

# réinventer

Edición °01

TENDENCIAS  
2025

George Garnica:  
su vida y pasión

De la  
COMPARACIÓN  
a la  
AUTOACEPTACIÓN

SOFIA  
COPPOLA  
y su visión

Enero, 2025

# réinventer

## Editora en jefe

**Rosismar López**

rosismaresperanza@gmail.com

## Redactoras

**Bárbara Prado**

bara654prado@gmail.com

**Romina Vela**

@mademoiselle\_romina

**Fer RV**

mafer.rvic07@gmail.com

**Glenda Madrigal**

@glendamadrigal

**Rocío Choque**

@chiochoque

**Cece Baderu**

@cecebaderu

## Diseñadoras

**Aketzali García**

@aketzali\_garcia.\_

1º Edición | Enero 2025



# CONTENIDO



**07**

Talento local: George Garnica



**12**

El arte de la sutileza: Sofia Coppola



**16**

El encanto perdurable del viejo Hollywood



**24**

Tendencias para el 2025



**28**

El secreto de la colorimetría personal



**35**

De la comparación a la autoaceptación



**39**

¿Cómo saber si estoy en mi mejor era?



**41**

Objetivos y cómo lograrlos

## REINVENTARSE: UN PROCESO FUNDAMENTAL

Lo que más me gusta de Réinventer es su nombre proveniente del francés que significa "reinventar". Cuando fundé la revista con este nombre estaba obsesionada con el crecimiento personal, con crecer cada día y sí, también con reinventarse. Reinventarse es un proceso transformador y positivo. Cambiar lo que no nos gusta y en su lugar agregar habilidades y perspectivas distintas e innovadoras es parte del desarrollo humano y fundamental para avanzar en la vida. No siempre podemos ser lo mismo, por eso debemos reinventarnos. Cambiar y adaptarse nos hace personas resilientes y dispuestas a enfrentar cualquier dificultad u obstáculo que se nos pueda presentar en nuestro camino. Además, reinventarse es evolucionar, seguir adelante, conocer. El ser humano es curioso por naturaleza y es importante permitirse explorar nuevos estilos, nuevos roles y nuevos hábitos, y así no sólo ganar experiencia en la vida sino descubrir lo que llevamos por dentro que probablemente lleva mucho tiempo con ganas de salir. En nuestra primera edición, Réinventer te ayuda a conocerte y superarte, amenizando nuestros artículos con contenido de las industrias de la moda y del cine, las cuales son predominantes para aquellos con sueños que a veces son etiquetados como imposibles. No creo que los sueños en la industria de la moda y del cine sean imposibles de alcanzar, pero sí hay que trabajar por ellos, prepararte y hacer los cambios necesarios para cumplirlos. Réinventer te invita a cambiar tu mentalidad, superar tus miedos y limitaciones, y alcanzar tu mayor potencial. Espero que te animes a seguir este viaje crecimiento con nosotros.

**-Rosismar López**



ESPACIO PUBLICITARIO  
Aquí puede estar tu marca



# HOLA, EMPRENDIMIENTO

**Si deseas darle publicidad de forma gratuita a tus productos en nuestra revista ¡Escríbenos!**

[revistareinventer@gmail.com](mailto:revistareinventer@gmail.com)

**AYÚDANOS A AYUDARTE Y  
CREZCAMOS TODOS JUNTOS**



# TALENTO LOCAL



## De Bolivia al Cine: La vida y pasión de

# GEORGE GARNICA

Una historia de esfuerzo, pasión y aprendizaje desde los escenarios teatrales hasta la gran pantalla.

"Tenemos un poder muy grande. Cada presentación y cortometraje puede tener un mensaje muy importante: puede servir para bien o para mal", dice George Garnica al reunirse con Réinventer.

*Por: Rocío Choque*

George Garnica Vacaflor es un actor boliviano con una trayectoria que abarca 22 años en el teatro y el cine. Ha trabajado en filmes destacados como el éxito cinematográfico Unay, dirigido por Okie Cárdenas, y Evo Pueblo, bajo la dirección de Tonchy Antezana. Además, ha representado a su país en varios festivales latinoamericanos de teatro, como el reconocido "Fiesta Provincial del Teatro de Jujuy", en Argentina.

### Inicio en el teatro y en el cine

**Hola George, es un placer tenerte aquí con nosotros. Cuéntanos un poco sobre ti y tus inicios en este fascinante mundo del teatro y la cinematografía.**

Hola, buenas tardes, muchas gracias por la invitación. Mi nombre completo es George Garnica Vacaflor, tengo 30 años y mis inicios se remontan a mi infancia, específicamente a mis 8 años. Mi mamá fue quien me incentivó a participar en actividades culturales y deportivas. Un día, se ofrecieron unos cursos de teatro y decidí inscribirme. Un par de meses después, tuve la suerte de participar en una obra sobre la contaminación en la ciudad de Cochabamba.

A los 15 años, mi mamá me regaló un viaje al "Encuentro Latinoamericano de Teatro del Oprimido" en Jujuy, Argentina. Ese viaje marcó un antes y un después en mi vida. Aprendí diversas corrientes teatrales y herramientas de actuación. Descubrí que el teatro no solo es entretenimiento; también es una herramienta para transmitir mensajes poderosos, muchas veces contestatarios. Ese viaje encendió mi pasión y amor por el teatro. Lo recuerdo como una de las mejores experiencias de mi vida.

