

# DOUBLE VIVA

Social, creativa, actual.

## ¿ES POSIBLE CONCILIAR?

Compaginar la vida laboral con la personal y la familiar sigue costando.

## EL SÍNDROME BURNOUT

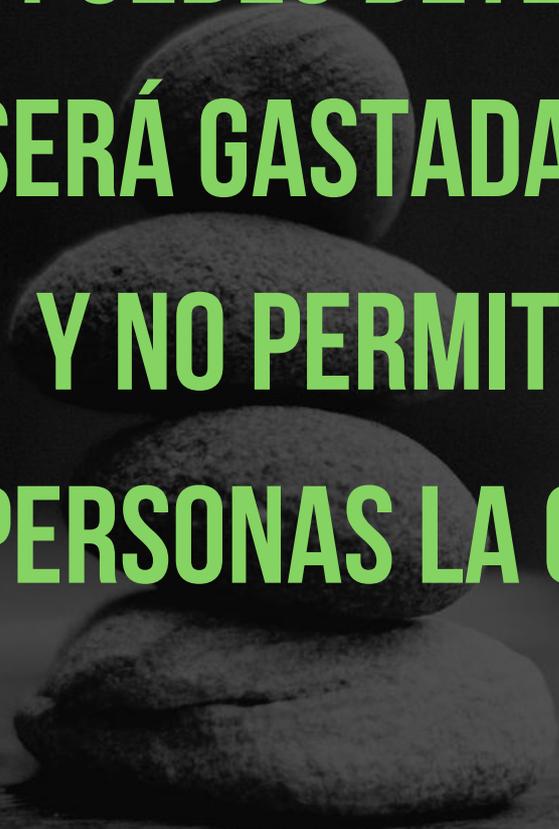
Aprende a gestionar la presión y el estrés en el trabajo para no quemarte.

## UN HOMBRE DE 137 AÑOS

John Smith, conocido como el Lobo Blanco, aseguraba llegar a esa edad.



BUSCANDO EL EQUILIBRIO



**"EL TIEMPO ES LA DIVISA DE  
TU VIDA. ES LA ÚNICA DIVISA  
QUE TIENES, Y SOLO TÚ  
PUEDES DETERMINAR CÓMO  
SERÁ GASTADA. SÉ CUIDADOSO  
Y NO PERMITAS QUE OTRAS  
PERSONAS LA GASTEN POR TI."**

(CARL SANDBURG)

**FRASES  
PARA  
PENSAR**

## **CARL SANDBURG**

Historiador, poeta y novelista estadounidense. Ganó dos veces el premio Pulitzer, una por sus poemas y otra por una biografía sobre Lincoln. Fue voluntario en la Guerra Hispanoamericana.

# Índice

REVISTA  
**DV**  
DOBLE VIVA

- 04 El Diván
- 05 Preguntamos
- 06 Respondéis
- 07 Tema central
- 15 De cine
- 16 Para leer
- 17 Para escuchar
- 18 Agenda Viva
- 19 Viajes, excursiones...
- 21 Psicología práctica
- 24 Salud
- 25 Belleza
- 27 Ciencia y tecnología
- 29 Equipo deportivo
- 30 Motor
- 33 Plantas
- 34 Misterios y leyendas
- 35 Recetas
- 36 Promociones

## EN PORTADA

Buscando el difícil equilibrio entre la vida laboral y la vida personal. ¿Es posible lograr la conciliación? ¿Tiene beneficios?



Febrero 2023

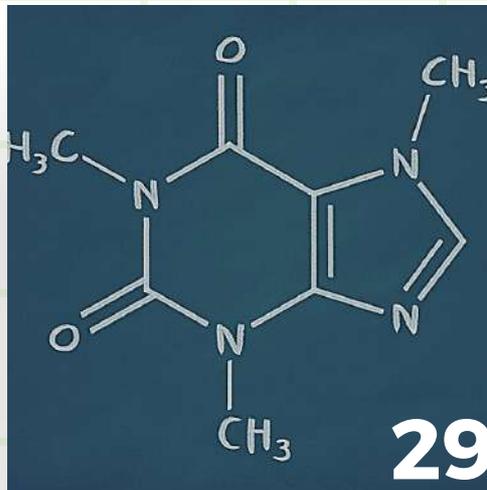
## Burnout

Cuando el trabajo te quema. Consejos para aprender a gestionarte.



