

EXTINCIÓN O RENACIMIENTO

VTimes 🧀

EDICIÓN SERVICION SERVICIO



CARTA EDITORIAL

os mayas llamaban a los 20 años del décimo tercer Baktun (de 1992 hasta 2012) el periodo de "la regeneración de la Tierra" o "Purificación de la Tierra". Se dice que un sabio maya predijo que luego de 1991 ocurrirían dos grandes eventos: La conciencia cósmica de los seres humanos y la purificación y regeneración de la Tierra.

Después de meditarlo por momentos en nuestras sillas giratorias, mirando al techo y paredes como buscando respuestas, nosotros, en VTimes nos dimos cuenta que, efectivamente después de esas fechas, el mundo y nosotros hemos atravesado diferentes fenómenos y que seguro hay más por venir... No es para asustarnos, sino más bien para darnos cuenta de que tenemos una gran y nueva oportunidad frente a nosotros: Reinventarnos.

La pandemia, sin lugar a duda, nos ha envuelto en un panorama incierto y lo mejor que podemos hacer es detenernos a reflexionar y buscar la forma más positiva de seguirnos enfrentando a ella. En esta edición queremos invitarte a tomar la situación como una nueva oportunidad de reconstruir tu manera de pensar, actuar e incluso interactuar.

En la edición encontrarás datos sobre cómo la música y el arte pueden ayudarte a este nuevo renacimiento, tips para mejorar tus hábitos alimenticios, libros y películas que, te dan otra perspectiva de lo que hoy vivimos.

Al ser también una edición de reflexión, te compartimos especies que están extintas hoy en día y las que se encuentran en peligro pues es nuestro deber dentro de esta gran reconstrucción, re-pensar nuestros comportamientos pasados y que en lugar de inclinar la balanza hacia temas de extinción, sean más encaminados a un renacimiento de ideales, comportamientos, prácticas y hábitos.

Esto y mucho más encontrarás en estas páginas de Very Talented, esperamos las disfrutes tanto como nosotros al crearlas para ti y te ayuden como guía para reinventarte después de esta pandemia.

¡Estamos en un buen momento! Reflexiona, retoma y de esta nueva oportunidad, reinventa, seguro que esta pandemia algo cambió en ti, esperamos sea un cambio positivo.





Este es el top actual de las tendencias para viajar.

POR DEPORTE O AVENTURA

Viajar y disfrutar de tu deporte favorito es una sensación ganadora, en ambas las experiencias se complementan a la perfección.

MASCOTAS

Conocer un nuevo pueblo mágico o una ciudad en compañía de tu mejor amigo será un gran recuerdo para ambos.



MOCHILEROS

Sólo basta de unas cuantas cosas en tu mochila para emprender el viaje a lo desconocido.

Sólo hasta de



e

Disfrutar de una ciudad y su naturaleza contribuyendo a la preservación de la cultura local.

TURISMO SOSTENIBLE



TODO INCLUIDO

Nunca pasa de moda el estar unos días o semanas en un hotel de todo incluido sin conocer nada, pero disfrutando de todo.

La idea es viajar para disfrutar del mundo y ampliar tu perspectiva.



