

Edición n13

Noviembre 2023



Hablemos de la SALUD MENTAL



sección de
CHISTES



sección de
CULTURA



sección de
ANIMALES

Revista Literaria e informativa

"Somos CLE-mentes"



hecho por: garroza360

Índice

- Editorial. 1-2
- Como la salud física afecta la salud mental. 3
- ¿Cuál es el mejor país para emigrar? 4
- ¿Sabías que? 4-5
- Top 10 canciones más escuchadas de 2023. 5
- Como el amor afecta a nuestro organismo. 6
- 10 datos curiosos que probablemente no conocías.
7-8
- Top 15 sismos mas grande de la historia. 8
- Recuerdos. 9
- El artista obsesionado. 10
- El cisne negro Darren Aronofsky. 10-11
- Un gallego llegó a un programa de preguntas y respuestas y fue descalificado en la quinta pregunta. 11-12
- ¡Me morí de vergüenza! 13
- Elige a dónde viajar. 14-15-16
- Películas. 17-18
- Impacto de la IA en el arte. 19
- Noche. 20-21

Índice pt.2

- ¡Impresionante! 21-22
- Sin ti a mi lado. 23
- amor. 23
- Hogar. 23
- Carreras universitarias. 24-25
- El día de la unión. 26 -27
- Del pueblo a la ciudad. 28-29
- Crónicas se Vicente Vicencio. 30-31
 - Un poema vacío. 31-32
- Cómo hacer mole poblano. 32-33
- Pastel de pollo, jamón y puerros. 34-35
 - Entendamos a los cetáceos. 36
- Efecto mandela. 37-38
- Efecto placebo. 39-40
- El arte de la IA. 40
 - Carreras universitarias con más arrepentidos. 41
- Sección de chistes. 42-46

Desmitificando los ataques de ansiedad

Los ataques de ansiedad son estados de ansiedad extrema, se suele experimentar un nivel excesivo de miedo y malestar, tanto físico como psicológico, y poco a poco van subiendo de intensidad.

Los ataques de ansiedad se suelen manifestar de una forma muy agresiva en las personas.

Reconocer un ataque de ansiedad es esencial para poder manejarlo. Los síntomas más comunes son: Aceleramiento cardiaco, dificultad para respirar, tensión muscular, sudoración, temblor, gritos incontrolables, náuseas, hormigueos, miedo, pensamientos intrusivos, sensación de pérdida del control, etc.

Las personas suelen confundir los ataques de ansiedad con ataques de pánico, y viceversa, por muy parecidos que suenen, no son lo mismo, y aunque compartan algunos síntomas no deben confundirse.

Un ataque de pánico es una situación inesperada de miedo potente, es decir, que se produce sin ningún “estímulo” o cuando no existe alguna causa aparente, mientras que los ataques de ansiedad se producen por una respuesta del cuerpo ante una situación estresante o preocupante, origina una sensación de ansiedad aguda que lentamente se va prolongando.

Los ataques de ansiedad no suelen alcanzar la misma intensidad de reacción que se experimenta en un ataque de pánico.

Los ataques de ansiedad sí se pueden controlar siguiendo el tratamiento adecuado. Los tratamientos se enfocan en ayudar a controlar los síntomas fuertes y abordar la ansiedad (procedente de los ataques).

Algunas opciones de tratamiento: Terapia Cognitivo-Conductual (TCC): Es un tipo usual de terapia de conversación en el que trabajas con un especialista de salud mental (psicoterapeuta o terapeuta).

La TCC te ayuda a tomar conciencia de pensamientos imprecisos o negativos para que puedas visualizar situaciones exigentes con mayor claridad y puedas responder de una manera más eficaz a ellas.

Medicamentos (Recetados por especialistas): Los medicamentos antidepresivos, pueden ser recetados por un psiquiatra para ayudar a controlar síntomas de ansiedad.

Siempre deben ser utilizados bajo supervisión profesional.

Técnicas de relajación: Ejercicios de respiración como Yoga, respiración profunda y la meditación pueden ayudarte a reducir algunos síntomas presenten en un ataque de ansiedad.

Apoyo psicológico continuo: La terapia a un largo plazo es necesaria para abordar causas provenientes de la ansiedad y malestar, para así mantener una buena salud mental en general.

Los ataques de ansiedad no son específicamente señales de un trastorno de ansiedad. La ansiedad es una emoción natural y todos podemos llegar a experimentarla en distintas situaciones. Identificar por qué o cuándo se produce un ataque de ansiedad es fundamental para llegar a prevenirlos en algún futuro. Con un tratamiento adecuado (TCC, medicamentos

recetados y técnicas de respiración) se pueden manejar poco a poco, y así mismo, la intensidad con la que se presenta disminuye. Hablar con familiares, especialistas o amigos sobre lo que te ocurre puede resultar beneficioso para recibir comprensión y/o apoyo.

Reconocer cuándo te suceden y recurrir por apoyo profesional cuando sea necesario es un gran paso para una buena salud mental.

Como la salud física afecta la salud mental

La OMS define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”

¿Qué relación tienen estos dos ámbitos de la salud?

Es muy importante para el cerebro producir endorfina o más conocida como “la hormona de la felicidad”, que es fabricada por el cuerpo durante y después de realizar una actividad física, un cuerpo saludable genera bien estar y una mente sana que el cuerpo funcione mejor.

Las personas que sufren enfermedades físicas son más propensas a trastornos mentales como la depresión, ansiedad o estrés, por ejemplo, personas con diabetes viven constantemente con ansiedad, ya que el manejo de una enfermedad a largo plazo es una gran fuente de esta.

Las personas que sufren de hipertensión son más propensas a la depresión, estrés, ansiedad y agresión-hostilidad, la agresión-hostilidad trata de una fuerte carga emocional que está motivada por agredir a otro.

Sufrir de lupus neuropsiquiátrico implica dolores de cabeza y niebla lúpica, entre otros. La niebla lúpica consiste en problemas para pensar y recordar gracias al lupus, afecta hasta un 75% de los pacientes con LES (Lupus Eritematoso Sistémico)

¿Cuál es el mejor país para emigrar?

La elección del mejor país para emigrar depende de las necesidades y preferencias personales de cada individuo.

Países Bajos: Si tienes llegas a tener pasaporte europeo, los Países Bajos pueden ser una excelente opción. Hay mucho trabajo para españoles o latinos en fábricas y almacenes, y muchas empresas de trabajo temporal con sedes habla hispana que pueden ayudarte a tramitar todo para que te vayas con trabajo y alojamiento. Además, en ciudades como Ámsterdam y Eindhoven, también hay oportunidades para trabajar hablando español en empresas internacionales.

Como segunda opción tienes a Irlanda, está es ideal si es que sabes hablar inglés, hay trabajo y buenos salarios.

Escrito enviado por: Anto



¿Sabías que?

Los topos son animales muy infravalorados, pero la verdad es que son muy importantes para el ecosistema, al igual que todos los animales. Y por eso aquí te informaré de su importancia y valor.

-¿Sabías que los topos son animales tan pequeños que miden hasta 13 cm?

-¿Sabías que los topos son un tipo de tálpido? pero, ¿qué es un tálpido? Los tálpidos son una familia de mamíferos placentarios del orden Eulipotyphla.

-¿Sabías que aunque los topos se consideran plagas, ellos cuando ingresan a un huerto, se comen las bacterias y mini bichos que pueden estar afectando tu cosecha?, si piensas que se comen tu cosecha es porque se comen las bacterias que están en ella.

-¿Sabías que los topos son totalmente ciegos?, su nariz es su único aliado bajo tierra.

CUIDEMOS EL PLANETA CON LOS TOPOS :)

Escrito enviado por: Hamicita



Top 10 canciones más escuchadas de 2023:

1. Face-Jimin
2. Layover-V
3. D-DAY-Agust D
4. Speak now (Taylor's version)-Taylor Swift
5. Seven (feat. Latto)- Jungkook
6. Did you know that there's a tunnel under Ocean Blvd-Lana del rey
7. Guts-Olivia Rodrigo
8. The record-boygenius
9. Take two-BTS
10. NewJeans 2nd EP 'Get Up'-NewJeans

Escrito enviado por: Monse

Como el amor afecta a nuestro organismo

el enamoramiento es un proceso dirigido por la química de los elementos de nuestro cerebro, hormonas, entre otros, que son responsables de que nos sonrojemos, nos pongamos muy nerviosos o sintamos una inmensa felicidad.

¿Sabes qué hormonas producimos al sentir amor?

Dopamina

Es la neurohormona que se libera en la primera fase del enamoramiento, ligada al placer. La dopamina regula motivaciones y deseos, y es el motor que nos hace repetir patrones de conductas que nos proporcionan placer, y rechazar aquellas que nos resultan desagradables.