### La primera audición

**Tu primera audición: ¿Cómo fue? ¿Recuerdas cómo te sentiste al estar frente a una cámara por primera vez?**

Mi primera audición fue también para Evo Pueblo. Participamos alrededor de 21 niños. Tras la primera ronda de selección quedamos 12, y luego solo 6. Nos daban una parte del guión para leer y teníamos que darle una personalidad propia. En las últimas etapas sentí miedo; sabía que debía interpretar al personaje de manera única. Me ayudó mucho una amiga que audicionaba para otro papel; practicamos un ejercicio de conexión emocional, hablando sobre las estrellas. Este ejercicio cliché, curiosamente, me ayudó a ganar el papel. El personaje era un niño inquieto, juguetón y tranquilo a la vez, con una vida complicada pero llena de esperanza. Cuando me avisaron que había sido elegido, fue una alegría inmensa. Mi mamá y mi director de teatro me felicitaron, y nos pusimos de inmediato a trabajar en el personaje.

### Inspiraciones y actores admirados

**¿Quiénes han sido tus mayores influencias en el mundo del cine?**

Admiro profundamente a Anthony Hopkins. Su capacidad para dar personalidad a cada personaje, sin que se confunda con otro, es impresionante. Su actuación es tan natural que no parece estar actuando. También admiro mucho a Willem Dafoe. Tiene una fuerza y originalidad increíbles; cada personaje que interpreta transmite su esencia, como si el personaje se mostrara tal cual es, sin rastro del actor.



Otro actor que me ha sorprendido es Robert Pattinson. Al principio no lo valoraba mucho por su papel en *Crepúsculo*, pero después de ver su trabajo en *The Batman* y otros proyectos, cambié mi opinión. Es un actor capaz de reinventarse, de dejar que su trabajo hable por él. Eso es algo que admiro y también busco lograr: que mi trabajo sea mi mejor carta de presentación.

---

## La experiencia de "Unay"

Hablemos de tu última película, *Unay*. ¿Qué fue lo más desafiante durante el rodaje? ¿Alguna anécdota especial?

Trabajar en *Unay* fue una experiencia inolvidable. Cuando hice el casting, no sabía para qué personaje audicionaba. El director me dijo: "Rásúrate" ni bien llegué, ya que había dejado crecer mi barba. Me dieron un fragmento del guión para interpretar, y aunque gané el papel, no me dijeron nada sobre el personaje hasta días después. En la conferencia de prensa, me pidieron que no revelara mi edad. Más tarde descubrí que había sido elegido para el papel principal: un joven de 16 años, a pesar de que yo tenía 25 en ese momento. Durante las grabaciones, todo el equipo pensaba que realmente tenía 16. Fue un reto enorme mantener esa ilusión.

### El arte de construir un personaje

Como actor, ¿cuál es tu método para preparar un papel?

Mi proceso comienza con el análisis del personaje: su edad, carácter, relaciones familiares, emociones y reacciones. Luego, ensayo interpretando esas emociones desde la perspectiva del personaje, no desde la mía. Es decir, dejo de ser George y permito que el personaje tome el control. Si hay aspectos que no conozco, los investigo. Por suerte, he aprendido de grandes maestros como Elvis Antezana, quien me inició en el teatro y el cine, y de los diferentes métodos que he practicado en festivales y talleres.

**"Quiero que mi trabajo hable por mí. Mi sueño es seguir contando historias que desafíen al espectador y lo saquen de su zona de confort", concluye Garnica.**



¿Hay alguna frase que siempre recuerdes y te inspire?

Sí, una de mis favoritas es de Spiderman: "Un gran poder conlleva una gran responsabilidad". En nuestro caso, ese "poder" es el impacto social que puede tener una obra o película. Los mensajes que transmitimos pueden inspirar o influir de manera equivocada. Por eso, debemos ser conscientes del peso de nuestro trabajo.

### El fin de la historia, el inicio de nuevas aventuras

A lo largo de su carrera, George Garnica ha demostrado que el talento, combinado con pasión y esfuerzo, puede abrir puertas inimaginables. Desde los pequeños escenarios teatrales de Cochabamba hasta las grandes producciones cinematográficas, su trayectoria refleja que los sueños pueden hacerse realidad si se lucha por ellos.

Con una sonrisa segura y los ojos llenos de ilusiones, George nos deja claro que su viaje no termina aquí. El cine y el teatro han ganado un artista que no solo actúa, sino que vive para transformar realidades. Como bien dice su lema: "La verdadera magia de actuar es dar vida a los sueños".

# GALERÍA



ESPACIO PUBLICITARIO  
Aquí puede estar tu marca



A woman with long dark hair, wearing a red dress, is sitting in a bathtub. The bathtub is filled with white foam. The walls of the bathroom are covered in pink square tiles. A white soap dish is visible on the wall to the left. The woman is looking directly at the camera with a neutral expression.