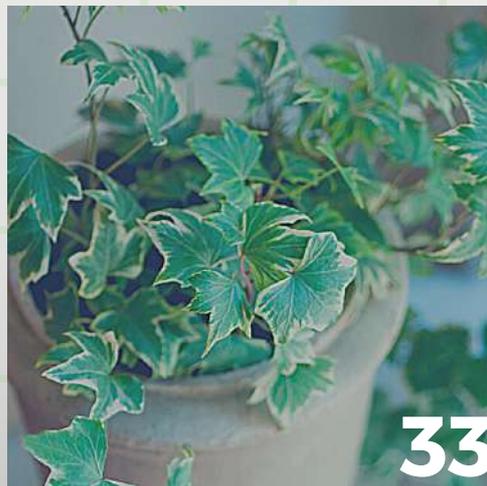
## El robot del futuro

Un grupo de científicos ha creado un robot que cambia entre estados de la materia.



## Cafeína y deporte

¿Influye la cafeína en el rendimiento deportivo? Cada vez más deportistas la toman.



## ¿Humedad en casa?

Frente a lo que podrías pensar, las plantas pueden ser un gran aliado contra la humedad.



## La balanza del tiempo

En el acelerado mundo actual, es más importante que nunca lograr un equilibrio entre el trabajo y el tiempo personal. La cultura laboral de hace unos años creó un entorno en el que parecía que la única forma de salir adelante era estar conectado con el trabajo 24 horas al día, 7 días a la semana. Sin duda, esta actitud era perjudicial tanto para nuestra salud mental como para nuestra productividad a largo plazo.

Con la pandemia llegó un punto en el que el trabajo se convirtió en teletrabajo para muchas personas que aún no lo habían experimentado, entrando el mundo laboral directamente en el hogar. Para aquellos que prefieren separar los espacios o les cuesta organizarse fuera de la oficina, fue un momento delicado y de mucho agobio.

Sea de una forma de trabajar o sea otra, disponer de una cantidad adecuada de tiempo libre fuera del trabajo es vital, ya que nos permite recargarnos y cuidarnos física, mental y emocionalmente. Al igual que hacer pausas regulares en el trabajo ayuda también a reducir los niveles de estrés, lo que a su vez mejora la concentración y la productividad en el trabajo. Además, tener actividades que nos gusten fuera del trabajo ayuda a fomentar un sentido de propósito fuera de la oficina; esto nos hace mejores empleados porque tenemos algo más que nos ilusiona al terminar el día.

La importancia de hacer pausas con regularidad está en que proporcionan a nuestro cerebro el tiempo de inactividad que tanto necesita. Hay estudios que demuestran que hacer pausas durante el día no sólo aumenta la creatividad, sino que también nos ayuda a tomar decisiones más acertadas, dos habilidades esenciales en cualquier entorno profesional. Tener una fuente fiable de actividades divertidas fuera del trabajo ayudará a garantizar que estos descansos estén bien aprovechados; esto podría incluir cualquier cosa, desde aprender nuevas aficiones o habilidades hasta pasar tiempo de calidad con amigos y familiares.

Por último, tener un equilibrio saludable entre la vida personal y la profesional nos mantiene con los pies en la tierra en nuestra vida cotidiana; evita que nos concentremos demasiado en uno u otro aspecto.

Todos necesitamos alejarnos de las personas o cosas que nos agotan emocionalmente (por ejemplo, compañeros de trabajo tóxicos). A la inversa, tener relaciones significativas con amigos y familiares también es importante para nuestra salud mental; estas relaciones pueden proporcionarnos apoyo cuando los tiempos se ponen difíciles o simplemente proporcionarnos un escape de la realidad durante un rato cuando más lo necesitamos.