Gilberto Angeles Torres

Maura Castro Zavala

Faustino Matías Pablo

Lilia Aguilar Zilba

Francisco Guadalupe Ake Pech

Brenda Guadalupe Juárez Casanova

Beatriz Palacios Sánchez

Carlos Alberto Cortés Herrera

Benjamín Antonio Delgado Yañez

David Puc Poot

Mariana Gaytan Rosas

Wiliams Alexander Paniagua Najera Karla Vanessa Jimenez Prieto

Jose Alejandro Gonzalez Navarro

Daniel Ramirez Serrano

Ana Frida Esquivel Castro

Oscar Gerardo Peña Ramirez

Andrea Simoney Hernandez Zuñiga

Cocinero

Camarista

Mesero

Auxiliar de limpieza

Ejecutivo administrativo

Camarista

Mesero

Despachador surtidor de agua

Recepcionista

Programador Jr

Mesero

Programador Jr

Cocinero

Ejecutivo contable

Cocinero

Cocinero

Recepcionista

Recepcionista

Robin Magaña Avalos

Jennifer Iliana Mendoza Becerra

Luis Javier Esparza Barrón

Karen Yazmín Macías Tejeda

Alejandro Amezaga Serrano

Rosaura Fleytes López

Kenia Paulina Ojeda Cab

Asael Aguilar García

Leonardo Daniel Velázquez Cruz

Auxiliar de mantenimiento

Recepcionista

Mesero

Agente de we care

Gerente de Hotel Xoxula

Cocinero

Ejecutivo de nóminas

Jardinero

Soporte técnico Jr

Bienvenidos a la familia VTIMES

Infografía e investigación: Thiago Trejo

SIMBOLOGÍA: RAZONES POR LA CUÁL SE EXTINGUIÓ LA ESPECIE









CONTAMINACIÓN INTRODUCCIÓN DE ESPECIES INVASIVAS



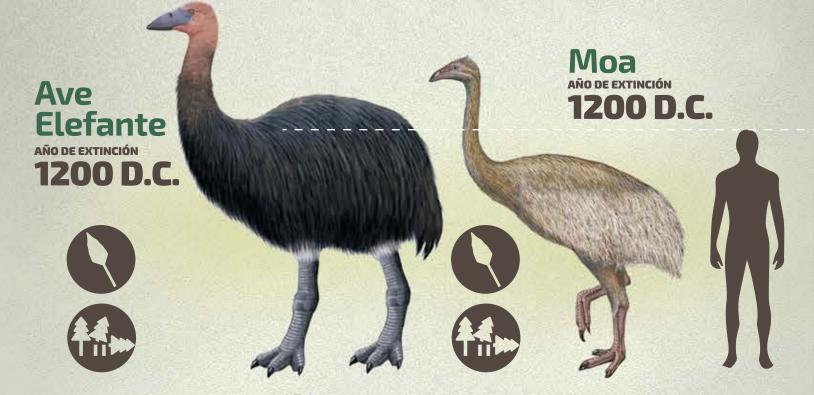
PESCA



DESTRUCCIÓN DE HABITAD



CAMBIO CLIMÁTICO



Dodo AÑO DE EXTINCIÓN 1662 D.C.







Una de las extinciones causadas por humanos más culturalmente significativas.



Pika Sarda

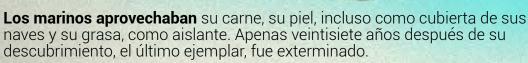




Vaca marina de Steller

1774 D.C.





Oso del Atlas

AÑO DE EXTINCIÓN

1870 D.C.



Los romanos usaban estos osos en sus juegos de gladiadores.

Quagga AÑO DE EXTINCIÓN 1883 D.C.







Resultaba ser una amenaza para las cosechas de los colonos en Sudáfrica. Asimismo, también se usó para crear pieles y como alimento, lo que provocó su desaparición.







Fue perseguido por los comerciantes de pieles hasta provocar su extinción.

Tigre de Tasmania AÑO DE EXTINCIÓN 1936 D.C.







Un granjero le disparó al último ejemplar



Los investigadores esperan "traer de vuelta" la especie reintroduciendo un pariente cercano a su antiguo hábitat.

León Marino Japonés

AÑO DE EXTINCIÓN

1970s D.C.





El deterioro de su hábitat

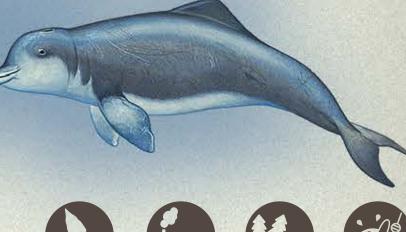
y la sobrepesca para extraer su piel y aceite, fueron las principales causas de su extinción Sapo dorado AÑO DE EXTINCIÓN 1989 D.C.



Esta fue la primera especie en ser verificada que se extinguió debido a los efectos del cambio climático.

Baiji AÑO DE EXTINCIÓN 2006 D.C.

El gobierno chino, después de una extensa búsqueda, declaró la especie extinta; sin embargo, se han reportado avistamientos desde 2006, y la UICN (Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza) todavía considera que está en "peligro crítico".











La medicina tradicional china impulsó la demanda de sus cuernos, lo que elevó los precios hasta \$60,000 dólares por kilogramo, provocando la caza furtiva extrema y la rápida extinción.



Cabe mencionar que estas son solo algunas especies de la larga lista de animales extintos, son las más mencionadas, pero el resto no deja de ser importante, la mayoría de los animales que han desaparecido en la llamada sexta extinción masiva es a causa del hombre, acabando con sus ecosistemas, cazandolos sin control alguno, contaminando el planeta, debemos hacer algo para revertir esto, porque la lista de animales en peligro de extinción sigue creciendo, hagamos algo para conservar las especies del planeta.

DELLACE DE POST PANDEMIA

La vida poco a poco está regresando a lo que conocemos como "normalidad", muchas personas en el fondo sienten el alivio de volver nuevamente a un mundo conocido, tanto de forma laboral, escolar, de recuperación económica, etc. Pero en la parte personal, espiritual, emocional, te has preguntado si...

¿Quieres la misma "normalidad" de antes? Una pandemia inesperada nos hizo parar de golpe, y enfrentarnos a la incertidumbre en todos los niveles de la vida cotidiana, pero uno de los más fuertes fue el emocional, creo que una de las preguntas más escuchadas es ¿Qué haré con todo lo nuevo que me ofreció y dejó este evento en mi vida?

¿Sabías que la incertidumbre es inmanente al ser humano y nace junto con nosotros? En nuestra cultura comprendemos a la incertidumbre como "inseguridad", bloqueamos el miedo a la incertidumbre que nos provoca nuestra propia muerte y a consecuencia vivimos en una sociedad que se rige bajo el concepto de no hay que morirse, y hacer todo lo posible por evitar su

materialización.

Una psicóloga famosa (Nilda Chiaraviglio) comenta que sólo existen dos momentos ciertos en la vida del ser humano: el nacimiento y la muerte. Todo lo que sucede entre esos dos momentos es incierto y de acuerdo con ella, querer eliminar esa incertidumbre es lo que nos produce ansiedad. Si fluyes con la incertidumbre y sabes que existe la posibilidad de que si sales a la calle en cualquier momento puedes morir y lo asumes, cada momento en tu presente se vuelve mucho más consciente, como si vivieras "aquí y ahora" de forma constante.