Oxitocina

Hormona responsable de crear apego y fidelidad con la pareja. También provoca contracciones en el parto y sentimientos que conducen a la generosidad. La oxitocina, además de tener una función vital durante el parto, donde se libera en grandes cantidades, juega un papel fundamental en el orgasmo y en el reconocimiento de las relaciones sociales. La ausencia de la misma, por ejemplo, está ligada con el autismo.

Vasopresina

Es un compuesto también relacionado con la fidelidad. La supresión de la misma en ratones durante un estudio científico, llevó a los machos a buscar a nuevas hembras, según relata Muy Interesante.

Noradrenalina

Actúa como hormona y como neurotransmisor, al igual que la dopamina, y provoca el rubor y la sudoración de las manos derivados de la euforia del enamoramiento.

Escrito enviado por:

10 datos curiosos que probablemente no conocías

1. Los palta es una fruta, no una verdura. Técnicamente se consideran una baya de una sola semilla, lo creas o no.
2. La Torre Eiffel puede ser 15 cm más alta durante el verano. Todo tiene una explicación, se debe a la expansión térmica que significa que el hierro se calienta, las partículas ganan energía cinética y ocupan más espacio.
3. La tripofobia es el miedo a los agujeros muy juntos. O más específicamente, “una aversión a la vista de patrones irregulares o grupos de pequeños agujeros o protuberancias”.
4. Australia es más ancha que la Luna. La Luna tiene 3400 km de diámetro, mientras que el diámetro de Australia de este a oeste es de casi 4000 km
5. Las cabezas de la Isla de Pascua tienen cuerpo. Hablamos de esas icónicas cabezas de piedra, ya las conoces.
En la década de 2010, los arqueólogos descubrieron que dos de las figuras de las islas del Pacífico tenían torsos que medían hasta 10 metros.
6. En Suiza es ilegal tener un solo cuyi.. Se considera maltrato animal porque son seres sociales y se sienten solos.
7. Los dientes humanos son la única parte del cuerpo que no puede curarse por sí misma. Los dientes están recubiertos de esmalte, que no es un tejido vivo.
8. Los antiguos romanos solían echar un trozo de pan tostado en el vino para tener buena salud, de ahí que brindemos.

9. La gente es más creativa en la ducha. Cuando nos duchamos con agua caliente, experimentamos un mayor flujo de dopamina que nos hace más creativos.
10. El himno nacional español no tiene letra. La “Marcha Real” es uno de los cuatro únicos himnos nacionales del mundo (junto con los de Bosnia y Herzegovina, Kosovo y San Marino) que no tienen letra oficial.

Escrito enviado por: Morín Villalobos.

TOP 15 SISMOS MÁS GRANDES DE LA HISTORIA

1. Terremoto de Valdivia, Chile, 1960: Magnitud 9.5
2. Terremoto de Anchorage, Alaska, EE. UU., 1964: Magnitud 9.2
3. Terremoto de Sumatra, Indonesia, 2004: Magnitud 9.1
4. Terremoto de Kamchatka, Rusia, 1952: Magnitud 9.0
5. Terremoto de Tohoku, Japón, 2011: Magnitud 9.0
6. Terremoto de Kamchatka, Rusia, 1963: Magnitud 8.9
7. Terremoto de Sumatra, Indonesia, 2005: Magnitud 8.7
8. Terremoto de Alaska, EE. UU., 1906: Magnitud 8.3
9. Terremoto de Chile, 1906: Magnitud 8.2
10. Terremoto de Cascadia, EE. UU., 1700: Magnitud estimada entre 8.7 y 9.2
11. Terremoto de Rat Islands, Alaska, EE. UU., 1965: Magnitud 8.7
12. Terremoto de Ecuador, 1906: Magnitud 8.6
13. Terremoto de Tibet, China, 1950: Magnitud 8.6
14. Terremoto de México, 1985: Magnitud 8.1
15. Terremoto de Chile (Maule), 2010: Magnitud 8.8

Recuerdos

Nos quisimos sin parar
Nos abrazamos sin soledad
Nos extrañamos sin dudar
Nos besamos sin protestar
Pero todo tiene su final
Ahora solo queda tu recuerdo
No queda tu aroma
No queda tu sonrisa
No queda tu voz
Solo quedan los recuerdos
Te amo sin parar
Te extraño en soledad
Te visitaré al cementerio sin dudar
Te llevaré flores sin protestar
Y te amaré hasta el final.
Escrito enviado por: Morín Villalobos.



la salud mental en el cine

EL ARTISTA OBSESIONADO

Whiplash : Musica y obsesesion (2014)



La salud mental afecta en muchos ambitos de nuestra vida, por lo tanto, tambien esta presente en creaciones e historias humanas, como el cine.

La pelicula nos muestra la historia de Andrew Neiman, un apasionado joven baterista de Jazz, considerado el mejor del país. Este se enfrenta a Terence Fletcher, un perfeccionista y abusivo director de orquesta, en el que este lo somete a duras y feroces practicas seguido de constantes humillaciones y abuso de poder solo para poder llegar a la perfeccion total. Andrew se obsesiona tanto con ser el mejor y agradarle a Fletcher, que llega hasta la autodestruccion y excesiva auto exigencia, aislandose y lastimando a las personas que ama.

EL CISNE NEGRO

DARREN ARONOFSKY (2010)

CISNE NEGRO narra la historia de Nina, una bailarina de una compañía de ballet de la ciudad de Nueva York quien, como todos los en su profesión, está completamente absorbida por la danza. Nina vive con su madre, Erica, una bailarina ya retirada que apoya con entusiasmo la ambición profesional de su hija.



Cuando el director artístico Thomas Leroy decide sustituir a la prima ballerina Beth Macintyre en la nueva producción de la temporada, "El lago de los cisnes", Nina es su primera elección. Pero Nina tiene competencia: una nueva bailarina, Lily, que también ha impresionado gratamente a Leroy.

"El lago de los cisnes" requiere una bailarina que pueda interpretar tanto al Cisne Blanco, con inocencia y elegancia, como al Cisne Negro, que representa la astucia y la sensualidad. Nina se adecua perfectamente al papel del Cisne Blanco, pero Lily es la absoluta personificación del Cisne Negro. Mientras la rivalidad entre las dos jóvenes bailarinas va transformándose en algo más que una encrespada relación, Nina empieza a conectar con su lado más oscuro, con una temeridad tal que amenaza destruirla.

Escrito enviado por: Sofia Asenjo.

Un gallego llegó a un programa de preguntas y respuestas y fue descalificado en la quinta pregunta.

Las preguntas que le hicieron, fueron las siguientes:

1. Cuánto tiempo duró la Guerra de los cien años?
 - a. 140 años
 - b. 116 años
 - c. 99 años
 - d. 100 años

El gallego, pidió pasar a la siguiente pregunta.

2. En qué país se inventó el sombrero Panamá?
 - a. Panamá
 - b. Brasil
 - c. Ecuador
 - d. Chile

El gallego pidió asesorarse con un amigo por teléfono.

3. En que mes fue la Revolucion de Octubre?

- a. Noviembre
- b. Octubre
- c. Enero
- d. Septiembre

El gallego no la supo.

4. Cuál era el nombre del Rey Jorge VI?

- a. Alberto
- b. Jorge
- c. Simon
- d. Enrique

El gallego pidió la ayuda del público.

5. A nombre de qué animal recibieron su nombre las Islas Canarias?

- a. Canguro
- b. Perro
- c. Canario
- d. Pavo

El gallego fue descalificado...

Y ustedes, mis queridos amigos, sabían las respuestas?

- **La Guerra de los 100 años, duró 116.**
- **El sombrero Panamá, se invento en Ecuador.**
- **La Revolución de Octubre, sucedió en el mes de noviembre.**
- **El nombre del Rey Jorge VI era Alberto y se lo cambió en 1936.**
- **El nombre de las Islas Canarias proviene de la palabra latina Can, que significa Perro, y esto es por la gran cantidad de perros salvajes que había en las Islas.**

Ahora, dejen de reírse de los Gallegos porque ustedes salieron peor!!!

Escrito enviado por: Vicente Nario

¡ME MORÍ DE VERGUENZA...!

Anita, de seis años, vuelve a su casa de la escuela.
Había tenido su primera clase de planificación familiar.

Su Madre, muy interesada le pregunta:

- ¿Cómo te fue?

- ¡Me morí de vergüenza! - responde...

- ¿Porqué? - preguntó su madre.

