos de calidad cuyos resultados son visibles y a una atención al cliente inmejorable, a millones de personas. ¿Qué ofrece? Desde *skincare* para el

cuidado facial y corporal, protección solar y maquillaje, hasta tratamientos en cabina coreanos y servicios de manicura y pedicura, pasando por velas, *headbands* y *washbands* para una experiencia completa y un increíble calendario de adviento para estas fechas que siempre se agota al instante. Tal vez es verdad lo que dicen: que la cosmética coreana, más que una tendencia, es un estilo de vida que transforma tu rutina diaria en un auténtico ritual de autocuidado personalizado.



Encuentra la K-Beauty más viral

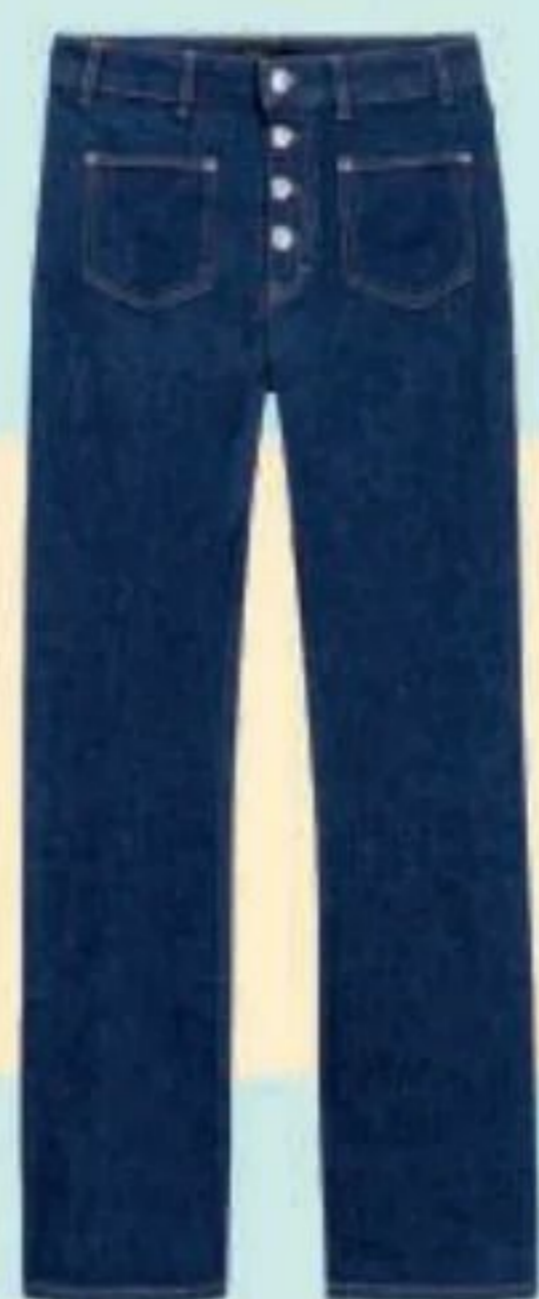
«Uno de los grandes mitos de la K-beauty es que se trata de un ritual muy largo, cuando no es así: se adapta a las necesidades, gustos, tiempo y bolsillo del consumidor, y estamos aquí para dar con la rutina ideal de cada persona gracias a nuestras dos marcas propias, Ondo Beauty 36.5 y Meisani, y a nuestras 40 marcas de renombre», Lilin Yang.



Guía para elegir los jeans

Si quieres dar con tu vaquero perfecto, debes hacer lo mismo que para acertar con el amor de tu vida: escuchar a tu cuerpo. ¿Te da libertad? ¿Resulta demasiado agobiante? Sigue los 'tips' Cosmo y triunfa en tu elección.

TEXTO: BERTA DE MIGUEL.



TIRO ALTO

Este diseño sube hasta la cintura y por eso logra que tus piernas parezcan kilométricas, midas lo que midas. Póntelo con tops y jerséis *cropped*.
Maje (195 €).



'WIDE LEG'

Si tus proporciones entre las caderas y los hombros son equilibradas, estos tejanos con pernera ancha te favorecerán mucho. Llévalos con un *body*.
Agolde (259 €).



'STRAIGHT'

El pantalón *denim* recto es un básico de fondo de armario que nunca pasa de moda. Este corte sigue la línea natural de tu cuerpo y crea una silueta uniforme.
Levi's (135 €).



'PAPERBAG'

Gracias al cinturón tipo lazo que caracteriza a este tipo de *jeans*, la atención se centra en la cintura. Lúcelos con una blusa metida por dentro.
C&A (45,99 €).



'CARGO'

Son el chándal de los vaqueros. Su silueta holgada y sus bolsillos le dan un enfoque relajado que puedes elevar con prendas elegantes y unos *kitten heels*.
Bershka (39,99 €).



'CROPPED'

Es ideal para bajitas: al dejar el tobillo descubierto, proporciona unos centímetros de altura, más aún si va acompañado de unos botines o zapatos de tacón.
Sézane (100 €).

que mejor te sientan



'BARREL'

Nace de la mezcla de los vaqueros *balloon* con los rectos y tiene un estilo urbano. Este modelo te favorece sobre todo si eres bajita.

Pull&Bear
(29,99 €).



'FLARE'

Su corte es ideal para chicas con las caderas anchas, ya que el bajo acampanado aporta equilibrio visual. Combínalo con botas *cowboy*.

Salsa Jeans
(109 €).



'BOYFRIEND'

Este diseño *oversize* te quedará especialmente bien si tu tronco es estrecho y tus piernas anchas.

Póntelo con zapatillas.
Sessùn (165 €).



CON VUELTA

El favorito de las expertas en moda. Aunque parezca que la vuelta en el bajo aporta un efecto que acorta las piernas, puedes regularlo según tu altura.

Uniqlo (39,90 €).



'CULOTTE'

Es el vaquero universal porque siempre juega a favor de tu cuerpo. Si eres alta, elige un modelo que no te quede demasiado corto, y viceversa.

Mango (29,99 €).



'MOM FIT'

Aporta protagonismo a la cintura sin ajustarse demasiado a la cadera y los muslos. Por eso es un básico perfecto para ir cómoda.

Zara (25,95 €).



'SKINNY'

El clásico *pitillo*, ceñido desde los muslos hasta los tobillos, potencia a tope las curvas.

Lúcelo con bailarinas o botas altas (metido por dentro).
H&M (49,99 €).



TIRO BAJO

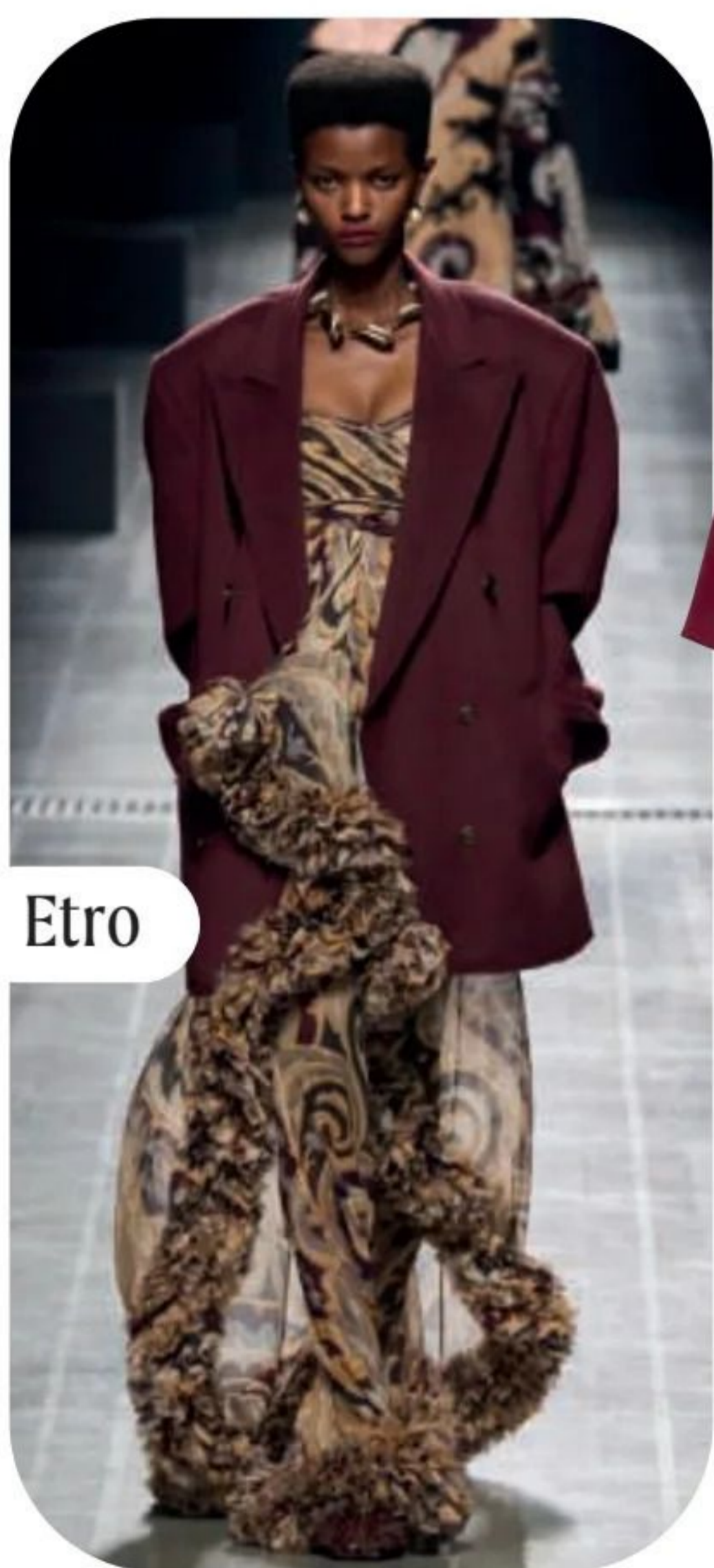
Este pantalón típico de los 2000 vuelve y es genial para realzar la cadera y lucir ombligo. Te quedará de fábula con un *crop top*.

Pepe Jeans
(110 €).

Microtendencias

Te proponemos las prendas y accesorios más 'trendy' de las pasarelas para que logres ir abrigada a la par que 'cool' en los próximos meses.

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA.



Etro



De paño,
La Redoute
(103 €).



Efecto cuero,
Hug & Clau
(49,99 €).



Cropped,
Stradivarius
(39,99 €).

Todo al 'burgundy'

El burdeos es el color de la temporada y un abrigo en este tono es tan elegante como versátil. Combina con todo: tonos lisos, estampados...



Vivetta

'Jeans' de flores

Si vas siempre en vaqueros, ficha unos que tengan detalles florales para lograr un *outfit* original.

Medias de leopardo

El *animal print* más viral ha llegado también a los pantis. Póntelos con *looks* monocolor para darles más protagonismo.



Blumarine

Isabel Marant

Zimmermann

Bandana de punto

Las expertas en moda han sustituido las bufandas XL por pañuelos de punto que se colocan sobre las americanas de forma relajada.

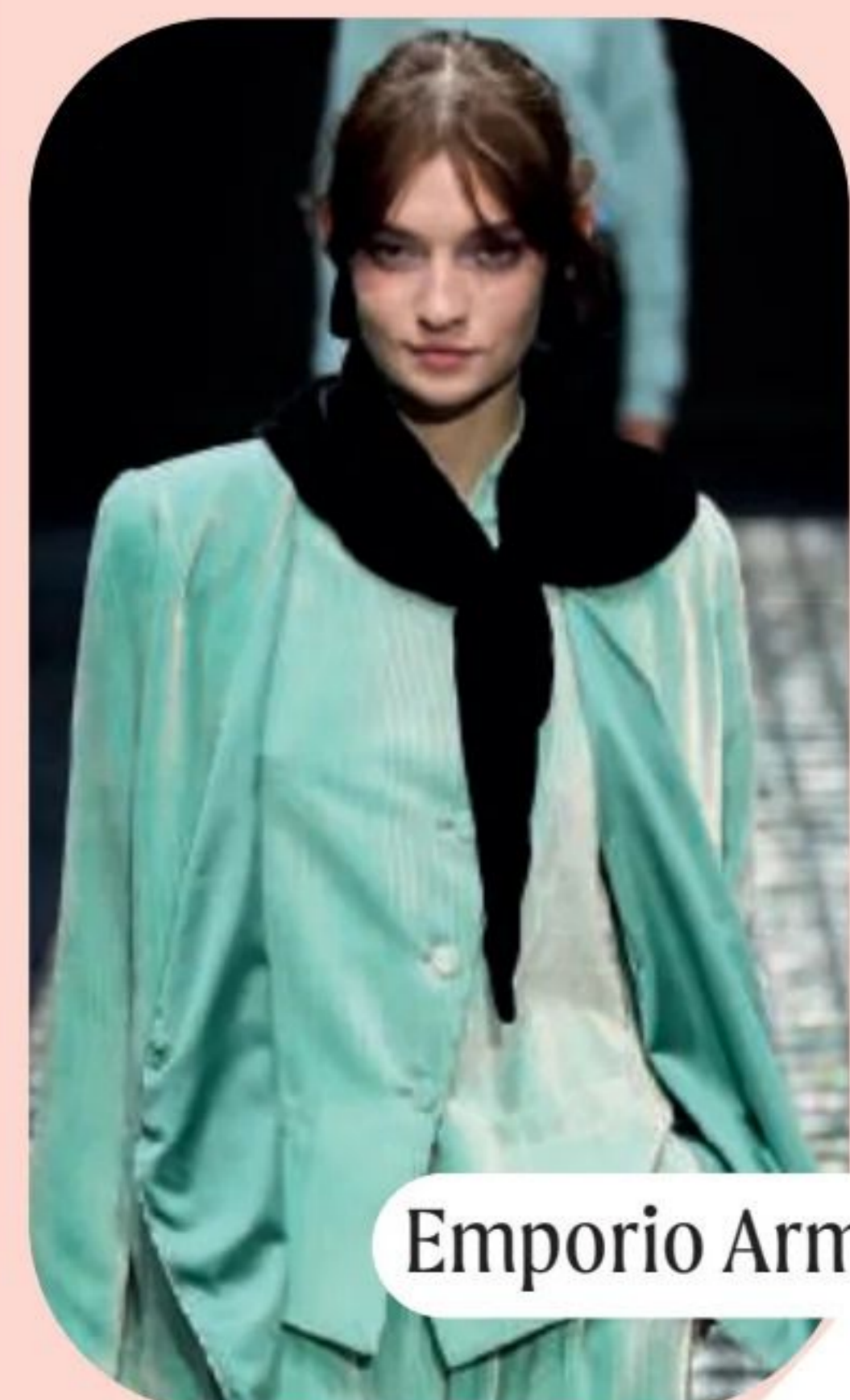
Gris marengo,
H&M
(25,99 €).



Con lana,
Yerse
(35,95 €).



Topo,
Ese o ese
(29,90 €).



Emporio Armani

Querida Energía:

HEMOS PASADO DE DESPERDICIARTE A NO DEJARTE ESCAPAR

En IDAE cumplimos
40 años transformando
actitudes. Y hoy, entre
todos, le estamos dando
al país una nueva energía
para crecer y avanzar
como sociedad.



Vestido
(129,99 €).

Etiqueta de 'it girl'

Gala González es un icono de moda internacional y la cápsula exclusiva que ha creado para Parfois lleva su sello de estilo: vestidos satinados y accesorios con flores o lazos en verde, mantequilla o *burgundy*.

Bolso (49,99 €).
Todo de
Gala x Parfois.



COSMO SCOOPS

¡Mira ese punto!

Ya está disponible la esperada colaboración de Uniqlo con Anya Hindmarch: jerséis, bufandas y calcetines en tonos rosas y rojos, u otros más discretos como el gris. Todos con sus típicos y divertidos ojos bordados.



Bufanda
(29,90 €).



Jersey (39,90 €).
Todo de
Uniqlo x Anya
Hindmarch.



Calcetines
(7,90 €).



Joyas de rockero

Álvaro de Luna nos ha contado que siente una conexión muy especial con la luna. Por eso es la protagonista de la pulsera, el anillo y el collar de plata que ha lanzado con UNOde50.



Pulsera,
UNOde50
(65 €).

TEXTO: CARMEN MARTÍNEZ PITA. FOTOS: D.R.

Zapatillas,
Puma
(110 €).



Las zapas de moda

Con Dua Lipa como embajadora e imagen de campaña, las *Puma Speedcat* se han convertido en las reinas del *street style* esta temporada, y ahora llegan en un nuevo color: *Pink Blush*, un rosa empolvado que no puede ser más bonito y fácil de combinar.



Chaqueta de pelo,
Rita Ora x Primark
(42 €).



Un armario de diva

Ya está en tienda la última colaboración de Rita Ora con Primark: abrigos de pelo, vestidos de lentejuelas, cazadoras y *shorts* efecto piel. Todo muy cañero.



Una reina moderna

Junto a Desigual, María Escoté se ha inspirado en la *María Antonieta* de Sofia Coppola para crear prendas sensuales y *grunge* tan originales como jerséis que simulan corsés o vaqueros acabados en un bajo de volantes XL.

Hasta el 1 de mayo puedes visitar la nueva exposición de MOP en A Coruña: 'Irving Penn: Centennial'.

Top (70 €) y braguita (45 €).

Top (75 €) y braguita (70 €/2 uds.), **Scalpers x Love Stories.**

La lencería de tus sueños

Scalpers y Love Stories lanzan *Afterglow*: ropa interior y de fiesta en plata o rojo para las mejores noches.

CREANDO SUEÑOS



ADEMÁS:

**CLUTCH DE TERCIPELO
PARA ESTAS FIESTAS
+ MINITALLA LE PARFUM
DE JIMMY CHOO**

POR SÓLO 6,50 €

Beauty

Guía de supervivencia para deslumbrar



Rescata

Hemos encontrado un tratamiento capilar tan potente que es capaz de restaurar hasta los cabellos más dañados. Se trata de *Power Peptides*, de I.C.O.N. (98 €). Formulado con proteínas de guisante y aminoácidos, no necesita aclarado. Nosotras lo utilizamos con el pelo limpio una o dos veces por semana, en función del estado de nuestra melena.

Top y pendiente, **Zara**.
Pantalones, **H&M Studio**.

Un volumen controlado

«Como primer paso, es importante utilizar una espuma. Después, realiza las ondas –todas hacia el mismo lado– y recoge cada mechón con la ayuda de *clips* hasta que se enfríen. Cuando los sueltas, cepilla toda la melena y listo», explica la peluquera Pilar Vilas.



Protector capilar '5 en 1 Miracle' (9,99 €).



Champú 'Repara & Protege' (3,50 €).



Laca 'Volumen Perfecto' (3,80 €).
Todo de **Pantene**.

Peinados para salir

La 'tiktokker' Fabiana Sevillano tiene un pelazo envidiable que cuida a diario con los productos de Pantene. No te pierdas sus 'looks' de fiesta favoritos.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO. **FOTOS:** ANTONIO TERRÓN. **REALIZACIÓN:** SYLVIA MONTOLIÚ.

El semirrecogido que es tendencia

Tanto si tienes el pelo ondulado como si sueles darle forma con unas tenazas, este look te gustará. «Haz una coleta lo más alta posible pero deja dos mechones frontales sueltos para que luego, al rodear la goma con ellos, la raya se marque y el resultado sea más bonito», dice la experta.

Vestido, H&M.



Acondicionador con o sin aclarado 'Repara & Protege', (4,50 €).



Laca 'Fijación Ultra Fuerte' (3,80 €).



Espuma 'Ondas Perfectas' (3,75 €).
Todo de Pantene.

beauty

Liso perfecto

«El gran secreto para recrear este peinado consiste en tener la melena bien hidratada, tanto con un buen champú y una mascarilla como con sérums y aceites. Después, recoge toda la parte frontal pero esta vez no tapes la goma con dos mechones. Así tendrá un aire más informal», aconseja Pilar Vilas.



Aceite de hidratación 'Brillo Eterno' (9,99 €).



Laca 'Fijación Flexible' (3,80 €).



Mascarilla protectora 'Repara & Protege' (4,99 €).
Todo de **Pantene**.

Top, **Pinko**.
Pantalones, **Maje**.
Pulsera, **Swarovski**.



Un plan inolvidable

WAH es la mejor manera de empezar el año por todo lo alto. Disfruta de un espectáculo realmente completo que une gastronomía, música y fiesta en un solo espacio.

WAH es mucho más que un simple espectáculo; es una fantasía, una experiencia única que combina gastronomía, entretenimiento y fiesta en un entorno espectacular, diseñado para sorprenderte desde el primer instante en que ves su increíble piano gigante. WAH te recibe con una ambientación que parece sacada de otro planeta. Nada más entrar te invita a formar parte de la rebelión contra Nación Omega (los malos malísimos que quieren prohibir la música) y salvar la música al grito de «¡Todos somos WAH!». Dividido en tres actos: el primero es una experiencia gastro,

viajera y divertida, con dos opciones: el renovado Street Food Market y el exclusivo lugar El Cielo, donde saborear un menú degustación *gourmet*. El segundo acto transcurre en el WAH Theatre, donde un elenco de más de 80 artistas interpreta una impactante obra en la que la música es la protagonista. Y, para terminar, un tercer acto denominado el *after show*, en el que alargar la noche con música en directo y cócteles.

UN REFERENTE DE OCIO EN MADRID

El nuevo WAH cumple cuatro temporadas sin dejar de renovarse. Situado en el Espacio WAH de IFEMA, en sus casi 5.000 metros cuadrados se ha montado un despliegue artístico y tecnológico sin precedentes, que ha llevado a este espectáculo a convertirse en una referencia del ocio en la capital.

'Tips' para una melena viral

Fabiana Sevillano nos cuenta sus trucos para tener un pelo brillante, hidratado y siempre listo para triunfar en TikTok. ¿Lo mejor? Conseguirlo es más fácil de lo que imaginas.

1 Si tienes un rato libre, ponte una mascarilla

¿Tu pelo necesita un chute de hidratación pero no ves el momento de dárselo? Haz como Fabiana: «Ahora que me he mudado y paso más tiempo en casa, aprovecho para hacerme tratamientos en el pelo y darle ese extra de cuidados que necesita, ya que se ha resentido porque uso más la plancha», cuenta la creadora de contenido, que admite que su éxito en redes la ha llevado a grabar aún más vídeo.

2 Aprovecha la noche para hidratar en profundidad

«Un día a la semana duermo con la mascarilla *Repara y Protege* de Pantene puesta. La aplico de medios a puntas en la ducha, me hago un moño y a la mañana siguiente la aclaro con normalidad. Tenéis que probarlo, ¡veréis la diferencia!», dice Fabiana. También ha comenzado a utilizar un aceite capilar en las puntas antes de secarse el pelo. Está claro que la hidratación y la nutrición son fundamentales para la *influencer*.