RENACER

La incertidumbre es el origen de la evolución y es aquello que nos motiva a la transformación. Nadie cambia o modifica lo que es perfecto, nos movemos cuando algo nos duele, nos enoja o de alguna manera nos incomoda, gracias a eso evolucionamos o renacemos.

En el libro de la "Liberación del alma" de Michael A. Singer habla de una serie de actitudes y habilidades para el Yoga Mental, una de esas es: "HACIA EL CAMINO DE LA FELICIDAD INCONDICIONAL. VE MÁS

ALLÁ". Aceptar el riesgo de soltarlo todo. Si sueltas tu fachada, sin intentar sustituirla por otra, tus pensamientos y emociones dejan de estar anclados en tu interior, y empiezan a pasar a través de ti. Asume un compromiso con la felicidad incondicional y no permitas que tu corazón se cierre, aprende a mantenerte espontáneamente feliz y centrado, pase lo que

pase. El auténtico trabajo de crecimiento y evolución consiste en vivir la vida sin estrés, sin problemas, sin miedo y sin melodramas. Utiliza la vida para soltar tus resistencias. Aprende a relajarte, experimentando la vida y mantén la voluntad de vivirla. Deja que la vida se maneje sola y tú mantente siempre presente. Suelta el yo personal.



Por eso mismo en esta edición de la revista queremos hacer mucho énfasis en la ganancia secundaria obtenida de la pandemia, en aplaudir nuestra capacidad de adaptación, de cómo creamos una oportunidad de crecimiento, no queremos que olvides que todos los días son una invitación al cambio, al renacimiento y a la transformación de esta nueva forma de vida dentro de nosotros. Crea una experiencia diferente, incorpórala a tunuevo sistema de ideas.

Preguntate ¿Cómo me siento con el día de hou? ¿Qué tan

Redacción

RENACER

Melysa Polanco

firme y dispuesto me encuentro para adaptarme? Esperamos que disfrutes este artículo tanto como nosotros, lo hemos creado especialmente para ti.



AGUA

DE PUERTO
AVENTURAS

CORAL Water

iServicio a domicilio! **984 278 9519**

LA EVOLUCIÓN DE LA TIEMPOS DE PANDEMIA

La industria de la moda es solo uno de los tantos espacios en los cuales nuestra vida cambió para siempre después de la pandemia. Ahora, otros conceptos como la idea de la comunicación, el trabajo, los horarios, el tiempo a solas y hasta los encuentros con los amigos, han adquirido distintos significados que han tenido que modificarse por el encierro y las medidas de seguridad. Y esto, naturalmente, también afecta las tendencias de la moda.

La industria de la moda tuvo que enfrentar uno de sus momentos más interesantes: una pandemia que nos tuvo a todos encerrados en casa durante un largo periodo de tiempo. ¿Y cómo afectó esto a las tendencias de la moda?

COMODIDAD VS IMAGEN.

Después de que durante más de un año pudimos trabajar o estudiar desde casa, sin necesidad de ver a muchas personas diferentes todos los días o de vestirnos bajo reglamentos y códigos de vestimenta de nuestras oficinas, no cabe duda de que para todos nosotros la idea de volver a utilizar unos pantalones ajustados o unos tacones altos se siente un poco lejana.

MODA SIN GÉNERO...SI TE GUSTA, ¡PÓNTELO!

Aunque este es un patrón que ya se estaba gestando desde hace tiempo en la industria de la moda, probablemente el tiempo en casa ayudó a muchas personas a explorar con calma y sin presión social algunos rasgos de su identidad de género, permitiéndoles ampliar los conceptos con los cuales se identificaban. Basta echar una mirada las colecciones de primavera-verano 2022 que diseñadores como Dolce & Gabbana, Prada, Ermenegildo Zegna, Dior y Fendi lanzarán al mercado 2022.

SER ATREVIDO SIN LIMITACIONES.

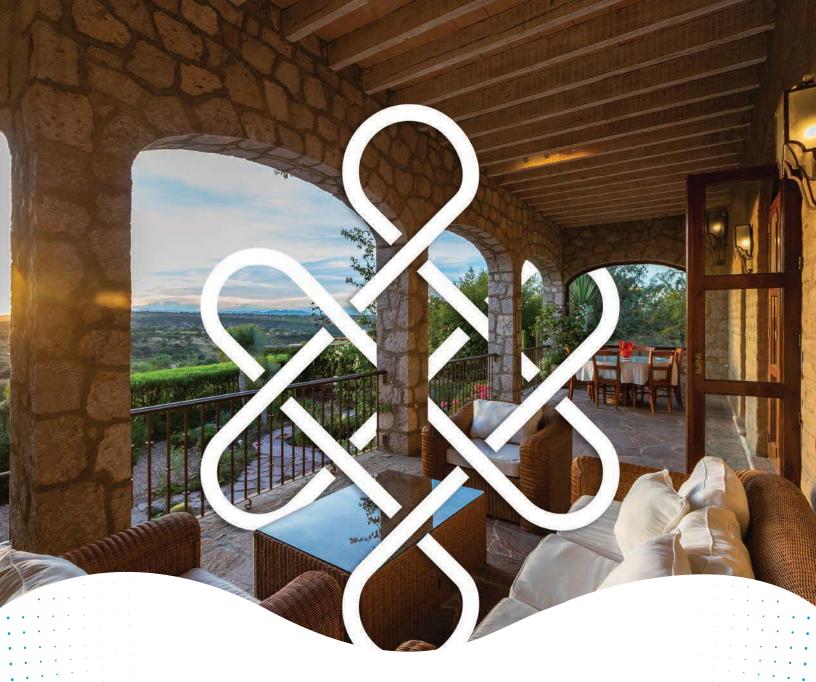
En línea similar al punto anterior, quizá por el hecho de que ahora ha sido más fácil evitar contacto con la gente a nuestro alrededor, también se nota en la industria de la moda una tendencia por explorar con formas y colores más atrevidos que antes. No es extraño ver combinaciones exóticas de zapatos, accesorios y ropa que trascienden el canon de lo común, y en la pandemia este rasgo se ha acentuado mucho.