Anita le dijo:

- Joselo, el de la otra cuadra, dijo que a los niños los trae la cigüeña.
 - José Luis, el de la librería, dijo que los niños vienen de París.
 - Cristina, la de acá al lado, dijo que a los niños los podés comprar en un orfanato.
 - Cacho dijo que los podés comprar en los hospitales.
 - Pablito dijo que nació de probeta.
 - Giulio dijo que nació de un vientre alquilado.
- Su Madre le contestó sonriendo:
- Pero eso no es motivo para sentirse avergonzada.
- No, ya sé, pero no pude decirles que nosotros somos tan pobres, que tú y Papá tuvieron que hacerme ustedes mismos ...

Créditos a su autor 🙌

Escrito enviado por: Vicente Nario



Elige a dónde **VIAJAR**

En esta sección te hablaremos de distintos lugares turísticos los cuales puedes visitar en caso de que estés buscando un lugar para relajarte y divertirte

1. París

París, la capital de Francia o también conocida como la ciudad del amor, es una importante ciudad europea y un centro mundial del arte, la moda, la gastronomía y la cultura, es una ciudad con bellos paisajes y múltiples lugares para explorar como la torre Eiffel, el museo del Louvre, el palacio de Versalles, etc



Paris es sin dudas una ciudad perfecta para explorarla en parejas y pasar buenos momentos juntos, además puedes encontrar buenos hoteles a un precio de \$99.019 o \$419.880 dependiendo de cual sea tu capital económica. Así que ya sabes, si buscas un lugar para visitar en pareja París es tu lugar perfecto

2. Roma

Roma, la capital de Italia, es una extensa ciudad cosmopolita que tiene a la vista casi 3,000 años de arte, arquitectura y cultura de influencia mundial, esta es una ciudad perfecta para los amantes de la historia, los que buscan lugares históricos y a los que le encantan visitarlos, están el Coliseo, la Fontana di Trevi, el Panteón, la Basílica de San Pedro, etc

Si eres un amante de la historia no puedes perderte este lugar, además puedes encontrar hoteles a \$66.648 hasta \$407.448, así que no te lo pierdas y algún día ve a visitar Roma



3. Madrid

Madrid es una ciudad cosmopolita, fiel a sus costumbres, cultura y a su arte, pero a su vez es un lugar moderno, alberga centros culturales, económicos y políticos de primer orden en Europa, es un lugar bello con varios lugares para visitar y conocer como el Museo Nacional del Prado, el Palacio Real, la Plaza Mayor, el Templo de Debod, etc.

Madrid es un buen lugar para visitar y puedes encontrar hoteles desde CLP 69.177 hasta CLP 319.518, no te pierdas la oportunidad de ir y visita

4. Bruselas

Madrid

Bruselas es la capital de Bélgica, de la Comunidad Francesa de Bélgica y de la Comunidad Flamenca. Se le conoce popularmente también como la capital de la Unión Europea junto a Luxemburgo y Estrasburgo, además Bruselas es una ciudad tranquila, repleta de interesantes museos, cuidados parques, edificios históricos y es además famosa por el chocolate, los gofres, la cerveza artesanal y sobre todo por la Grand Place, una de las plazas más bonitas del mundo, también puedes visitar lugares como el atomium, el palacio de justicia, el manneken pis, etc.



Esta es una gran ciudad perfecta para relajarte, disfrutar de tu vida y pasar momentos increíbles, también si te preocupa encontrar un lugar en donde quedarte puedes encontrar hoteles desde \$55 hasta \$359.667, así que ya sabes, visita bruselas y pásala como nunca

5. Viena

Viena, la capital de Austria, se encuentra en la zona este del país en el río Danubio. Su legado artístico e intelectual se formó gracias a sus residentes, incluidos Mozart, Beethoven y Sigmund Freud. La ciudad también es conocida por sus palacios imperiales, incluido el Schönbrunn, la residencia de verano de los Habsburgo. En el distrito Museumsquartier, los edificios históricos y contemporáneos exhiben obras de Egon Schiele, Gustav Klimt y otros artistas, esta es una ciudad que contiene muchos l sitios hermosos e increíbles y ademas de los lugares antes mencionados también puedes visita la catedral de san esteban , el palacio de hofburg, la opera, etc

Esta ciudad es el mejor lugar para los amantes de la música clásica y los amantes del café, así que si tienes el dinero suficiente puedes encontrar hoteles desde \$35.839 hasta \$80.024, no te pierdas la oportunidad de visitar Viena y anda si tienes la oportunidad .

Escrito enviado por: Maxito333.



películas

que debes ver en enseñanza media

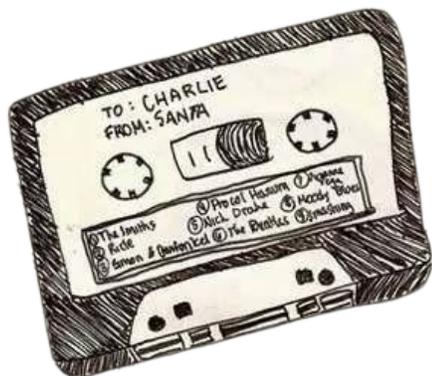
LA LA LAND

Su cautivadora historia de amor ha sido catalogada como “simplemente hermosa” por una compañera del CLE. Posee sus momentos bellos, tristes, emocionantes y sobre todo, musicales.



las ventajas de ser invisible

Esta película ha influido significativamente en los jóvenes gracias a su exploración de la soledad y la autenticidad en la adolescencia. Personalmente, no puedo evitar sentir vergüenza, tristeza y alegría al verla. Demuestra un viaje por la juventud y la mente de Charlie, su protagonista.



La sociedad de los poetas muertos

La película muestra un grupo de estudiantes inspirados por su profesor de literatura a desafiar las normas y buscar su propia autenticidad. Es una película perfecta para la juventud por su autoexpresión.



El pianista

Es una película poderosa sobre la historia real de un pianista judío que sobrevive al holocausto en Varsovia. Tiene un fuerte impacto narrativo, histórico y transmite una emoción de resiliencia.



Escuela de rock

Esta película fue seleccionada por don Fernando. Él dice que su carácter juguetón y simpático hacen de la película entretenida y llena de positivismo. Es una película ideal para pasar el tiempo y disfrutar de una sonrisa.

La vida es bella

Esta película narra la historia de un padre judío que utiliza su ingenio y humor para proteger a su hijo del holocausto, haciéndole creer que está formando parte de un juego. La película transmite una fuerte emoción de esperanza, amor y resiliencia, además de ser increíblemente emotiva.

Escrito enviado por: Ali



EL IMPACTO DE LA IA EN EL ARTE

¿POR QUÉ ESTE TEMA?

La inteligencia artificial en el arte es compleja. Es un tema fácil de abordar desde distintos puntos de vista, tanto creativos como profesionales, y se da a conocer mucho en redes sociales.

AMENAZA A LA PROFESIÓN

Probablemente sea el aspecto más hablado de la inteligencia artificial sobre el arte. Se ha sostenido que la IA podría llegar a reemplazar la carrera artística y diversas oportunidades de trabajo.

NUEVOS ENFOQUES ARTÍSTICOS

La inteligencia artificial permite a los artistas explorar y conocer nuevos enfoques.

Se destaca cómo las computadoras e inteligencias artificiales influyen en la creatividad humana, y qué tanto se puede aprovechar.

AUTENTICIDAD

Con la creación de obras generadas artificialmente, es difícil identificar si la obra fue creada con IA o se le acredita el mérito a un artista humano. Este tipo de conflictos puede llevar a confusiones de **propiedad intelectual**, incluso con tatuajes

DESVALORIZACIÓN

Si las máquinas pueden generar arte de manera rápida y económica, el valor percibido de las obras de arte humanas podría disminuir.

EN RESUMEN:

La inteligencia artificial puede ofrecer tantas ventajas como desafíos. Como toda fuente artificial, debe ser tratada con moderación y conciencia, incluso para la creación del arte.

Escrito enviado por: Ali.

NOCHE

El significado de la palabra noche es Absolutamente fascinante.
Si no sabes el origen y el significado de la palabra Noche, aquí la explicación:

En muchos idiomas europeos la palabra Noche está compuesta por la letra "N" y seguida del número 8 en cada uno de los idiomas de cada país.
La letra N es el símbolo matemático de un número elevado y el número 8 (acostado) simboliza el infinito.

De esta manera en todos los idiomas Noche significa "la Unión con el Infinito (N+8)".

Cuando se descubrió este hecho, es obvio que no comprendimos cómo no lo habíamos notado antes ...

aquí hay algunos ejemplos:

PORTUGUÉS:

noite = n + oito (8)

INGLÉS:

night = n + eight (8)

ALEMÁN:

nacht = n + acht (8)

ESPAÑOL:

noche = n + ocho (8)

ITALIANO:

notte = n + otto (8)

FRANCÉS:

nuit = n + huit (8)

Latín:

N + octem (VIII)

En Griego:

Niktos=n+Okto (8)

Ocho horas de sueño en que accedes y conectas con el infinito y si además te propones estar lúcido en tus sueños, no se puede pedir más.