3 Pierde el miedo al acondicionador

Si, al igual que Fabiana, eres de las que temen que este producto les deje la melena sin volumen ni gracia, no te pierdas este *tip*: «Por fin he descubierto un acondicionador que no apelmaza ni engrasa. Mi pelo es muy fino y siempre he tenido miedo a este tipo de productos. Pero el nuevo *Repara y Protege* de Pantene tiene una textura muy ligera y se extiende fácilmente», nos desvela la sevillana.

4 Experimenta con los peinados pero protégete del calor

Se hizo viral en las redes al mostrar sus trajes para la Feria de Abril, pero sus *beauty looks* nos sirven de inspiración más allá de esta cita. Eso sí, con el tiempo ha añadido un nuevo producto a su rutina. «Me encanta hacerme peinados pero ya no puede faltarme un protector térmico. Llevo meses utilizando el *Pre-Peinado 5 en 1* de Pantene, que huele fenomenal, protege y también repara», afirma.

5 Aceite y laca, tus nuevos aliados

Mantener el *look* intacto toda la noche no es tarea fácil, pero Fabiana sabe cómo lograrlo. «Si quieres darle un toque extra de *glow* a los peinados, prueba el *Aceite Brillo Eterno* de Pantene. Además de ser antiencrespamiento, es perfecto para evitar esos pelillos cortos tan molestos que siempre terminan despeinándose. Tampoco puede faltar la laca *Fijación Ultra Fuerte*. Este es un paso que ya se ha vuelto obligatorio en mi rutina para que el peinado aguante durante toda la fiesta. Lo puse a prueba durante la feria de Sevilla del año pasado y funciona», explica.

LA CASA CON LUCES

Sin duda, una de las estrellas de la colección es esta bonita casa con cinco estancias, un ático secreto y muebles opcionales, que dan para muchas horas de juego.



MÁS QUE UN JUEGO

Hay juguetes que, además de entretener, forman y unen. Es el caso de los de los adorables Sylvanian Families, que fortalecen el vínculo entre padres, madres e hijos al despertar la ilusión de todos.

Seguro que estos días has visto en redes a *influencers* abriendo sobres sorpresa de Sylvanian Families, esos adorables animalitos aterciopelados que desbloquean recuerdos inmediatamente. Pero, aunque parezca una novedad viral, estos muñecos llevan casi 40 años con nosotras. Una Navidad más se convierten en el regalo ideal para los más pequeños, pero también para esa amiga a la que transportarás inmediatamente a la infancia con ellos. Un juguete atemporal que nos recuerda el valor de lo sencillo, que se aleja de la tecnología y potencia habilidades tan importantes como la imaginación y la creatividad, el lenguaje, emocional de los niños y niñas, así como la motricidad fina.

40 AÑOS NO SON NADA

Sylvanian Families nació en Japón en 1985 con tres valores esenciales: la naturaleza, el amor y la familia. Desde entonces, estas colecciones de la marca Epoch han crecido con diferentes generaciones, participando en el desarrollo del juego simbólico. Tienen tantos complementos que se pueden simular multitud de actividades cotidianas con ellos.



Estrena perfume

Ha llegado el momento de renovar tu colección de fragancias. Aquí tienes doce apuestas ganadoras.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO.

1. PARA ARTISTAS

Ficha esta nueva marca española cuyas fragancias te transportarán a los universos de artistas como cantantes, escultores, pintores... Este, un homenaje a los tatuadores, huele a madera de cedro, cardamomo y lavanda. *Eau de parfum 'Tattoo Artist', Genyum* (180 €/90 ml).

2. CON FRAMBUESA

Estamos en la era de las fragancias dulces y esta, ideada por el perfumista Jérôme di Marino, ya se ha convertido en todo un *hit*. ¿Su secreto? Combina notas de frambuesa, pimienta rosa, peonía y vainilla. *'Intimate Delight', Women'ssecret* (16,99 €/100 ml).

3. UN CLÁSICO REVISITADO

¿Quién no ha tenido nunca un frasco del mítico *CK One*? Alberto Morillas, su nariz, también está detrás de esta versión más intensa que incorpora notas de té y almizcle. *'CK One Essence', Calvin Klein* (90 €/100 ml).

4. CÓCTEL OLFATIVO

Su frasco ya conquista a primera vista pero su olor a pera, mango y bergamota, con una base de madera de sándalo, es la verdadera joya. *'Addictive For Her', Pepe Jeans* (32,95 €/50 ml).

5. DULCE PERO INTENSA

Con avellana, flor de naranjo y vainilla de Madagascar, la intensidad de este jugo *gourmand* está destinada a triunfar. *'Devotion Eau de Parfum Intense', Dolce&Gabbana* (168 €/100 ml).

6. FLORAL Y AFRUTADA

Con una combinación sorprendente y casi adictiva de granada, flor de loto, magnolia y maderas ambaradas, este jugo es fresco, sensual y vibrante. *'Bright Crystal', Versace* (200 €/90 ml).





7. AROMA 'NO GENDER'

Lo nuevo de Narciso Rodriguez huele a magnolia, almizcle, jengibre y bergamota. Además, se trata de una fragancia unisex, por lo que podrás prestársela a tu chico... o no. 'Radiant Magnolia Eau de Parfum Intense', **Narciso Rodriguez** (242 €/100 ml).

8. PURA ENERGÍA

Inspirado en la efervescencia de la ciudad de Nueva York, este perfume floral, amaderado y almizclado tiene notas de pimienta rosa, madera de cedro y rosa. '24/7 Eau de Parfum', **DKNY** (80 €/50 ml).

9. OBJETO DE DESEO

Parece una barra de labios, pero no lo es: se trata de la versión sólida de Miss Dior, con un *packaging* ideal y un formato perfecto para llevarla contigo a todas partes. 'Miss Dior Mini Miss', **Dior** (desde 62 €).

10. ELEGANTE Y MISTERIOSA

Cada día somos más fans de la línea *beauty* de Victoria Beckham, pero no esperábamos enamorarnos tan rápido de su nueva creación olfativa. Contiene vainilla, pero no es dulce. También huele a cedro y hoja de tabaco. '21:50 Réverie', **Victoria Beckham** (200 €/50 ml).

11. EL TACÓN MÁS FAMOSO

Una opción que nunca falla es esta, con el frasco más icónico y reconocible. Su combinación de jazmín, haba tonka y cacao supera todas las expectativas. 'Good Girl', **Carolina Herrera** (139,40 €/80 ml).

12. VIAJE A JAPÓN

Su perfumista, Suzy Helley, se basó en la conocida tradición japonesa del *hanami*, la época del año en la que la gente se reúne para disfrutar de los cerezos en flor. Tiene acordes de pétalos de *sakura* y naranja. 'Nuage Cerisier Eau de Parfum', **Kenzo** (97 €/75 ml).

beauty

A woman with long dark hair is smiling broadly on a runway. She is wearing a bright red bikini and large, voluminous red feathered wings that extend far behind her. She is also wearing red high-heeled sandals. The background is dark with several bright spotlights. The text "Vive como una estrella" is overlaid in white on the right side of the image.

**Vive
como una
estrella**

Imagínate poder quedarte con la vitalidad de tu cantante favorita, la capacidad del mejor tenista del mundo para estar en forma y la buena 'vibra' de una 'top model'. Te contamos qué puedes hacer para estar como todos ellos y darle un 'upgrade' a tu salud.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO

Basta con abrir TikTok o YouTube para encontrar millones de vídeos sobre las rutinas *healthy* de los famosos. O incluso de personas anónimas que acumulan *likes* por mostrar sus trucos para llevar una vida más sana. Estamos en la era del *wellness* y nuestro nuevo objetivo es tratar a nuestro cuerpo como lo hacen las *celebrities* que más (y mejor) se cuidan. Imitar sus rutinas es mucho más fácil de lo que piensas y aquí tienes la prueba.

Katy Perry MÁS JOVEN (Y 'FIT') QUE NUNCA

La evolución física que la cantante ha experimentado en estos últimos años no ha pasado desapercibida para sus fans. Más allá de los cambios de peso, su cuerpo tonificado y su energía inagotable en los últimos conciertos parecen confirmar que ha hecho un pacto con el diablo. Lo admitimos, queremos ser ella.



UN PLAN DE 'BIOHACKING'

¿Sabías que es posible ponerte en forma mientras retrasas el envejecimiento de tu cuerpo y de tu mente en sólo 48 días? Puede sonar a ciencia ficción, pero no lo es. Si quieres *descumplir* años como Katy Perry, sigue leyendo.

PARA EL TIEMPO Después de medir tu edad biológica y adaptar las máquinas de su gimnasio a tu estado, en Reto48 recargarán tus células con un aparato llamado *Biocharger*. También puedes probar la terapia de flotación para acabar con el estrés

¿DÓNDE? En Reto48, en Madrid (reto48.es).

Taylor Swift SIEMPRE A TOPE

Su gira *The Eras Tour* ha supuesto un total de 152 conciertos de tres horas y media cada uno. A nosotras nos basta con llegar al viernes sin dormirnos sobre el ordenador, pero es posible estar tan bien como ella.



OPTIMIZA TU SALUD

No a todo el mundo le sientan bien los mismos suplementos alimenticios, el mismo tipo de dieta o incluso dormir un número concreto de horas. En Mira+Cueto hacen un análisis genético que arroja luz sobre qué necesitas exactamente.

CONOCE TU CUERPO

Una vez realizada la prueba, los expertos estudiarán los resultados para trazar un plan maestro y establecer pautas para cumplir tus metas.

¿DÓNDE? En Mira+Cueto, en Madrid, a partir de 230 € (clinicamiracueto.com).

Gwyneth Paltrow
GURÚ
'HEALTHY'

Abanderada de los tratamientos holísticos y pionera en descubrir las técnicas más novedosas (y a veces extrañas), sabe bien cómo cuidarse por dentro para que se note por fuera. Una verdadera gurú.



EL 'BOOST'

A pesar de que su uso se ha llegado a frivolar en las redes, los sueros y vitaminas que se aplican por vía intravenosa (supervisados por un experto) son un gran aliado para estar mejor.

UN CÓCTEL ÚNICO

La vitamina C, por ejemplo, es uno de los ingredientes estrella de los tratamientos de la clínica Ityos.

¿DÓNDE? En el hospital de día de la clínica Ityos, en Madrid (clinicaityos.com).

Rafa Nadal
GENÉTICA
GANADORA

Su disciplina le ha llevado a lo más alto y nadie mejor que él para enseñarnos a cuidar nuestro cuerpo para que funcione a pleno rendimiento. Seas deportista o no, las pastillas de su marca son el nuevo básico.



CUIDADOS
MUY 'PRO'

Es fácil perderse en el mundo de la suplementación, pero las vitaminas NDL, creadas por el tenista, te ayudarán a potenciar tu sistema inmunológico.

'COMBO' COMPLETO

Si quieres proteger tus células del estrés oxidativo, opta por el zinc. Y para la inflamación, por la hesperidina.

¿CÓMO? Con 'Pro-Health Biological Age', de NDL (33,95 €).

Gisele Bündchen
ESPÍRITU
EN CALMA

Siempre hemos envidiado la tranquilidad que emana la modelo brasileña, así como su aparente capacidad para mantener mente y cuerpo conectados. ¿Nos convertiremos en seres de luz? Lo intentaremos.



UNA DISCIPLINA
MUY COMPLETA

Si quieres poner la mente en blanco mientras fortaleces tu cuerpo y aprendes a respirar, dale una oportunidad al yoga.

CREADO EN BRASIL

Existen muchos tipos distintos, pero nosotras te animamos a probar Swásthly Yoga, que acaba de aterrizar en The Bonding Hub, directo desde el país de la modelo. Combina posturas con

respiración y meditación profunda para ayudar a gestionar el estrés. Con una secuencia de movimientos que va mucho más allá del yoga tradicional, esta vertiente también oxigena el organismo, mejora la coordinación y ayuda a equilibrar la energía corporal. Una solución perfecta para el día a día.

¿DÓNDE? En The Bonding Hub, en Barcelona (thebondinghub.com).



ENERGY DRIVE
Un estallido de energía con cardamomo y pimienta rosa.



HAPPY FEELS
Quiérete como nunca con sus notas de pomelo y jazmín.



CHILL ZONE
Para momentos de calma, combina lavanda y vainilla.

Aromas para vibrar alto

Encontrar un aroma personal es una forma inmediata de sentirte bien en tu piel. ¿Cuál es tu 'vibe'?



GET COMFY
Un abrazo reconfortante de vainilla y mandarina para sentirse cómoda.



FULL RECHARGE
El frescor de la hoja de cedro y la salvia te dejará como nueva.



SPARK UP
Empodérate con la energía femenina de la naranja dulce y la pimienta negra.

Impulsa tu energía, encuentra la paz o persigue una vía de escape a través de los aromas. El sentido del olfato tiene el poder de ayudarte a mejorar tu bienestar emocional, sólo necesitas dar con la fragancia adecuada. ¿Quieres sentirte en sintonía contigo misma (o mismo)?

La colección *unisex Vibes* de Adidas ha sido creada en colaboración con los mejores perfumistas con la intención de crear olores que eleven tu *mood* cada día. Seis fragancias para acompañar seis momentos y emociones diferentes. Ya puedes encontrar la tuya. www.elcorteingles.es

**Kendall Jenner
ABAJO EL
CORTISOL**

Como buenas fans de las Kardashians, sabemos que la modelo de la familia siempre está a la caza de tratamientos para frenar la ansiedad y ganar tranquilidad. Pero si quieres dormir mejor y estar relajada, no hace falta que te mudes a Calabasas.



▶ **BANDERA ROJA**

Si tu hormona del estrés (cortisol) está disparada, es posible que descanses mal, que tu peso fluctúe y que no te sientas bien del todo. Para reducir estos niveles es importante dejar los procesados y optar por actividades relajantes.

UN PLAN APETECIBLE

El nuevo protocolo de LPG estimula el sistema nervioso parasimpático y relaja el cuerpo a través de un masaje mecánico.

¿DÓNDE? A partir de 80 €. Busca tu centro en endermologie.com/es.

**Mick Jagger
VITALIDAD**

No lo negaremos: es imposible estar mejor que el cantante de los Rolling Stones a sus 81 años. Aunque la genética juega un papel clave y nunca podremos llegar a su nivel, hemos descubierto una técnica que puede acercarnos bastante a su energía vital.



▶ **UNA CÁPSULA
CASI MÁGICA**

Encerrarse en una cámara presurizada de oxígeno puede ser la clave para vivir más y mejor. Sí, has leído bien. La medicina hiperbárica, que juega con los cambios de presión, consigue que el cuerpo active sus mecanismos de reparación.

CASOS DE ÉXITO

Reducción del deterioro cognitivo, aceleración en la recuperación de lesiones y alargamiento de los telómeros (y de la esperanza de vida) son sus beneficios.

¿DÓNDE? El gran gurú es el doctor Shai Efrati, con clínicas en Israel y Dubai.

En casa

Aquí tienes el kit definitivo para optimizar tu salud sin complicarte.



MÁS DEFENSAS

Empieza el año con mucha energía y salud gracias a este complejo de vitamina C. 'Defens Formula', **Luxmetique** (39,95 €).



MUCHA PAZ

Un difusor de fragancias con luz que cambiará tu estado de ánimo. 'Atomiser Connect', **Aromatherapy Associates** (189 €).



CERO ESTRÉS

Con ashwagandha, estas cápsulas reducen el estrés y son las favoritas de Ana Peleteiro. 'Be Calm', **Be Levels** (35 €).



DUERME BIEN

Este antifaz tiene distintos tipos de vibración y un diseño que se adapta a la cara. 'Sleepmask', **Therabody** (99 €).



Bonbonreich lleva top de Adolfo Domínguez, falda de Parfois y botas de Zara. Las joyas son de Aristocrazy y Tous. Nuria Casas lleva jersey de Zara, falda de Maje y salones de Lola Casademunt by Maite.

EN RUTA CON mucho estilo

Seguro que alguna vez te has preguntado cómo es un día en la vida de una 'influencer'. Acompañamos a Bonbonreich y Nuria Casas a un 'shooting' con Honda y recorreremos Madrid en sus modelos de moto favoritos: 'Forza' y 'SH125'.

Ser *influencer* no es un chollo. Son muchas horas detrás de un móvil y, cada día, una aventura distinta. Llegar a todo no es sencillo. Por eso, Nuria Casas (@nuriacasasc) y Raquel Martínez (@bonbonreich) –que suman casi dos millones de seguidores en IG entre las dos– no dudaron en aceptar la propuesta de hacer un *shooting* en Madrid con Honda. «Era la oportunidad de conocer estas motos con las que hemos crecido», cuentan. Nada más llegar al plató, Nuria se enamoró de la 'Honda Forza'. «Me parece una moto

versátil, potente, de las que te permiten disfrutar al máximo de la ciudad y llegar pronto a todos lados»; mientras que Bonbonreich se fijó en la 'SH125' por «su clase, estilo y diseño». Al terminar la sesión de fotos, se cambiaron de *look* para probar las motos en acción por la capital. «Son cómodas, ágiles y con estilo. ¿Qué más queremos las 'influs'?', comentaron al bajarse en su primera parada y dejar el casco, el bolso y el abrigo bajo el asiento. «Sorprende su capacidad de carga, ¿verdad?», concluyeron divertidas.



'PIT STOP' EN EL PLAN DE MODA

Raquel y Nuria acudieron con sus motos a uno de los planes más de moda en Madrid: la cafetería Mama Pottery. Allí, puedes pintar tu vajilla mientras tomas un café o una deliciosa merienda.

Nuria lleva camiseta de Mango, chaqueta de Lola Casademunt, pantalón Antik Batik y zapatillas Victoria. Raquel lleva cazadora de Zara, vaquero y botines de Mango. Joyas de Tous, Aristocrazy y Sessùn.

Lo que hemos robado este mes del almacén de belleza

Sí, a veces asaltamos el lugar más alucinante de toda la redacción. Estas son nuestras últimas 'adquisiciones'.

UN PERFUME PARA COLECCIONAR



Cada año Sisley nos sorprende con una edición limitada de su perfume más icónico. Esta vez el diseño es obra de la ilustradora Fee Greening.

'Eau du Soir',
Sisley
(259,50 €).

LA PALETA MÁS IRRESISTIBLE

Cuando descubrimos sus nueve tonos de sombras de ojos nos enamoramos. Nuestro favorito es el rosa glow.



'Pillow Talk
BeautyVerse Love',
Charlotte Tilbury
(69 €).

MAQUILLAJE DE ALTA COSTURA



La batalla por hacernos con esta paleta ha estado muy reñida. Por suerte hemos ganado y ya forma parte de nuestra colección.

'Palette de Beauté
Quatuor', **Gucci**
(67 €).

UN SECADOR SUPERSÓNICO



Este secador es capaz de medir la distancia con el cuero cabelludo para ajustar la temperatura y proteger nuestra melena. Le damos un sobresaliente.

'Supersonic Nural',
Dyson (449 €).

EL ACCESORIO QUE ALEGRA TU CASA



El juego de luces que se crea al poner esta linterna en forma de árbol sobre nuestra vela favorita de Diptyque es muy especial.

Vela 'Ambre' (58 €)
y linterna (85 €),
Diptyque.

UNA FRAGRANCIA JOYA



Lo más cool a partir de ahora será llevar esta edición del perfume de Chanel colgada de la muñeca a modo de pulsera.

'N°5 L'Eau, Eau de
Toilette On Chain',
Chanel (185 €).

evo™



DÍAS DE CABELLO EPICO



DESCUBRE **evo™** Y ÚNETE A LA BELLEZA SIN LÍMITES.

WWW.EVOHAIR.ES



Chaqueta, **Maje**.
Pendiente, **Tous**.

Copia el 'look' de María Becerra

Si quieres lucir el mismo maquillaje luminoso que nuestra chica de portada, no te pierdas los productos de Rimmel London utilizados por la *make-up artist* Andrea Egido. Para conseguir su *glow* sólo necesitas dos productos: la base que también hace de corrector y el *stick* que puedes utilizar en mejillas, boca y ojos. Potencia los labios con un brillo y no te olvides de las cejas.

Rostro



Stick para labios y mejillas 'Kind & Free' (14,72 €).



Corrector 'Multi-tasker Wake Me Up' (17,85 €).

Labios



Delineador 'Lasting Finish Lipliner' (7,96 €).



Labial 'Thrill Seeker Glassy Gloss' (13,80 €).

Ojos



Gel de cejas 'Wonder Freeze Brow' (11,85 €).



Sombra 'Wonder Last' (12 €).



Máscara 'Wonder Bond Bonding Serum' (16,15 €).
Todo de Rimmel London.

Fórmulas avanzadas

Estos son los tratamientos cosméticos más eficaces. Los resultados que dejan en tu piel están a la altura de los mejores centros de belleza.

1. Sérum 'Retinal Smooth', **Isdin** (69,95 €).
2. Reductor de arrugas 'Clinical Solutions', **Mary Kay** (59 €).
3. Mascarilla facial, **Nescens** (240 €).
4. Dispositivo facial con luz led 'Fix Eye', **Sookskincare** (163 €).
5. Sérum 'Hyaluroni-Filler', **Eucerin** (59,90 €).



El lanzamiento

«Menos *bullshit*, más *skincare*» es el eslogan de Binomial, la nueva marca pensada para cuidar la piel de nuestra generación sin complicaciones. A nosotras nos gusta este exfoliante con probióticos (27 €).

COSMO SCOOPS

Maquillaje estelar

Lo confesamos, las paletas de sombras de ojos son nuestra debilidad. Esta, inspirada en las noches parisinas, tiene seis colores que aportarán mucho brillo a tu mirada. Como truco, utiliza el tono azul a modo de *eyeliner* en la zona de las pestañas inferiores.



'Holiday Face Palette', **Lancôme** (85 €).

Buenas compras

Invierte en productos de calidad y no te arrepentirás. Estas son nuestras apuestas del mes.



Una máscara de pestañas transparente para las que buscan definición sin maquillar. 'Multiactive Treatment', **U/1ST** (28 €).



El sérum de retinol que te ayudará a combatir las arrugas. 'Ampoule Lift', **SVR** (43,90 €).



Esta base *cushion* es el secreto mejor guardado de las coreanas. 'Don't Touch Glass Pink', **Miin Cosmetics** (28,99 €).



Este es el secador más silencioso (y potente) que hemos visto hasta ahora. **Babyliss** (149,90 €).



Con notas de musgo, artemisa y pachuli, huele totalmente a Navidad. 'Fir & Artemisa', **Jo Malone** (152 €).

Aromas exclusivos para estas fiestas

Descubre las fragancias más deseadas de la temporada y aprovecha estos días, en los que Jo Malone London presenta sus ediciones limitadas.



Romantizar los meses de frío nunca había sido tan fácil. La colección de aromas de edición limitada de Jo Malone London captura todo el encanto de la temporada de invierno con perfumes cautivadores, regalos exclusivos y un estilo inigualable. ¡Los querrás todos! Desde su sensual fragancia *Fir & Artemisia*, con notas de abeto, artemisa y cuero, hasta ediciones exclusivas como *Orange Bitters*, una deliciosa mezcla de naranja dulce, sándalo y ámbar. Pero eso no es todo. Para las amantes de las sorpresas, sus *Crackers de Navidad* esconden miniaturas adorables de fragancias icónicas,

y también podrás elegir tus favoritos para casa en forma de difusores o velas aromáticas. El de pino y eucalipto es un *must* para esta época del año, pero no puedes dejar de probar otros como el de castaña asada. Aprovecha y añádelos a tu lista de deseos antes de que sea demasiado tarde.