# PREGUNTAMOS

**¿Promueve tu empresa  
el equilibrio entre el trabajo  
y la vida personal/familiar  
de los empleados?**

A) Sí

B) No

**PINCHA AQUÍ**



Para participar



Síguenos en Twitter en @DobleViva

# Y RESPONDÉIS

La Agencia Española de Protección de Datos ha comunicado que las empresas podrán incluir a los empleados en grupos de Whatsapp con finalidad laboral sin necesidad de pedirles permiso.

¿Cómo ves esta cuestión?

12% Bien

79% Mal

9% Ya estaba en grupos

Gracias por participar



Síguenos en Twitter en @DobleViva



## ¿ES POSIBLE CONCILIAR?

Hace pocos días se conoció la noticia de que en noviembre, el Ministerio de Trabajo y Economía Social llevó a cabo una macroinspección sin precedentes a las oficinas españolas de las cuatro empresas más grandes del sector de las auditorías y las consultorías (conocidas como Big Four), lo que nos ha llevado a pensar en la tarea de conciliar vida laboral y vida personal/familiar.

# ¿QUÉ ES LA CONCILIACIÓN?

La conciliación es el equilibrio entre la vida laboral y personal. Con este término se describe la idea de tener tiempo suficiente en el día para todos los aspectos de la vida: trabajo, juego, actividades de ocio, relaciones y compromisos familiares.

Implica alcanzar un equilibrio saludable entre tu trabajo y otros aspectos de la vida, de modo que te sientas realizado tanto profesional como personalmente. Esto no sólo es importante para quienes tienen un empleo remunerado a tiempo completo: los estudiantes a tiempo completo o parcial, los padres que se quedan en casa y los cuidadores se ven igualmente afectados por la consecución de un buen equilibrio entre su vida personal y sus responsabilidades, cuestión que muchas veces se pasa por alto.

La idea de conciliación de la vida laboral y familiar existe desde hace décadas, pero hoy es más relevante que nunca. En nuestra era digital, los límites entre el trabajo y la vida son cada vez más difusos, y la gente se siente presionada para estar constantemente disponible y conectada.

Pero, ¿es posible llegar a este equilibrio? ¿Y por qué es importante conseguirlo?



# BENEFICIOS DE LA CONCILIACIÓN

El equilibrio entre la vida laboral y personal es la idea de que las personas deben esforzarse por crear relaciones sanas entre su vida profesional y personal. Significa tener un horario que permita tanto el trabajo remunerado como las actividades de ocio sin que uno tenga prioridad sobre el otro.

Lograr un equilibrio saludable entre nuestra vida profesional y personal tiene numerosos beneficios. Para empezar, cuando damos prioridad a ambos aspectos de nuestra vida, podemos disfrutar de una mejor salud física, así como de un mayor bienestar mental. Estableciendo límites sobre cuándo estamos disponibles para responder a correos electrónicos o atender llamadas, podemos protegernos del agotamiento.

Algunos estudios reflejan también una mejora de la calidad del sueño, hasta una mayor satisfacción con respecto al rendimiento laboral. Una buena conciliación también ayuda a los empleados a sentirse más valorados por sus empleadores, lo que a su vez mejora los niveles de compromiso en el trabajo.

Además, las investigaciones han descubierto que los empleados que dan prioridad al mantenimiento de un equilibrio positivo entre la vida laboral y personal son más productivos que los que no lo hacen.



# CUESTIONES Y PUNTOS CLAVE

A pesar de sus muchas ventajas, lograr un verdadero equilibrio entre la vida laboral y personal en el mundo digital actual puede resultar difícil para muchas personas debido a ciertas cuestiones y problemas que han surgido como consecuencia de nuestra creciente dependencia de la tecnología.

Uno de esos problemas es la expectativa de que las personas deben estar siempre "de guardia", respondiendo a correos electrónicos fuera del horario normal de oficina o atendiendo conferencias telefónicas durante las vacaciones o los fines de semana.

Otro problema es que la tecnología ha hecho que nos resulte más difícil desconectar totalmente del trabajo, sobre todo en momentos en que deberíamos centrarnos en la familia o en actividades de ocio.

Un tercer problema es que muchas personas se sienten culpables si se toman algún tiempo personal fuera de su trabajo, lo que puede conducir al agotamiento si no se controla.