Consciencia infinita llevada a otros planos de realidad.

Escrito enviado por: Vicente Nario.



¡IMPRESIONANTE!

Sabías que... Para nacer necesitamos:

2 Padres

4 Abuelos

8 Bisabuelos

16 Tatarabuelos

32 Trastatarabuelos

64 Pentabuelos

128 Hexabuelos

256 Heptabuelos

512 Octabuelos

1024 Eneabuelos

2048 Decabuelos

Solo el total de las últimas 11 generaciones, fueron necesarios 4.094 ANCESTRALES, todo esto en aproximadamente 300 años antes de que naciéramos tú o yo.

Detente un momento y piensa...

¿De dónde salieron?

¿Cuántas batallas han luchado?

¿Por cuánta hambre han pasado?

¿Cuántas guerras han vivido?

¿Cuántas vicisitudes sobrevivieron nuestros antepasados?

Por otro lado, ¿cuánto amor, fuerza, alegrías y estímulos nos legaron?

Cuanto de su fuerza para sobrevivir, cada uno de ellos tuvieron y dejaron dentro de nosotros para que hoy estemos vivos.

Solo existimos gracias a todo lo que cada uno de ellos ha pasado.

Créditos: Víctor Frías

Escrito enviado por: Vicente Nario



Sin ti a mi lado

¡El mundo es un desgraciado!
Pues tu encanto me ha quitado
Tus colores sé llevado
como la fría brisa el verano

¡Oh que daría por tenerte a mí brazos!
Pero no como aquella noche de caos
En la que la muerte de tus latidos
Me envolvió en interminables tormentos
Los que solo serán callados
Si yo tus recuerdos dejo olvidados
Escrito enviado por: Sofía Radrigán Vargas

Amor

El amor es dar y recibir, es perder y ganar o dar todo y no recibir nada y te puede costar cada parte de tuya, el amar a alguien sin importar la consecuencia de vivirlo en carne propia y sentir con solo una mirada que te tranquiliza o perder todo en una simple respiración.

Escrito enviado por: Camila Folch.

Hogar

El hogar no es un objeto, es una sensación de calma que te entrega una persona con su simple y cómoda respiración debajo de ti, que no se borra con un simple abrir y cerrar de ojos, es un recuerdo lleno de nostalgia y comodidad que nunca volverás a sentir

Escrito enviado por: Camila Folch.

CARRERAS UNIVERSITARIAS

CARRERAS UNIVERSITARIAS MEJOR PAGADAS AL CUARTO AÑO

Ingeniería Civil Metalúrgica (\$2.550.000)

Ingeniería Civil en Minas (\$2.450.000)

Geología (\$2.350.000)

Medicina (\$2.350.000)

Ingeniería Civil de Industrias (\$2.250.000)

Ingeniería Civil en Metalurgia (\$2.150.000)

Derecho (\$1.950.000)

Ingeniería Civil Eléctrica (\$1.950.000)

Ingeniería Civil Química (\$1.950.000)

Ingeniería Comercial (\$1.950.000)

CARRERAS TÉCNICAS MEJOR PAGADAS AL CUARTO AÑO DE EGRESO

Técnico en Minas y Metalurgia (\$1.100.000)

**Técnico Analista Programador Computacional (\$950.000) Técnico en
Automatización y Control Industrial (\$950.000) Técnico en Mantenimiento
Industrial (\$950.000)**

Técnico en Geominería (\$900.000)

Técnico en Administración Comercial (\$850.000)

Técnico en Programación Computacional y Análisis de Sistemas (\$850.000)

Técnico en Mecánica de Equipo Pesado (\$850.000)

Agente de Ventas (\$850.000)

Técnico en Comercio Exterior (\$850.000)

FUENTES: 24 horas Chile.

Escrito enviado por: Mannddyyy

CARRERAS UNIVERSITARIAS

CARRERAS CON MAYOR TASA DE EMPLEABILIDAD EN CHILE 2023 Aquí una recopilación de las carreras con mayor tasa de empleabilidad después del primer año de egresar de la universidad.

1. **Química y Farmacia: 97,3%**
2. **Obstetricia y Puericultura: 96,3%**
3. **Ingeniería en Gestión Pública: 95,8%**
4. **Pedagogía en Educación Diferencial 94,3%**
5. **Pedagogía en Matemáticas y Computación: 94,1%**
6. **Ingeniería Marina y Marítimo Portuaria: 93,6%**
7. **Ingeniería Civil en Computación e Informática: 92,9%** 8.
8. **Ingeniería Civil Eléctrica: 92,5%**
9. **Pedagogía en Educación Básica: 92,4%**
10. **Ingeniería en Logística: 92,2%**
11. **Ingeniería en Comercio Exterior (92,2%)**
12. **Medicina (91,2%)**
13. **Pedagogía en Matemáticas y Computación (90,9%)**
14. **Ingeniería Civil en Computación e Informática (89,3%)** 15.
15. **Técnico en Logística (85,0%)**
16. **Técnico en Mantenimiento Industrial (84,5%)**
17. **Técnico en Bibliotecas y Centros de Documentación (82,2%)** 18.
18. **Técnico en Mecánica Industrial (82,0%)**
19. **Técnico en Administración Financiera y Finanzas (81,6%)** 20.
20. **Técnico en Electricidad y Electricidad Industrial (80,6%)** 21.
21. **Técnico en Refrigeración y Climatización (80,6%)**
22. **Técnico en Farmacia (80,2%)**
23. **Técnico en Comercio Exterior (79,8%)**

FUENTES: 24 horas chile.

Escrito enviado por: Mannddyyy

El día de la unión

Había una vez, en un pueblo no muy lejano, una colonia mágica que vivía en las profundidades del bosque; en este lugar convivían monstruos, hadas y ninfas, duendes y brujas, animales parlantes y elfos. Como era de costumbre, en una tarde cálida y abrasadora de Noviembre, tomaría lugar una unión que preservaría la vida en el bosque todos los miembros de la aldea de las ninfas se estaban preparando para la boda de Daslyn, la hija del jefe de la aldea, con el guerrillero Klakem.

En el momento en el que las marchas nupciales comenzaron, el horror se esparció por el lugar; el gran ogro Ozarqus, vestía sus mejores ropas mientras se preparaba para caminar por el altar, que estaba posado a un costado del río, al lado de su futura esposa, Daslyn. Los aldeanos afilaron sus lanzas y prendieron sus antorchas mientras trataban de capturar a la gran bestia, Daslyn, quien estaba amarrada por cadenas de hierro en sus manos y pies, batallaba por salirse de su cautiverio con todas sus fuerzas, mientras cada uno de los ogros la sostenía con mayor fuerza.

Ozarqus corrió a toda velocidad hacia donde la densidad de los árboles lo escondían. El valiente guerrillero Klakem corrió detrás de él, buscando vengar a su amada, mientras él corría detrás de la bestia; Ozarqus tomó el tronco de un árbol y lo lanzó, aplastando a Klakem contra el suelo, matándolo instantáneamente.

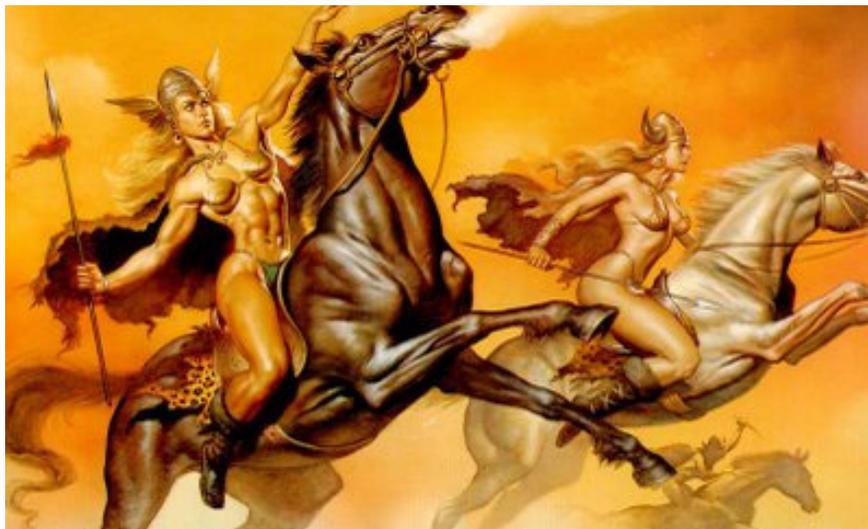
Gaelya, una joven bruja que vivía en los alrededores, salió de su cabaña y horrorizada vió la escena, y se dirigió con prisa hacia la aldea más cercana, reuniendo rápidamente a un ejército de Valkyrias, las cuales reunieron sus armas y se prepararon para el rescate. Viendo la escena que ocurría en el río, al percatarse del secuestro de Daslyn, se montaron en sus hipogrifos y comenzaron el ataque. Decapitaron a cada uno de los ogros que tenían cautiva a Daslyn, la batalla duró 4 días, en los cuales todos y cada uno de los ogros fue exterminado,

excepto por Ozarqus, quien había escapado del bosque y se había escondido en una cabaña en los montes de la aldea de los humanos.