ADIÓS AL CAMBIO DE GUARDARROPA CONSTANTE.

Aunque antes de la pandemia a todos nos encantaba ir de compras y estar renovando constantemente nuestro guardarropa, con este encierro nos dimos cuenta de que en realidad podemos sobrevivir con mucha menos ropa de la que pensábamos. Esto seguramente hará que la gente sienta menos necesidad de consumir constantemente nuevas prendas y más bien aprovechar lo que ya tiene en su closet.

NO MÁS PRETENCIONES.

Durante la pandemia hemos aprendido que debemos basarnos y relacionarnos a partir de lo que en verdad deseamos para nosotros, y no mediante lo que otros esperan que hagamos. Y esto también se refleja en la industria de la moda porque ahora las personas tienen un mayor deseo por vestirse de manera que se sientan bien con sus propios ideales, y ya no como deberían hacerlo según una moda impuesta.



INMENSE

——HOTELS-

AYÚDANOS DEJANDO UN COMENTARIO EN





¿Cuál es el propósito del área Finanzas?

Nuestro propósito como área va desde la planificación y organización de los recursos financieros hasta el control de los mismos, para que puedan administrarse y distribuirse de manera eficiente.

Yarelli Avila

Ejecutivo contable.

Menciona un error del que hayan aprendido.

Uno de los desafíos más recientes fue la apertura de la unidad Chez Waffle San Luis; en donde comenzamos a realizar desgloses de presupuestos para los reembolsos semanales, y erróneamente se estaban considerando los desayunos en base a las llegadas confirmadas, otorgando un presupuesto inferior a la operación real. No se cubría lo que necesitaban; por lo que se decidió calcular dichos presupuestos con base en las ventas de la semana anterior, de tal forma que se trabaje bajo un margen de operación óptimo.

José Chico

Ejecutivo Contable.



¿Qué visión hay para el área de Finanzas en el futuro?

Ser un área sólida con capacidad de mantener el equilibrio financiero, brindando información de manera eficaz y oportuna.

Selene Aquino

Gerente de Finanzas.



¿Cuál es la importancia de trabajar en equipo?

El trabajo en equipo es fundamental para el área financiera, ya que a través de la comunicación e interacción de cada uno de los integrantes, se logran identificar habilidades y conocimientos con el fin de alcanzar metas y objetivos específicos para nuestra empresa.

Brenda Veneroso

Ejecutivo de tesorería.



¿Qué habilidades o cualidades se deben desarrollar para estar en un área como Finanzas?

Para incursionar en el área financiera se deben considerar dos enfoques esenciales, el primero es la profesión, implica comprender, analizar y anticipar hechos/problemáticas para plantear y ejecutar alternativas de mejora. El segundo es la ética, involucra cuestiones ligadas a los valores y la consciencia; la responsabilidad previa a una consecuencia, la honestidad al brindar información, el compromiso con la empresa y el trabajo en equipo.

Miranda Orozco

Ejecutivo de Nómina.

¿Qué cosas crees que deben cambiar en el área para fomentar la mejora continua?

Creemos que como área financiera los cambios son un factor continuo, lo importante es saber cuándo acatar esos cambios; por ejemplo, la optimización de los procesos y la estandarización de los mismos, son dos puntos claves para mejorar y contar con mayor eficiencia en los resultados. "La práctica y constancia hacen al maestro".

Selene Aquino

Gerente de Finanzas.



el perfil de la gente que colabora en el área?

Proactivos: ya que en los momentos que se tiene cualquier situación, se analizan, y anticipan las posibles consecuencias y buscan diferentes alternativas; son personas que no se detienen en el primer contratiempo porque siempre tienen varias alternativas.

Ordenadas: Buscan las herramientas necesarias para realizar sus actividades de manera limpia y estructurada, a fin de que sean entendibles para todas las personas que necesitan tener la información, saben darle prioridad a las actividades que lo requieren.

Sugeidi Peraza

Ejecutivo Contable





REPORTERO POR UN DÍA Por Yarelli Avila

iversidad de culturas que hacen una mezcla de costumbres, pensamientos, sentimientos incluso ilusiones, ese es mi país "MÉXICO" uno de los países más diversos en todo el mundo, con infinidad de culturas lo cual lo hace un país rico y privilegiado. Está poblado por millones de personas talentosas y trabajadoras, pero a pesar de ello la vida en México es disfuncional ya que cada vez hay menos educación y a causa de esto, viene la pérdida de valores que desde

casa deberíamos aprender, ¿por qué sucede esto?, ¿Por qué comenzamos a perder nuestros valores? Si son los valores los que nos hacen un país verdaderamente bueno y especial ¿Por qué? ...