EL REGALO PERFECTO

¿No sabes qué pedirle a los Reyes? La colección de Navidad de Jo Malone London te dará mil ideas para añadir a tu 'wishlist'. Perfumes con aromas exclusivos, velas aromáticas invernales, sets de cuidado diario... ¡Disponibles por poco tiempo! Lo difícil será decidirte por uno.





AÑO NUEVO, BRILLO NUEVO

Renueva tu rutina de limpieza en 2025 con los galardonados dispositivos de cuidado de la piel de GESKE

Comienza este nuevo año con los innovadores dispositivos de limpieza de GESKE. Diseñados para cuidar tu piel, incorporan las tecnologías de belleza más avanzadas para obtener una luminosidad que perdura.



1.

SmartAppGuided™
Sonic Facial Brush | 5 in 1

Una limpieza antienvjecimiento que dejará tu piel suave y luminosa. Este dispositivo con pulsaciones sónicas, que puede utilizarse tanto como cepillo limpiador o como masajeador, se convertirá en un artículo imprescindible en tu rutina.

29⁹⁵ €

2.

SmartAppGuided™
Sonic LED Full-Body Brush & Intensive Exfoliator | 9 in 1

Dale a tu piel el cuidado que merece con nuestro cepillo limpiador de cuerpo completo. Con su luz LED roja que combate el envejecimiento y vibraciones sónicas, tu piel lucirá más joven y flexible. Además, su superficie exfoliante elimina las células muertas, dejando tu cuerpo suave y radiante.

79⁹⁵ €



3.

SmartAppGuided™
MicroCurrent Skin Scrubber & Blackhead Remover | 9 in 1

¡Transforma tu rutina de cuidado de la piel con un solo dispositivo! Con tres modos diferentes para exfoliar, hidratar y lograr un efecto lifting, podrás decir adiós a los puntos negros, la piel seca y las líneas de expresión de una vez por todas.

49⁹⁵ €

4.

SmartAppGuided™
Aqua-Stream Face Cleanser | 8 in 1

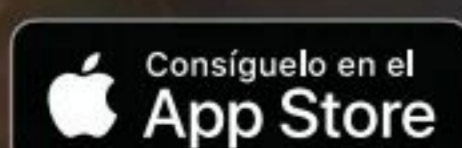
Tu piel merece una limpieza profunda semanal, sin importar la época del año. Elimina las impurezas desde dentro y aporta hidratación con Aqua-Stream Face Cleanser | 8 en 1.

49⁹⁵ €



Escanéame

Descubre qué dispositivo optimiza tu piel de la mejor manera con nuestra Exploración de piel impulsada por IA.



Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales registradas de Apple Inc. Google Play y el logotipo de Google Play son marcas comerciales de Google LLC.



Love

Sácale partido a tu vida (y tu cama)



Conecta



ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

¿Podrías encontrar a tu alma gemela en Instagram? Según Kaspersky, el 18% de las personas ha conocido a su pareja por internet. Para triunfar, ficha a la gente guapa que sale en las fotos de tus amigos y atrévete a mandar un *DM* a tu *crush*. Y si quieres convertirte en una experta, en nuestra web tenemos el manual definitivo para ligar en esta red (cosmopolitan.com/es).

love

Manifiesta tus orgasmos

En cuestión de sexo también funciona la ley de la atracción. Visualiza tu placer, enfoca toda tu energía en conseguirlo y prepárate para disfrutar.

TEXTO: LOLA FERNÁNDEZ.

Sabemos cuál es el secreto de las personas a las que les funciona la ley de la atracción y el poder de la manifestación: además de enfocar sus pensamientos en el objetivo, realizar afirmaciones positivas y no dudar de la propia capacidad, dedican tiempo y esfuerzo, se preparan a conciencia y, aunque fracasen, persisten. Queremos orientar este esquema poderoso a manifestar el orgasmo, protagonista absoluto de la brecha de placer sexual que coloca a las mujeres (a las heterosexuales) en franca desventaja. Hay que cerrar esta brecha: el último gran estudio sobre la misma, realizado en Estados Unidos en 2018 y con 50.000 participantes, descubrió que los hombres heterosexuales alcanzaban el orgasmo en el 95% de las veces, mientras que las mujeres sólo llegamos en un 65%. Evidentemente, necesitamos manifestar nuestros orgasmos muchísimo más.

El método O

Si ya te suena el llamado método O, seguro que has fichado en TikTok a su club de convencidas, liderado por @hothighpriestess. Hablamos de una variante de la manifestación que utiliza la altísima vibración de placer que se libera en el orgasmo para visualizar un objetivo concreto. «La atención se desplaza del placer físico hacia metas no sexuales», explica Venus O'Hara, gran sacerdotisa de esta técnica en España y autora del libro

CONTRA EL BLOQUEO

Preguntamos a la sexóloga Ana Lombardía cómo se puede romper una mala racha de sexo en pareja.

Fuera estrés

No esperes fuegos artificiales si no estás en plan zen.

«Solo si estás totalmente libre de preocupaciones, si estás tranquila y a gusto, será más probable que todo vaya bien».

Sin prisa

Olvídate de los orgasmos eficientes que alcanzas tú solita. «En pareja merece la pena tomárselo con calma: investigar muy despacio todo el cuerpo para descubrir otras maneras (nuevas) de llegar al clímax».

Ayuda extra

Si necesitas inspiración o un empujón hacia la desinhibición, Ana Lombardía recomienda el juego de cartas *We-Vibe Come Together*: «Ayuda a salir del estancamiento y a reactivar la curiosidad con preguntas y retos».

Manifestación orgásmica (Ediciones Luciérnaga).

Simplificando, se trata de algo así como pedir un deseo en pleno clímax. ¿Funciona? Venus así lo afirma, aunque mucho nos tememos que es altamente probable que el método O no termine de conseguirnos el trabajo ideal o esa cita soñada. Lo que sí tiene muchas posibilidades de éxito es pedirle al orgasmo más orgasmos. Andrea Aguilar, terapeuta sexual y autora de *Mujer orgásmica* (ed. Lunwerk), explica que «el cuerpo siempre pide más de lo que le gusta» y que «tu deseo está dentro de ti, no viene de fuera». Por eso, «cuanto más placer experimentas, más deseo y ganas de disfrutar tienes». Esta terapeuta sexual propone su propia hoja de ruta para alcanzar esos orgasmos que nos debe la brecha de placer. Su primera indicación ya nos pone en otra dimensión: sugiere pasar de una sexualidad genital a una energética, más expandida.

Alta vibración

Vibrar alto consiste en proyectar optimismo, saber fluir con las circunstancias y promover lo mejor de una misma y de los demás. En el sexo, tener una alta vibración está íntimamente ligado con poseer una buena autoestima sexual. «Lo alta o baja que esté tiene que ver con lo satisfecha que te encuentres con tu sexualidad y también con factores como cuán ▶

merecedora te sientes de experimentar placer, la confianza que tienes en ti y en tu cuerpo, lo a gusto que estás en tu piel, la seguridad con la que vas a un encuentro sexual o cómo te percibes a ti misma cuando estás haciendo el amor», explica Andrea Aguilar. Esta terapeuta descubrió que la autoestima sexual está directamente relacionada con la facilidad para tener orgasmos: cuanto mayor es esta, más satisfacción y más autoestima sexual y general. «La pregunta es por dónde empezar a abrirnos más al placer –sugiere Aguilar, graduada en Psicología además de terapeuta sexual–. Un buen lugar es identificar y transformar los tres grandes sabotadores de la confianza sexual: la vergüenza, el miedo y la culpa». ¿Alguna pista para hacerlo? «No hay nada que dé más satisfacción que hacer el amor con una mujer que lo está gozando a lo grande. ¿Quieres ser la mejor amante del mundo? No juzgues tu cuerpo: disfruta de él –anima la experta–. También es clave que tu placer sea lo primero. Deja de esforzarte en ser una buena amante. Olvídate de satisfacer a tu pareja. No es egoísta: es lo más amoroso que puedes hacer por ella. El sexo no es algo que le das a alguien. Es algo que tienes para ti misma».

Karma sexual

Llamamos karma a lo que nuestros abuelos resumían en un sabio refrán: «Recoges lo que siembras». Andrea Aguilar ya ha

confirmado que los orgasmos atraen más orgasmos (ley de la atracción pura y dura), así que un primer paso lógico y práctico sugiere aplicarse al autoplacer. «Conocerse bien a una misma ayuda mucho a disfrutar, explica la sexóloga Ana Lombardía. Y no hablamos sólo de placer en solitario. «Si tú misma te masturbas durante el sexo en pareja, aumentarás tu excitación, disfrutarás más y podrás provocar el orgasmo a tu manera», afirma esta experta.

SUGESTIÓNATE CON UN AUDIO

En el libro *Mujer orgásmica* (ed. Lunwerg), Andrea Aguilar incluye un ejercicio de hipnosis para manifestar orgasmos: un audio. «Funciona por repetición: la mente subconsciente termina instalando nuevas ideas al escucharlas cada día», explica la experta. Esto es lo que dice: «El sexo es bello, sano y natural. Mereces todo el placer del mundo. Tu cuerpo es perfecto y responde maravillosamente a la excitación. Hay placer infinito para ti. Los orgasmos son profundos y llegan con facilidad».

Soltar el control

Sin relajación no hay orgasmo: Andrea Aguilar insiste muchísimo en este punto. De hecho, su camino de búsqueda del placer se centra bastante en la regulación del sistema nervioso. «Si no está regulado no puedes gozar: es así de simple», insiste la terapeuta. Para ello, necesitamos desactivar la respuesta automática de alerta que se dispara cuando el cerebro presiente que nos debemos proteger. «De ahí que el cuerpo se contraiga, no responda a las caricias y no logre soltar el control». Con un problema añadido: esta respuesta automática puede ser inconsciente y estar anclada en experiencias del pasado que te impactaron o incluso suposiciones sostenidas por normas sociales o relatos ajenos que nos sabotean. Por suerte, existen maneras de incidir en el sistema nervioso para desengancharnos de este estado de tensión y abrir paso al orgasmo. Aguilar sugiere parar en cuanto notemos que el cuerpo entra en estado de alerta. «Aconsejo hacer una pausa y respirar. Sobre todo exhalar por la boca: es la manera en la que le dices al cerebro que estás a salvo». Si al reiniciarte, además, te permites emitir sonidos y sacar la voz, mejor que mejor: «Al usar las cuerdas vocales activas el nervio vago que llega hasta el cérvix, puerta al placer situada al final de la vagina», cuenta.

Cuanto mayor es la autoestima sexual, más facilidad para tener orgasmos.



Magia 'queer'

Volvamos a la brecha del orgasmo con un dato relevante: donde las mujeres heterosexuales son las que menos placer obtienen en sus relaciones íntimas, las lesbianas salen ganando. Si las primeras llegaban al clímax un 65% de las veces, las lesbianas lo hacen en un 86%. ¿Cómo lo explicamos? Una reciente investigación publicada en la revista *Social Psychological and Personality Science* apunta a la influencia de los guiones sexuales que nos llegan desde las series, el cine y la pornografía, en los que se prioriza el orgasmo masculino y la penetración. «En el sexo entre mujeres, no suele recurrirse a los guiones del sexo heterosexual. Eso nos indica que no existe suficiente estimulación del clítoris en el sexo con hombres», explican los investigadores. Cuando el orgasmo a través de la penetración deja de

FOTOS: YAROSLAV DANYLCHENKO/STOCKSY.



ser la prioridad, se abre un espacio para variar el guión predecible del sexo. Las parejas heterosexuales lo viven como una paradoja: cuanto menos presión por lograr un orgasmo, cuanto más disfrute desinteresado y relajado del cuerpo (de todo el cuerpo) haya, más posibilidades de alcanzar el culmen existen también.

No hay uno único

Hay bastante confusión al respecto de cómo es un orgasmo *normal* o cuál es el que deberíamos conseguir. Desafortunadamente, el clímax femenino no ha recibido atención suficiente de la investigación como para desentrañar toda su complejidad. De hecho, aún no hay acuerdo sobre los llamados miniorgasmos: un posible patrón del clímax que no responde a un pico ni a una ola, sino a múltiples orgasmos cortos y sutiles. Andrea Aguilar distingue entre los orgasmos de descarga, «aquellos en los que la excitación y la tensión,

concentrada en los genitales, aumentan hasta que el cuerpo explota y libera todo ese placer», y los expandidos o de cuerpo entero. Aquí, «la energía y la excitación que se acumulan se elevan desde los genitales hacia arriba y circulan por el cuerpo, permitiendo que el placer se expanda». Pero, cuidado, entre el uno y el otro hay una escala de intensidad variable. Moraleja: no existe el orgasmo único. ●



¡A jugar!

Funciones nuevas, formas divertidas y motores más potentes. Los últimos 'sex toys' son el mejor autorregalo para arrancar el año con una gran sonrisa.

TEXTO: SILVIA LORENTE.



¡AL AGUA, PATOS!
Que su forma inocente no te engañe: este juguete cuenta con un potente motor con siete patrones y es sumergible. Tenlo a mano en tu bañera. 'Pato vibrador', **Discrettoys** (32,95 €).



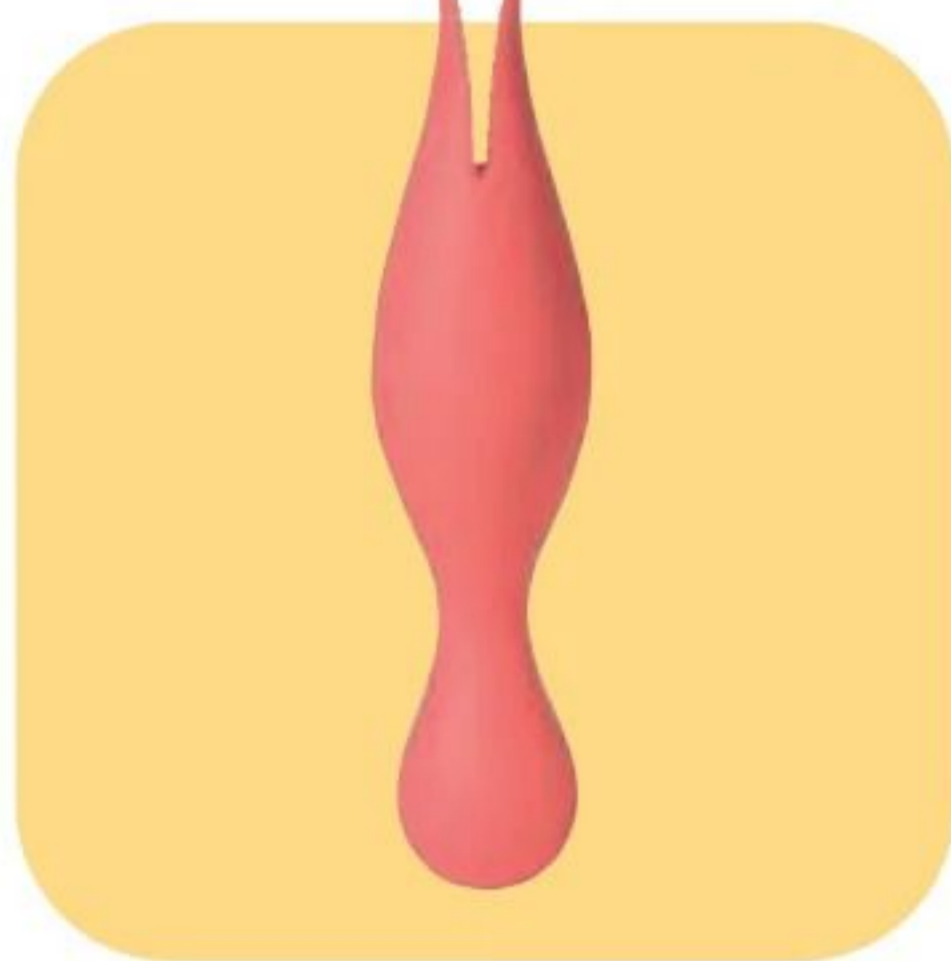
PARA LOS DOS
Este anillo vibrador se coloca en el pene y estimula el clítoris con la penetración. Adaptable a cualquier anatomía masculina, ofrece seis modos de placer. 'Tor 2', **Lelo** (99 €).



VIVA EL KARAOKE
Que no te engañe el pequeño tamaño de este micro: tiene un motor silencioso de tres velocidades y siete modos de vibración. Ideal para viajes. 'Vicky Aqua', **Diversual** (24,90 €).



DE USAR Y TIRAR
Este masajeador (no es un vibrador) está compuesto en un 98% por agua, es de un solo uso y se puede calentar o enfriar. Imagina las posibilidades... 'Petit', **Iroha** (7 €).



INESPERADO
La forma de las pinzas de este masajeador, que se puede utilizar por ambos extremos, estimulará tus pezones como nunca antes (y tiene... ¡25 modos!). 'Siren Coral', **Svakom** (63,90 €).



SUPERDISCRETO
Su elegante forma de concha y su motor ultrasilencioso lo hacen único. Úsalo posando la punta o los pliegues en tu clítoris y estalla de placer. 'Kushi', **Iroha** (117 €).



MULTIPOSICIÓN
Que sus partes inferior y superior sean distintas te servirá para innovar en tus juegos. Funciona con pilas y tiene cinco niveles de vibración. 'Double Vibes', **Control** (25,90 €).



UN LINDO GATITO
Dispone de nueve intensidades de vibración y no hace apenas ruido, así que es genial para probar con el control remoto... fuera de la cama (ejem). 'Minou', **Amantis** (39,99 €).



'HEALTHY VIBES'
Con 10 modos de vibración, este aguacate es comodísimo para llevarlo de viaje y el regalo más original para tu BFF. 'A Bocados', **OOOH!** (24,99 €).



'HAND-FREE'
Diseñado para parejas, este vibrador se coloca entre los labios, con ayuda de los extremos, y está pensado para usarse durante el coito vaginal. 'Eva', **Dame Products** (120 €).



EL MÁS COMPLETO
Estimula la zona G con vibración y simula el sexo oral con su lengua. Aparte, tiene dos motores, nueve patrones y nueve intensidades de lamido. 'Skarlet', **Diversual** (17,90 €).



OSO AMOROSO
Este 2 en 1 combina ondas de presión con vibración: once intensidades y doce modos distintos te esperan. La estrella de tu mesilla de noche. 'Pocket Panda', **Satisfyer** (59,95 €).

¿Por qué prefiere a sus amigos?

No, no es que no te quiera, sino que necesita desconectar. Y tú también deberías hacerlo. En pareja, respetar los espacios fortalece el vínculo. La clave es que ambos os sintáis libres y seguros. Sí, funciona.

TEXTO: PAKA DÍAZ.

Del 1 al 10, estás agobiada un 15 porque él se va con sus colegas de fiesta y no te invita porque es «noche de chicos». ¿Necesita su espacio o es que pasa de ti? Aunque no quieres ser controladora, te duele y —seamos sinceras— estás algo celosa porque les prefiere a ti. «No es

una señal de que te quiera menos», aclara Andrea Vicente, psicóloga y autora de *Quien bien te quiere te hará feliz*, «sino que hay actividades que disfruta más con ellos. Eso le da un respiro». Pero, ¿qué pasa si tú decides irte con tus amigas? ¿O si prefieres hacer

todo con él? Nadie dijo que estar en pareja fuera fácil. Dos expertos nos enseñan a estar acompañados... y también cada uno por nuestra cuenta.

Sus colegas para el deporte y las cañas

Sí, todos necesitamos espacio, al menos hipotéticamente. Pero si tu amor prefiere irse con su pandilla, tu





corazón se resiente y te preguntas si no te estará mandando algún mensaje oculto. «Una pareja sana tiene que construir un nosotros fuerte. Eso no quiere decir que tengamos que hacerlo todo juntos», subraya Sebastián Girona, psicólogo especializado en vínculos. Por el contrario, recalca que «si sale con sus

amigos y lo pasa bien, volverá mejor y eso le hará bien al nosotros».

Esa amiga especial de toda la vida

Gestionar que te pone celosa cuando queda con su amiga del instituto para ir al cine los miércoles no es sencillo. «Primero, pregúntate qué te molesta realmente

—señala Andrea Vicente—. Quizá necesitas que él te reafirme su amor por ti. Díselo sin miedo, desde un lugar tranquilo y honesto, así: “sé que ella es importante para ti, pero me hace sentir un poco insegura”». De este modo, abres la puerta a trabajar tus celos sin conflicto. Por su parte, Girona destaca que estar

en pareja «implica ganar unas cosas y perder otras». Quizá él ya no pueda ir todas las semanas con su amiga y tú debas confiar en él y respetar su amistad.

Si tú necesitas una desconexión...

Puede pasar que quieras irte de viaje con tus *besties* y tu chico quiera apuntarse. Si no te apetece que vaya, has de decírselo. «Es una oportunidad para que trabajéis la confianza y entender que esos momentos no representan una amenaza para la relación», apunta Vicente. Por supuesto, no debes renunciar a tu plan. «El reto es lograr un equilibrio con las necesidades de ambos», dice Girona. Se trata de compartir tiempo juntos, de calidad y conexión, pero también poder ver a otra gente. «No es perder individualidades, sino adaptarlas y así construir una pareja fuerte y sólida». Ese es el secreto para estar en pareja, juntos o por separado, sin agobios ni miedos. ●

Cómo tener una relación con libertad

La psicóloga Andrea Vicente nos da las claves.

Hablad con normalidad

Que sea natural decir «necesito un rato para mí», sin que genere drama. Eso es saludable y os refuerza.

Respetad los tiempos

Recuerda: todos necesitamos momentos de desconexión.

Comunicad sin reproches

Si no juzgáis, ambos os sentiréis comprendidos.

Confíad de verdad en el otro

La independencia fortalece el vínculo si ambos os sentís libres y seguros.

Disfrutad de vuestro espacio

Mantener vuestra vida os hará sentir plenos y beneficia la relación.

Aprended a negociar

Sed flexibles y no tengáis miedo a compartir vuestras dudas.

MARÍA BECERRA

«Me gusta lo que veo en el espejo»

No lo ha tenido fácil, pero la cantante argentina (todo un ejemplo de superación) nos cuenta cómo ha aprendido a quererse a sí misma y nos habla de su gira, que cerrará en España, y de su próximo álbum.

TEXTO: ANA M. JIMÉNEZ. **FOTOS:** HERVÁS & ARCHER.
REALIZACIÓN: BÁRBARA GARRALDA/SYLVIA MONTOLIÚ.





Vestido y sandalias,
Michael Kors.
Pendientes, **Zara.**

Maquillaje,
Rimmel London.