El arte de la sutileza:

# La visión de Sofia Coppola

*Por: Bárbara Prado*



Sofía Carmina Coppola, nacida el 14 de mayo de 1971, en Nueva York, Estados Unidos. Quien lanzó su primera película en 1996, llamada, "Las vírgenes suicidas". Sofia Coppola representa un estilo grunge, minimal, y chic. Sofia no solo es una directora de cine, también es actriz, guionista y productora. En 2003 ganó un premio Óscar a mejor guión original por *Lost in Translation*, además de que es la tercera mujer en la historia en ser nominada a mejor director por la academia de los Óscars.



Sus padres son Francis Ford Coppola, y Eleanor Coppola, su padre es un guionista, productor y director de cine estadounidense, en cuando a su madre, Eleanor, fue una documentalista, artista y escritora estadounidense. Sofia también tiene un hermano llamado Román François Coppola, quién es un guionista, productor y empresario que también fue nominado a un Óscar por mejor guión original en 2012. Ya sabemos que a Sofia lo de ser exitosa en el mundo del cine es hereditario.



En 1989, se graduó en la Escuela Secundaria de Santa Helena, más tarde asistió a Mills College y al Instituto de Artes de California. Tras abandonar la universidad, Coppola creó una línea de ropa llamada Milkfed, que actualmente solo se vende en Japón.

La carrera cinematográfica de Sofia Coppola comenzó a muy temprana edad, ya que siendo un bebé apareció en la película *El padrino* en la escena del bautismo interpretando a Michael Francis Rizzi, y en *El Padrino II* aparece como un niño inmigrante. Además, ha participado en siete de las películas de su padre. Su papel más conocido fue el de Mary Corleone en *El padrino III* (1990), en un papel que estaba pensado inicialmente para Winona Ryder, quien no pudo participar debido a una enfermedad, y recibió muchas críticas negativas.

Su primera experiencia detrás de la cámara fue con el corto *Lick the star* (1998). Posteriormente, llegaría su reconocimiento a nivel mundial con *Las vírgenes suicidas* (1999) y, más adelante, *Lost in Translation* (2003). Por esta película ganó el premio Óscar al mejor guion original, además de obtener otras tres nominaciones, entre ellas la de mejor película, y tres premios Globos de Oro, entre ellos el de mejor película en la categoría de comedia o musical. Con su nominación a los Óscar en la categoría de mejor director se convirtió en la tercera mujer en estar nominada en esta categoría y ser la primera estadounidense. En 2004, fue invitada a unirse a la AMPAS.



En 2006, estrena su película *Marie Antoinette* (2006), adaptación de la biografía de la reina de Francia escrita por la historiadora británica Antonia Fraser. La actriz Kirsten Dunst interpreta en papel de la reina, y el actor Jason Schwartzman interpretó el papel de Luis XVI.

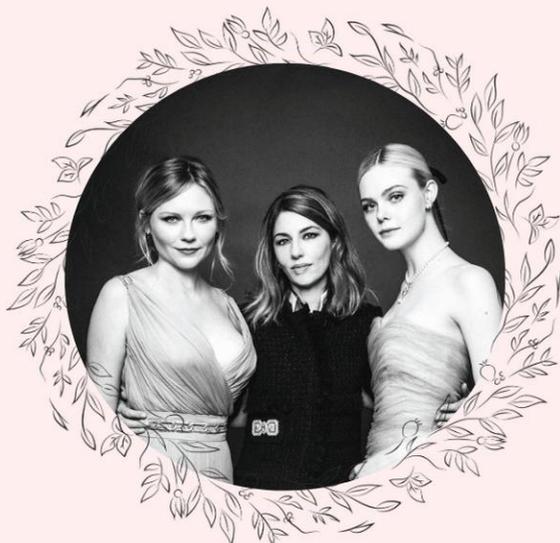
En 2010, gana el León de Oro del Festival Internacional de Cine de Venecia por su película *Somewhere*, la historia de una estrella de Hollywood interpretada por Stephen Dorff que vive en el hotel Chateau Marmont de Los Ángeles y el cambio radical de vida que sufre con la llegada de su hija, interpretada por Elle Fanning.



En 2013, estrenó la cinta *The Bling Ring*, protagonizada por Emma Watson y Taissa Farmiga, dentro de la sección *Un Certain Regard* del Festival de Cannes del mismo año.

La directora colaboró de nuevo con Bill Murray en una nueva producción titulada *A Very Murray Christmas*, protagonizada por Murray y Mitch Glazer. Es una película de comedia con temática navideña, siendo estrenada de manera exclusiva en Netflix en diciembre de 2015.

En el Festival de Cine de Cannes de 2017, se convirtió en la segunda mujer, y primera mujer estadounidense, en la historia del festival en ganar un galardón a mejor dirección gracias a su trabajo en la cinta *The Beguiled*



RECUERDOS EN CELULOIDE:  
EL ENCANTO  
PERDURABLE  
DEL VIEJO  
HOLLYWOOD

*Por: Romina Vela*



En las quietas noches, cuando la ciudad duerme y el tiempo parece deslizarse suavemente hacia atrás, mi mente viaja a una era que nunca viví, pero que siempre he sentido como propia. En esos momentos, me veo envuelto en la sofisticación y el glamour del Viejo Hollywood, una época donde las estrellas como Audrey Hepburn y Marilyn Monroe no solo adornaban la pantalla grande, sino que tejían con cada gesto y mirada un tapiz de sueños y deseo.