Comenzamos a perder valores cuando no nos preocuparnos por los demás, cuando nos dejamos llevar por las cosas materiales aue existen а nuestro alrededor, he ahí cuando persistimos en respeto, la paz y sobre todo la tolerancia que es uno de los valores que se ha dejado de practicar o es poco común en las sociedades de ahora, hemos dejado de aceptar la diversidad de opinión social, étnica, cultural y religiosa de cada persona. Esto engloba a que no tenemos la de saber capacidad escuchar, aceptar a los demás y valorar sus distintas formas de entender y

posicionarse en la vida, hemos puesto una barrera entre nuestra cultura y la de otros, entre nuestra forma de pensar y la de los demás, sin darnos cuenta que esto lleva de la mano a crear un enfrentamiento que altera la paz.

> quedemos ¡VAMOS! nos no viviendo como si nada pasara, porque la vida es corta y se nos va, el desafío esta nosotros. seamos tolerantes con nuestros amigos, vecinos, hermanos de otras culturas y países, vayamos y construyamos la paz, busquemos cada día un país donde lo principal sea respetar y tolerar los ideales nuestro prójimo cuando no sean iguales a los nuestros. porque sencillamente no somos iquales.

¡Recuerda! de la tolerancia parte la paz y la paz no necesita que seamos idénticos, la paz nace al aceptar nuestras diferencias.

VTimes

LA IMPORTANCIA DE UNA

HIELIANS ANELUANA

LOS ALIMENTOS COMO ALIADOS DE MI RENDIMIENTO LABORAL

¿Has sentido bajo rendimiento laboral? Cuidado, pueden ser tus alimentos. La alimentación tiene un gran impacto directo en nuestra calidad de vida, en nuestro rendimiento físico, funcional y laboral. La pandemia ya nos ha quitado mucha energía, como para que nos siga pasando.

Tener una alimentación pobre en nutrientes nos hace sentir fatigados, sin concentración e irritables. Existe evidencia sólida que demuestra que tener una alimentación saludable, puede reducir el riesgo de tener obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, osteoporosis entre otras enfermedades.

¡No te confundas! Un desayuno muy bajo en nutrientes es: café con pan dulce y galletas. A menudo se cree que los jugos de frutas son nutritivos, pero la realidad es que no. Para hacer 250 ml de jugo, necesitamos exprimir un aproximado de 4 a 5 naranjas, al momento que las exprimimos, estas pierden sus propiedades nutricionales (vitamina C y fibra) estamos rebasando el consumo de porciones de fruta que necesitamos al día y sólo estamos consumiendo el azúcar de la naranja.

Redacción: Arianna Rebolledo / Diseño: Thiago Trejo

Para garantizar una nutrición adecuada es necesario empezar a hacer pequeños cambios constantes que te ayudarán a lograr una mejor concentración, un mejor estado de salud físico, mental y un mayor rendimiento en tu trabajo. A continuación, unos tips para lograr una nutrición adecuada:

> Incluye verduras en todas tus comidas, seguro que tienes alguna favorita, agrégala en tu plato.

> > Incluye 2 o 3 porciones de fruta durante el día (1 manzana, 2 duraznos, 1 pera, 1 naranja, 1 mandarina, 1 plátano).

Haz colaciones, a base de semillas (nueces. almendras, chía, pistaches, semillas de calabaza, semillas de girasol).

Consume como mínimo 2 litros de agua natural durante el día y agrega 500 ml por cada hora de ejercicio.

Realiza una actividad física que sea de tu agrado, es tu momento de descargar el estrés.

Evita el exceso de calorías en bebidas azucaradas (refrescos, jugos).

Hablando en esta edición de reconstruirnos, es tu oportunidad de construir nuevos hábitos alimenticios e incrementar tu rendimiento laboral. ¿cómo? empieza con una cosa a la vez y logra tus objetivos de salud, comer bien es una forma de respetar y amar tu cuerpo además de prevenir enfermedades.









El día de hoy queremos presentarles a una compañera que es una digna representante de la belleza e inteligencia femenina.

Conozcamos a elene!

Nombre completo: Selene Isela Aquino Acopa

Quiénes conforman tu familia: Mis padres y 2 hermanas

Tiempo de radicar en la Riviera: *3 años y 5 meses*

Puesto en VTimes: *Gerente de Finanzas*

Lugar de nacimiento: Cárdenas, Tabasco

Edad: 28 años

¿Cómo llegaste a VTimes?

Llegué en junio 2018 a mi primera entrevista en VTimes la empresa me inspiraba confianza para ser parte del equipo, después de 2 semanas llaman para la otra entrevista y al finalizar cuando me dijeron "Bienvenida al equipo VTimes" me sentí muy contenta de ser parte de esta gran empresa y aunque en la entrevista no se especificaron las actividades que desempeñaría, tenía todo el entusiasmo para iniciar una vida en Riviera Maya y en una empresa que me daba esa confianza y sabía que estaría llena de nuevos retos para mí.