«No quiero hacer canciones 'desechables'. Prefiero que mi música perdure a tener fama»

Me reencuentro por segunda vez con María Becerra (Quilmes, Argentina, 2000) y compruebo, gratamente sorprendida, que un año después de realizar nuestra portada digital para la web de COSMOPOLITAN, sigue siendo igual de humilde, cercana y amable. Su ascenso imparable no la ha cambiado ni un ápice, ni tampoco el hecho de contar con más de 24 millones de oyentes mensuales en Spotify (donde sigue siendo la cantante argentina más escuchada por tercer año consecutivo), tener casi 15 millones de seguidores en Instagram y haber hecho dos *sold out* en el estadio River Plate de Buenos Aires este último año. «Me siento muy agradecida con la gente que elige escucharme. Todos estos logros son el fruto de mucho trabajo, constancia y disciplina», me dice. El año 2024 ha sido muy intenso para la artista, entre la preparación de su nuevo disco, que lanzará en primavera de 2025, y su primera (y larguísima) gira mundial, la cual finalizará en España, donde actuará en Madrid, Sevilla y Barcelona del 4 al 10 de enero.

¿Qué balance haces de esta última gira?

Ha sido una montaña rusa de sentimientos, tanto buenos como malos. He aprendido y crecido mucho a nivel personal. Pero es agotadora, por el *jet lag*, las pocas horas de sueño, el cansancio de bailar y cantar...

¿Cómo es el público español?

Es increíble, muy respetuoso y pasional. Los fans siempre me esperan en los hoteles y en los aeropuertos con sus carpetitas y fotos para que las firme.

¿Alguna vez te ha pasado algo raro con un fan?

Sí, hubo una persona que se coló en mi hotel, llamó a mi puerta a las seis de la mañana y se quedó dormida allí porque no la abrí. Realmente me dio miedo.

¿Te atemoriza no llenar cuando actúas en un estadio?

Ese temor siempre está. Pero yo soy consciente de que en Argentina puedo llenar y en otros países no soy igual de grande. No me parece un fracaso. Al contrario, valoro mucho más a la gente que viene a mis *shows*.

¿Te preocupa ser un fenómeno pasajero?

Lo que me preocuparía es que mi música no perdure en el tiempo. Quiero evitar hacer música *desechable*, esa que es viral dos meses y después nadie la recuerda. Prefiero que, si escuchas mis canciones dentro de diez años te sigan gustando. a tener fama mundial.

¿Alguna vez te has aprovechado de la fama?

(*Se ríe*). Sí, más de una. Cuando voy a un restaurante, por ejemplo, pido que me reserven una mesa retirada, pero no por una cuestión de arrogancia, sino por privacidad. Me gusta comer en paz con mi familia o mi pareja, sin que haya gente grabándome.

Acabas de lanzar el sencillo *Sexo es la moda* con Yandel, que pone el foco en la atracción sexual.

¿Qué importancia tiene el sexo en tu vida?

Creo que es superimportante en una relación. Hay otras cosas esenciales como el respeto, el amor y el compañerismo, pero el sexo te conecta a otro nivel con tu pareja. Es compartir energías de forma inigualable.

¿Qué es básico cuando colaboras con otros artistas?

Lo primordial es vibrar con la persona y que esta tenga valores. Y si algo no te gusta, decirlo. Si se lo toma mal, tendrá que trabajar su ego. Me he *bajado* de proyectos porque el otro cantante era violento o mala persona.

¿Habrá canciones autobiográficas en tu nuevo LP?

No, aunque sí es cierto que la mayoría de mis temas están inspirados en emociones reales y los escribo yo.

El próximo 12 de febrero cumplirás 25 años. ¿Te ves subida a un escenario dentro de otros 25?

Sí, yo me *reveo*. En algún concierto especial por el aniversario de mi música o algo por el estilo.

Mirando al pasado, ¿qué le diría la María actual a la María adolescente que tan mal lo pasó?

Le diría que aprenda a confiar en ella, que no espere a que otra persona sea la que le dé el voto de confianza para creer que vale, que entienda que tiene talento, que son increíbles sus ideas y las canciones que escribe a escondidas y que no le muestra a nadie por vergüenza.

¿Cómo te afectó que te hiciesen *bullying*?

Forjó mucho mi carácter. Está muy normalizado que en el colegio te insulten, te peguen, te discriminen... y es gravísimo. Es un reflejo de lo mal que está la sociedad. ▶

Top, **Dsquared**.
Maxicollar de perlas,
Bimba y Lola (Bimba y Palomo Collection).
Anillos, **UNOde50**.

Maquillaje, **Rimmel London**.



«Superé la depresión con terapia.
Afectó mucho a mis padres y yo comprendí
cómo se iban a sentir si me perdían»

También sufriste abusos sexuales. ¿Tú te sentiste culpable, como le sucede a muchas de las víctimas?

Sí, cuando vos *sufris* un abuso *sentís* vergüenza, no te *querés* ver al espejo, te *sentís* sucia, no *sabés* qué hacer, a quién acudir... A mí, además, me hicieron sentir culpable. Me sucedió en el colegio y la preceptora no sólo no hizo nada, sino que me dijo que yo me tenía que vestir de otra manera: «¿Por qué no *dejás* de traer *jeans* ajustados?». Era muy machista y muy retrógrada.

¿Qué se puede hacer para que a un hombre le quede claro que cuando una mujer le dice «no» es «no»?

La educación es lo primordial. Probablemente esa persona de chica vio lo mismo reflejado en sus padres o en sus parientes. O tal vez sufrió un abuso intrafamiliar y la mamá comentó: «Bueno, tranquila, no pasa nada. El tío igual te quiere y está todo bien». Y ese niño se cría entendiendo que eso está bien y lo aplica en su vida.

Tú superaste una depresión. ¿Cómo lo conseguiste?

Con mucha terapia. Toqué fondo y fue como un renacer. Afectó mucho a mis padres y me di cuenta de que no quería verlos así jamás. Comprendí cómo se iban a sentir si me perdían y ellos me hicieron entender que desaparecer no era la solución.

Hace apenas dos meses pasaste por el trance de un embarazo ectópico. ¿Ha sido muy duro?

Ha sido uno de los momentos más difíciles de mi vida. Cuando nos enteramos del embarazo fue una ilusión para nosotros (*su pareja es el cantante J. Rei*). Yo tengo el sueño de ser mamá (*se emociona*) y él quiere ser papá. Y fue superduro porque me di cuenta de que mi embarazo era ectópico al sufrir una hemorragia interna muy grave. Estuve sintiendo el dolor durante horas y me daba mucho miedo ir a un hospital, porque nadie ▶





Gorro *vintage*. Jersey, Bershka. Minifalda,
Elisabetta Franchi. Pendientes, Stradivarius.

Maquillaje, Rimmel London.

sabía de mi embarazo. Ni siquiera mi mamá ni mi papá (*llora*). Y no quería que el mundo se enterara de que yo estaba embarazada y que lo estaba perdiendo. Al final me operaron de urgencia y salió todo bien, gracias a Dios. Pero no tengo

intenciones de buscar otro bebé por el momento.

He leído que al comienzo de tu carrera tuviste el síndrome de la impostora.

¿Es esto verdad?

Sí, sufrí mucho acoso y *hateo* en redes al principio de mi carrera y hubo un momento en el que me lo empecé a creer. Pensaba que no hacía bien nada, que no me merecía estar donde estaba, que me tenía que retirar y dedicarme a otra cosa.

¿Cómo está tu autoestima ahora?

Increíble. Confío mucho en mí misma. Me miro al espejo y me encanta lo que veo. Me alimento bien, hago mucho ejercicio, tengo claras mis prioridades, mis valores, soy independiente, no le debo nada a nadie... Y me rodeo de gente que

nunca me hace sentir que soy menos, pero tampoco más, lo cual también es importante.

¿Fue por los *haters* por lo que decidiste tomarte este verano un descanso en redes?

Sí, me encontraba con cosas muy hirientes y llegó un punto en el que me intoxicqué muchísimo y pensé: «¿Qué mierda hago a las 9 de la mañana leyendo comentarios en lugar de darle un beso a mi perro o desayunar?». De la tristeza, no quería ni levantarme.

Tú crees mucho en el tema de las energías. ¿Cómo atraes las buenas vibraciones y alejas las malas?

Cierto, y creo mucho en Dios también. Yo siento que una manera de atraer la buena *vibra* es mantenerse en esa buena *vibra*. Si sos una persona que se *maneja* en el respeto y en los buenos valores, la gente de tu entorno va a ser así y probablemente recibas cosas bonitas.

Para buena *vibra*, la que tienes con tu pareja, J. Rei. Has dicho que es el amor sano que tanto esperaste. ¿Has tenido muchas relaciones tóxicas?

He pasado por algunas. Cuando no *tenés* amor propio, te vinculas con gente que te *toxiquea*. Una vez que

pasás esa barrera, *entendés* que sólo es bienvenida la gente que te hace bien. J. Rei es el amor de mi vida: me hace ser la mejor versión de mí misma y crecer.

¿Qué es lo que has aprendido de él?

Aprendí a comunicarme mucho en una relación, a no guardarme lo que pienso, a no entrar en peleas ni luchar por quién tiene la razón, a no ignorarle o rechazarle aunque esté enojada.

¿Crees en el «felices para siempre»?

Pensar en un «felices para siempre» es muy de cuento de hadas. Siempre va a haber desencuentros y lo principal es seguir acompañándose a pesar de eso. Pero me encantaría estar juntos hasta que seamos viejitos. Yo siento y espero que sea así. ●



Mono de esquí,
Perfect Moment.
Orejas y collar
de *strass*, **Primark.**

Maquillaje,
Rimmel London.



DANCE

«Creo mucho en la energía.
Para atraer la buena 'vibra' es
básico manejarte en el respeto
y en los buenos valores»

Mono de esquí,
Perfect Moment.
Top de lentejuelas, **Zara.**
Collar, **Primark.** Botas
de *après ski vintage.*

Maquillaje,
Rimmel London.



Supera tu miedo al rechazo

Es una preocupación que nos afecta a todas: guapas, ricas y famosas también temen no ser aceptadas. Te decimos cómo plantarle cara.

TEXTO: LOLA FÉRNANDEZ. FOTOS: CHRIS CRAYMER.

El miedo a ser rechazada, a no ser suficiente (suficientemente delgada, lista, estilosa o talentosa), sorprende en los lugares más inesperados. Alana La Hija del Jeque, actriz, admirada maquilladora de La Zowi y persona impresionantemente guapa, es una de esas mujeres que reconocen tener miedo al rechazo pese a acumular más de 1,3 millones de seguidores en sus redes. Si creías que sentirse insignificante es

patrimonio de quien no cumple estándares de belleza o tendencia, nada más lejos. Hoy, el temor a no ser aceptados hierve en las *apps* de ligue: Hinge detectó en febrero de 2024 que lo manifiesta el 95% de sus clientes de la *gen Z*. La filósofa Margot Rot, autora del libro que explica mucho de lo que nos pasa (se llama *Infoxicación* y lo edita Paidós), habló en su perfil de X del «esfuerzo complejo» que hay que hacer para entender «por qué has dejado de salir de

casa o de tu habitación, por qué has dejado de comer, por qué has desaparecido, por qué te aíslas». A veces, incluso padres, amigos o parejas lo confunden con simple pereza. El miedo a no ser aceptada campa a sus anchas en las redes, un escaparate donde la aceptación se mide al peso, en número de *likes*. Sin embargo, nos equivocamos si lo reducimos a un temor propio de los espacios digitales, como si pudiéramos encender y apagar los sentimientos al entrar o salir de una *app*. «En mi experiencia, el miedo ▶

¿ME AFECTA MÁS DE LO QUE CREO?

Preguntamos a Andrea Quintero Carrillo, psicóloga clínica y experta de ifeel (@ifeelonline), cómo detectar si el miedo al rechazo es más intenso de lo asumible. Fíjate en estas señales.

1

Autoexclusión

De manera más o menos consciente, evitas situaciones, compromisos, actividades o espacios en los que sospechas o imaginas que podrías ser juzgada o, directamente, rechazada. Por tu físico, tu procedencia o tu orientación sexual.

2

Conformismo

Te convences a ti misma de que estás de acuerdo con perspectivas, ideas o sugerencias que te presentan determinadas personas, sólo para que no te excluyan. Aunque para ello debas descartar tus propias emociones, criterios o decisiones.

3

Baja autoestima

En tu diálogo interno no te tratas bien a ti misma. Tus pensamientos son autocríticos: te dices que no te va a salir bien, que no sabrás o que no sabes. Te repites una y otra vez, de diferentes maneras, que no eres digna de ser aceptada.

4

Aislamiento

Si la autoexclusión te lleva a cierto aislamiento físico, el aislamiento emocional conduce a una soledad dolorosa. Si evitas relaciones sentimentales o de amistad por miedo a ser herida o a ser apartada, no lo dudes. Acude a terapia.

al rechazo ha ganado una relevancia enorme», confirma Andrea Rosario Sánchez, psicóloga y autora de *Tu autoestima es un arte* (ed. Ediciones B). «Ya no es sólo el recelo a no gustar, sino algo mucho más profundo: el miedo a no encajar, a no ser suficiente. Algo que se ha amplificado a través de las redes sociales: la validación externa se convierte en algo continuo, que nunca para. Esa sensación de estar siempre bajo la lupa genera una ansiedad constante». Isa Duque (@lapsicowoman), autora de *Acercarse a la generación Z* (ed. Planeta) y con casi dos décadas como formadora en talleres, también ha detectado que el pánico a no gustar crece. «En los talleres, lo que más preocupa a los jóvenes es qué pueden hacer si quien les gusta les dice que no.



DESACTIVA TUS ALERTAS

La psicóloga Andrea Quintero Carrillo comparte aquí algunos ejercicios y prácticas para nuestro día a día que nos pueden ayudar a superar la ansiedad social.

1

Exposición gradual

Es una técnica que ha probado su eficiencia en fobias y que, en los últimos meses, no cesa de aparecer en TikTok. Los psicólogos confirman que funciona: se trata de enfrentarse a situaciones que te provocan miedo (poco o moderado) para desensibilizarte y reducir la ansiedad. Para un abordaje más profundo, recurre a acompañamiento profesional.

2

Sé autónoma

Podemos asumir que el miedo al rechazo nos va a afectar de vez en cuando, esto es algo completamente lógico. Pero jamás debemos normalizarlo y mucho menos dejar que nos limite. Nuestro propio criterio, nuestros deseos, gustos y apetencias, deben ser prioritarios para nosotros. La opinión de los demás no debe influirnos hasta el punto de afectar a nuestra felicidad.

3

Despersonaliza

Importante: cuando alguien te rechaza, lo hace más movido por sus propios miedos y clichés, por sus propios gustos y complejos, que por conocer fehacientemente tu valor personal. Piensa en lo ilógico que es dejar que te afecten juicios, críticas o consideraciones de personas que no te conocen en profundidad. No les otorgues una importancia que no tienen. Verás cómo funciona.

4

Controla tu mente

Tenemos poder de sobra para detectar los pensamientos negativos, automáticos e intrusivos, que surgen cuando alguien nos rechaza. Basta con que nos preguntemos: «¿Es realista pretender gustar a todos?» «¿Te caen bien a ti todas las personas que conoces?». En la respuesta, que obviamente es «no», hallarás la solución y la tranquilidad que necesitas para eliminar todos tus temores.

Lidia con ello en las relaciones

Andrea Quintero Carrillo tiene dos consejos para que el temor no complique las relaciones sexuales.

Autoaceptación corporal
Practicarla es clave. Por ejemplo, con *mindfulness* corporal: observa tu cuerpo sin juzgarlo, enfocándote en la funcionalidad y no en la apariencia. Agradece todo lo que te permite hacer. Repite afirmaciones positivas desde la reconciliación y la aceptación.

Autoestima sexual
Investiga, edúcate y recurre a profesionales ante cualquier duda, dolor o miedo. O para desarrollar habilidades para negociar en el ámbito íntimo. Es común aceptar prácticas sexuales que no deseamos para que no nos dejen, algo que a la larga genera culpa, arrepentimiento y cicatrices que pueden afectar a tu salud sexual y emocional.

El mensaje que les lanzan desde todas partes (libros, televisión, anuncios, cine, redes) es que pueden convertirse en personas de éxito, esculpir su cuerpo y gobernarlo para conseguir lo que deseen. Les hacen creer que, con esfuerzo, lograrán lo que se propongan. Si no es así, es porque algo en ellos falla. Las tasas de autoexigencia de la población joven no paran de subir desde los años 80», afirma. Lógico que tengan miedo al rechazo: la inversión que realizan para no ser descartados es demasiado grande para que un «no» sólo signifique un disgusto pasajero. Pensemos en qué consiste el grueso de nuestra interacción en las redes: poner *likes* a unos implica dejar fuera a otros tantos. Hemos automatizado tanto la operación, que *likear* y rechazar se convierten en la gimnasia principal de nuestra mente. ¿Cómo no temer lo que infringimos a otros? Andrea Rosario Sánchez apunta a una razón aún más intrincada: «En algunos casos, cuando a una persona le preocupa no ser aceptada, puede proyectar ese temor hacia los demás como una forma de autoprotección. Es un mecanismo de defensa: en lugar de permitir que otros nos rechacen, nos adelantamos y rechazamos primero. Sobre todo a quienes percibimos como diferentes o fuera de los estándares que creemos necesarios para ser aceptados». «Personas que han crecido con una necesidad muy fuerte de encajar, o que han sido criticadas o rechazadas en su pasado, pueden terminar siendo más críticas o duras con quienes

perciben como diferentes –explica la psicóloga–. Por el cuerpo, la orientación sexual, la forma de vestir o la manera de ser. Incluso puede ocurrir sin que lo reconozcan conscientemente». Este mecanismo entra en acción en espacios donde la presión por encajar es intensa: una clase en un instituto pero también una oficina. De ahí que apenas un tercio de las personas LGTB+ muestre abiertamente su orientación sexual en el trabajo y que muchas renuncien a derechos laborales como permisos por matrimonio. Si las experiencias de rechazo están tan presentes, si somos tan sensibles a la posibilidad de no encajar, no gustar o no ser aceptados, ¿cómo detectar si el pánico supera lo digerible? ¿Cuándo deberíamos acudir a un

profesional para hablar del tema? La psicóloga lo tiene claro: cuando la incomodidad ante alguna situación social o de exposición se convierte en abrumadora. «Si, por ejemplo, sientes miedo antes de una presentación importante pero sigues adelante y lo haces, eso sería una reacción comprensible. Si ese mismo temor te lleva a evitar presentaciones, reuniones sociales o incluso relaciones íntimas por temor a ser juzgada o repudiada, entonces podríamos estar hablando de un patrón evitativo que podría requerir atención. Lo que más veo en consulta es que esto muchas veces tiene sus raíces en problemas de apego y experiencias traumáticas», continúa explicando Andrea Rosario Sánchez. «Este sentimiento de no ser suficiente surge casi siempre en personas que han tenido infancias marcadas por el abandono emocional o el *bullying*. Al no haber recibido un amor seguro y consistente, crecen creyendo que no son dignas de ser amadas, y eso las lleva a desarrollar conductas evitativas como una forma de protegerse». Esta herida emocional puede visualizarse en el cuerpo o no: muchas veces, conduce a un perfeccionismo radical. «Lo que sí existe siempre es una crítica interna muy dura, un diálogo interior que les dice que no son capaces, que no merecen amor o éxito –prosigue la psicóloga–. Y este autorrechazo duele tanto que las personas, para no enfrentarse a más dolor, optan por evitar situaciones que las dañen, hasta el punto de renunciar a perseguir sus metas. Prefieren no arriesgarse a que el mundo confirme lo que ya sienten por dentro: que no son suficientes». ●

stories



Gamifica tu vida

Las dinámicas de juego pueden motivarte en el trabajo, en el 'gym' o, incluso, cuando te toque hacer lo que menos te gusta. Comienza la partida.

TEXTO: PAKA DÍAZ. FOTOS: GIADA CANU.



Seguramente hayas oído el término *gamificar* y lo relacionas con los videojuegos. Algo de eso hay, pero esta útil herramienta ha trascendido el mundo *gamer* para ayudar a estimular sectores como la educación, los entornos laborales de oficina y hasta los *weareables* relacionados con el cuidado físico. Se puede aplicar también a tu vida personal para hacerla más divertida y, al mismo tiempo, más eficaz, productiva y hasta saludable. Ludificar consiste en trasladar la mecánica de los juegos a un tema concreto o a una rutina, con el objetivo de motivarte de un modo más amable y entretenido de lo habitual. Ya sea para estudiar matemáticas, crear estrategias de venta, mejorar tus rutinas de entrenamiento o coordinar equipos de recursos humanos. Las opciones son casi infinitas. Al hacerlo así, cualquier esfuerzo nos parece menos duro. «Nos cuesta menos hacer aquellas cosas que sabemos que *deberíamos* hacer, pero por las que no sentimos una motivación especial o incluso hasta aborrecemos», confirma Inma Marín, autora del libro *¿Jugamos?* (ed. Paidós) y del blog *Jugar, una forma de vivir*, considerado uno de los diez mejores de tecnología educativa, *gamificación* y aprendizaje de 2020.

Efecto ‘Mary Poppins’

La célebre niñera inglesa ya apostaba por convertir cualquier tarea en algo interesante a través del juego, pero no fue hasta que el programador Nick Pelling, allá por 2002, acuñó el neologismo

gamificación –ludificación en español–, cuando llamó la atención de una sociedad fascinada por la motivación y la eficiencia.

«La motivación, del latín *motus* (movimiento), es lo que nos empuja a actuar», aclara Ferran Teixes, fundador de Tools2Think, donde aplica la metodología Lego Serious Play para, con las famosas piezas de juguete, aprender a pensar diferente y mejorar en la resolución de problemas. Porque jugando todo es más fácil. «Para mucha gente, actividades como el deporte son saludables y necesarias, sin

embargo, implican esfuerzo y sacrificio. Si tenemos algo que nos empuje, mucho mejor. De ese modo, podemos motivarnos más fácil a hacer un sacrificio y superar las barreras que nos ponemos», explica el autor de *Gamificación: Fundamentos y aplicaciones* (ed. UOC Business School).

Metas y recompensas

Se trata de encontrar un enfoque divertido ante cualquier tarea, ¿pero cómo lograrlo? «Hay muchas cosas, además de dar puntos ▶

‘Apps’ para incentivararte

Con los refuerzos positivos de estas aplicaciones, conseguirás cualquier meta que te propongas.

Focus Plan

Con la técnica *Pomodoro*, esta *app* aumenta tu concentración y productividad mientras cultivas un jardín virtual.

Fitocrazy

Ayuda a crear entrenamientos de yoga, con pesas o para caminar. Si los cumples, hay recompensas.

Todoist

Su función *karma* permite organizar tu vida diaria como un juego. Se puede usar tanto en el ordenador como en el móvil.

Zombies, Run!

Si te cuesta salir a correr, elige música y lánzate a correr por la ciudad para huir de zombis que te quieren atrapar.

Superbetter

Considerada una de las *apps* más efectivas para reducir síntomas de depresión y ansiedad jugando.