En el corazón de muchas almas viejas yace un profundo aprecio por lo que el pasado puede enseñarnos, por las historias que aún resuenan con un eco de glamour y tragedia. Como alguien que se considera un alma vieja, encuentro una belleza única en revivir y apreciar las modas y los momentos de antaño. Este sentimiento se refleja intensamente en personajes cinematográficos como Blanche DuBois de la icónica película de 1951, *Un tranvía llamado Deseo*.



Blanche DuBois en *Un tranvía llamado Deseo* <sup>2</sup>

Blanche es una figura que representa la belleza en lo decadente y lo perdurable en lo fugaz. Su estilo y su persona encapsulan la elegancia de un Sur que ya no existe, mostrando cómo los vestigios del pasado pueden manifestarse en la moda y en el comportamiento. La película no solo nos muestra la tensión entre el pasado y el presente a través de sus personajes, sino que también nos enseña cómo el estilo personal puede ser una forma de expresión y una armadura contra las adversidades de la vida.



Blanche simboliza la elegancia en la decadencia y lo eterno en lo transitorio. Su estilo evoca la grandiosidad de un Sur perdido, mostrando cómo el pasado puede influir en nuestro vestir y comportamiento actual. La película no solo presenta un conflicto entre lo antiguo y lo moderno a través de sus personajes, sino que también revela cómo el estilo personal puede servir de expresión y protección frente a las dificultades.

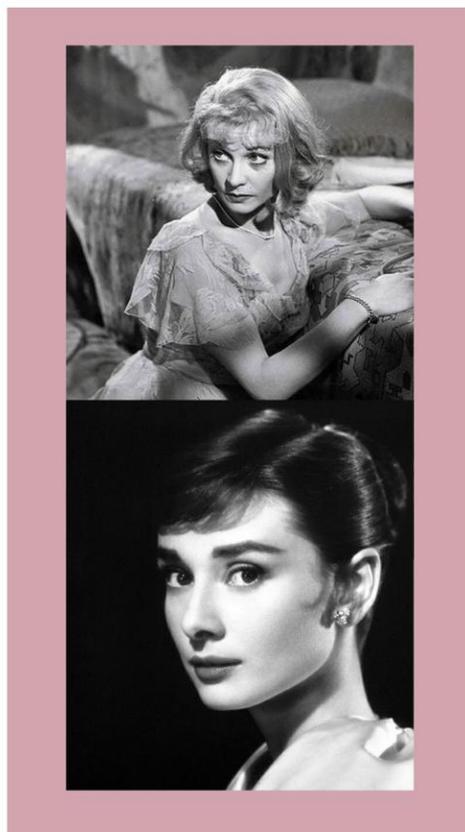


De forma similar, en *Desayuno en Tiffany's*, Holly Golightly encuentra en la joyería Tiffany un "santuario", un refugio que le permite escapar de su propio caos interior. Como ella, muchos buscamos lugares, objetos o momentos que nos permitan desconectarnos del ruido y la presión del mundo que nos rodea. Para Holly, Tiffany es un espacio donde se siente a gusto, un lugar donde las sombras de su tristeza y desesperación parecen desvanecerse. Esta búsqueda de consuelo en un santuario puede verse como una metáfora de cómo nos aferramos al pasado y sus símbolos, tal como lo hace Blanche, para preservar nuestra identidad frente a las dificultades del presente.

Al igual que Blanche, quien se aferra a los vestigios de un pasado glorioso para preservar su identidad, yo también he encontrado en los mercadillos vintage y en la moda de épocas pasadas un refugio y una fuente de inspiración. Para quienes se consideran almas viejas, el pasado no es solo historia, sino una fuente rica de enseñanzas y emociones. Como estudiante y admiradora de esa época dorada, veo una belleza singular en revivir las modas y los momentos que definieron generaciones anteriores.

Hoy en día, podemos adoptar nuestro propio estilo "Blanche" o "Holly" al incorporar elementos que reflejan nostalgia y elegancia. Esto no implica copiar estilos pasados, sino capturar su esencia y adaptarla creativamente a la vida moderna. Podemos hacerlo seleccionando tejidos que recuerden la delicadeza y el lujo de antes, o eligiendo siluetas que evocan épocas pasadas, pero con un toque moderno. Al igual que en *Desayuno en Tiffany's*, donde un santuario se convierte en una metáfora de autorreconocimiento, podemos encontrar en la moda una forma de refugiarnos y de reconectar con nuestra esencia, transformando lo antiguo en algo nuevo y relevante.

Este enfoque personal en la moda, inspirado por figuras icónicas como Blanche y Holly, nos permite explorar y expresar nuestra identidad de maneras profundamente significativas y visualmente impactantes. Al revivir el pasado a través de la moda, no solo rescatamos su esplendor, sino que también le damos nueva vida a estilos que definieron generaciones.







ESPACIO PUBLICITARIO  
Aquí puede estar tu marca

# Los colores no tienen género

Escrito por: Cece Baderu.

Siglos atrás por la burguesía el rosa se consideraba como un color “masculino” ¿Por qué era así? Era el porque el rosa es un color ligeramente más suave que el rojo, el rojo en esos momentos ocupaban los caballeros, sin olvidar que el rojo se consideraba como un color fuerte, asociado a la sangre y las guerras lo cual lo asociaban a la virilidad.