¿Cuál ha sido tu mayor reto (laboral) hasta ahora?

El mayor reto fue el cambio de ser analista de estrategias a gerente de finanzas Inmense ya que había visto a varias personas dejar el puesto por lo que sentí miedo a enfrentarme a esa área, pero sabía que contaba con personas que no me dejarían sola en el camino.

Tu libro y película favoritos

Un libro que descubrí recientemente y me ha gustado mucho es "El monje que vendió su Ferrari" de Robin Sharma porque habla sobre el equilibrio que debemos tener en la vida y me hace reflexionar sobre el ipo de vida que tenemos en la actualidad, hacia dónde

tipo de vida que tenemos en la actualidad, hacia dónde vamos encaminados y que sólo nosotros somos responsables de conocernos interiormente, en la cual no debemos olvidar de dónde venimos y hacia dónde vamos por mucho que cambie nuestro entorno. Mi película favorita es El gran pez'.



¿A quién admiras?

La persona que más admiro es Rodolfo Aquino mi padre, lo admiro por siempre cuidar mis pasos sin perder la calma, por aplaudir cada uno de mis logros por muy pequeños que sean, lo admiro porque aparte de enseñarme con su ejemplo, que el trabajo es lo que te lleva a obtener los triunfos de la vida, ese hombre que ha sido mi aliado en las guerras de mi vida, me ha enseñado que como mujer mi valor es único y que yo tengo el poder de alcanzar mis sueños. Mi consejero y amigo, cómo no admirar su vida, sus logros y su generosidad que me han enseñado tanto en la vida.

Un mundo ideal sería...

Para mí... un mundo sin violencia en el que se pueda pasear por la calle sin temor a ser robado, violado, secuestrado... un mundo en el que todos los niños puedan ir a la escuela, tengan un techo donde dormir y una vida confortable.

Un mundo donde sólo existiera la verdad, la sinceridad, la alegría y la lealtad en ese mundo la corrupción y la injusticia serian palabra

Un mundo sin críticas ni discriminación por las acciones, actitudes y gustos, sin divisiones de razas o países, que las personas pudieran hacer lo que quisieran de forma razonable y responsable. Un mundo donde construyéramos una vida de la que no quisiéramos escapar.

¿Cuál es tu perspectiva sobre esta nueva ola de feminismo, que ha llevado a las mujeres a las calles a reclamar por sus derechos y a plantear cuestiones de género?

Estas luchas del feminismo han logrado cambiar la mentalidad a lo largo de la historia, hoy puedo estar aquí a cargo de un equipo asumiendo mis propios retos y responsabilidades, pero sé que en la actualidad hay muchas cosas por hacer en la igualdad de género, la incesante violencia ha hecho que las feministas salgan a las calles pidiendo a la sociedad ser escuchadas y respetadas para poder vivir en una sociedad justa e igualitaria.

No imagino un mundo sin igualdad, moda, viajes, belleza, ni rock.











NIÑOS DEL HOMBRE

(Children of men) (2006)

Cuando entrevistaron a Alfonso Cuarón sobre su película, dijo: "La gente cree que mi película es futurista, pero todo lo que ahí se plantea está sucediendo ya, en nuestro planeta".

La esterilidad de las mujeres, la contaminación, el caos político y la eutanasia o 'ayudar a morir', son algunos de los puntos que toca la película que sin lugar a dudas te tendrá al borde de tu asiento. Un mundo en caos donde sólo Inglaterra sobrevive con un régimen totalitario. Emocionante sin duda. Ampliamente recomendada y la puedes encontrar en Netflix.



EGE

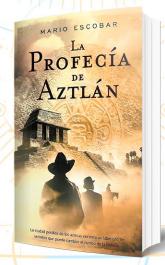
SOY LEYENDA
(I am legend) (2008)

Robert Neville, un brillante científico, es el único sobreviviente de una plaga creada por el hombre que transforma a los humanos en mutantes sedientos de sangre. Él vaga solitario por Nueva York, buscando a posibles sobrevivientes, y trabaja para hallar una cura para la plaga usando su propia sangre inmune.





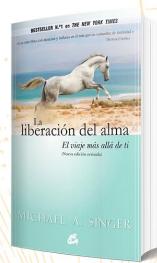
El libro Nostradamus Orus Apolo, es la primera traducción al castellano de uno de los primeros textos y estudios de Nostradamus.



La Profecia de Aztlán

- Mario Escobar

Este libro responde a inquietantes cuestiones como: ¿Está cerca el fin del nuestra era? ¿Seguirán cumpliéndose las profecías con la inquietante exactitud con que lo han hecho hasta ahora?

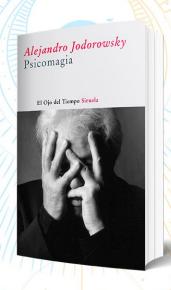


La Liberación del Alma

- Michael Singer

En la liberación del alma Michael Singer, emplea el Gnana Yoga (El yoga del intelecto) para llevarnos paso a paso hasta la fuente con elegante simplicidad. Lee este libro con atención y hallarás en él más que un vislumbre de la eternidad.

Es un libro que te invita a observar lo que ocurre dentro de tu mente desde otra perspectiva. No somos todo lo que PENSAMOS QUE SOMOS.