Forest

Para superar la adicción al móvil mientras cuidas de un precioso árbol. Ojo, si te vuelves loca mirando vídeos de TikTok, se muere.

o hacer rankings. ¿Y si en vez de imponernos una obligación, nos ponemos un desafío? «Son pequeñas estrategias que forman parte de la lógica de los juegos», explica Inma Marín, pionera de la *gamificación* desde hace 25 años, cuando fundó la Asociación Internacional por el Derecho a Jugar (IPA España), y luego Marinva, una consultora especializada. Ferran Teixes propone ponernos pequeñas metas y recompensas. «Haces una lista de tus tareas pendientes y te premias con diez minutos de jugar a tu videojuego favorito cada vez que acabes una. Otra alternativa es competir con familiares o amigos para ver quién dobla más calcetines en cinco minutos o hace más rápido la cama, por ejemplo», sugiere. Sería como la opción que ofrecen las *apps* de los *smartwatches* para comparar rendimientos con otros usuarios.

Voluntad de dominio

Sin embargo, Teixes, impulsor de proyectos *EdTech* y de talleres para empresas con el juego como elemento incentivador, advierte de que «el abuso de las recompensas puede conducir al efecto contrario». Por eso aconseja distinguir entre la motivación intrínseca y la extrínseca. «La primera nos surge de dentro y, si conseguimos activarla, tendremos un efecto duradero. La extrínseca viene de nuestro entorno, se debe estimular continuamente para mantenerla y sus resultados son más bien a corto plazo». Los pasatiempos y adivinanzas nos fascinan desde siempre. Y cuanto más difíciles, mejor. No en

vano, «los psicólogos acuñaron el término voluntad de dominio para indicar que el ser humano se siente motivado a realizar un gran esfuerzo para conseguir algo valioso» –señala Alok Kanojia, profesor de Psiquiatría de la Escuela de Medicina de Harvard y autor de *Cómo criar a un gamer sano* (ed. Alienta)–. Es un patrón grabado en nuestros circuitos». Además, exponerse a esos retos va más allá del subidón de dopamina: «El sentido de la identidad, el respeto y el orgullo proceden de nuestros triunfos», dice Kanojia. No son los únicos beneficiados. Un reciente estudio de la Universidad Central de Ecuador concluye que usar actividades lúdicas, además de ayudar al aprendizaje, fortalece la destreza del habla y la escucha de los estudiantes. «El *Scrabble*, por ejemplo, mejora el vocabulario, la atención y la creatividad. El ajedrez,

la concentración y el pensamiento estratégico –señala Marín–. Con una inteligencia artificial cada vez más potente, necesitamos desarrollar competencias como la capacidad colaborativa y la crítica». Esta experta plantea la transformación del sistema educativo introduciendo este método, que incluye «elementos como los retos, la sorpresa, la cooperación y la competición». Muy efectivos porque, como destaca, «la neurociencia nos dice que jugamos para satisfacer nuestra curiosidad. Ese es el motor del aprendizaje».

Cultura 'gaming'

Pensar que todo esto es cosa de niños está muy alejado de la realidad. El valor del mercado de la ludificación ya supera los 20.000 millones de euros y, en España, el volumen de negocio ha



un ahorro del 70%. También BBVA empleó esta técnica para promover su banca *online* y logró atraer a nuevos usuarios, fidelizarlos y que aprendieran a usar funciones diferentes. Pero ojo, según la consultora Gartner, el 80% de los esfuerzos de *gamificación* en el trabajo fracasan porque no se logra que tengan significado para los empleados. Los seres humanos no somos tan fáciles de condicionar como el perro de Pavlov. Se ha comprobado que un exceso de competitividad puntúa a la contra, mientras que los juegos que fomentan la colaboración en equipo son los que más éxito tienen. Se trata de conectar con tu niño, ese que se lo pasaba genial en el parque, y dejarte llevar.

¿Colaborar o competir?

Que nos gusta competir lo pone en evidencia el estudio de la compañía de seguros Progressive entre sus clientes. El objetivo era que dejaran de usar el teléfono en el coche. Para ello, los dividieron en grupos. En uno de ellos, a la información de los beneficios que tenía no hacerlo, añadieron la *gamificación* competitiva, con recompensas y puntos por no reincidir y un ranking de los mejores. Curiosamente, ese grupo fue el que más redujo el uso de dispositivos, en casi un 30%. Sin embargo, este tipo de actitud en la vida va más allá de bajarte una aplicación que te recompense si usas menos el teléfono o de controlar tus pasos con el *smartwatch*. Se trata de generar una especie de *mindset* o pensamiento disfrutón muy saludable que, como dice Marín, «supone poner color a la vida. Una frase se me quedó grabada: “El juego es la poesía de la vida, así como el comer y el beber son la prosa”». ¿Te animas a probar? ●

En modo ‘play thinking’

Lo divertido –todo lo que nos entretiene–, constituye una construcción mental que nos genera adicción. La neurociencia señala que ocurre porque tu cerebro genera un trío muy potente de dopamina, serotonina y adrenalina. El pensamiento lúdico o *play thinking* consiste en «ponerse en la manera de pensar de las personas cuando juegan: vivir el presente, abrazar la incertidumbre y abordar las situaciones como retos y desafíos. Equivocarte las veces que sean necesarias y, de manera natural, encarar las tareas con pasión, esfuerzo y compromiso», explica Inma Marín. Alcanzar esa estructura mental mejora la creatividad y la motivación. Para llegar a este novedoso modo de encarar las cosas, necesitas conectar con tu curiosidad y tu entusiasmo, haciendo de tu vida, profesión o educación, un juego tan divertido, como serio.

crecido un 106 por ciento. «Es un potente elemento potenciador de innovación en las empresas. En las que se ha logrado establecer esta cultura, los equipos se sienten más libres para crear, más corresponsables, surfean mejor la incertidumbre, toman iniciativas y viven las dificultades como retos», indica Marín. Según el informe *Workforce 2020* de Oxford Economics, sólo el 13 por ciento de los empleados se siente vinculado con su empresa. Con la ludificación se podría llegar hasta el 60 y se conectaría con la *gen Z* y la *gen Alfa*, más vinculadas al mundo del *gaming*. Pero, aunque el potencial es enorme, la realidad es que estas técnicas aún están en pañales. Grandes empresas han tomado nota. Como Correos, que para lanzar su web elaboró un juego con premios y recompensas en el que involucró a sus empleados: lograron una mayor eficiencia y



Atrae la buena suerte

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR



La fortuna se comporta de forma caprichosa: unas veces te sigue; otras, te abandona. Pero, ¿es posible cambiarla y lograr ponerla de tu parte?

TEXTO: ROSA ALVARES. FOTOS: JULIA KENNEDY.

Parece mentira que una palabra de tan sólo seis letras encierre un misterio que, desde el principio de la humanidad, han intentado descifrar filósofos, psicólogos, místicos y hasta físicos cuánticos. Simplificando el significado que diccionarios y filólogos otorgan al término, «suerte es el nombre que le damos a todos aquellos acontecimientos incontrolados e incontrolables que entran y salen de nuestras vidas», como afirma Max Gunther en su libro *El factor suerte* (ed. Diana). Es decir, esos hechos fortuitos (y caprichosos) que juegan con nosotros para que

logremos el trabajo con el que soñamos, la pareja que nos haga felices... o un premio en la lotería. Algunos buscan una causa científica o racional en aquello que escapa a nuestro control; también los hay que prefieren darle un origen religioso a ese aparente azar que modifica nuestro día a día, mientras que otros deciden conectarlo con cuestiones mágicas e incluso propias del más allá. «El intelecto humano siempre intenta crear orden. La suerte siempre intenta crear caos. Sin importar con cuánto cuidado y astucia planifiques tu vida, la fortuna cambiará el diseño. Con buena suerte, cualquier plan a medias te llevará a alguna parte. Con mala suerte, ningún plan funcionará», añade

Por mucho que planifiques tu futuro, la casualidad podrá cambiarlo todo de una manera arbitraria

Max Gunther. Pero, *don't panic*, tenemos una buena noticia: dentro de ciertos límites, pero de manera real, podemos influir en la voluble fortuna.

¿Es necesario creer en ella?

Pensamiento simbólico y suerte han ido siempre de la mano. Nuestros antecesores, allá en la Prehistoria, ya precisaban justificar «los acontecimientos que están fuera de nuestro control. De hecho, ya desde la caverna, uno de los significados que se adjudican a las pinturas rupestres es la invocación de fuerzas sobrenaturales, de azar, que favorecieran la caza —dice la historiadora Emilia Becerra—. Y es que toda creencia no avalada por la razón responde a una necesidad de explicar las causas de lo que acontece, porque no entender produce una sensación de indefensión difícilmente soportable. De ahí las religiones, las creencias en lo mágico, en algún elemento al que recurrir para expresar esperanzas y deseos, tanto si se pueden ver satisfechos como si no».

Perfil de la gente afortunada

En algunas ocasiones, encadenamos rachas donde parece que todo nos sale al revés. Sin ▶

Si la vida no te sonrío... hazte estoica

Ha llegado el momento de aplicar el estoicismo del siglo II a. C. en la vida moderna. ¿Necesitas ayuda? Massimo Pigliucci lo explica en *Cómo ser un estoico* (ed. Booket).

Autocontrol

Ya que no puedes dominar lo que ocurre a tu alrededor (y eso incluye cómo te trate la diosa Fortuna), sí que puedes controlar la forma en que tu mente piensa (y siente) lo que sucede.

'Tempus fugit'

Recuerda la fugacidad de las cosas buenas y la de aquellos a los que quieres. Disfrútalos porque forman parte de tu mejor suerte. ¿Y las malas rachas? También pasarán.

Buen humor

Si no vas a poder evitar los envites de la vida (incluidos críticas, envidias y reveses del azar), al menos, procura tomártelos siempre con todo el sentido del humor posible.

Cuando todo parece salir al revés, no sirve de nada achacarlo a la mala suerte: asume los cambios y aprende de aquellas personas a las que les va bien

embargo, no sirve de nada achacar nuestro dolor a la mala suerte; es mejor buscar caminos para asumir los cambios y aprender de aquellos a quienes la fortuna parece sonreír. Porque, tal como expone Gunther en *El factor suerte*, todos ellos comparten unas mismas cualidades. En primer lugar, la gente afortunada ha dedicado tiempo a cultivar un buen número de amigos: «Cuanto más grande sea tu red de contactos, mayores serán las probabilidades a tu favor». Así, prepárate para aumentar tu agenda y también para meterte en la piel de Wonder Woman y actuar, porque los caprichosos hados favorecen siempre a los audaces: «Los hombres y mujeres más tímidos que he conocido han sido, con excepciones, los menos afortunados. ¿A qué se debe esto?

A que, si la vida no te ha lastimado mucho, es probable que estés más dispuesto a correr riesgos que alguien a quien su fortuna le patea la cara con frecuencia», señala Gunther. Debes estar siempre preparada para distinguir las buenas oportunidades que la vida te ofrece y subirte a su tren (eso sí, sin confundir valentía con imprudencia). Los suertudos, además, son capaces de abandonar el vagón si, en vez de avanzar hacia la próxima estación, da marcha atrás hacia un destino que no desean: «Es decir, saben

cómo descartar la mala suerte antes de que las situaciones empeoren». ¿Puede una premonición o una corazonada cambiar el signo de nuestra suerte? La ciencia no puede acreditarlo porque, según Josep Guijarro –autor de *Casualidad* (ed. Luciérnaga)–, «esas experiencias nos ponen en el contexto ignoto de lo paranormal». Esos posibles poderes psíquicos quizá ayuden a modificar nuestro destino; pero también pueden ser una puerta abierta para los embaucadores.

¿Cuestión de casualidad?

Decía el físico Albert Einstein que «Dios no juega a los dados»: el orden del universo obedece a un patrón de acción-reacción regido por determinadas causas.

«Pero la física cuántica dice lo contrario: como no puedes conocer la posición de una partícula subatómica, por estar en continuo movimiento, se abre ante nosotros un mundo de posibilidades locas que nos producen una sensación mágica –asegura el periodista Josep Guijarro–. La casualidad se produce cuando actúa ese otro factor insondable que no podemos racionalizar». Así, el azar o la suerte podrían ser elementos de esa fuerza mayor incomprendible para nuestra mente que se manifiesta en forma de coincidencias, sincronías y serendipias que hacen que tu vida sea una auténtica tómbola.

Piensa que nada es imposible

Aunque haya factores que no podemos controlar, nuestra vida es, en gran medida, resultado de nuestra mentalidad, de ese conjunto de creencias y costumbres que conforman nuestro día a día. Álex Rovira, autor de *Tu mentalidad buena suerte* (ed. Zenith),

TALISMANES CONTRA EL MAL FARIO

Hay objetos y ritos que parecen alejar la mala suerte. Quizá sea superstición, pero ¿y si funcionan?

1 Amuletos. Piedras, cruces, manos de Fátima y otros objetos pueden darte seguridad con sólo llevarlos cerca. Lo dice *El gran libro de los amuletos y talismanes* (ed. Arcopress).

2 Números. ¿Puede marcar tu destino una cifra numérica? Pitágoras, allá en la Grecia clásica, lo tenía claro. En *El libro completo de numerología* (ed. Sirio) está la respuesta.

3 Astros. Desde la Antigüedad, hemos mirado al cielo para adivinar el futuro en las constelaciones. Encuentra todos los secretos desvelados en el libro *Escrito en las estrellas* (ed. Cinco Tintas).

4 Cartas. ¿Puede que esté tu suerte reflejada en una lectura de naipes? Consulta el *Tarot de Marsella* (ed. Obelisco) o el de *Los ángeles de la guarda* (ed. Trédaniel Ediciones).

5 Rituales. Encender velas, limpiar energéticamente tu casa, conectar con la naturaleza... Hay ritos que, si no garantizan suerte, al menos, dan calma. Prácticalos con *El sendero del druida* (ed. Librero).



(pero no esperes a que llegue, ve a por ello); confía en ti misma si quieres que los demás confíen en ti; olvídate de las críticas y, si te envidian, piensa que se trata de celos vestidos de frustración; aprende que lo extraordinario lo logra gente corriente; aléjate de las personas negativas; escucha tu interior, lo que necesitas y también tus intuiciones, y no olvides nunca que «tú eres la verdadera causa de tu buena suerte».

El azar frente a la actitud vital

Si has llegado hasta aquí, habrás descubierto que la fortuna poco tiene que ver con encontrar un trébol de cuatro hojas, sino con tu actitud vital. Por eso, puedes buscarla siempre que lo desees. Creer a pies juntillas que los hados te favorecerán, sin poner de tu parte, no es buena idea. Porque, como escriben en *La buena suerte* (ed. Zenith) Fernando Trías de Bes y Álex Rovira, «a los que sólo creen en el azar, crear circunstancias (propicias) les resulta absurdo. A los que se dedican a crear circunstancias, el azar no les preocupa». ●

comparte esta idea que debería convertirse en tu mantra vital para atraer prosperidad y buenas vibraciones. Como asegura este reconocido experto en psicología y liderazgo, hay una serie de claves para cambiar el chip y hacer que, en

tu particular bingo, todo salga como mereces. Lo primero de todo, pensar que nada es imposible, «si creas nuevas

circunstancias desde la acción responsable, la humildad y el aprendizaje continuo». Pelea por tus sueños; piensa que lo mejor está por llegar

Eso que venimos llamando 'buena suerte', en realidad, tiene mucho que ver con la capacidad de cada uno para labrar su propio destino

style

Doble o nada

Bajan las temperaturas y se abre la veda a los estilismos más excesivos, en los que las superposiciones libres están más justificadas que nunca.

FOTOGRAFÍA: SASKIA KOVANDZICH.
REALIZACIÓN: MADDY ALFORD.

▲
Georgia lleva abrigo de
House of Sunny (171 €).
Gorra, **Ella Douglas**
(55 €). Balaclava,
Maison Margiela
en **The Outnet**.



▲
Zahirah lleva abrigo de
Maje (1.895 €). Sombrero,
Emma Brewin (390 €).
Gafas, **Bonnie Clyde**
(186 €).

Please walk
FU

▲
Zaahirah lleva abrigo,
KGL (566 €). Top, **Sinead
Gorey**. Pantalones,
Lauren Wagland.
Collares *vintage*.
Zapatos, **Onitsuka
Tiger** (140 €).

▲
Georgia lleva jersey,
Open YY (101 €). Falda
plisada, **Miista** (415 €).
Falda estampada, **Conner
Ives** en eBay. Collar,
Safsafu (295 €). Botas,
Vagabond (250 €).



▲
Anillos: En el lado izquierdo, dedo índice: ambos de **Sophie Zhou Jewellery**. Dedo corazón: **Billie Grand** (513 €). Dedo anular abajo, **Billie Grand** (159 €) y arriba, **Rat Betty** (360 €). Dedo meñique: **Bleue Burnham** (2.600 €). En el lado derecho: Dedo índice: ambos de **Billie Grand** (115 €). Dedo corazón: **Bleue Burnham**. Dedo anular: con piedras (2.760 €), **Bleue Burnham** (2.459 €), y anillo Aries, **Rat Betty** (152,95 €). Dedo meñique: anillo de plata, **Astrid & Miyu** (66 €) y anillo azul, **BonBonWhims** en Koibir.

style

▲
Top (425 €) y falda (340 €), ambos de **Miista**. Gafas de sol, **Bonnie Clyde** (101 €). Pendientes (desde arriba): **Safsafu** (95 €), **Monica Vinader** (155 €), **Billie Grand** (80 €) y **Safsafu** (95 €).





▲
Chaqueta *vintage*,
**Versace en Serotonin
Vintage**. Chaqueta de
punto 'Fair Isle', **Ganni**
(425 €). Chaqueta roja,
Gobi Cashmere
(143 €). Falda, **Levi's**
(99 €). Zapatos,
Toga (435 €).

style



▲
Blazer, The Frankie Shop (345 €). Cazadora vaquera, Ganni en Fenwick. Chaqueta con cremallera, Wales Bonner en The Outnet (344 €). Gorra, eBay. Gafas 'Bonnie', Bonnie Clyde (186 €).

MODELOS: GEORGIA STANNARD (ZEBEDEE TALENT)/ZAAHIRAH WILDE (LINDEN STAUB). PELLUQUERÍA: SHARON ROBINSON PARA HAIR BY SAM MCKNIGHT.
MAQUILLAJE: JESSE WALKER PARA HAUS LABS. PRODUCCION: SOPHIE LEEN. ASISTENTES DE FOTOGRAFIA: AMINA HUMPHREYS/BERNARDO ARAME.
ASISTENTES DE MODA: ANGEL CORDOVA-TODD/THOMAS BRACKLEY/NICOLE HUTT. AGRADECIMIENTOS: TIN CAFE @THEINCAFE/@THEHAGGERSTON.



▲
Sudadera, **Aries en eBay**. Falda, **Tolu Coker**.
Coleteros de cuadritos
negros (42 €) y rojo
(72 €), **Good Squish**.
Zapatos, **Miista** (234 €).



style

▲
Base de maquillaje 'Teint Idole Ultra
Wear' (54 €). Sombra rosa de la
paleta edición limitada de Navidad
'The Holiday Face Palette' (85 €).
Delineador 'Idôle Liner' (40 €).
Todo de **Lancôme**.

Chaqueta, **Redondo Brand**.
Pendientes, **Suma Cruz**.



Reina de la noche

Marta Díaz tiene más de tres millones de seguidores en Instagram y sabe mejor que nadie cuáles son los 'looks' que más favorecen. Te enseñamos sus cinco favoritos, realizados con el maquillaje de Navidad de Lancôme.

TEXTO: MARIANA PORTOCARRERO.
FOTOS: ANTONIO TERRÓN. **REALIZACIÓN:** NURIA SÁNCHEZ.

'Pink power'

«Para copiar este *look* en degradado de rosa a burdeos aplica primero una sombra marrón en la cuenca del ojo y, después, ilumina el párpado con una en color rosa. Continúa con un delineador y no olvides añadir un toque de máscara de pestañas», explica el maquillador Miguel Bling.

style

Azul y 'nude'

Ya tenemos un *look* ganador para todas las cenas de esta temporada. Para realizarlo, basta con dibujar un *eyeliner* en las pestañas inferiores con un poco de sombra de ojos azul y elegir un *lip combo* de lápiz y labial en tonos *nude*. «En el párpado puedes utilizar sombra marrón o unos polvos bronceadores», sugiere el experto.

Sombras de la paleta 'The Holiday Face Palette' (85 €). Máscara de pestañas 'Lash Idôle' (37 €). Delineador de labios 'Lip Idôle Liner', en tono 33 *Idôle Nude* (29 €). Labial 'Lip Idôle Butterglow', en el tono 10 *Keep It Glowy* (42 €). Todo de Lancôme.

Vestido, Isabel Sanchís.
Pendientes, PdePaola.



▲
Base 'Teint Idole Ultra Wear' (54 €). Iluminador 'Teint Idole Ultra Wear C.E. Skin Transforming Highlighter' (54 €). Sombra de la paleta 'The Holiday Face Palette' (85 €). Labial edición limitada de Navidad 'L'Absolu Gloss' (40 €). Todo de **Lancôme**.

Vestido, **Twin Set**.
Pendientes, **Swarovski**.

Fiesta plateada

Es el momento de sacar todos tus cosméticos con *brilli brilli* del neceser. «Aplica una sombra plateada en todo el párpado y potencia la mirada con una máscara de pestañas. En los labios, opta por un *gloss* para un efecto mucho más brillante y luminoso», dice Miguel Bling.

style

▲
Polvos bronceadores
'Teint Idole Ultra Wear
C.E. Skin Transforming
Bronzer' (54 €). Sombras
de las paletas 'Hypnôse
Palette Nude Sculptural'
(67 €) y 'The Holiday
Face Palette' (85 €).
Todo de **Lancôme**.

Pantalón con tirantes,
Maje. Pendientes, **Zara**.

Sofisticación

«Aplica una sombra marrón en toda la cuenca del ojo y ve intensificando el color a medida que te acercas al extremo del ojo. En el centro del párpado aplica un tono dorado y termina con una buena dosis de máscara», aconseja el maquillador.

El gran clásico

Si buscas un maquillaje que nunca falle, esta es tu opción. «Marca bien tus pestañas con un suave delineado, añade un toque de máscara y un labial rojo para un *look* elegante y atemporal», afirma Miguel Bling.

▲
Lápiz de ojos 'Le Crayon Khôl' (27 €). Máscara de pestañas 'Lash Idôle' (37 €). Labial edición limitada 'L'absolu Rouge Intimatte', en tono 196 (44 €). Todo de **Lancôme**.

Top, **Pepe Jeans** (en Zalando).
Pendientes, **Swarovski**.

ESTRENA TU AÑO MÁS ELLE



**ESTE MES, PARA TI,
AGENDA 2025
¡NO TE QUEDES SIN ELLA!**

Money

Trabaja mejor. Gana más. Invierte en ti

Multiplica

Un estudio de Esade y la Fundación Friedrich Neumann revela que el 40% de los jóvenes españoles no puede ahorrar. Acércate a tus objetivos con el libro *100 hábitos de la gente millonaria* (ed. Amat, 18,90 €), que te revela todos los trucos de los ricos. Gracias a sus consejos y ejercicios prácticos, conseguirás (por fin) aumentar tu pequeña fortuna. Y a disfrutar.