La búsqueda de esta bestia duró años y años, en los cuales los elfos no se rindieron, querían la victoria final, cazar al último ogro que vivía. Gaelya y Daslyn al final se casaron, uniendo a la aldea de las ninfas, con la sociedad de brujas del bosque, y ellas también hacían sus propias búsquedas para encontrar al gran Ogro.

Un día muy afortunado, Gaelya juntó por última vez a su gran ejército de valkyrias y salieron a cazar a la bestia, cuando lo encontraron, este estaba cortando leña en su patio, y no sabiendo que le esperaba, las valkyrias lo capturaron, y una vez lo tenían arriba de uno de sus hipogrifos, avisaron a los humanos de la existencia de un monstruo viviendo en su aldea. Los humanos rápidamente llamaron a una asamblea, en la que unánimemente decidieron guillotinar al gran ogro, una vez su cabeza rodó por la tierra, un gran lobo la recogió, escapando con feroz velocidad hacia el bosque, donde el jefe de la aldea de las ninfas la recibió, decidiendo por colgarla en la entrada del bar más cercano, la leyenda cuenta de que en todas las tardes de Noviembre, cuando las uniones están por comenzar, se puede ver como los ojos del ogro se mueven en terror.

Escrito enviado por: Rafa Guerrero.



Del pueblo a la ciudad

Erase una vez, una niña muy alegre llamada Aurora, ella vivía en un pueblo muy lejano de la ciudad, era una niña alegre, risueña y feliz. Está niña no conocía nada del exterior ya que toda su vida vivió en este pueblo, ella ella todos los días anhelaba ir a la ciudad algún día.

Un día apareció un niño llamado Sebastian, este un día en la mañana en medio del bosque que el cual lo llevaba al pueblo. Cuando llegó al pueblo, la primera persona que vio fue a Aurora, este se acercó a preguntarle en qué lugar estaba ya que desconocía completamente ese lugar.

La niña lo ignoró ya que para ella era un desconocido y no le generaba confianza, el chico quedó confundido, no sabía que hacer y se quedó solo en medio del pueblo.

Luego de lo sucedido la chica decidió regresar a su casa, al llegar le contó lo sucedido a su padre el cual no le tomó importancia al tema. Un rato después el padre salió en busca de comida para almorzar, el joven que se había quedado solo y confundido se encontró con este señor, estos entablaron una conversación que empezó amistosamente en el que el joven le contó lo que había pasado y cómo se perdió.

El señor decidió invitar al joven a su casa para alojar esa noche. Al llegar a casa la niña se encontraba en su habitación durmiendo.

Llegó la hora de la cena y la niña salió de su cuarto al llegar al comedor se encontró con este chico sentado en la mesa esperando cenar con su familia.

La niña quedó impactada, el chico desconocido y desconfiado que había visto hace algunas horas estaba sentado en su propia mesa. El chico la saludó amablemente lo cual ella también lo tuvo que hacer, la chica decidió olvidar el hecho de que lo había visto antes y sin decir nada se sentó en la mesa a cenar. Luego de la cena esa noche la niña se fue a dormir a su

respectivo cuarto y el chico pasó la noche en el living, en medio de la noche el chico se levantó en busca de la chica, este quería hablar con ella ya que se le hacía interesante y linda, también quería conocerla más a fondo. El chico llegó a la primera habitación que se encontró y entró en esta viendo a la chica durmiendo plácidamente, se acercó a su cama y la chica despertó asustada, al pasar las horas estos dos se quedaron hablando toda la noche sobre ellos, contando secretos y entre otras cosas, lo último que conversaron fue sobre la chica que quería ir a la ciudad. El chico pensando, le ofreció irse con él en la madrugada, la chica diciendo que era algo loco e imposible acepto. Esa noche ambos empezaron su rumbo hacia la ciudad sin pensarlo, la chica era la más feliz aunque también un poco insegura de su decisión y el chico pensó que había encontrado a la mujer correcta para seguir su vida amorosa.

Escrito enviado por: Antonia Ahumada.



Crónicas de Vicente Vicencio

Eran las 8 de la mañana; era tarde. Tenía sus clases a las 8:15 el tal Vicente Vicencio. Se levantó como siempre, con su mala higiene y aliento de mula. Salió de su casa con los pantalones al revés y las medias impares; era todo un vagabundo. Lo único que hizo fue agarrar un plátano que por el tiempo que llevaba ahí tenía todo tipo de hongos y bacterias. En la parada, Vicente le pregunta a una señora que estaba por ahí.

“Disculpe” mientras eructaba por accidente. “¿Están pasando las micros aquí?”

La señora huyó desesperadamente. “¡Toma, es todo lo que tengo!” mientras soltaba sus pertenencias.

Vicente, confundido, pensó que ella había quedado encantada por su belleza deslumbrante, y por eso se había asustado (pensando esto mientras se estaba escarbando la nariz).

La señora empieza a gritar a lo lejos. “¡Auxilio, me robo ese hombre!” a lo que dos tipos empiezan a perseguirlo frenéticamente

“¡Oe!”

“¡Ven pa aca coxino!”

Vicente, sin haberse percatado de estas dos personas, mira su reloj y se da cuenta que no alcanza a llegar en micro, por lo que empieza a correr.

La persecución dura media hora hasta el colegio. Cabe destacar que Vicente olvidó hacer pichi; estaba a punto de estallar.

Vicente llega a las puertas del colegio 1 hora tarde. No aguantaba más. Sus pantalones caen solos al piso, dejando salir aquella fuente de agua dorada. De repente, todos los demás alumnos salen a ver qué ocurre; estaban asqueados todos. Que asco.

En medio de esta escena llegan los dos tipos que lo venían persiguiendo. Vicente al oírlos detrás de él, se da la vuelta. Los empapó con su líquido mágico.

...

El descarado de Vicente fue expulsado.
Escrito enviado por: Benjamín Ordenes



Un poema vacío

un poema tenía que hacer
una historia, un relato contar
mas no se me ocurre suplicio
agonía o emoción que expresar
he vivido la monotonía
lo mismo día tras día
me acostumbro al amor, al sentimiento
que hablarlo sería manía

quien siente sabrá de que hablo
quien es amado y no se la cree
quien resiente el poder del cambio
y no sabe como afrontarlo
he venido a expresar un mensaje
creyendo que sabría qué decir
no les tengo cuento, no hay nada original
el título es copiado, la rima es igual
mas es lo que siento
y nada mas expresaré
tal vez mañana se me ocurra algo
y si no lo escribo, olvidaré.

Escrito enviado por: Ali.

Cómo hacer Mole poblano

Ingredientes

1 pollo entero cortado en piezas	1 tortilla dura de maíz
225 gramos de chile mulato	1 cucharadita de anís
200 gramos de chile ancho	5 piezas de clavos de olor
115 gramos de chile pasilla	8 piezas de pimientas gordas
85 gramos de ajonjolí	1 rama de canela
85 gramos de cacahuete	4 litros de caldo de pollo
1 pieza de bolillo duro	1 pizca de sal al gusto
200 gramos de manteca	85 gramos de almendras
1 pastilla de chocolate	1 puñado de pasas
6 dientes de ajo	2 chiles chipotle
	500 gramos de tomate
	250 gramos de cebolla

El mole poblano es una especialidad cultural culinaria de la ciudad de Puebla. Originalmente consistía principalmente en una salsa de una gran variedad de ingredientes vertida sobre piezas de guajolote, nombre que se le da en México al pavo doméstico, aunque actualmente es común su uso con pollo u otras carnes, siendo uno de los platillos más representativos de México

1-El pollo lo lavamos, le quitamos la piel y lo ponemos hervir con agua hasta cubrirlo por completo. Ponemos un trozo de cebolla, 2 dientes de ajos y sal al gusto. Lavamos los chiles y dejamos que se escurran.

2-Ponemos una sartén en la estufa a fuego mediano. Colocamos un cucharada de manteca y empezamos a freír ligeramente los chiles. Una vez fritos los dejamos en remojo con un poco del caldo que quedó de la cocción del pollo. En otra sartén tostamos el ajonjolí.

3-Freímos con manteca las almendras, los cacahuates y las pasas para continuar con la salsa mole.