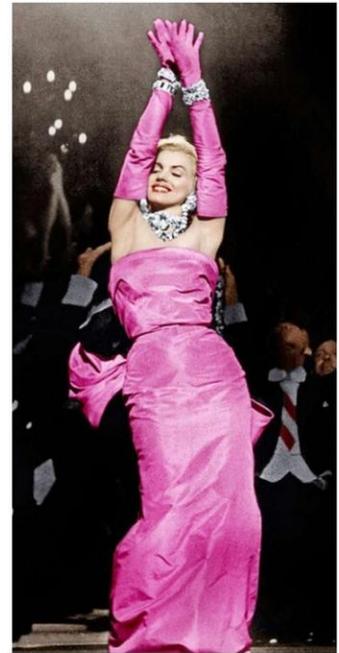
Mientras que el azul era un color “femenino” fue usado para pintar a las vírgenes, considerado como un color de tranquilidad, paz y pureza, todos siendo relacionados al cielo y atributos que se buscaban en las mujeres. ¿Pero cómo cambió esto?

## La segunda guerra mundial.

En la segunda guerra mundial el color rosa se usa por los nazis para identificar a los prisioneros que eran LGBTQ con un triangulo de color rosa, en cambio decadas despues por los 70/80 este se uso como una insignia/estandarte de lucha.



Al finalizar la segunda guerra mundial se dio un cambio haciendo que el color azul sea considerado como un color “masculino” al asociarse con la estabilidad, lealtad y confianza. Sin embargo el rosa fue considerado un color “femenino” asociándolo con lo sentimental, delicadeza e inocencia. Esto fue a la larga por los años 50 comenzó a asentarse teniendo influencias usando el color rosa como un color a lo “femenino” como: Mamie Eisenhower, Jacqueline Kennedy (Jackie o) y Marilyn Monroe hasta llegar a Barbie que tomó este color afirmando aun más el estereotipo del rosa como un color “femenino”.



Ahora se busca mostrar que el color no está definido para un género al ser una influencia con el marketing, con esto esta JeongMee Yon cuestionó el porque a su hija le gustaba el rosa y noto que no era solo ella eso le hizo comenzar su proyecto “The pink and blue” que son fotografías de niños y niñas con sus objetos mostrando el dominio de un color.



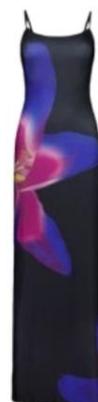
**Lo que nos puede quedar es recordar que gracias a su historia los colores para un género son solo estereotipos, que no define si es “masculino” o “femenino” simplemente es el gusto de quien lo porta.**

# Tendencias de moda para este 2025

## Lo que vemos hoy y dominará mañana

Escrito por Melanie

Lo vintage regresa con las estampas que ya estuvimos viendo durante este año, pero se impondrá con fuerza este verano como prenda básica. No solo en polos que combinarán perfecto con las faldas globo, que seguirán siendo tendencia, sino también en maxivestidos.



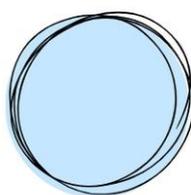
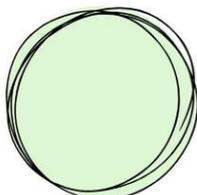
Por ejemplo, la influencer María Pombo ha sido vista luciendo vestidos con estampados vintage, consolidando esta moda.

## Tendencias de moda para este 2025

Para los looks más frescos, veremos los “conjuntos pijama” que ya están siendo populares este año en Europa y, con la ola de calor, llegan a Latinoamérica. Estos sets pueden variar entre pantalón, bermudas y la clásica camisa a rayas; es el conjunto de lino perfecto para el clima que nos espera en enero.



Hablando de color, los tonos que predominarán son los colores pastel. La moda es cíclica y esto ya lo hemos visto en veranos anteriores, pero esta vez los veremos sobre todo en tops y en las zapatillas, aprovechando que las Adidas Samba continúan este año, veremos variaciones en sus colores, siendo el rosa y el verde los más solicitados.



En cuanto a formas, las minifaldas y los maxivestidos seguirán presentes este año, pero la novedad será el regreso de los pantalones capri y las bermudas, ya sean en jeans o lino. Es una tendencia que se esperaba que regresara para este verano. (La influencer Chiara Ferragni ha sido fotografiada luciendo bermudas de lino en eventos recientes, anticipando esta moda.)

El estilo boho chic vino para quedarse.





Por último seguiremos viendo las maxifaldas blancas este verano, con variaciones ya sean de lino, de encaje o de colores.

Estas faldas continuarán con nosotras y para complementar el estilo, lo haremos con joyería chunky en anillos, aretes y, sobre todo, en pulseras.





# El secreto de la colorimetría personal

*Por: Fer RV*

Imagina poder maquillarte y escoger tu outfit, eligiendo colores que no sólo te gusten, sino que también te hagan brillar y resaltar. La colorimetría personal es la clave para descubrir los colores que te hacen sentir viva y energética.