«Repite
conmigo: "Tengo
que dejar de
procastinar"...
¡Ay, qué risa!».



Aprende a ser más productiva

Las horas no se pueden estirar como un chicle, pero lo que haces con ellas sí. Por fin vas a saber cómo ser más eficiente.

TEXTO: ESTHER G. VALERO. FOTOS: ANDONI & ARANTXA.

Si «no me da la vida» se ha convertido en tu frase de cabecera y nunca consigues hacer *check* en todas las tareas de tu lista diaria, quizá ha llegado el momento de cambiar de estrategia. Se acabó ir a todas partes con la lengua fuera. Tres expertas te ofrecen las herramientas para organizarte mejor y rascarle algo más de tiempo al reloj.

Producción en cadena

Llevamos décadas arrastrando el lastre de ser supermujeres: tenemos que darlo todo en el trabajo, ser unas madres y parejas modélicas, sacar tiempo para visitar a la familia y quedar con amigas, practicar deporte... Nos ponemos tantas metas que, a menudo, resulta imposible cumplirlas y aparece la frustración. Las cifras son llamativas. Según Mapi Hermida, autora de *Sí te da la vida* (ed. Plataforma

Editorial), 8 de cada 10 personas tienen la sensación de no llegar a nada. «Vivimos en una sociedad que nos exige tiempo y nos cuelga la pesada mochila de ser productivas», recalca. Nos vemos obligadas a «aprovechar nuestros recursos de la mejor forma posible» (así es como Blanca Formáriz, cofundadora de AB Project, define la productividad). «Lo malo es que esta eficiencia puede ser negativa si no parte de una buena base organizativa. Es importante priorizar las tareas de forma correcta y saber distinguir entre lo urgente y lo importante. Así podemos marcar qué realizar primero», añade esta organizadora profesional. ▶

Prioriza tus tareas de forma correcta. La clave es distinguir entre lo urgente y lo importante. Así podrás decidir qué llevar a cabo primero

ALIADAS PARA GANARLE TIEMPO AL TIEMPO

¿Necesitas ayuda para organizarte? Tira de tecnología. Con estas apps lo tienes fácil.

Trello

Permite organizar tareas y colaborar en equipo de forma virtual con un tablero y tarjetas. Es muy visual e intuitiva.

Notion

Plataforma todo en uno que combina notas, bases de datos, tareas y documentos colaborativos. Ideal para la organización profesional y personal.

ClicUp

Centraliza tareas, documentos, metas y chat en una sola plataforma. Facilita la colaboración y gestión de proyectos.

No puedes estirar el tiempo como un chicle, pero sí puedes aprender a emplearlo mejor. Mapi Hermida propone un ejercicio para detectar en qué estás malgastando tu bien más preciado. Crea un documento en el que dividas el día en casillas de 30 minutos y anota lo que haces en cada momento. Cuando lo hayas completado, haz paquetes con el tiempo que has destinado al trabajo, tu familia, tus aficiones... Con estos datos, saca conclusiones. ¿A qué hora eres más productiva? ¿En qué momento del día se sitúan tus ratos muertos? ¿Cuánto tiempo dedicas a las redes sociales? ¿Y a tus seres queridos? Esta información es supervaliosa para reorganizar tus prioridades y redistribuir tu horario. Y aún puedes ir más allá... «Aprovecha este registro para identificar aquellas actividades que te han hecho feliz, las que te han parecido una pérdida de tiempo, las neutras... Este es el punto de partida para optimizar lo que te aporta mayores beneficios», explica.

¿Mejor una tarea o varias?

Ya has priorizado y eliminado distracciones... ¿Y ahora qué? ¿Cómo llegas a todo? ¿Te centras en una sola labor o te lanzas a hacer varias a la vez? Según Nuria Grajal, consultora holística y experta en acompañamiento personalizado, «no es mejor una que la otra; depende de la naturaleza de cada persona. Si puedes conectar diferentes cometidos al mismo tiempo sin caer en el estrés ni en la ansiedad, agilizarás los resultados; el *focusing* o monotarea es una herramienta más respetuosa, que te ayuda a ser más consciente de lo que estás haciendo». Para Hermida es más una cuestión relacionada con la actividad: «Cuando una tarea está automatizada, hacer varias cosas a la vez es eficaz y ahorra tiempo. Aprovechar los trayectos en coche para escuchar un *podcast*



o disfrutar de un tutorial mientras corres en la cinta es un *multitasking* inteligente que puede resultar muy productivo. Sin embargo, hay que evitar la multitarea en serie, que consiste en ir alternando diferentes acciones. Estos saltos dificultan la concentración e impiden realizar bien el trabajo», explica. En este caso, es mejor apostar por el

Timeboxing, el método que utilizan Elon Musk y Bill Gates para ser más eficientes, que propone seleccionar qué hacer antes de que surjan las distracciones diarias, especificar cada tarea, asignarle un tiempo determinado (una *cajita de tiempo*) y enfocarse en hacer sólo una tratando de alcanzar un nivel aceptable. Un consejo importante: debes aparcar el perfeccionismo o volverás a la casilla de salida.

Evita el 'multitasking' en serie. Ir alternando diferentes acciones puede dificultar la concentración e impedir realizar bien el trabajo



Consulta a tu médico
o farmacéutico

¿ANSIEDAD?

Lasea®

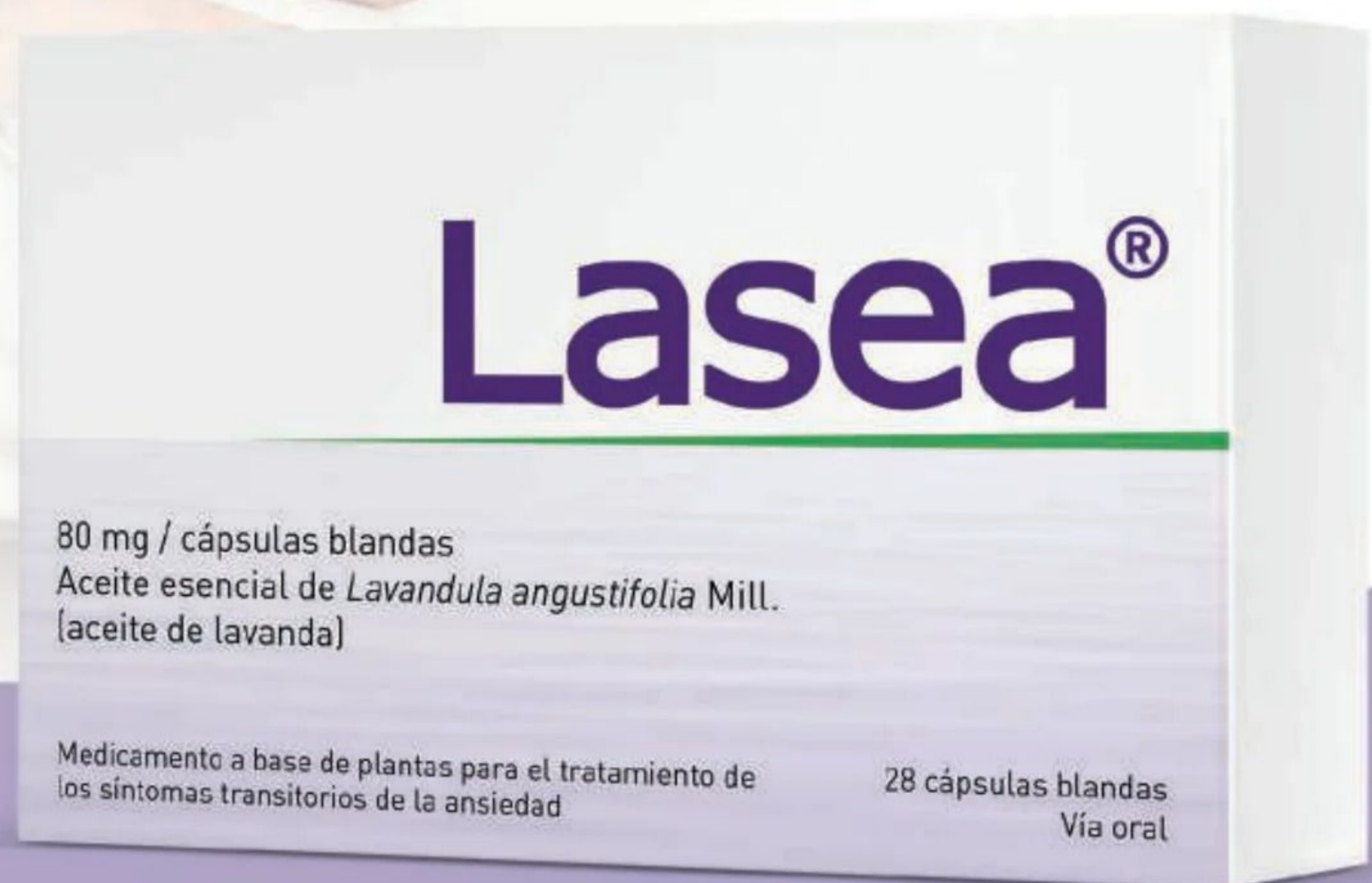
EL PRIMER MEDICAMENTO SIN RECETA
QUE TRATA LOS SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD



Sin dependencia



Sin sedación



¿COMO ACTÚA LASEA®?

Las personas que sufren ansiedad presentan una sobreexcitación en las neuronas a consecuencia de una liberación excesiva de neurotransmisores (sustancias mensajeras). Lasea® consigue su efecto ansiolítico induciendo una reducción de la liberación de estas sustancias mensajeras (modula los canales de calcio presinápticos) disminuyendo este estado de sobreexcitación. Como resultado se produce una mejoría significativa o desaparición completa de los pensamientos recurrentes, se libera la tensión interna y se recupera la tranquilidad. Es gracias a este mecanismo de acción por lo que Lasea® **no produce dependencia ni sedación.**



From Nature.
For Health.

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.
A partir de 18 años. 1 cápsula al día.

Más información



LAS241124



HÁBITOS DE LA GENTE QUE LLEGA A TODO

No vas a transformarte en la reina de la organización de la noche a la mañana, pero incorporar estas rutinas a tu día a día te ayudará a ser más eficaz.

Comienza con una tarea doméstica

¿Sabías que muchos estudios relacionan el hecho de hacer la cama con una mayor productividad y bienestar? «Afianza la mentalidad de que ya has cumplido una tarea y te ayuda a ir a por la siguiente», sostiene Blanca Formáriz.

Empieza por lo más difícil

No procrastines. Arranca con la misión más compleja. Al inicio de la jornada estás más despejada. La abordarás mejor y más rápido y podrás pasar a otra cosa.

Elimina distracciones

Desactiva las notificaciones de tu móvil y limita tu acceso al correo electrónico. Proponte revisar la bandeja de entrada cada tres horas y olvídate de contestar los mensajes que no te aporten valor alguno.

No evites lo que no te gusta

Por mucho que te guste tu trabajo, siempre hay algún proyecto que se te hace bola y no puedes delegar. Afróntalo con actitud positiva. Te sentirás orgullosa.

Hazte amiga de la IA

La inteligencia artificial bien empleada puede incrementar mucho tu productividad. Aprende a utilizarla y agilizarás algunos procesos. Da la bienvenida a herramientas como Pinpoint o ChatGPT.

Ponte de pie al trabajar

Mantener reuniones y conversaciones de pie o caminando te hace ser más productiva. Un estudio publicado en *Social Psychological and Personality Science* concluyó que las personas que lo hacen se concentran y comunican mejor.

Haz pequeños descansos

Los *breaks* cortos ayudan a recargar las pilas y rendir al máximo. «Para acelerar hay que desacelerar. Hay que evitar vivir pisando siempre el acelerador. Así trabajaremos la atención plena», aconseja Mapi Hermida.

Lleva un diario de productividad

Anotar todo lo que haces resulta muy útil para descubrir cómo gestionas tu tiempo y detectar las tareas que bordas (de cara a repetir las) y las actitudes que debes mejorar. Además, te ayudará a ser consciente de la cantidad de cosas que haces a lo largo del día, reduciendo tu carga mental y tu frustración. A veces te fustigas por no llegar a nada, pero en realidad has apagado mil fuegos con los que no contabas.



Aplica la regla de los dos minutos

Si puedes completar una acción en este tiempo, hazlo de inmediato. «Liberarás tu mente de tareas pequeñas y dejarás energía para otras más significativas», aconseja Mapi Hermida.

Date pequeñas recompensas

Es importante que celebres tus éxitos y te recompenses con tiempo para ti cada vez que alcances un objetivo. Este sencillo ejercicio aumentará tu confianza en ti misma y te dará un chute extra de energía.

Dedícate tiempo a ti misma

Haz huecos en tu agenda para cuidarte. «Escucha tu cuerpo. Cuanto mejor te conoces, más herramientas tienes para tu vida», apunta Nuria Grajal.

Suscríbete a **COSMOPOLITAN**

DE REGALO, TU SET BEAUTY CABELLO Y CEJAS
OLAPLEX.



VALORADO EN
97 €

LA TECNOLOGÍA MÁS AVANZADA PARA CUIDARTE

BrowBond Building Serum. Innovador tratamiento 3 en 1 que favorece que las cejas tengan un look más lleno, más denso y más definido en tan sólo 4 semanas.

Volumizing Blow Dry Mist. Bruma reparadora para usar con secador que proporciona cuerpo y elasticidad al cabello, lo protege del calor y lo deja visiblemente suave, brillante y sano (150 ml)..



**9 NÚMEROS DE COSMOPOLITAN
+ REGALO POR SÓLO 30 €**

**CONTACTO: 91 112 62 60
o suscripciones.hearst.es**

También puedes suscribirte con un 20% de descuento por sólo 16,80 €
(no incluye regalo)

Tips para jugar en Bolsa

Tanto si eres una novata como si ya tienes experiencia en el mundillo, estas recomendaciones pueden ayudarte a invertir con cabeza y a no perder todos tus ahorros de golpe.

TEXTO: ELENA SANTAMARÍA.
FOTO: YAROSLAV ANYLCHENKO.



La bajada de los tipos de interés está provocando que los productos más conservadores pierdan su principal atractivo. Tanto los depósitos como las cuentas remuneradas cada vez rentan menos y la inversión en Bolsa está llamando la atención de la gente. Pero, ¿es el momento de lanzarse a este mercado? «En realidad, cualquier día es bueno para empezar. Lo importante es elegir compañías sólidas y con tendencias alcistas gracias a sus buenas perspectivas de futuro», explican desde el equipo de inversiones de Openbank. Tanto si eres novata como veterana, apunta estos consejos para invertir en Bolsa con cabeza.

Trucos para principiantes

Decide cuánto dinero destinar. No cometas la locura de colocar en Bolsa todos tus ahorros. Como exponen desde el banco, «lo más importante es siempre invertir el dinero que no vamos a necesitar en el corto plazo y comenzar con cantidades pequeñas».

Elige tu perfil inversor. ¿Eres conservadora o atrevida? «Comprende tu etapa vital, así como tu tolerancia al riesgo y consistencia frente a las pérdidas», aconsejan desde Rankia. Recuerda que, a mayor riesgo, más rentabilidad, pero menos tranquilidad.

Piensa a largo plazo. No te dejes llevar por tus emociones para comprar o vender cuando tus acciones suban o bajen mucho en Bolsa. El largo plazo es el gran aliado del inversor.

Trucos para iniciadas
Diversifica tus activos. «Mantener una cartera bien diversificada es fundamental para reducir el riesgo. Si

toda tu inversión se concentra en una misma compañía, el riesgo que asumes es mayor», afirman los expertos de la entidad. Invierte en distintos sectores de actividad, diferentes países y varios índices (hay vida más allá del Ibex 35).

Interpreta lo que pasa. Las tensiones geopolíticas tienen mucho impacto en los mercados. Las elecciones de EE. UU., la guerra de Ucrania... Lee a los expertos para aprender cómo afectan estos eventos a todas tus inversiones.

Fórmate. Aunque ya te sepas el *abc* de la Bolsa, fórmate para ser cada día mejor inversora.

Trucos para expertas

Entiende cuándo parar. Como explican desde Openbank, «es importante fijar unos objetivos y, sobre todo, un nivel de salida en el caso de que nos hayamos equivocado». Aprende a manejarte con los *stop loss*, las órdenes para vender una acción si baja de determinado precio, para limitar así las pérdidas.

Lánzate a opciones más sofisticadas. Las acciones de empresas cotizadas no son tu única opción. En bolsa puedes probar otros productos, como, por ejemplo, los fondos cotizados (ETF).

Prueba la inversión en corto. Si la compra de acciones ya te aburre, siempre puedes pasarte a la inversión bajista, que consiste en apostar a que una compañía va a caer en bolsa, en lugar de subir. ●

'APPS' QUE TE AYUDAN

Ficha estas opciones de *brokers* para empezar a jugar en Bolsa.

TRADE REPUBLIC
Te permite comprar acciones, ETF y derivados y remunera el dinero no invertido al 3,3% TAE.

DEGIRO
Futuros, opciones, fondos, acciones, bonos... Este *broker* te da muchas opciones para lanzarte.

LIGHTYEAR
Podrás invertir en más de 3.600 acciones de empresas con tarifas competitivas, como un euro por cada compra de acciones de la UE.

BITPANDA
Al margen de acciones y ETF, te permite comprar y vender criptomonedas, como, por ejemplo, Bitcoin o Ethereum.

CONCEPTOS BÁSICOS

El abecedario de la inversión en Bolsa es amplio, pero quédate con estos conceptos.

ROBOADVISOR
Plataforma que diseña carteras de inversión de forma automatizada según tu perfil y a precios competitivos.

ETF
Producto de inversión similar a un fondo, pero ligado a la evolución de un índice. Se puede comprar y vender como una acción.

DIVIDENDO
Importe que recibirás en tu cuenta cuando la compañía de la que tienes acciones reparta sus beneficios.



Negocia como una agente del FBI

¿Quieres convencer a tus amigas de ir por fin a una casa rural? ¿A tu jefa de que te suba el sueldo? Lograrlo es todo un arte que tiene su técnica.

TEXTO: LAURA GARCÍA DE RIVERA.

Te sigue la corriente? ¿Está a la defensiva? ¿Es más receptiva a las emociones o a las razones lógicas? ¿Cuáles son sus miedos, sus deseos más íntimos, sus necesidades, sus puntos débiles, sus barreras infranqueables? ¿Qué es eso que más valora y que tú podrías ofrecerle? El arte y ciencia de convencer se basa en entender y predecir lo mejor posible a quien tienes delante. Da igual si es tu novio, una amiga, un entrevistador de recursos humanos... o un secuestrador armado y peligroso. Las técnicas son las mismas. «Entrar en la mente de alguien es exactamente lo que se espera de los negociadores de rehenes. Desde intentar comprender qué tipo de persona tomaría a alguien como rehén hasta saber qué circunstancias la llevaron a ese punto», afirma en su libro *Tácticas para convencer* (ed. Profit, 2024) el ex-agente del FBI Chip Massey, especializado en persuadir en las situaciones de alta tensión.

Patrones repetidos

Se trata de un paso previo necesario para poder vender a alguien una idea, para ganártelo para tu causa o para

reducir la intensidad de un desacuerdo. Conocerle bien. Sólo hay una cosa más importante que eso: demostrarle que le entiendes. Y para eso debes conseguir que se sienta escuchado y valorado. No importa si es un delincuente peligroso o tu maniática profesora de Física cuántica. Aunque creamos que somos especiales y únicos, la verdad es que los seres humanos nos regimos todos por unos patrones que son básicamente los mismos. La industria de la publicidad basa en ello su negocio multimillonario. Según una encuesta de *The New Science of Customer Emotions*, las motivaciones emocionales más frecuentes en la gente son: querer destacar entre la multitud, tener confianza en el futuro, tener salud y paz mental, apasionarse, sentir que pertenece a un grupo, lograr desarrollar su sueño y ganar seguridad. ¿Lo que quieres conseguir que haga o decida podría hacer sonar su campanita en alguna de estas siete metas universales? Seguro que sí. Saber esto también te puede servir para utilizar las «afirmaciones Forer»—descritas por el psicólogo Bertram Forer—, observaciones bastante

CINCO CLAVES PARA PERSUADIR

Ten en cuenta al otro

Reconoce los éxitos y retos de la otra persona y ten presente lo que considera más importante para defender tu propuesta basándote en ello.

Oportunidad

Lo que dices es importante, pero también lo es cuándo lo dices.

Credibilidad

Además de un enfoque honesto y veraz, necesitas que lo que vayas a contar tenga un comienzo con gancho, una parte intermedia que mantenga la atención y un final satisfactorio para todos.

Simpatía

Algunos trucos para cultivar tu encanto personal son: apoyar al prójimo siempre que puedas, no hacerte el listo y apreciar los conocimientos y la experiencia de la otra persona.

Ataque y retirada

Cuando llegues a un punto de conflicto o un bloqueo, para. Déjalo para un segundo asalto.

generales que, sin embargo, sentimos que siempre dan en el blanco. Esto es porque solemos percibirlos como predicciones acertadas acerca de nuestro yo individual y, por tanto, nos hacen confiar más en quien las hace. Es un truco que usan adivinos, estafadores y vendedores. Es más probable que el otro se ablande si le demuestras que lo conoces diciéndole cosas como: «Tienes a ser crítico contigo mismo», «no aprovechas todas tus capacidades», «en ocasiones dudas sobre si has tomado la decisión correcta» o «te importan mucho los demás».

Haz los deberes

También es verdad que no todos somos iguales en todo, y puede jugar a tu favor hacer un pequeño estudio de campo previo para detectar los patrones de comportamiento de la otra persona. Massey aconseja «aprovechar sus periodos de buen talante», en los que tienes más probabilidades de obtener su colaboración. Quizá descubras que está de mejor humor por la mañana que por la tarde, que conviene no acercarte a ella cuando ha discutido ▶

PRACTICA LA ESCUCHA FORENSE

Esta técnica del FBI consiste en revisar la historia pasada de una persona y, tras una conversación con ella, examinar lo que ha dicho para encontrar pistas ocultas en sus palabras y su comportamiento que puedan servirte de palancas para persuadirla de lo que quieras.

Fíjate en:

¿Cuáles son las palabras y expresiones que repite?

¿Hay algún detalle que le haga reaccionar especialmente mal o bien?

¿Cuál es su lenguaje corporal?

¿Abierto?

¿Agresivo?

¿Introvertido o extrovertido?

¿Qué carencias o necesidades puede traer del entorno de donde proviene?