4-agregamos la pimienta, la canela, el anís y los clavos de olor, aparte, asamos el tomate cortado en cuartos, la cebolla y los ajos.

5.Lo siguiente es moler los chiles e ir agregándoles los ingredientes fritos y asados para preparar el mole mexicano. Colamos la salsa y los residuos los regresamos a la licuadora para continuar moliéndolos.

6-Continuamos moliendo los chiles y agregamos el pan y la tortilla de maíz. Para facilitar el molido agregamos caldo del pollo que hervimos al principio.

7-Una vez molido todo, lo ponemos a la estufa a fuego medio. Es importante estar moviendo la salsa de mole poblano para evitar que se pegue en el fondo del cazo. Continuamos la cocción aproximadamente durante 40 minutos. En este tiempo, vamos a notar que el mole cambia de color, se va oscureciendo.

8-Cuando empiece a hervir agregamos el chocolate y la sal al gusto. Continuamos hirviendo el mole con chocolate por 20 minutos más y añadimos el pollo cocido.

9-Servimos el mole poblano con pollo y lo acompañamos con arroz rojo, frijoles puercos y tortillas calentitas.

Escrito enviado por: Mannddyyy.

receta de

Pastel de pollo, jamón y puerros

ingredientes

- una placa descongelada de pasta hojaldre.
- una cucharada sopera de aceite.
- 500gr de muslo de pollo deshuesado.
- 2 puerros.
- 100g de jamón de York cortado a dados.
- 1 1/2 cucharada sopera de mantequilla.
- 1/2 cucharada de postre de tomillo seco.
- una pizca de nuez moscada rallada.
- 300ml de caldo de pollo.
- 60ml de nata líquida.
- sal y pimienta

1. Precalentar el horno a 180°C.

- 2. En una sartén grande, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio.**
- 3. Agregar la cebolla y los puerros picados y saltear hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos.**
- 4. Agregar el ajo picado y saltear durante 1 minuto más.**
- 5. Agregar la mantequilla y la harina a la sartén y mezclar bien.**
- 6. Agregar el caldo de pollo y la crema de leche a la sartén y mezclar bien.**
- 7. Cocinar la mezcla a fuego medio-bajo hasta que la salsa espese, revolviendo de vez en cuando, aproximadamente 10 minutos.**
- 8. Agregar el pollo desmenuzado y el jamón serrano en cubos pequeños a la sartén y mezclar bien.**
- 9. Salpimentar al gusto y reservar.**
- 10. Engrasar un molde para pastel y cubrirlo con una lámina de masa de hojaldre.**
- 11. Agregar la mezcla de pollo y jamón serrano en la sartén al molde para pastel y cubrir con la segunda lámina de masa de hojaldre.**

12. Cerrar los bordes de ambas láminas de masa de hojaldre y hacer algunos agujeros en la parte superior de la masa.

13. Pintar la superficie del pastel con un poco de huevo batido y hornear durante 30-35 minutos, o hasta que la masa de hojaldre esté dorada y crujiente.

ahora tienes un rico pastel de pollo, jamón y puerro.

Escrito enviado por: Mannddyyy



ENTENDAMOS A LOS
Cetáceos

¿QUÉ SON?

Los cetáceos son un infraorden de mamíferos placentarios completamente adaptados a la vida acuática, en la actualidad, existen noventa tipos de especies

EJEMPLOS DE

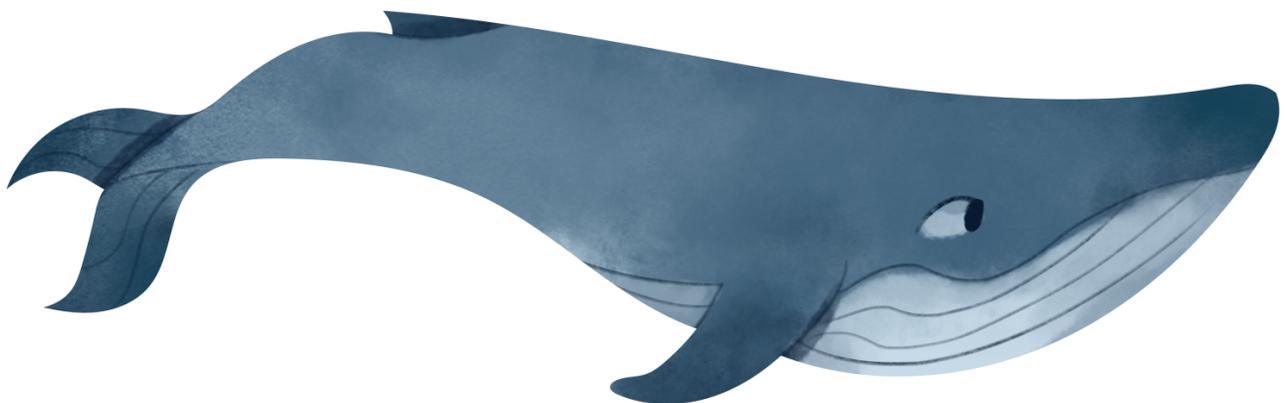
Tenemos distintos tipos, noventa para ser exactos (como lo mencione anteriormente) algunos ejemplos podrían ser cachalotes, delfines, orcas, marsopas, belugas. El ejemplar más grande, la ballena azul, puede alcanzar los 30 metros de largo (también es el animal más grande del mundo) y el más pequeño, una marsopa, mide aproximadamente 140 centímetros.

DATOS DE

Los delfines pueden alcanzar los 54 Km./hora. La ballena de aleta puede bucear hasta los 200 metros en busca de peces y krill. Pero en general son los cetáceos con dientes los que realizan las mayores inmersiones. Se sabe que los cachalotes machos llegan hasta los 2.400 m. Las orcas a pesar de llamarse "ballena asesina" NO es una ballena, es de la familia de los delfines, la orca es una asesina de ballenas.



Escrito enviado por: Cata.



HABLEMOS SOBRE EL EFECTO MANDELA

¿QUÉ SIGNIFICA?

EL EFECTO MANDELA ES UN **FENÓMENO DE LA MEMORIA** EN EL QUE UN **GRUPO GRANDE** DE PERSONAS **COMPARTIENDO UN RECUERDO FALSO** O ERRÓNEO DE UN EVENTO O HECHO QUE NUNCA OCURRIÓ O NO SUCEDIÓ DE LA MANERA EN QUE SE RECUERDA

¿DE DÓNDE PROVIENE?

ESTE EFECTO FUE **NOMBRADO ASÍ** POR LA PSEUDOCIENTÍFICA FIONA BROOME, QUIEN ACUÑÓ EL TÉRMINO PARA DESCRIBIR SU RECUERDO FALSO DE QUE EL EXPRESIDENTE SUDAFRICANO **NELSON MANDELA HABÍA MUERTO EN PRISIÓN EN LOS AÑOS 80, CUANDO EN REALIDAD MURIÓ EN 2013**

¿POR QUÉ SUCEDE?

DESDE EL **PUNTO DE VISTA DE LA PSICOLOGÍA** SE DEFIENDE QUE DEBIDO A QUE LA MEMORIA ES MUY SUGESTIONABLE ALGUNOS RECUERDOS ERRÓNEOS PUEDEN HABER **LLEGADO A TU MENTE YA MODIFICADOS**, INCLUSO PUDIENDO HABER SIDO IMPLANTADOS EXTERNAMENTE DE FORMA INCONSCIENTE, TENIENDO EN CUENTA QUE ESTAMOS EN COMUNICACIÓN CONSTANTE CON OTROS INDIVIDUOS.

LA **FÍSICA CUÁNTICA**, EN CAMBIO, PROPONE QUE SE PRODUCEN CONEXIONES ESPORÁDICAS ENTRE **REALIDADES PARALELAS**, EXPLICANDO ASÍ POR QUÉ VARIAS PERSONAS QUE NO ESTÁN RELACIONADAS ENTRE ELLAS PUEDEN COMPARTIR UN MISMO RECUERDO ERRÓNEO.

¿Se puede evitar caer en aquello?

EN REALIDAD SÍ SE PUEDE EVITAR CAER EN LA TRAMPA DEL EFECTO MANDELA, ES IMPORTANTE VERIFICAR LA INFORMACIÓN ANTES DE ACEPTARLA COMO VERDADERA. ESTO IMPLICA HACER UNA INVESTIGACIÓN EXHAUSTIVA Y BUSCAR FUENTES FIABLES Y VERIFICABLES QUE RESPALDEN LOS HECHOS. ES COMPLICADO INVESTIGAR TODOS ESOS SUCESOS, POR LO QUE ES FÁCIL CAER EN ESTOS FALSOS RECUERDOS COLECTIVOS.