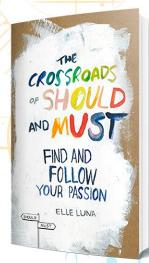


Psicomagia

- Alejandro Jodorowsky

El libro ofrece al lector las ideas de este autor, en la que nos habla de la muerte, del destino, las religiones, la clonación humana, su idea sobre el futuro de la humanidad o la necesidad de despertar nuestra mente. El volumen lo cierra un curso con ejercicios, donde el autor nos muestra cómo es posible desarrollar nuestra creatividad y utilizarla para que nos libere de roles e ideas preconcebidas.

La psicomagia es una técnica terapéutica, creada por Alejandro Jodorowsky, con el fin de trascender aspectos limitantes del ser, que estén infringiendo en el buen fluir de la energía interior. Se apoya en la premisa de que el inconsciente toma los actos simbólicos como si fuesen hechos reales.



The Crossroads of Should and Must

- Elle Luna

Un súper libro para cuando estas empezando un nuevo camino y necesitas un poco de inspiración. Nos recuerda el valor de escuchar nuestra voz y deseos internos.



La música es el arte de combinar los sonidos en una secuencia temporal

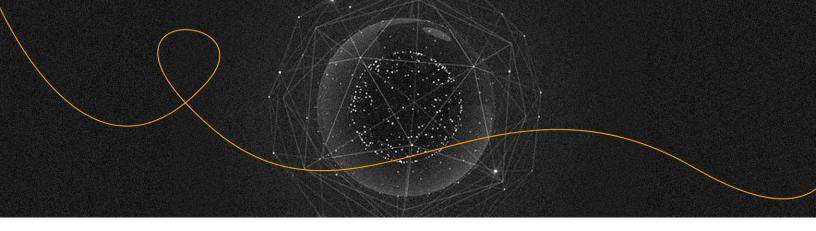
atendiendo a las leyes de la armonía, la melodía y el ritmo, o de producirlos con instrumentos musicales.

Einstein decía que "todo en la vida es vibración". Cada átomo y cada molécula oscilan, por lo tanto, tienen vibraciones que se miden en frecuencias. Estamos rodeados de las ondas y frecuencias que emite el entorno.

El significado de la palabra "vibración" tal como la usamos en la actualidad tiene origen en los inventos del científico Nicola Tesla, quien patentó cerca de trescientas invenciones y descubrió que absolutamente todo tiene frecuencia eléctrica y energía vibratoria. Somos seres eléctricos hechos de células que vibran rápidamente, cada átomo en el universo oscila a diferentes velocidades. Todos nos conectamos e intercambiamos energía de manera constante. Nada está aislado de nada y nada está inmóvil.

Los pensamientos crean emociones y las emociones son energía en movimiento, Este movimiento genera una vibración y esta vibración manda información, señales eléctricas que enviamos incluso a distancia. Es decir, somos una gran antena que emite y recibe constantemente vibraciones electromagnéticas.





Lo que pasamos en esta pandemia durante 2020-2021 nos llevó la mayoría a la desesperación, ansiedad, depresión u obsesión y no fue nada fácil superarlo. La música nos ha ayudado en todo este proceso. Es por eso que es necesario dedicarle tiempo a cada ciclo a fin de construir un mejor ambiente a nuestro alrededor y seleccionar música que nos mantenga felices o que nos ayude a sacar toda la tristeza que sentimos. En ocasiones todos tenemos que destruirnos por completo para volver a renacer, y quizá la pandemia nos dio esa oportunidad para muchos de nosotros.

Terminamos diciendo ¡Llega muy alto con tu esencia, cantando, bailando con la música que te haga feliz o te ponga triste, pero disfruta cada proceso, disfruta tu presente! Te dejamos la playlist de VTimes.



Los 40 principales

publicaron las canciones con más éxito en pandemia 2021, escúchalas en tu plataforma de música favorita. Maluma y Ziggy Marley – Tonika
Karol G - Location feat. Anuel AA y J Balvin
Dua Lipa - We're good
Ana Mena - A un paso de la luna con Rocco Hunt
Sebastian Yatra - Adiós
C. Tangana - Tú me dejaste de querer
Sia y David Guetta - Floating Through Space
Anitta - Loco
Camilo - Ropa Cara

EXTINA EXTINA MASIVA

Por Thiago Trejo

México es un país que cuenta con una gran variedad de ecosistemas debido a su ubicación geográfica, lo cual favorece a la diversidad de las especies, tanto de flora como de fauna. Gracias a esto, se encuentra entre las 4 naciones del mundo más ricas en términos biológicos. Sin embargo, en las últimas décadas, este país está sufriendo la **pérdida masiva de algunas de sus especies** más exóticas o emblemáticas.

La extinción de los animales es un proceso natural de la evolución, y a lo largo de la historia se han producido extinciones masivas en determinadas épocas cuando se daban cambios en las condiciones medioambientales. En la actualidad, no obstante, muchas especies se están extinguiendo con mayor rapidez de lo que lo habían hecho en tiempos pasados. El hombre, directamente o indirectamente, es el gran responsable.



ANIMALES EN PELIGRO DE EXTINCIÓN EN MÉXICO

Los científicos alertan que en los próximos 30 años medio millón de especies pueden desaparecer alrededor del planeta. Evidentemente, México es una de las naciones que más pérdidas puede sufrir en este sentido.