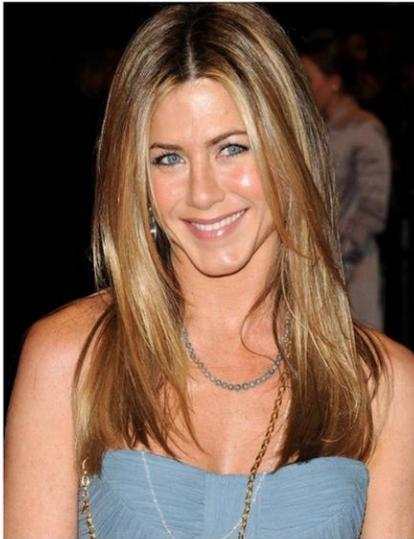


La colorimetría personal es una herramienta poderosa que puede ayudarte a encontrar los colores que complementan tu piel, tu cabello y tus ojos. Al entender cómo funcionan los colores y cómo interactúan con tu apariencia, podrás tomar decisiones informadas sobre qué colores usar y cómo combinarlos para crear un look que te haga sentir segura y confiada. Es por eso que hoy te explicaré los pasos para poder conocer tu colorimetría, es decir, a qué estación del año perteneces y te daré algunos consejos de qué colores te favorecen más y cuáles no.

El primer paso que debes realizar, es saber si tu subtono es cálido o frío. Y esto se puede determinar de la siguiente manera: Observando las venas de la muñeca. Si se perciben de tonos verdosos significa que eres cálida, pero si al contrario se perciben de tonos azulados o morados significa que eres fría.

El siguiente paso es localizar tu estación, si eres fría y tu color de cabello y ojos es oscuro entonces eres invierno y si tu color de cabello y ojos es claro entonces eres verano. Pero si al contrario eres cálida, y el color de ojos y cabello es oscuro entonces eres otoño y si el color de tus ojos y cabello son claros entonces eres primavera.

Si tu estación es PRIMAVERA opta por usar ropa en colores pasteles acompañada de joyería dorada y evita el color negro. Un claro ejemplo de una spring girl es Taylor Swift.



Si tu estación es VERANO opta por usar ropa con matices azules, rosas o grises en juego a joyería plateada, igual evita el color negro. Un excelente ejemplo de una summer girl es Jennifer Anniston.

Si tu estación es OTOÑO opta por ropa en colores tierra o con matices naranjas y amarillos, siempre acompañado de joyería dorada. Evita los tonos pasteles. Un claro ejemplo de una autumn girl es Zendaya.





Si tu estación es INVIERNO opta por ropa en colores brillantes, negro y gris, combínalos de joyería plateada, evita el color marrón. Un claro ejemplo de una winter girl es Anne Hathaway.

Recuerda que este es solo un test casero que no sustituye el trabajo de un asesor de imagen, y que de igual forma son sólo consejos. Tú puedes vestir como quieras.

Si te interesa saber mas acerca de tu colorimetría puedes apoyarte de algunas de estas apps

- Dressika
- Loox
- Color App
- Show my color



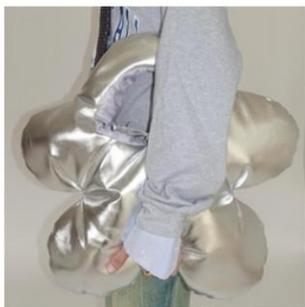


ESPACIO PUBLICITARIO  
Aquí puede estar tu marca

# Marcas que deberías conocer

*Escrito por: Cece Baderu.*

En esta sección mensualmente hablaremos sobre diseñadores y marcas emergentes, especialmente buscando dar a conocer de Latam, sean accesorios, calzado, maquillaje y claro sin olvidar prendas. Si tienes una marca no dudes en contactarnos.



## *Bago Studios*

Una marca mexicana en la que tiene bolsos y accesorios. Y busca mostrar la autenticidad de quien lo use.

Sigue su Instagram:  
[@bago\\_studios](https://www.instagram.com/bago_studios)



## *Annaiss Yucra*

Una marca peruana que busca ser sustentable sin olvidar ser creativa, dando propuestas en ropa tanto como para la maternidad al igual que bebés añadiendo vestidos y abrigos sin olvidar los accesorios, usando diversos textiles como el algodón inteligente y usando la técnica de upcycling.

Sigue su Instagram:  
[@annaissyucra](https://www.instagram.com/annaissyucra)



## *Estudio 1999*

Una marca mexicana que da nueva vida en sus materiales inspirándose en la nostalgia regalando prendas cómodas y únicas.

Sigue su Instagram:  
[@1999estudio](https://www.instagram.com/1999estudio)



## *Kokosnoot Beach*

Una marca Colombiana inspirada en un día de verano en la playa dando trajes de baño atemporales.

Sigue su Instagram:  
[kokosnoot\\_beach](https://www.instagram.com/kokosnoot_beach)



## *Andrea Gomez*

Una marca venezolana inspirada en el arte y ofreciendo un calzado elegante.