¿Qué le hace sentir importante o realizada?



con su novio o que no hay nada como comentarle tus aspiraciones mientras tomáis una cerveza al final del día. Dicen que lo que se ve de un iceberg es solo una pequeñísima parte y que el 89% que de verdad mueve a esa enorme masa de hielo está bajo la superficie. De la misma manera, todas las personas tenemos «una vida interior repleta de aspiraciones y relatos no declarados», como señala Massey en su libro, que puedes descubrir mediante la observación meticulosa de sus actos y sus gestos,

la escucha activa y preguntas sutiles. ¿Qué es lo que ese individuo piensa o siente, pero no está diciendo? A todo esto, ya habrás averiguado que un ingrediente esencial es la empatía. Ponerte en la piel del otro te servirá para un doble propósito: por un lado, te permite adivinar qué siente y qué necesita quien tienes delante; por otro, esa sintonía hace que te vuelvas más «accesible y relevante para ella, porque la entiendes», apunta la publicista y coach Adele Gambardella, coautora de *Tácticas para convencer*.

No eres protagonista

No olvides que lo que te hace interesante ante los demás es tu interés

por ellos. Asimíllalo. Así funcionamos. Es mucho mejor no abrumar a la otra persona hablándole de ti desde el principio. Tu punto de vista, tus cualidades y lo maravillosa que eres pueden esperar. Tampoco empieces por el punto más fuerte de la negociación: de esto modo evitarás que se atrinchere en su postura contraria. Como apunta el ex-agente especial del FBI, «es mejor convencer en un proceso lento, guionizado y metódico. Debe parecer natural. La gente no quiere sentir que se la

ha engatusado para que adopte una nueva forma de pensar. Quiere llegar a la nueva conclusión por sí misma». Así de sencillo es.

La razón no basta

«Nada de esto es posible sin una buena comunicación. Esta es la única vía para convencer de tus ideas», nos dice Juan Vizuite, abogado especializado en oratoria y consultoría sobre comunicación. En su libro *Influye y convence* (ed. HaperCollins, 2024), Vizuite nos recuerda «las decenas de veces que tenías razón en alguna conversación con tus amigos o tu familia, pero no lograste convencerles de que estabas en lo cierto». ¿Qué fue lo que falló? «No es porque no tuvieses razón, sino porque no lograste plantear tus ideas de forma llamativa y atractiva. No acertaste en las palabras adecuadas». En este sentido, quizá te sorprenda saber que la persuasión no depende de lo que es verdad. Más bien, dice Massey, «se trata de lo que la persona a la que intentas influir crea que es verdad». Cuando hay un punto de fricción o conflicto inicial, evita siempre un choque frontal. Lo más inteligente es empezar la conversación con comentarios que concuerden con las creencias del otro. A partir de ahí, podrás ir

avanzando de forma gradual en tus conquistas, hasta llegar a un punto de vista nuevo, que tal vez no se había planteado nunca, y le ponga en posición de aceptar nuevas ideas. Entre medias, intenta soltar pequeñas píldoras de información que quizá desconoce o sembrar dudas que le lleven a buscar por sí mismo esas respuestas.

Validación selectiva

Una forma rápida y efectiva de abonar la predisposición de la otra persona hacia ti es enfocarte en aquello que puedes elogiar de ella. Para elegir qué va a ser exactamente, claro, primero necesitas hacerte una idea de cuál es la imagen que a tu interlocutor le gustaría dar al mundo, qué es lo que le gusta y en lo que más energía invierte. ¿Es una gran profesional? ¿Ama a los animales? ¿Viste a la última? Todo el mundo tiene algo que puedes alabar. No se trata de hacer la pelota, ojo, eso podría resultar contraproducente. Cuanta más sinceridad haya en tus comentarios positivos, mejor. La clave para ablandar a quien tienes delante está en hacer que te vea como alguien que piensa en él o en ella de forma positiva.

TÉCNICAS DEL FBI PARA NEGOCIAR

Usa alentadores mínimos

Para hacer que la otra persona siga hablando —y así puedas saber más sobre ella—, usa locuciones como «¡sí!», «así es», «correcto», «¿de verdad?», «por supuesto», «entiendo».

Técnica del elogio máximo

Reconocer algo admirable que esa persona ha hecho.

Técnica del reach-back

Comenta algo que haya dicho en una conversación anterior para que se sienta escuchada.

No te pongas a la defensiva

Escuchar sin juzgar consiste en dejar que el otro se desahogue.

Discúlpate (aunque no lo sientas)

Si mantienes la calma, tu cerebro analítico podrá controlar mejor la situación. Comunica de modo sencillo, natural y claro.

La primera persona a quien debes convencer eres tú. Si crees en ti, es mucho más probable que los demás lo hagan también. Y es que no hay nada como tener autoconfianza para resultar convincente. Puedes hacer una lista de tus talentos. Recuerda los momentos en que te sentiste exitosa y poderosa. Gambardella aconseja revivir esa sensación. Eso te ayudará a verte de forma positiva y a meterte en la piel de esa triunfadora que eres en realidad. Es algo que se irradia, algo contagioso que los demás percibirán cuando estén pensando si aceptar o no tu petición.

Trato satisfactorio

Ahora bien, recuerda que no eres una mantis depredadora. Está bien que te salgas con la tuya, pero prepárate para hacer concesiones. «Si logras todo lo que quieres, la otra persona se sentirá engañada y albergará un resquemor permanente hacia ti», advierte Massey. Ya hemos visto que la sinceridad y la auténtica empatía están en la base de cualquier intercambio satisfactorio entre las dos partes. Y aquí está el truco más importante de todos: no se trata de conseguir tus propósitos a costa de manipular a los demás, sino de que todos salgan ganando con el trato. Sólo así serás una gran negociadora. ●

Self made

«Con empatía se consigue mucho»

* Desde su bufete, **MARGARITA SANTANA** ha revolucionado el sector jurídico y se ha convertido en un referente de la abogacía.

Desde niña tuvo claro que quería ser abogada. «Me di cuenta viendo la serie *Falcon Crest* porque su protagonista, Angela Channing, era una mujer independiente y poderosa. Pensé que estudiar Derecho era fundamental para saber defenderte y marcar tu propio destino», comenta. Aquel sueño cobró forma con la creación de su propio despacho, Santana Lorenzo Abogados, hace 25 años. Especializada en derecho penal, reparte su tiempo entre grandes casos –como el de Vitaldent o los afectados por el fraude de las *bitcoins* Oubita–, la protección a *influencers* frente a los *haters* y el asesoramiento gratuito a personas sin recursos, además de la docencia. También ha sido pionera en incorporar la inteligencia artificial al mundo legal.

* **Se dice que la IA va a afectar bastante al campo del Derecho. ¿Seguirá compensando estudiarlo?** Sí, es cierto que ayuda a sintetizar los tiempos a la hora de analizar jurisprudencia y perfiles de sentencia. Pero cuando tú vas a juicio, el poder de transmitir la angustia de tu cliente y la contundencia a la hora de exigir justicia no lo tiene la IA.

* **¿Qué especialización aconsejas a quien quiera hacer la carrera?** Programación. Hay que entender cómo está cambiando el mundo y eso pasa por entender lo que viene, lo cual implica saber programar.

* **¿Qué cualidades hay que tener para ser una buena abogada?**



Currículum

Nació en Madrid en 1978. Está casada y tiene dos hijos.

FORMACIÓN

Licenciada en Derecho por la Universidad Europea de Madrid, cuenta con un máster en Derecho penal y Criminología por la Universidad de Salamanca.

LEMA

«Sé feliz y disfruta con lo que hagas».

Un objetivo

«Expandir mi firma por Latinoamérica».

Locuacidad, seguridad y mucha cintura para lidiar con funcionarios, jueces, clientes... Y sobre todo, hay que tener empatía para manejar las circunstancias y lograr lo que quieres.

* **¿Ayuda tener un mentor?**

No necesariamente. Uno tiene que trabajar para cumplir sus sueños y demostrar si vale o no, y a partir de ahí, si alguien le ayuda, fenomenal.

* **¿Cuáles son tus estrategias para moverte en comisarías, cárceles... que son territorios muy masculinos?**

Ante todo, hay que hacerse respetar. En una guardia me llamaron «chata» y yo contesté: «No le conozco. Para usted, soy la señora letrada».

* **¿Compensa montar un bufete?**

La litigación es apasionante (no hay un día igual) pero muy dura. Creo que el futuro está en las oposiciones a la Unión Europea. Tienen muy buenos sueldos y demandan personal. ●

Aldelís

NUÉVOS

NUGGETS

★ EXTRA CRUJIENTES ★

IDEALES
PARA PREPARAR EN
AIRFRYER



5 MIN 205°C

Sugerencia de presentación

CHISPAS

ALITAS

SOLOMILLOS

HAMBURGUESAS

NUGGETS



DESCUBRE NUESTRA GAMA COMPLETA DE

EMPANADOS

DE POLLO



Sin Gluten



WWW.ALDELIS.COM



Fotogramas

Vuelve un clásico
EL CALENDARIO DE 2025



CON LA REVISTA FOTOGRAMAS
EL 23 DE DICIEMBRE EN TU KIOSCO

renfe
Tu tren.

Discover

Los fines de semana no volverán a ser iguales



Aventúrate

Una de cada cuatro personas planea viajar en solitario, según un estudio de MMGY Global. Si te apetece probar, la *app* Bunji te lo pone fácil. Es una especie de Tinder para trotamundos que te permite contactar con gente afín a ti y compartir aventuras en más de 170 países. Introduce tu hoja de ruta y prepárate para hacer *match*.

discover

A tope de diversión

Parques temáticos,
experiencias 100%
inmersivas, festivales...
y una consigna clara:
prohibido aburrirse.

TEXTO: PACHO G. CASTILLA.
FOTO: DAVID BURTON.



Atracciones galácticas

Que la fuerza (y la continua sorpresa) te acompañe! Porque en cualquiera de los dos Star Wars: Galaxy's Edge (situados en Anaheim, California, y en Orlando, Florida) podrás entrar de lleno en el ficticio universo que ideó George Lucas en 1977. Si eres fan de la saga, disfrutarás con un simulador de vuelo que te permitirá enrolarte en la misión de contrabando que capitanea Han Solo en el Halcón Milenario

o subirte a bordo de un destructor estelar y así ser parte de la Resistencia. Para que la inmersión sea total, prueba su oferta gastro –con costillas de *kaadu* (aves sin alas nativas del planeta Naboo) o aquella leche azul (leche de *bantha*) que bebía Luke Skywalker– y pásate por el Mercado de Batuu. También podrás construir espadas láser y diseñar droides.



Otros universos

En Orlando está el *resort* Disney más grande del mundo, con hasta seis parques temáticos. En uno de ellos, Disney's Hollywood Studios, entrarás de lleno en el mundo de *Indiana Jones* o de *Toy Story*.

UNA OFERTA A LA CARTA
Entrada de dos días a Walt Disney World (con un parque por día): 343 € (disneyholidays.es).



DE CINE En el parque temático de Hollywood se encuentra uno de sus más famosos estudios cinematográficos. Entrada de un día: desde 101 € (universalstudioshollywood.com).

El mundo de 'Super Mario'

A través de una tubería iluminada por un arcoíris, accederás al castillo de Peach, princesa del Reino Champiñón de *Super Mario*. Y después, no sin antes atravesar misteriosos pasadizos, podrás subirte (con tus gafas 3D) a una montaña rusa para participar en alguna carrera de Mario Kart hasta, incluso, recolectar monedas

o lanzar proyectiles como en el popular videojuego. ¿Dónde? en el Super Nintendo World, ubicado en Universal Studios de Osaka, Japón, y también de Hollywood.

'To be continued'

El parque de Osaka acaba de abrir una zona de expansión basada en otro clásico de Nintendo: Donkey Kong Country.

UN LUJO DE TREN

Asesinato en la campiña

Desde la estación de Victoria, en Londres, parte un lujoso tren de la British Pullman que durante cinco horas recorre el condado de Kent con una misión que recuerda a una de las famosas novelas de suspense de Agatha Christie: *Asesinato en el Orient Express*. Y es que diez excéntricos personajes te invitarán a convertirte en detective para, siguiendo las historias

que te cuentan, resolver un misterioso asesinato. Sí, todo está cuidado para recrear una atmósfera propia del mismísimo *Cluedo*.

Un menú muy 'top'

Esta Murder Mystery Experience arranca con una copa de Veuve Clicquot y continúa con un menú degustación servido en vajilla de porcelana. Además, los vagones de inspiración *art déco* en los que tiene



lugar esta experiencia teatral inmersiva han sido rediseñados por, ojo al dato, el director de cine Wes Anderson.

VIAJES ÚNICOS

El Belmond British Pullman es el tren inglés más icónico. En alguno de sus trayectos se puede hasta disfrutar de un cabaret (belmond.com).

LA TRADICIÓN MANDA

Todo al naranja en Ámsterdam

Guirnaldas, vestidos, pasteles (los típicos *tompoes*), licores (el *oranjebitter*)... En los Países Bajos todo se tiñe de color naranja para celebrar, el 27 de abril, el evento

más importante: Koningsdag, el Día del Rey. Fiestas por todos los rincones y un gran mercado al aire libre (*vrijmarkt*) donde todo el mundo vende artículos *vintage*.

Y de noche...

La Koningsnacht o Noche del Rey, con conciertos y fiestas que se alargan hasta la madrugada... sobre todo en el Jordaan, el barrio más *cool* de Ámsterdam.



El fuego escocés es el protagonista

Cada 30 de abril, en Calton Hill, la colina con las vistas más increíbles de Edimburgo, los escoceses sacan su lado más celta. Y lo hacen siguiendo el

ritmo de los tambores y al calor de las antorchas y hogueras para reinterpretar un ritual pagano que deja atrás el frío invierno. Es el Beltane Fire Festival, un

encuentro que mezcla historia, literatura y supersticiones para armar un gran espectáculo al aire libre en el que participan cientos de artistas, músicos y acróbatas.



LA CIUDAD LÚDICA

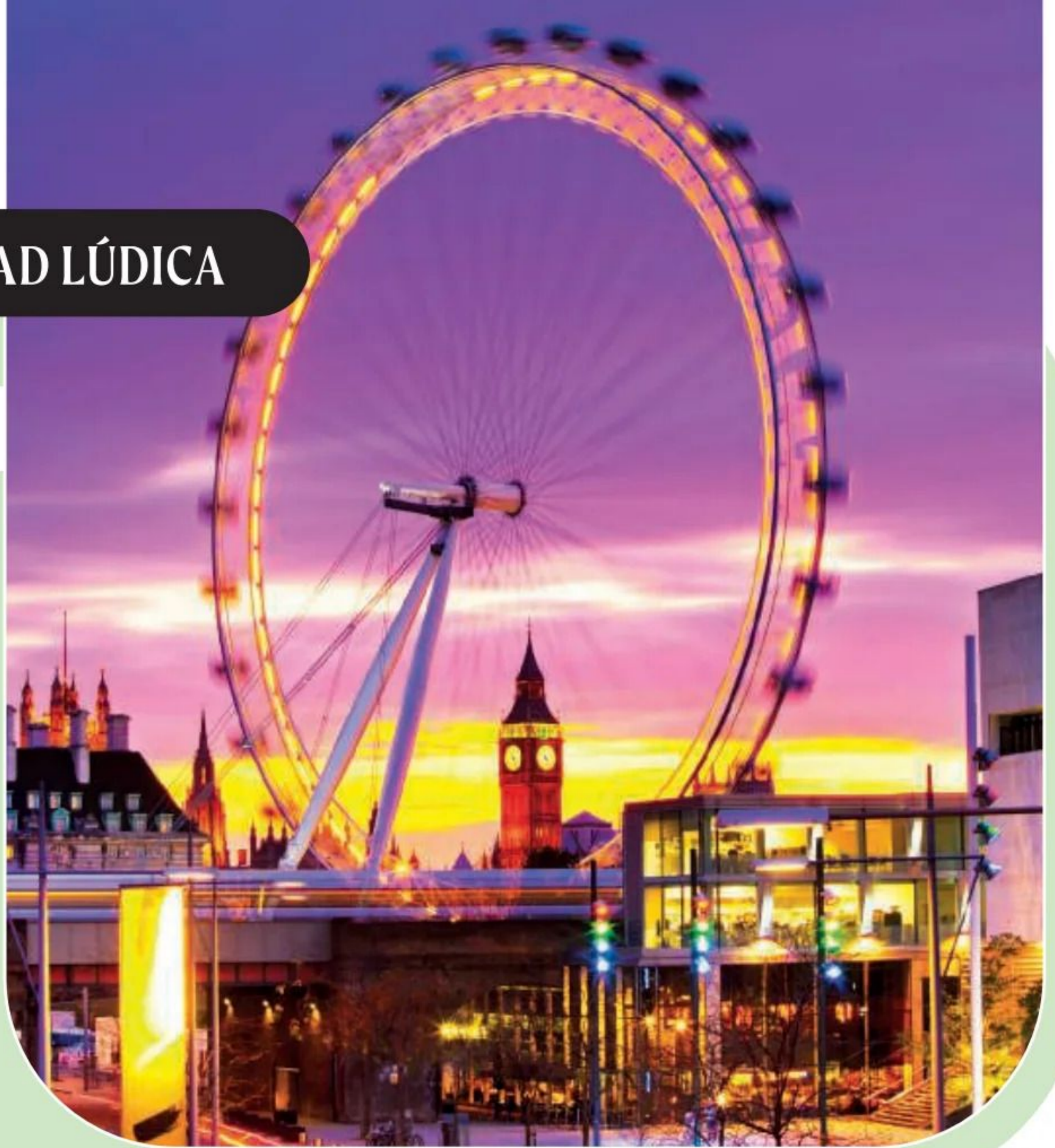
Londres, otra dimensión

Sigue siendo la capital del teatro gracias al West End, y ahora también un *hub* de diversión.

Todos los gustos

Elige entre el *show* con cena de *Mamma Mia! The Party*; la versión en 4D del *Monopoly*

(monopolylifesized.com); la visita a la prisión-bar más famosa del mundo (alcotraz.co.uk) o la atracción *The Butterfly Trail*, en Outernet, un distrito dedicado a las experiencias inmersivas. Lo más.



UN OCIO DISTINTO

La fábrica catalana del terror

Si lo tuyo son los sonidos de motosierra y voces de ultratumba, apunta este nombre: Horror Box, una productora de eventos y *escape rooms* que viene dispuesta a hacer realidad tus peores pesadillas.

Quién dijo «miedo»

Su propuesta más escalofriante es Horrorland, el mejor *scream park* de Europa (Vilassar de Dalt, Barcelona). Sus atracciones te dejarán conmocionada (horrorlandpark.com).



El (anti)centro comercial de la capital

Patinar, escalar, surfear, bucear, batear... Son verbos que se conjugan en X-Madrid (x-madrid.com) en Alcorcón, el centro comercial más friki, disruptivo y divertido que puedas encontrar.

Imposible aburrirse

No temas. Aunque en los más de cien locales distribuidos en sus tres plantas predominan las experiencias lúdicas (muchas con realidad virtual), aquí también puedes pasar una buena tarde de

compras (y no sólo de cómics o manga) o entrar en alguna de las salas de Ocine Urban para disfrutar de una buena *pelí* en sus cómodos sofás y con un cóctel (de cine, claro) en la mano. ¡Ah! Y hasta cuenta con zona de terraceo.



COGE LA OLA...
O EL BATE Primera clase de surf: 49,90 € (honnasurfhub.com).
Simulador de bateo: 30 minutos, 40 € (hitball.es).



SAN SEBASTIÁN

MIMO BITE THE EXPERIENCE

Si buscas el punto gastro *deluxe*, esta escuela, en el edificio del exclusivo hotel María Cristina, imparte entre otros el taller *Secretos de las estrellas Michelin*, en el que harás recetas de los restaurantes Disfrutar o del mítico Zuberoa. La próxima clase es el 25 de enero. **Precio:** desde 230 € (mimo.eus).



Fiesta en la cocina

Las risas y el buen rollo están garantizados en estos talleres gastro en los que tú te lo guisas y tú te lo comes.

TEXTO: MARÍA LASCURÁIN.

El mundo gastronómico ha entrado en otra dimensión y ya no se trata sólo de cocinar o comer bien. Las experiencias se multiplican y lo último son los talleres en los que metes las manos en la masa (literalmente) y luego te zampas lo que has hecho. Los hay para aprender a hacer desde una tortilla de patatas –con o sin cebolla, ¡qué dicotomía!– hasta platos con estrella Michelin. Si vas sola es mejor que Tinder porque conoces gente. Y si lo haces en grupo, podréis disfrutar de un plan divertido (y diferente) entre fogones.

GIJÓN



UMAMI

Su ubicación, en la playa de San Lorenzo, convierte sus actividades en un lujo, aunque ellos lo que buscan es la «diversión gastronómica». En su *kitchenroom* programan varios tipos de clases con degustación y montan eventos con música en directo, decoración temática... **Precio:** desde 55 € (umamigijon.com).

BARCELONA

COOK AND TASTE

Aprenderás a idear los menús de la semana en el taller *Batch cooking*, de tres horas. También hay cursos de arroces y, lo mejor, puedes hacer una quedada de amigas a partir de seis personas. Prepararéis dos entrantes, principal y postre con una copa de vino. **Precio:** desde 58 € (cookandtaste.net).