Por último, muchas organizaciones no ofrecen a día de hoy estructuras de apoyo adecuadas ni modalidades de trabajo flexibles, lo que puede hacer que los empleados se sientan frustrados por la falta de opciones disponibles a la hora de gestionar eficazmente sus cargas de trabajo.

Lograr un verdadero equilibrio entre la vida laboral y personal en el mundo digital actual requiere dedicación y disciplina por parte de cada persona y medidas y actuaciones por parte de las empresas y empleadores.

Incluso convendría tratar los casos a nivel individual siempre y cuando la organización de la actividad lo permita.



# ¿QUÉ HACEN LAS EMPRESAS PARA FAVORECER LA CONCILIACIÓN?

Muchas empresas están tomando medidas para garantizar que sus empleados tengan el apoyo que necesitan. Desde ajustar sus horarios hasta proporcionarles acceso a beneficios relacionados con su estilo de vida, hay varias formas en que las empresas y organizaciones están ayudando a sus empleados a lograr un mejor equilibrio entre trabajo y vida personal. Veamos algunas de las medidas que están adoptando empresas de todo el mundo.

Uno de los métodos más populares para promover la conciliación de la vida laboral y familiar es el horario flexible. Esto permite a los empleados ajustar sus horas de trabajo para que puedan atender asuntos personales u otros compromisos. Por ejemplo, las empresas pueden permitir a los empleados empezar más tarde o más temprano, hacer pausas durante el día e incluso trabajar desde casa ciertos días. Este tipo

de flexibilidad no sólo es beneficiosa para los empleados, sino que también puede contribuir a mejorar la productividad y la moral en el lugar de trabajo.

Otra forma en que las empresas están abordando la conciliación de la vida laboral y familiar es ofreciendo ventajas en el estilo de vida, como la inscripción en gimnasios o descuentos en servicios sanitarios. Las empresas entienden que si sus empleados están sanos y descansados, pueden ser más productivos cuando acuden a la oficina cada día. Ofrecer este tipo de prestaciones no sólo puede ayudar a promover la salud física y mental, sino que también demuestra a los empleados que su empleador les valora como personas.



Una tendencia actual de muchos empresarios es reconocer la importancia de dar a los empleados tiempo libre cuando sea necesario.

Ya sea por vacaciones o por enfermedad, disponer de políticas que proporcionen tiempo libre remunerado puede ayudar mucho a promover el equilibrio entre la vida laboral y personal de los empleados. Las empresas deben esforzarse por crear políticas que concedan a los empleados tiempo libre suficiente y, al mismo tiempo, garanticen que todas las tareas se realizan a tiempo y sin problemas.

Por último, muchas empresas han empezado a introducir servicios de apoyo a la salud mental como parte de su paquete general de prestaciones, para ayudar a promover un mejor equilibrio entre la vida laboral y personal de sus empleados.

Esto puede incluir cosas como proporcionar acceso a servicios de asesoramiento, instalar salas de meditación en la oficina, o incluso simplemente asegurarse de que hay tiempo reservado durante cada día para que los empleados se alejen de sus escritorios y se relajen durante unos minutos antes de volver a la rutina.

Todas estas iniciativas pueden contribuir en gran medida a reducir los niveles de estrés entre los miembros de la plantilla y animar a todos a mantener estilos de vida más saludables, tanto dentro como fuera del lugar de trabajo.





UNA PROPUESTA

# PARA CONCILIAR

- Flexibilidad: establecer un horario de trabajo flexible que permita a los empleados administrar sus tiempos de trabajo, tiempo libre y actividades personales según sus necesidades.
- Equilibrio: establecer límites entre el trabajo y la vida personal para evitar el estrés laboral y asegurar que los empleados desconecten.
- Oportunidades: promover el desarrollo profesional y la formación ofreciendo oportunidades de aprendizaje, cursos en línea, seminarios, etc.
- Comunicación: establecer una cultura de comunicación abierta y transparente entre los empleados y la empresa, para compartir información, ideas y soluciones.
- Compromiso: Establecer una cultura de compromiso con el trabajo, promoviendo el trabajo en equipo y el trabajo colaborativo para mejorar la productividad.
- Recompensas: Establecer una política de recompensas que reconozca el esfuerzo realizado por los empleados y que les permita equilibrar su vida laboral y personal.