Sigue su Instagram:  
[@andreagomezofficial](https://www.instagram.com/andreagomezofficial)



ESPACIO PUBLICITARIO  
Aquí puede estar tu marca



# El camino de la comparación a la autoaceptación

*Por: Fer RV*

# Empieza un nuevo año y con ello, la oportunidad de crear tu mejor versión.

¿Acaso nunca te has comparado? ¿No te preguntas constantemente por que ella sí y yo no? ¿Te identificas con "Mirroball" de Taylor Swift o "jealousy, jealousy" de Olivia Rodrigo?. Bueno, es hora de cambiar eso. Todos en algún momento nos hemos comparado con los demás y no es nada positivo para nosotros, ya que sólo nos hiere terriblemente y debilita el autoestima, pero a pesar de que dejar de hacerlo es un proceso difícil y largo, será mas ameno y fácil si sigues los siguientes 5 tips que te daré:



- **ENFÓCATE EN TUS FORTALEZAS, NO EN TUS DEBILIDADES**

No te estreses por pensar en que fallas o no eres tan bueno y mejor concéntrate en mejorar aquello en lo que destacas. Es decir, si no se te da bien dibujar pero sí bailar, aprovecha ese talento para crear nuevas coreografías.

- **RECUERDA QUE LA PERFECCIÓN NO EXISTE**

El concepto de perfección es imposible para el ser humano, ya que todos poseemos defectos, sean grandes o minúsculos, aunque a veces los ocultemos.

- **NO TE COMPARES, EN SU LUGAR INSPÍRATE**

Tener envidia de lo que tiene alguien ya sea material o físicamente, no te va a ser mejor que esa persona por "arte de magia", pero si al contrario empiezas a sentir admiración y ganas de aprender, te podrás superar y lograrás todo aquello que deseas.



- **NO OLVIDES QUE CADA PERSONA ES ÚNICA**

No existe en el mundo alguien igual que tú, porque tú eres especial tal y como eres, puede que dos personas se parezcan pero siempre existirá algo que las diferenciará una de la otra, porque aunque hayan llegado al mismo lugar, cada persona tuvo que pasar por diferentes obstáculos.

- **DEJA DE PREGUNTARTE: ¿QUÉ TIENE ELLA Y YO NO?**

Cuestionarnos de esa manera en vez de beneficiarnos nos hará más daño emocional. A partir de ahora cambia esa pregunta a ¿Cómo ella lo logró? O ¿Cómo hizo eso ella?. Es decir, asimila que ella también se esforzó y tuvo un camino que recorrer para llegar a eso que anhelas.

**Y por último pero no menos importante siempre practica el positivismo y la gratitud, eso hará que tu paz y salud mental mejore día con día.**

### **Frase del mes**

"La motivación es lo que te hace empezar, el hábito es lo que te mantiene en marcha"

- Jim Ryun



# ¿CÓMO SABER SI ESTOY EN MI MEJOR ERA?





Los seres humanos pasamos por diferentes eras o etapas, lo que es conocido como las temporadas de nuestra vida. No es ley solamente tener una era donde nos tenemos que sentir felices o que llegamos el éxito de nuestra vida. En cada era habrá momentos malos y buenos; pero el chiste es saber como vamos a vivir esos momentos.

Si llega un mal momento ¿dejaremos que eso defina nuestras siguientes eras?

Tenemos que vivir cada era, no quedarnos atascados en una, porque así no existirá una motivación personal o un camino para llegar a cumplir nuestras metas a largo plazo. En su lugar, estaremos en un círculo repetitivo de vivir lo mismo una y otra vez.

Cada era tiene metas a corto o mediano plazo y así podemos dividir los objetivos en otros más cortos para llegar a nuestras metas de largo plazo.

Mi conclusión es, toma lo bueno más lo que te da felicidad de cada era de tu vida y colócalo en tus futuras eras, así irás evolucionando y creciendo, avanzando en la vida.

Te lo digo por que soy tu amiga;

— *Glenda Madrigal Zamudio*



# OBJETIVOS

*y el plan que debes seguir para lograrlos*

*Por: Rosismar López*



Tanto los objetivos personales como profesionales deben ser específicos, medibles, alcanzables relevantes y temporales. Esto significa que deben ser claros y concisos, que se pueda medir el progreso hacia su consecución, que sean realistas, que estén alineados con tus valores y prioridades, y que tengan un plazo establecido para su logro. Al establecer objetivos claros y alcanzables, podrás enfocarte, motivarte y avanzar hacia el logro de tus metas.

# 1 IDENTIFICA TUS OBJETIVOS

Antes de desarrollar un plan de acción es importante que tengas claros tus objetivos. Recuerda que deben ser medibles y alcanzables.

# 2 PASOS MÁS PEQUEÑOS

Una vez que tengas claros tus objetivos desglosa cada uno de ellos en pasos más pequeños y manejables. Esto te ayudará a crear un plan de acción más detallado y fácil de lograr.

# 3 PLAZOS Y FECHAS LÍMITE

Establece plazos y fechas límites en cada plazo de tu plan de acción, así mantendrás el ritmo y te ayudará a notar el avance hacia tus objetivos.

## **RECURSOS Y APOYO**

Identifica los recursos y apoyo necesarios para cada uno de los pasos descritos en tu plan de acción. Esto puede incluir dinero, tiempo, habilidades, conocimientos, etc.

**4**

## **CALENDARIO DE ACCIÓN**

**5** Crea un calendario de acción que incluya los pasos pequeños y las fechas para alcanzarlos, así irás avanzando de una forma organizada y podrás optimizar todo el proceso.