Si deseas saber qué animales vertebrados están en mayor riesgo, a continuación puedes encontrar una lista con 10 especies de animales que pueden extinguirse en México

OCELOTE Y TIGRILLO

El ocelote y el tigrillo son dos felinos muy parecidos, de cuerpo largo y fuerte y con orejas redondeadas y erectas. Se distinguen por su tamaño, pues el ocelote es algo mayor. El tigrillo se caracteriza por tener una cola bastante larga en comparación con su cuerpo. Este animal es realmente curioso y adorable, y corre serios riesgos de extinguirse.





AJOLOTE

Es una salamandra con la característica poco habitual de conservar sus rasgos infantiles en la vida adulta, lo que se conoce como "neotenia". Se encuentra en el complejo lacustre de Xochimilco, cercano a la Ciudad de México. Vive permanentemente en el agua, pero en casos extraños decide salir a la superficie terrestre. Puede llegar a medir hasta 30 cm.

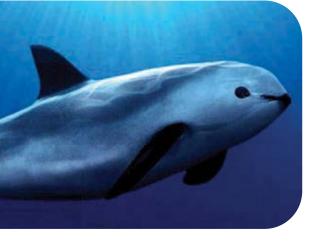
2

PERRITO DE LA PRADERA

3

El perro de la pradera está más bien relacionado con las ardillas y las marmotas, y es una especie que se encuentra generalmente en el noreste de México. Se alimenta de la vegetación cercana a su hábitat y de algunas semillas pequeñas, cactus y plantas trepadoras, en algunas ocasiones también de insectos. Es considerada como una especie en peligro de extinción desde 1970.





VAQUITA MARINA

Es una de las cuatro especies marinas con mayor peligro de extinción del mundo. Esta especie es endémica de México, y destaca por ser el cetáceo más pequeño del planeta. En la actualidad existen poco menos de 50 ejemplares. La vaquita marina habita en el Alto Golfo de California y Delta del río Colorado, una reserva natural protegida por el gobierno de México que se encuentra entre los estados de Baja California y Sonora.



JAGUAR

en este país.

El jaguar es uno de los felinos más grandes del planeta. En México, se puede encontrar principalmente en los bosques tropicales de Chiapas y la península de Yucatán. Su anatomía es única, caracterizada por tener una gran cabeza y dientes poderosos en comparación con otros felinos, lo que hace que tenga una de las mordidas más poderosas y temidas del reino animal. El jaguar es un símbolo importante en la cultura mexicana, pero en la actualidad quedan alrededor de 4000 especies



TAMANDUA MEXICANA

La tamandua mexicana es un tipo de oso hormiguero de tamaño mediano que destaca por su colorido. Es un animal solitario, que se muestra más activo de noche. Pasa mucho tiempo en los árboles y se alimenta principalmente de hormigas y termitas. La tamandua mexicana se encuentra dentro de las especies en extinción.



ARMADILLO DE COLA DESNUDA

El armadillo de cola desnuda es un animal que está cercano a extinguirse. Se encuentra localizado únicamente en los bosques tropicales perennifolios del este de Chiapas. No es una especie que sufra por la cacería puesto que su carne tiene un olor muy penetrante. Sin embargo, los habitantes de la zona tienen la creencia de que es un animal malo y lo matan sin miramientos.





MONO ARAÑA

El mono araña (Ateles geoffroyi) corre serios problemas, pues está en peligro de extinción. Este tipo de mono es una especie de primate que pertenece a la familia_ Atelidae_, y es posible encontrarlo en Centroamérica, el sur de México e incluso en Colombia y Ecuador. Es un mono grande, que puede llegar a pesar hasta 9 kg.



ÁGUILA REAL



El águila real es uno de los símbolos históricos de México. Es un animal de inigualable belleza, que destaca entre la fauna silvestre por su gran velocidad cuando alza el vuelo. La causa de que esta ave este en peligro de extinción es, como no, la invasión del hombre en su hábitat natural. Quedan alrededor de 100 parejas en todo el país.



TORTUGA CAGUAMA

Las tortugas caguamas no anidan en territorio mexicano; sin embargo, es posible encontrarlas cuando emigran desde Japón. Esta preciosa tortuga está en peligro de extinción, pues la caza furtiva de sus huevos ha causado que quedan pocos ejemplares vivos. Esto ha obligado al gobierno a desplegar un fuerte dispositivo de control para evitar que la especie desaparezca.



CÓMO AYUDAR A LOS ANIMALES EN PELIGRO DE EXTINCIÓN EN MÉXICO

Para ayudar a proteger a los animales en peligro de extinción en México puedes tener en cuenta estos puntos:

- Colaborar con asociaciones que se dediquen a la protección de estos animales, así como a la de la naturaleza en general, ya sea a nivel local, regional, nacional o global. Puedes hacerlo convirtiéndote en voluntario activo y/o a través de donaciones.
- Contribuir a la reducción de la contaminación. Para ello, puedes enfocarte hacia una vida Zero Waste, es decir, no solo reciclar.
- Respeta las áreas naturales protegidas.
- Si detectas algún indicio de caza o tráfico ilegal de animales, no dudes en denunciarlo a las autoridades.

VTimes