**SUSCRÍBETE**



ESTAMOS A UN CLICK

---

¡Suscríbete y recibe gratis  
DOBLE VIVA en tu mail!

También estamos en  
[www.dobleviva.es](http://www.dobleviva.es) con  
más secciones y contenidos.

# LA NAVIDAD EN SUS MANOS

**Director:** Joaquín Mazón

**Reperto:** Ernesto Sevilla, Pablo Chiapella, Santiago Segura...

Finaliza el rodaje de "LA NAVIDAD EN SUS MANOS", la nueva comedia dirigida por Joaquín Mazón ("La vida padre", "Cuerpo de élite").

¿Qué pasaría si un año PAPÁ NOEL no pudiera acudir a su cita de Nochebuena con todos los niños del mundo? "LA NAVIDAD EN SUS MANOS" es una divertida y entrañable comedia para toda la familia ambientada en los días previos y víspera de Navidad, la Nochebuena.

Una original vuelta de tuerca a las películas navideñas con una delirante y alocada aventura en la que no podrían faltar muñecos de nieve, villancicos, renos, regalos, elfos y, por supuesto, el inestimable Papá Noel, el habitante más querido del Polo Norte y una figura imprescindible de la infancia y gran protagonista también en la historia del cine, que en esta ocasión será interpretada por Santiago Segura.



(Imagen: © featurent.com)

# EL INDIVIDUO FLOTANTE

**Autor: Marino Pérez Álvarez**

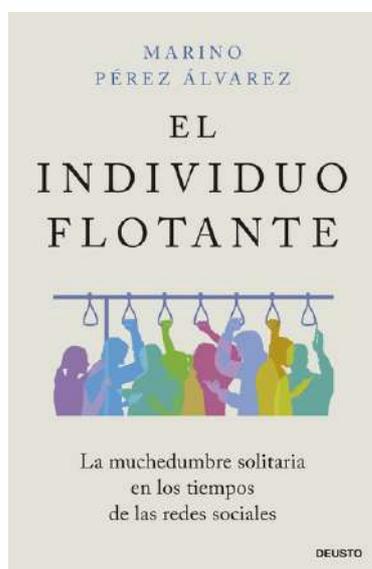
**Editorial: Deusto**

Nuestro mundo ha cambiado por completo. Nuestros antepasados quedarían asombrados de vernos con un artilugio en las manos, mirando una pantalla y tecleando sin parar. Desde que el mundo está dominado por el teléfono móvil y el uso de las redes sociales se ha generalizado entre los jóvenes, ya nada es igual. Estamos en un nuevo mundo.

Nuestra convivencia con el teléfono móvil revela ciertas paradojas. El teléfono móvil, que es un dispositivo para hablar, está erradicando la conversación. Las redes sociales, que supuestamente iban a conectar a unos con otros, en realidad ponen a unos y otros juntos en soledad.

De hecho, desde 2012 se viene observando un creciente deterioro en la salud mental de niños, adolescentes y jóvenes, así como un aumento de las adicciones comportamentales asociadas a unas redes sociales.

El reputado psicólogo Marino Pérez ofrece una perspectiva histórica sobre los



orígenes del «siglo de la soledad» que las redes sociales han radicalizado. La «muchedumbre solitaria», compuesta de «individuos flotantes», está afectada por una serie de malestares psicológicos que tienen sus raíces en el individualismo moderno.

El individuo flotante ofrece un riguroso análisis del impacto psicológico de las redes sociales en los usuarios con el objetivo de que tanto padres como educadores sepan cómo proteger a nuestros menores y revertir los daños que les causa su adicción al teléfono móvil.

(Imagen: © planetadelibros.com)

Para escuchar...

# INTERPOL

**¿Dónde? La Riviera (Madrid).**

**Día: lunes 20 de febrero.**

**Hora: apertura de puertas a las 20:00**

Interpol es una banda de rock originaria de Nueva York, que fue formada en el año 1997. Sus miembros originales son Paul Banks, Carlos Dengler, Daniel Kessler y Greg Drudy.