## **LLEVAR UN CONTROL**

Revisa y ajusta constantemente tu plan de acción, así tendrás un plan más adaptable a cualquier situación que se pueda presentar.

**6**

Recuerda que el progreso que haces cada día es el que cuenta, por más pequeño que sea, y es el que determina el logro de tus objetivos.

# Recomendaciones del mes

Libro



## La Biblioteca de la Medianoche – Matt Haig

¿Qué harías si tuvieras la oportunidad de explorar todas las vidas posibles? ¿Harías algo distinto?

Esta es la fascinante pregunta que nos plantea La Biblioteca de la Medianoche, otra exitosa entrega de Matt Haig que ha cautivado a lectores en todo el mundo, con una mezcla de fantasía, filosofía y humanidad, Haig aborda cuestiones profundas sobre las decisiones, los arrepentimientos y el sentido de la vida. Este libro, más que una simple ficción, ofrece una experiencia reflexiva y emotiva.

La historia sigue a Nora Seed, una mujer que queda atrapada en una profunda depresión, causada por sus "malas decisiones"; tras un intento de suicidio, se encuentra en limbo entre la vida y la muerte: una biblioteca infinita donde cada libro es una versión alternativa de su vida. Guiada por la bibliotecaria Sra. Elm, Nora tiene la oportunidad de elegir cualquier libro y vivir cualquier versión de las vidas que tiene, que son el resultado de cada pequeña decisión diferente que pudo haber tomado de su vida actual.

Nora tendrá que enfrentar todos sus arrepentimientos y descubrir cuál es la vida en donde ella es "feliz" y hace "las cosas bien", encontrar su verdadero propósito y lo que significa vivir plenamente.

Matt Haig logra un equilibrio entre una narración sencilla y accesible con capítulos cortos y la exploración de temas filosóficos cargados de significado. La estructura simple y con un manejo de capítulos cortos ofrecen al lector una amigable conexión con el libro, manteniéndolo inmerso en la historia. Además, la temática que hoy en día tiene una carga social importante permite al lector identificarse con el personaje y crecer junto al mismo en cada capítulo de la novela.

Podemos identificar el manejo de una misma línea con respecto a otras obras que ha publicado la autora, tales como El increíble caso de Benjamin Button o El efecto mariposa, en los cuales el recurso de abordar cuestiones humanas profundas está presente. Sin embargo, su enfoque es menos oscuro y más optimista que muchas obras similares.

En un mundo donde la ansiedad y el arrepentimiento son experiencias comunes, La Biblioteca de la Medianoche ofrece una visión esperanzadora y terapéutica; nos permite entender que no existe una vida perfecta, pero no por eso vale menos o tiene un valor nulo, además nos invita a reflexionar sobre cómo nuestras decisiones y perspectivas moldean nuestra existencia, y como cada decisión por muy pequeña que sea puede tener un impacto significativo en nuestras vidas.

La Biblioteca de la Medianoche es una novela conmovedora y enriquecedora que combina entretenimiento y profundidad filosófica. Aunque no escapa a ciertas limitaciones narrativas, su mensaje optimista y su premisa innovadora hacen de este libro una lectura altamente recomendable. Es perfecto para quienes buscan historias que inviten a reflexionar sobre sus propias vidas y decisiones.

- Editorial y año de publicación: Alianza Editorial, 2021
- Número de páginas: 336
- Género: Ficción contemporánea / Filosofía existencial

Música



## Tyla Jane – La reina de la manifestación

En el mundo de la música, hay artistas que van más allá de simplemente crear melodías pegadizas. Tyla Jane es una de ellas. Con su estilo único y su enfoque en la manifestación, Tyla Jane ha logrado conectar con sus seguidores de una manera profunda y significativa. Para Tyla Jane, la música es más que simplemente una forma de expresión. Es una herramienta para manifestar sus pensamientos, emociones y experiencias. A través de sus canciones, Tyla Jane busca crear un espacio para que sus seguidores puedan reflexionar, sanar y encontrar inspiración.

Una de las canciones más destacadas de Tyla Jane es "Energy". Esta canción es un himno a la autoconfianza y la determinación, donde habla sobre cómo debemos trabajar en nuestra energía, cuidar de nosotros mismos y manifestar nuestros sueños, esforzándonos cada día para alcanzarlos.

Otra canción que destaca es "Flawless". Esta canción es una oda a la imperfección como humanos, ya que no somos perfectos pero a nuestro modo somos únicos e inigualables.

La música de Tyla Jane ha tenido un impacto significativo en sus seguidores. Muchos han reportado sentirse inspirados y motivados por sus canciones.

En conclusión, la música de Tyla Jane es una herramienta poderosa para manifestar nuestros sueños y objetivos. Con su enfoque en la energía y la vibración, la ley de atracción y perseguir nuestros sueños, Tyla Jane ha creado un sonido que inspira y motiva a sus oyentes. Si estás buscando una herramienta para manifestar tus propios sueños y objetivos, la música de Tyla Jane es definitivamente una opción que debes considerar.

### Discografía:

- Energy
- Flawless
- No drama
- Limonada
- Blueprint

ESPACIO PUBLICITARIO  
Aquí puede estar tu marca





**Esta fue una  
versión piloto  
¡Esperamos  
verte en la  
próxima  
edición!**