EJEMPLO #1

EN STAR WARS'.
MUCHAS PERSONAS
RECUERDAN QUE
DARTH VADER DIJO
"LUKE, YO SOY TU
PADRE", CUANDO EN
REALIDAD DIJO "NO, YO
SOY TU PADRE".

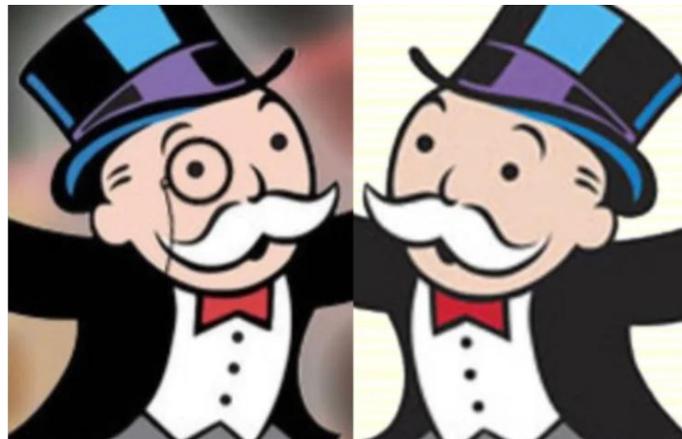
EJEMPLO #2

CANCIÓN 'WE ARE THE
CHAMPIONS' DE QUEEN.
MUCHAS PERSONAS
RECUERDAN QUE LA
CANCIÓN TERMINA CON
LA FRASE "OF THE
WORLD", PERO EN
REALIDAD NO LO HACE.

EJEMPLO #3

MUCHAS PERSONAS
CREEN QUE LA SERIE
SE LLAMA "LOS
SIMPSONS", CUANDO
EN REALIDAD NUNCA
HA HABIDO ESA "S"
FINAL. SON "LOS
SIMPSON".

Escrito enviado por: Anto



HABLEMOS SOBRE EL EFECTO PLACEBO

¿QUÉ ES UN PLACEBO?

PARA DEFINIR EL EFECTO PRIMERO TENEMOS QUE SABER LO QUE ES UN PLACEBO, UN PLACEBO ES UNA **SUSTANCIA O PASTILLA** QUE **NO TIENE PROPIEDADES CURATIVAS** PERO PRODUCE UN EFECTO TERAPÉUTICO EN EL CEREBRO SI EL ENFERMO LA TOMA CONVENCIDO DE QUE ES UN MEDICAMENTO EFICAZ.

¿EN QUE CONSISTE EL EFECTO?

ESTE EFECTO FUNCIONA DE LA MISMA MANERA QUE LO MENCIONADO ANTERIORMENTE, CUANDO UN FÁRMACO O UN TRATAMIENTO **PARECE FUNCIONAR** PARA ALGUNAS PERSONAS, PERO NO SE HA DEMOSTRADO CIENTÍFICAMENTE QUE SEA MÁS EFICAZ QUE UNA "PASTILLA DE AZÚCAR". SE CREE QUE ES CONSECUENCIA DE LA LIBERACIÓN POR PARTE DEL CEREBRO DE LAS **HORMONAS DE "SENSACIÓN DE BIENESTAR"** COMO LAS ENDORFINAS EN RESPUESTA AL TRATAMIENTO. PODRÍA SER PARTE DE UN INTENTO DEL CEREBRO **PARA SANAR EL CUERPO**.

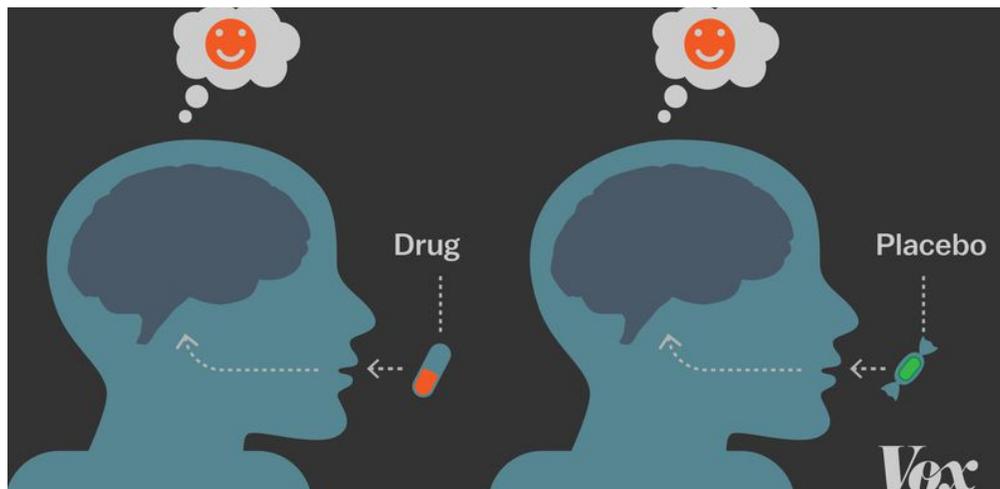
¿TOMAR PLACEBOS PARA SANARME ES BUENO?

EL CHISTE DEL EFECTO PLACEBO ES QUE ESTE FUNCIONA MEJOR CUANDO UNO **NO ES CONSCIENTE DE QUE ESTÁ TOMANDO UN PLACEBO**, EL CUAL MÉDICAMENTE TIENE LAS MISMAS PROPIEDADES CURATIVAS DE UNA ESCOBA (NINGUNA), SI LLEGAS A TOMAR UN PLACEBO SIENDO CONSCIENTE DE ESTO PODRÍAS PRODUCIR UN **EFECTO NOCEBO**, LO CONTRARIO AL PLACEBO, ESTE CONSISTE EN QUE EL **TRATAMIENTO INERTE SIN PROPIEDADES** TERAPÉUTICAS QUE AL SER ADMINISTRADO PRODUCE UNA **RESPUESTA NEGATIVA** EN EL PACIENTE, EMPEORANDO ASÍ TU MAL ESTAR.

¿En qué casos se usan los placebos? ¿Realmente son útiles?

SI TE DAN UN MEDICAMENTO PARA EL DOLOR, PUEDE QUE FUNCIONE MEJOR SI TE DICEN QUE ES POTENTE. LOS MÉDICOS SUELEN USAR PLACEBOS EN PERSONAS ALTAMENTE MEDICADAS PARA PODER BAJARLES LA DOSIS, EN PERSONAS HIPOCONDRIÁICAS, ANSIOSAS Y CON DOLORS CRÓNICOS PARA ALIVIAR EL MALESTAR QUE SIENTAN, LOS PLACEBOS NO FUNCIONAN EN TODO EL MUNDO, EL EFECTO PLACEBO SÓLO TIENE LUGAR EN EL 35 % DE LAS PERSONAS. DEPENDE DEL TIPO DE PLACEBO ADMINISTRADO Y DE LA CONDICIÓN MÉDICA. LOS PLACEBOS SE USAN DESDE EL SIGLO XVII.

ESCRITO ENVIADO POR: MANNDYY



EL ARTE DE LA IA ¿QUÉ ES?

La inteligencia artificial (IA) en el arte involucra la colaboración entre la tecnología y la creatividad humana para producir obras artísticas innovadoras y sorprendentes.

Esta comprende áreas como música generada por IA, pintura algorítmica, escritura automática y más.

La IA puede generar nuevas ideas, explorar y expandir la expresión artística.

Sin embargo también plantea cuestiones sobre la autoría, la originalidad y la relación entre humanos y máquinas en la creación artística.

Escrito enviado por: Tyra



Carreras universitarias con más “arrepentidos”

1. periodismo: 87%
2. Sociología: 72%
3. Bellas artes: 72%
4. Comunicación: 64%
5. Educación: 61%
6. Marketing: 60%
7. Medicina: 58%
8. Ciencias Políticas: 56%
9. Biología: 52%
10. Lengua Inglesa y Literatura: 52%
11. Fuentes: Meganoticias:cl

Escrito enviado por: Manndyyy

Sección de chistes con mucha gracia

una recopilación de los mejores chistes para alegrar tu día

¿Cuál es el baile favorito del tomate?



La salsa

www.podermama.com

¿Cuál es la fruta que más se ríe?

La naranja ja ja ja



¿Por qué las galletas siempre están contando chistes?



Porque tienen chispa

www.podermama.com

Había una vez un tigre que se comió un jabón, y ahora...