Su estilo musical es una mezcla de rock indie, post-punk y new wave. En 2002, Interpol firmó un contrato con Matador Records y lanzó su álbum de debut titulado "Turn On The Bright Lights", que fue un éxito de crítica. El segundo álbum de la banda fue llamado "Antics" y fue publicado tres años después.

Desde entonces la banda ha publicado otros dos álbumes y ha realizado 10 giras mundiales, recorriendo muchos países de todos los continentes. Sin duda alguna Interpol se ha convertido en una banda clave del rock indie que ha recibido muchos elogios durante su carrera y cuentan con un potente directo.



### El Museo Centro de Arte Dos de Mayo de la Comunidad de Madrid cumple 15 años.

Y lo celebra con una extensa programación y seis exposiciones. Jon Mikel Euba, Costa Badía June Crespo, Xabier Salaberría, Karlos y Gil y Esther Gatón serán los artistas protagonistas del primer trimestre expositivo de 2023.

Desde su apertura en Móstoles en 2008 esta institución cultural de referencia en la región ha superado el millón de visitantes.

El artista vasco Jon Mikel Euba inició el 19 de enero la temporada expositiva con una muestra comisariada por Manuel Segade y Costa Badía presentó el 26 de enero un proyecto comisariado por Jùlia Ayerbe que habla sobre fantasía, tacones, el color rosa, el descanso, prótesis, accesibilidad y ser la norma desviando la norma. Ese es el universo de esta artista, que recibe a los visitantes con una escalera y una arquitectura opresiva, imposible y poco habitada por los cuerpos con diversidad funcional.

June Crespo y Xabier Salaberría inaugurarán el 2 de febrero *Vieron su casa hacerse campo*, que entiende la escultura como un ejercicio de extrañamiento que permite reunir en un mismo objeto cualidades aparentemente opuestas como lo pétreo y lo perecedero, lo mecanizado y lo manual, o lo abyecto y lo sensual.



(Fotografía: [www.comunidad.madrid](http://www.comunidad.madrid))



(Fotografía: [www.comunidad.madrid](http://www.comunidad.madrid))

#### ¿Cuándo?

A lo largo de 2023 (consultar).

#### ¿Dónde?

Museo Centro de Arte Dos de Mayo.  
Av. de la Constitución, 23, Móstoles.

#### Precio:

(Consultar).

#### Más información:

En 2023 continuarán talleres y actividades para grupos escolares.

MÁS PLANES

VIAJES, EXCURSIONES, RUTAS...

# DÍAS PERFECTOS PARA IR DE MUSEOS

**LOS MUSEOS DE MADRID  
SON UNA BUENA EXCUSA  
PARA SALIR EN INVIERNO.**

¡Visitar los museos de Madrid en la temporada de invierno es una excelente idea! Si quieres sumergirte en la cultura e historia de esta hermosa ciudad, una visita a sus museos te proporcionará emocionantes experiencias. Del arte moderno al antiguo, de la ciencia a la educación infantil, en Madrid se pueden encontrar una variedad de opciones. Además, al visitar los museos durante el invierno se gozará de tranquilidad y tendrás la oportunidad de disfrutar cada uno de ellos sin las aglomeraciones de gente que suelen tener. ¡Es un plan ideal para vivir una estimulante y gratificante experiencia! ¡No esperes más y comienza a planificar tu visita a los museos de Madrid en la temporada de invierno!

**MÁS PROPUESTAS**

MUY PRONTO  
VAMOS A SER...

*Soñadores*

DESCUBRE EL LUGAR

DONDE LOS SUEÑOS  
SE HACEN REALIDAD

Y VIVE LA ILUSIÓN

DISEÑADA PARA INSPIRAR A NIÑOS, JÓVENES Y FAMILIAS

---

# PSICOLOGÍA

## PRÁCTICA

---



Burnout: cuando  
el trabajo te quema

# Presión, estrés... ¡fuera!

## APRENDE A GESTIONARTE EN EL TRABAJO PARA NO QUEMarte

El burnout es un estado de agotamiento mental, físico y emocional que se produce como resultado de la tensión, presión y estrés a los que alguien está expuesto de forma continua en su vida laboral.