IN BLOOM COOKING SCHOOL

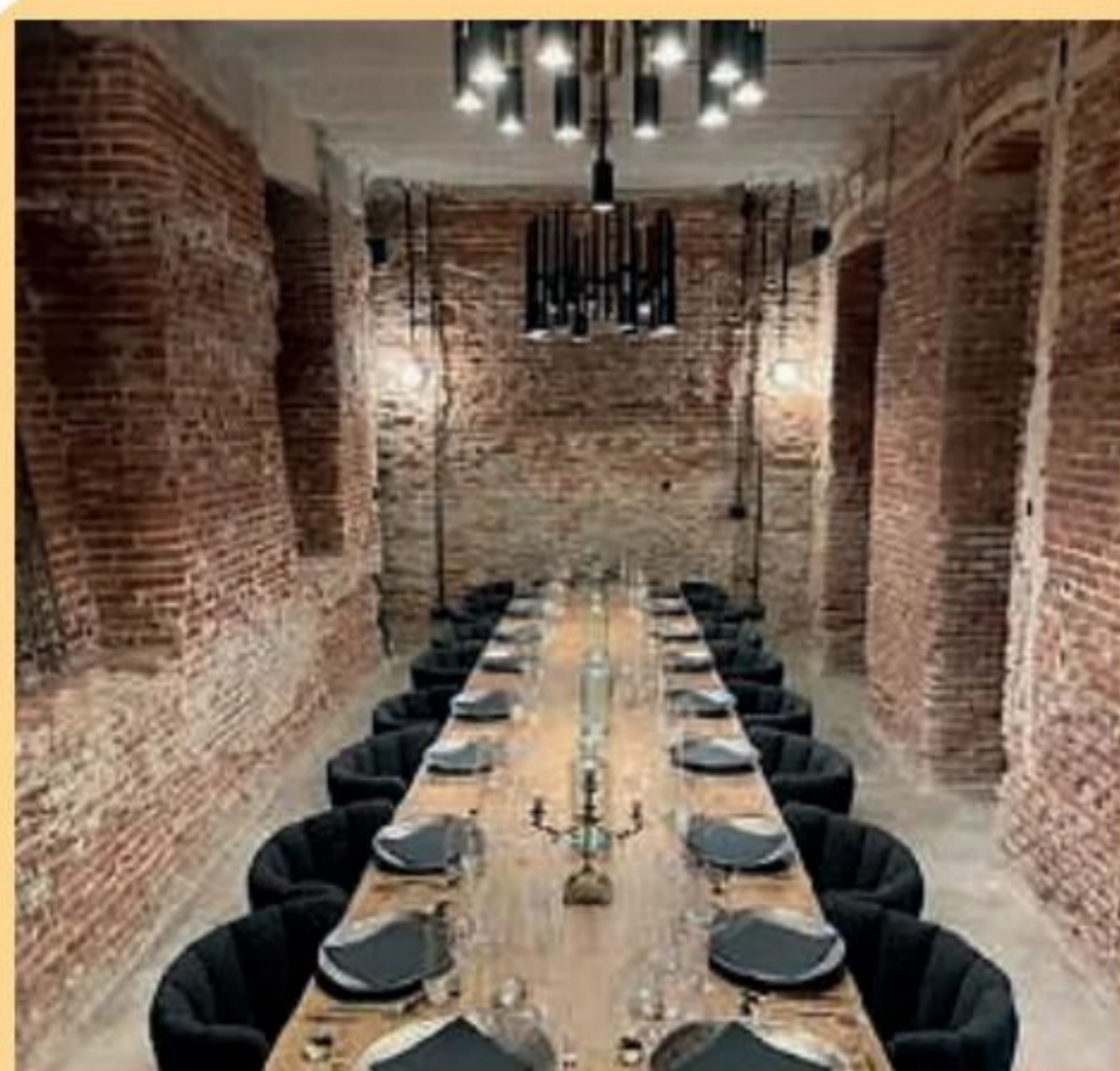
Laboratorio y escuela vegana para las que buscan ideas *plant based*. Nos encanta el curso de cocina catalana, con coca de escalivada, buñuelos oceánicos, canelones, fideuá... **Precio:** desde 59 € (inbloomcookingsschool.com).

JUST ROYAL

¿Te apetece jugar a *Masterchef* o prefieres disfrutar con calma de la dieta mediterránea? Puedes elegir porque, además de sus clases abiertas –algunas con visita al mercado de la Boquería–, personalizan todo tipo de reuniones e incluso montan el concurso para cocinar contra reloj y reconciliarse en la comida. **Precio:** desde 115 € (justroyalbcn.com).



MADRID



COOKING CLUB HOUSE

Para expertos y debutantes, lo que quieren es crear relaciones gracias la gastronomía. Está a diez minutos de la Plaza Mayor y puedes divertirte aprendiendo los secretos de la tortilla o de tapas increíbles. **Precio:** desde 30 € (thecookingclubhouse.es).

BEATA PASTA

Este restaurante, templo de la pasta fresca en Madrid, comparte sus secretos en el *afterwork*. Aprenderás a hacer *tortelli*, *ravioli*, *pappardelle* y *tagliolini* mientras tomas una sangría y un aperitivo. Y te llevas la pasta a casa. **Precio:** desde 49 € (beata-pasta.com).



CÁDIZ

ESPACIO DÉCIMOARTE

Está ubicado en Sanlúcar de Barrameda, una localidad famosa por los manjares del mar (camarones, atún, chocos, puntillas...). Por eso, su experiencia *top* pasa por ir a la lonja, comprar, cocinar y disfrutar. **Precio:** 75 € (espaciodecimoarte.com).





Llega la era colorama

Dale un punto lúdico a tu casa y rinde tributo a los colores vibrantes, las formas geométricas y los motivos gráficos. La alegría está garantizada.

TEXTO Y REALIZACIÓN: ALEJANDRA MUÑOZ.

En fucsia y con un diseño envolvente de Christian Ghion. Sillón 'Cosmiq', Roche Bobois (2.040 €).



'POP ART'

Esta tendencia, cuya base es el uso explosivo del color, sirve de inspiración. Sofá de tres plazas 'Pieta' (999 €), alfombra 'Elsie' (189 €) y lámpara 'Omer' (122 €), La Redoute.

Pequeños objetos de deseo. Lámpara 'Mushroom Sunday' en acero esmaltado a mano, La Oca (99,90 €).





Con el marco ondulado y fabricado en MDF pintado, el espejo 'Rose' mide 35 cm de diámetro. **La Redoute** (24,99 €).

El jarrón 'Odises', fabricado en dolomita, podría ser tu *meeple* o ficha sobre el tablero en un juego de mesa. **The Masie** (22,95 €).



«Mezclado, no agitado», el Martini se sirve en las copas de cristal 'Berlín'. **El Corte Inglés** (39,95 €/4 copas).



Haz de la diversión tu lema a la hora de decorar. Cojín con forma de caramelo, **H&M Home** (14,99 €).



Aparador 'Elona' de diseño rectilíneo en madera azul mate. **Westwing Collection** (719 €).

LA APUESTA

Juégatelo todo al *mix* y combina acabados pulidos con rugosos. Mesa auxiliar de metal 'Reet' (122 €), candelabro azul oscuro 'Loretta' (24,90 €) y jarrón 'Lindir' (28,90 €), **Bloomingville**.

¿Mesa auxiliar o estantería? 'Hattåsen' es polivalente y muy ligera. No te costará nada moverla. **Ikea** (19,99 €).



Rojo ganador. Mesa 'Capitel', col. 'Chroma Casa', **The Dream Lab para The House Of Things** (275 €).



Color y grafismo. Lámina 'Nacnic' de inspiración Bauhaus. **Amazon** (25,90 €/juego de 6 modelos variados).



FOTOS: D.R.

Feliz año nuevo astral

Comienza el 2025, y con él hacemos un repaso de todo lo que deparará el universo a cada signo del zodiaco.

A pesar de lo que se pueda creer, los planetas más alejados de la Tierra, los llamados transpersonales (Urano, Neptuno y Plutón), tienen un gran efecto energético sobre nosotras. Esto sucede porque son generacionales: marcan inicios y finales de eras en la sociedad. Es lo que estarán haciendo este 2025, con Plutón sobre Acuario sacudiendo viejas estructuras y Neptuno viajando entre Piscis y Aries, mientras muestra facetas del mundo que no habíamos conocido antes. Definitivamente, estamos ante un cielo muy revolucionado.

Los días que debes marcar en la agenda

Conocer las fechas astrológicas más importantes te ayudará a saber cuándo debes tomar decisiones importantes... o quedarte viendo Netflix.

Mercurios retrógrados

15 de marzo La primera fecha del temido evento no será la más complicada, ya que se dará sobre Aries y Piscis hasta el 7 de abril. Aunque te hará actuar con mucha impulsividad.

18 de julio El segundo sucederá sobre Leo, por lo que mucho cuidado con el ego hasta el 11 de agosto.

9 de noviembre El último te robará las ganas de aventuras, provocándote enfados por ello. Y es que se da en Sagitario y Escorpio hasta el 29.

Eclipses lunares y solares

14 de marzo La primera de las dos temporadas de eclipses comienza con un eclipse lunar sobre el signo de Virgo.

29 de marzo El eclipse solar que continuará será sobre Aries, llenándote de iniciativa y poder.

7 de septiembre La segunda temporada contará con un eclipse lunar sobre Piscis muy especial y revelador.

21 de septiembre Terminará con un eclipse solar también en Virgo con el que debes cuidarte.

Planetas retrógrados

Venus Del 2 de marzo al 13 de abril, nada de decisiones amorosas.

Marte Sólo a partir del 25 de febrero saldrán las cosas bien.

Júpiter Te dará suerte del 4 de febrero al 11 de noviembre.

Saturno Seriedad máxima del 13 de julio al 28 de noviembre.

Urano Del 30 de enero al 6 de septiembre traerá sorpresas.

Neptuno Nada de soñar del 4 de julio al 10 de diciembre.

Plutón Todo cambio es posible del 4 de mayo al 14 de octubre.



ARIES

21.03–19.04

Las dudas sobre si has tomado el camino correcto ahora que empieza el 2025 se disiparán con el tiempo. No obstante, debes saber que la retrogradación de Urano durante el mes de enero potencia las dudas que sientes ahora mismo. Lo único que puedes hacer es reflexionar, aunque sin detener tu camino.



TAURO

20.04–20.05

Nada mejor para relajar esos hombros tensos que te ha dejado todo el trote navideño recorrido que la visita anual del Sol a Acuario a partir del 20 de enero. Debes saber que lo que sucede bajo esta constelación siempre posee un punto más relajado. Sólo darás importancia a lo importante.



GÉMINIS

21.05–20.06

Los negocios son algo que siempre se te ha dado bien. Prueba de ello es que consigues lo que te propones gracias a tu labia innata. Además, con la luna nueva sobre Piscis que se dará el 28 de febrero notarás que tu superpoder se verá multiplicado. Aprovéchalo, porque surgirán muchas oportunidades.



CÁNCER

21.06–22.07

Una vez que pase la Navidad sentirás más morriña que nunca. Sobre todo, porque la Luna en su fase más plena estará sobre tu constelación dándole a todo un toque sentimental el 13 de enero. Lo mejor que puedes hacer es crear nuevas rutinas como, por ejemplo, visitar a la gente que más quieres.



LEO

23.07–22.08

A veces un tránsito tan aparentemente sencillo como el de Mercurio llegando a Capricornio el 8 de enero y yéndose a Acuario el día 28 puede suponer que estés esos 20 días completamente obsesionada con el trabajo. 2025 será un gran año para ti en lo laboral, pero respira un poco.



VIRGO

23.08–22.09

Quizá no lo sabías, pero tu signo contrario es Piscis. Resulta que cuando comienza la temporada del mismo, como sucederá el 19 de febrero, lejos de que esto te perjudique, te dará la oportunidad de explorar ciertas actitudes que suelen ser opuestas a las tuyas. Ya sabes el trabajo que te toca.



LIBRA

23.09–22.10

El amor estará en el aire este inicio de 2025, aunque no tan pronto como te esperabas. Y es que si estás pendiente de formalizar una relación, o simplemente dar el primer paso para conocer a una persona, el momento ideal para hacerlo será a partir del 4 de febrero con Venus en Aries.



ESCORPIO

23.10–21.11

Mercurio no es el único planeta retrógrado que puede perturbar tus energías, y la realidad es que Marte lo hará contigo hasta el 24 de febrero, momento en el que dejará de retrogradar en Cáncer. Sólo a partir de ahí comenzarás a sentir que los objetivos se van cumpliendo. Ten mucha paciencia.



SAGITARIO

22.11–21.12

La suerte siempre está contigo. Consigues atraerla gracias a tu positividad natural, consiguiendo así que todos tus deseos se manifiesten. A partir del 4 de febrero notarás cómo ese trébol de cuatro hojas que llevas en el bolsillo brilla más que nunca, gracias a que Júpiter finalizará su retrogradación.



CAPRICORNIO

22.12–19.01

Si sientes que el comienzo de 2025 se te está atascando más de la cuenta, contarás con la ayuda de la luna nueva sobre Acuario del 29 de enero. Sus energías serán las idóneas para atreverte a cumplir tus propósitos de Año Nuevo, así como para lanzarte a cortar los lazos que más miedo te dan.



ACUARIO

20.01–18.02

Muchas veces priorizas los intereses de los demás por encima de los tuyos, lo que te honra en ocasiones, aunque acaba pasándote factura en otras. Si al arrancar el año te sientes baja de energía social, la luna llena sobre Leo que se dará el 12 de febrero te ayudará a recargarla y a tener ganas de relacionarte.



PISCIS

19.02–20.03

Si hay algo que une a los Cáncer y a los Piscis como tú, aparte de compartir el agua como elemento natural, es que los eventos sucedidos en vuestras constelaciones tienen un efecto similar. La luna llena sobre Cáncer del 13 de enero te recordará que tiempos pasados fueron mejores.



La tirada del tarot anual

La tarotista positiva Marie Ducos te desvela lo que las cartas tienen preparado para ti este año según tu horóscopo.

TEXTO: MARGARITA MOON. ILUSTRACIONES: LOTTE GIELEN.

Si hay una carta del tarot que definirá el 2025 es El Ermitaño. Eso es lo que nos ha contado Marie Ducos, la tarotista de Las cartas de Marie. Esta experta afirma que estamos «listas para el cambio y ahora es cuando nos toca avanzar, no desde el miedo, sino desde la confianza». El Carro, La Muerte y La Estrella también definirán «este año de luz y positividad». Aparte, cada signo tiene su propia tirada. Descubre la tuya y toma nota.

Aries

EL ERMITAÑO, EL CARRO Y LOS ENAMORADOS

Esta combinación indica que será un año para encontrar lo que te hace verdaderamente feliz, con la búsqueda del bienestar como foco principal del camino. A nivel sentimental, llega el momento de dejar atrás la soltería o consolidar los cimientos de una relación.

Tauro

EL ERMITAÑO, EL COLGADO Y LA ESTRELLA

Lo que reflejan estas figuras es que es un momento importante para desbloquear todo aquello que sentías estancado y te provoca frustración. Atrás queda la sensación de que, a pesar de todos los esfuerzos, nada sale como esperabas, porque llegará lo que te mereces.

Géminis

EL ERMITAÑO, LA FUERZA Y LA TEMPLANZA

Será primordial para los géminis tomarse las cosas con calma este año, pero siempre bajo la certeza absoluta de que lo están haciendo bien y de que todo lo que viene es positivo. Ahora es el momento de atreverte con ese proyecto que tanto deseas.

Cáncer

EL ERMITAÑO, EL JUICIO Y LA ESTRELLA

El mensaje que transmiten estas cartas es de serenidad y paz, porque este año (por fin) vas a recibir todas las buenas noticias posibles, ya sea en el trabajo, el amor o cualquier otra parcela de tu vida. Estate preparada para cualquier cambio que pueda venir.

Leo

EL ERMITAÑO, LA RUEDA DE LA FORTUNA Y EL LOCO

Dejarás atrás la energía de El Ermitaño, responsable de haberte hecho reflexionar sobre lo que quieres en la vida, para emprender una etapa llena de libertad, aventuras e independencia.

Virgo

EL ERMITAÑO, LA RUEDA DE LA FORTUNA Y EL MAGO

Has iniciado un nuevo periodo de tu vida, por lo que ahora es momento de recoger todos los frutos de los esfuerzos realizados. Acomódate y trata de emprender proyectos acordes con ese punto vital.

Libra

EL DIABLO, EL CARRO Y EL JUICIO

La cosa se pone intensa con esta tirada, porque predice un 2025 muy movido a nivel emocional y pasional, así como la necesidad de un reequilibrio en las rutinas. Si buscas desplegar tu creatividad, ha llegado tu hora.

Escorpio

EL LOCO, EL MUNDO Y LA JUSTICIA

Esta combinación no podría ser mejor a nivel profesional. El Loco te invita a asumir riesgos y salir de tu zona de confort, mientras que El Mundo te promete éxito y crecimiento personal. Di sí a todo y acertarás. No tengas miedo.

Sagitario

LA LUNA, EL CARRO Y EL SUMO SACERDOTE

Estás de suerte. Afortunadamente, vas a dejar atrás todo lo que te ha generado inseguridad y temor durante 2024 con el fin de avanzar en el camino hacia la madurez y la confianza en ti misma.

Capricornio

EL CARRO, EL EMPERADOR Y EL MAGO

Juntas, estas cartas transmiten mucha fuerza física y mental. Esta energía te servirá para tomar las decisiones adecuadas. Te espera un año muy prometedor con nuevos trabajos y relaciones e infinidad de planes.

Acuario

EL MUNDO, LA ESTRELLA Y EL SOL

Definitivamente, Acuario es el signo ganador del 2025 con una tirada que refleja puro éxito y desprende amor, realización y crecimiento personal, suerte, bienestar... Aunque también tendrás que luchar contra tus fantasmas.

Piscis

EL SOL, LA TEMPLANZA Y LA SACERDOTISA

Las buenas *vibras* te acompañarán. Será una año excelente para ganar seguridad en ti misma y embarcarte en actividades creativas como la escritura, la cerámica o el teatro.

Los números angelicales

Si ves estas cifras, el universo te está mandando señales.

111

Representa la intuición y confirma que estás siguiendo el camino correcto.

333

En los momentos de mayor tensión, este trío es un abrazo que te recuerda que no debes preocuparte tanto.

555

Esperamos que estés preparada: se avecina una gran transformación.

666

Ojo con la aparición del número del diablo. Significa que no te enfocas en lo importante.

888

Si manifestaste un propósito recientemente, ver esta secuencia será una señal de que pronto se cumplirá.

9

Es el número del año (no es un número angelical). La suma de los dígitos que componen 2025 nos presenta la etapa perfecta para cerrar ciclos, soltar lo que ya no nos sirve e iniciar así un renacimiento vital.



Planifica tus metas



con un vision board

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR.



Cumplir tus sueños es fácil. Plásmalos en un tablero (puede ser físico o virtual), ayúdate de las energías que te rodean y listo.

TEXTO: JESSICA ESTRADA.

El comienzo de un nuevo año siempre lleva aparejada una tarea: reorganizar nuestras prioridades y establecer los objetivos que queremos conseguir en los próximos meses. Como autoproclamada *coach* de manifestación que me considero, he estado haciendo *vision boards*, o tableros de visión, desde hace tiempo, y muchos de los propósitos plasmados han acabado convirtiéndose en realidad. Si tú también quieres tener éxito, toma nota de cómo hacerlo.

Cómo crearlo

La astróloga Natalia Benson lo define como «un tablero, físico o digital, en el que se recopilan diferentes imágenes que reflejan los deseos que te gustaría cumplir».

¿Virtual o físico? Debes decidir si prefieres hacer uno digital, creando *collages* con alguna *app* específica, o si a pesar de requerir más tiempo, te decantas por uno físico sobre un corcho. Ambos son igual de poderosos.

Escoge las imágenes

Natalia Benson aconseja elegir aquellas fotografías que «te activen y te inspiren», como una casa de ensueño, dinero, un nuevo vibrador... ¡Lo que sea! No es necesario que la persona que aparezca en la instantánea sea físicamente similar a ti ni que refleje exactamente tu aspiración. Más bien tiene que removerte por dentro, cuadrar con tu personalidad y motivarte a alcanzar las vibraciones que desprende.

Incluye tus metas Puedes centrarte en objetivos a corto plazo, a largo o combinarlos. «Se crea mucha magia cuando estás dispuesta a soñar a lo grande. Hay mucho poder en enfocarte en esas imágenes durante un largo periodo de tiempo», explica Benson.

Pon palabras o frases Es opcional, pero la experta recomienda agregarlas si hay mantras que te ayudan a iluminar tu camino y canalizar la energía. También puedes titular fotos o poner nombre a un futuro logro.

Decóralo Apuesta por la simplicidad o llénalo de pegatinas y purpurina. Tú decides lo que te gusta.

Pasa a la acción

Una vez diseñado, sigue estos pasos para conseguir tus propósitos.

Activa su poder Para ello, debes observarlo a diario. Póntelo de fondo de pantalla de tu móvil o cuelga el tablero en algún lugar donde puedas verlo desde tu cama. «La noche es un momento potente para trabajarlo, ya que el subconsciente es más impresionable justo antes de dormir», dice Benson.

Muévete Una vez que tu mente ha absorbido las imágenes plasmadas, comienzas a recibir indicaciones, ya sean internas (es decir, de tu intuición) o externas sobre el tipo de acciones que te acercarán a tu objetivo.

No te marques tiempos Evita agobiarte pensando cuándo se cumplirán tus deseos. Las cosas llegarán cuando tengan que llegar o cuando el universo considere que debes tenerlas. Relax ante todo.

Entrégate a fondo No puedes equivocarte ni hacer mal un *vision board*. «Siempre que te active y te haga interactuar con él regularmente, te beneficiarás de su poder», sentencia la astróloga. ●

El poder de las piedras

Estos son los cristales que puedes llevar contigo.

Amatista

No hay bien máspreciado que la tranquilidad, justo la que consigue aportarte esta gema de color púrpura que recomiendan tener en tu mesilla de noche. También es la de la intuición y la espiritualidad.

Obsidiana

Dicen que cualquier energía negativa que te rodee será absorbida por este vidrio oscuro de origen volcánico. Llévala en tu bolsillo.

Selenita

Todo hogar merece tener este cristal blanquecino, ya que ilumina la energía de aquellos que estén cerca, al mismo tiempo que mantiene a raya las bajas vibraciones.

Calcita

Se dice que cuando la motivación falla, esta piedra en tonos amarillos es ese chute de energía que te hace perseguir tus sueños. Además, te empujará hacia adelante siempre que te sientas estancada.

Alba Reche

El 25 de enero lanza disco, 'No soy tu hombre', y nos ha contado cuáles son sus sitios favoritos para irse de fiesta y desconectar.

«Mi álbum es un viaje para entender y dar razón a las cosas que pasan», dice.



«Cualquier bar con terraza me viene bien para festejar tomando unas cervezas, pero me encanta la taberna **La Inquilina** del barrio de Lavapiés en Madrid. Sobre todo si añadimos unas gildas al plan. Me chiflan tanto como la comida de **Casa Macareno**, en la calle San Vicente Ferrer. Es excelente y está riquísima. Y si queremos alargar la velada con unas copas, **Casa Filete**. Es un bar de ambiente de toda la vida y tiene una ubicación perfecta, en el centro de la capital, para que puedas moverte a otros sitios a bailar (en este sentido, la sala **Enigma** es idónea para estar toda la noche de fiesta). Además, reconozco que soy muy fan de la música de **Emilia**, a la que estoy deseando ver en concierto, y que no paro de escuchar a Jacob Collier. La película que siempre recomiendo es **Estiu 1993**, *Verano 1993* en castellano, de la directora española Carla Simón, porque me hace soñar y me recuerda al viaje a **México** que realicé. Creo que no he visto nunca un país así, con gente tan maravillosa, una gastronomía muy afín a mi paladar y una cultura que siento supercercana a mi manera de ser. Soy una persona a la que le gusta mucho hacer planes sola, como pasear, ir a ver alguna exposición o simplemente estar por ahí tranquila. Y sigo soñando con la actuación que hice en el emblemático teatro Olympia de París».


ALBA RECHE
(Elche, 1997)

La artista tiene claro que tendrá nuevo *tour* en 2025. «Si hago un disco es porque lo que más me gusta es girarlo».

Sus imprescindibles

LA CERÁMICA

«En una primera cita, llevaría a mi *crush* a una clase de cerámica para comprobar su paciencia».


SU PERRA

«Me gusta aprovechar las mañanas. También salir a tomar el sol con un café y pasear a mi perra Gilda».


EL TÉ CON JENGIBRE

«No soy muy maniática antes de subir al escenario, pero siempre me tomo mi té con jengibre y limón».

We are the science. You are the
Living proof.[®]



Nuestra ciencia ofrece lo que otros solo
prometen. *Un cabello maravilloso.*



LIVINGPROOF.ES



SPRINGFIELD