...es-puma

www.podermama.com

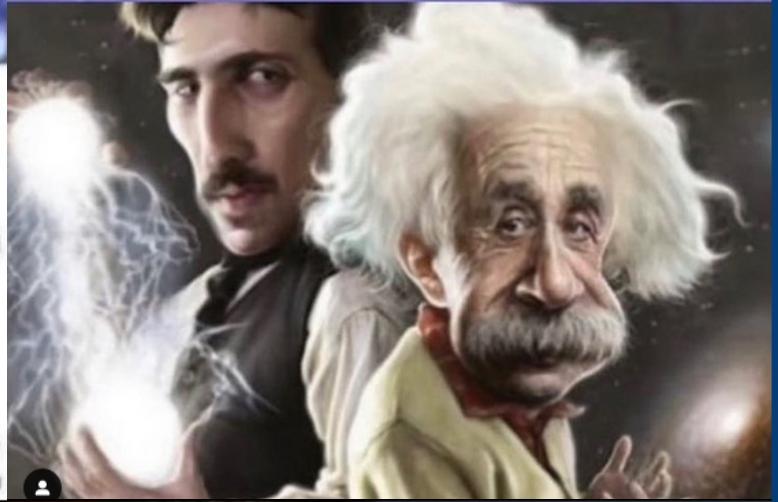
Sección de "Chistes" para alegrarte el día



Superior Maxsu

Star = Guerra
War = De las galaxias

Mujer tan bella
y yo en un tubo
de ensayo
modelo Matraz
QUEDO LA PURA ESCOBA

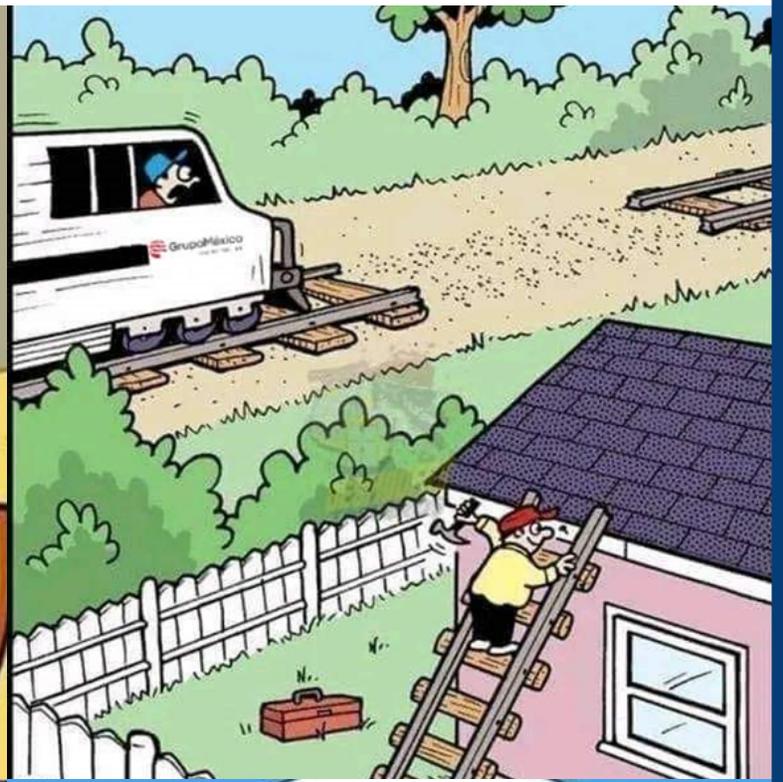


Se robaron
la pala



TELEPIZA





SALÍ MUY DE PRISA ESTA MAÑANA.



¿Qué le dijo un
árbol a otro
árbol?

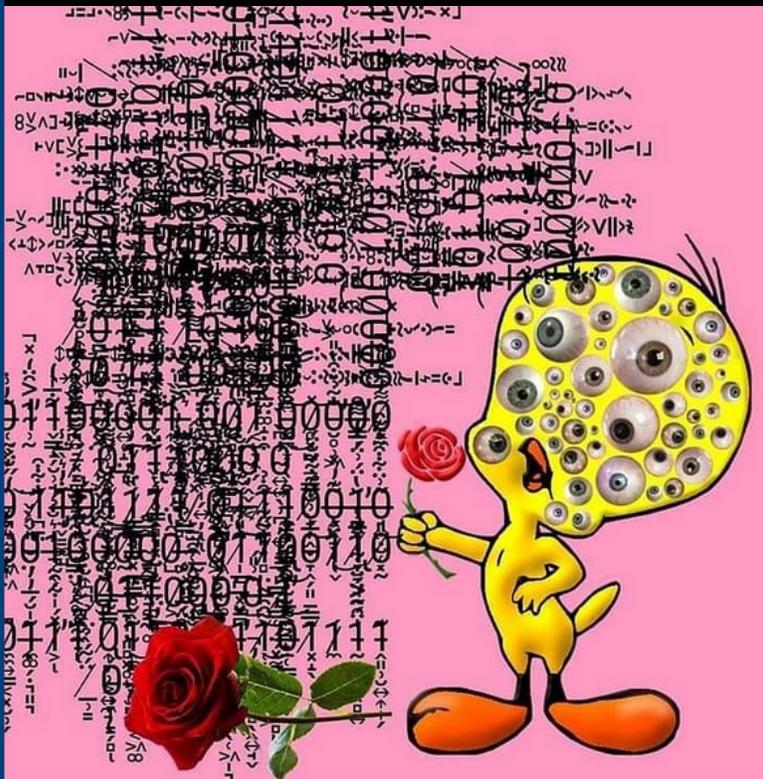
Nos dejaron
plantados



www.podermama.com



Mi Granero
"5 de cada 5 muebles
prefieren el dedo
pequeño del pie".
Ver La Luna



somos enteras divinas, porque **¡Somos CLE-mentinas!**

Únete al CLE, donde nos identificamos cómo un espacio abierto a la expresión e imaginación de cada una y cada uno. Somos un grupo de gente pulenta que comparte una taza de té una vez a la semana, lleno de creatividad y cariño.

Un especial agradecimiento a todos los participantes del CLE 2023

Amanda Romero, Anabella Romero, Maite Meza, Catalina Báez, Maximiliano Cisternas, Amalia Chávez, Antonia Allendes, Martina Alarcón, Camila Folch, Monserrat Gaete, Paz Delgado, Samantha Cea, Gabriela Saavedra, Morin Villalobos, Josefa Villanueva, Sofía Radrigán, Sofía Asenjo, Leonardo Ahumada y Fernando García.

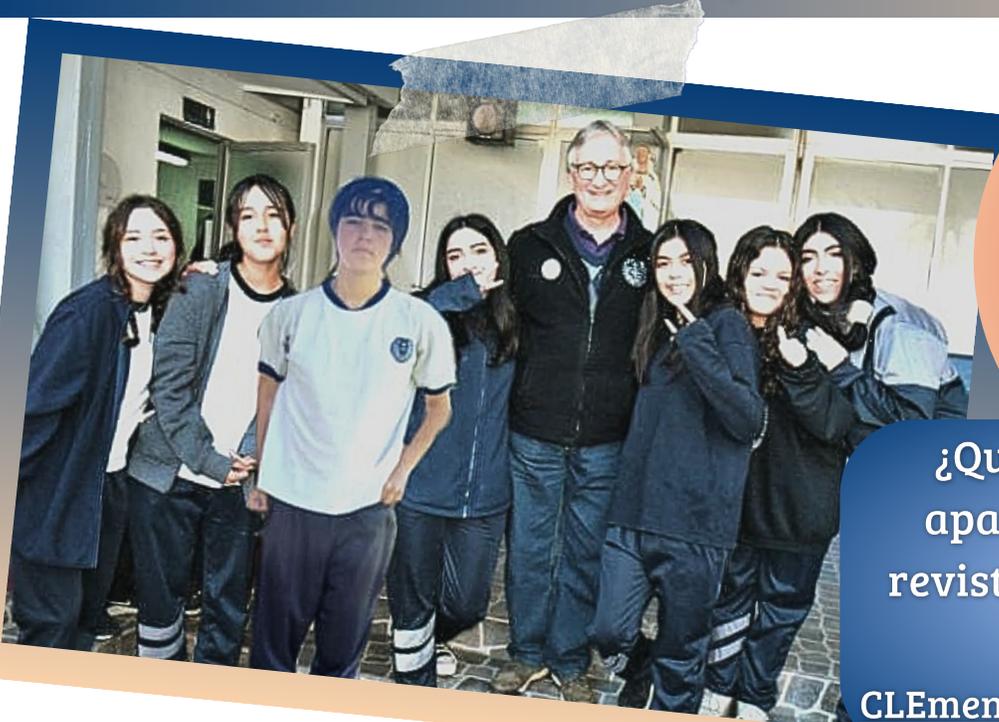


Foto con algunos de los integrantes de este CLE 2023 en el día del profesor.

¿Quieres que tu escrito aparezca en la próxima revista?, ¡envíalo a nuestro correo!:

CLEmentinasLourdes@gmail.com