Esta situación se caracteriza por una sensación de frustración, impotencia, desmotivación, falta de energía, cansancio crónico, insatisfacción, pérdida de confianza en uno mismo y en las demás personas, así como bajos niveles de rendimiento.

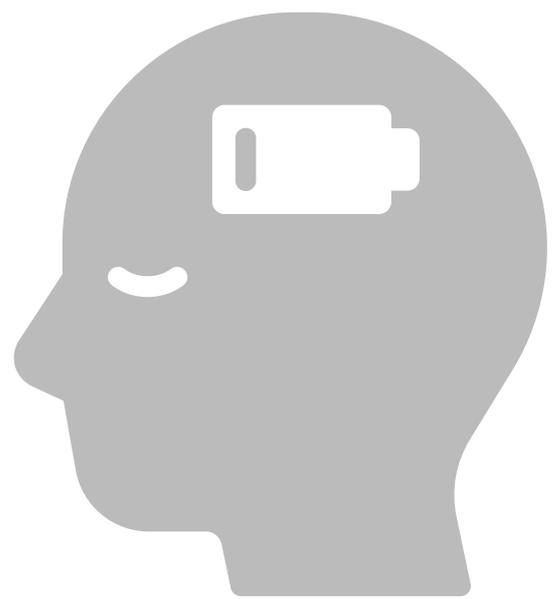
El burnout tiene un impacto negativo en la calidad de vida, el bienestar y la productividad de la persona. Por ello, es importante tener en cuenta los síntomas del burnout y buscar formas de prevenirlo.

El primer paso para gestionar cualquier problema es reconocer que existe. Identificar los signos del agotamiento puede ayudarte a determinar si tus sentimientos de agotamiento están causados por el agotamiento o por otra cosa. Entre los signos más comunes de agotamiento se incluyen sentirse abrumado o frustrado, estresarse constantemente por cosas sin importancia, evitar tareas y tener dificultades para centrarse o concentrarse en las tareas que tienes ante ti.

Si reconoces estos síntomas en ti mismo o te sientes agotado con regularidad, puede que haya llegado el momento de tomar medidas para controlar tu agotamiento.

Una vez identificado que sufres burnout, hay varios pasos que puedes dar para empezar a gestionarlo. Comienza identificando la causa de tus sentimientos de estrés y agotamiento. Puede ser cualquier cosa: desde asumir demasiadas tareas hasta la falta de reconocimiento de tus esfuerzos en el trabajo. Una vez definido el origen, te resultará más fácil tomar medidas para eliminar la causa principal (por ejemplo, delegar algunas tareas o pedir opiniones a los compañeros).

Además, asegúrate de establecer límites entre el trabajo y la vida personal para que el estrés laboral no se extienda a otras áreas de la vida. También es importante dar prioridad al cuidado personal, lo que puede significar tomarse descansos a lo largo del día o realizar actividades como yoga o meditación, que pueden reducir significativamente los niveles de estrés.

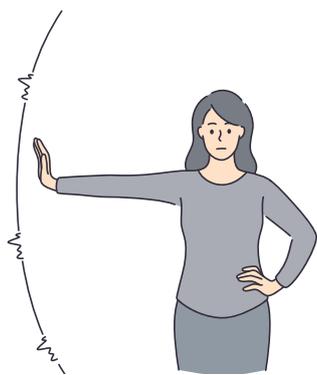


## Establecer límites.

En el trabajo es fácil caer en la tentación de hacer demasiado, aunque no tengamos capacidad para asumir más proyectos o tareas. Es importante recordar que sólo somos humanos y que establecer límites entre nosotros y nuestras responsabilidades laborales es esencial para evitar el agotamiento. Esto significa aprender a decir no cuando sea necesario y aclarar las expectativas con los compañeros para que entiendan qué tareas entran dentro de tu ámbito de responsabilidad. También debe acordarse de hacer pausas regulares a lo largo del día y reservar un tiempo a la semana para desconectar por completo de las actividades relacionadas con el trabajo.

## Priorizar el autocuidado.

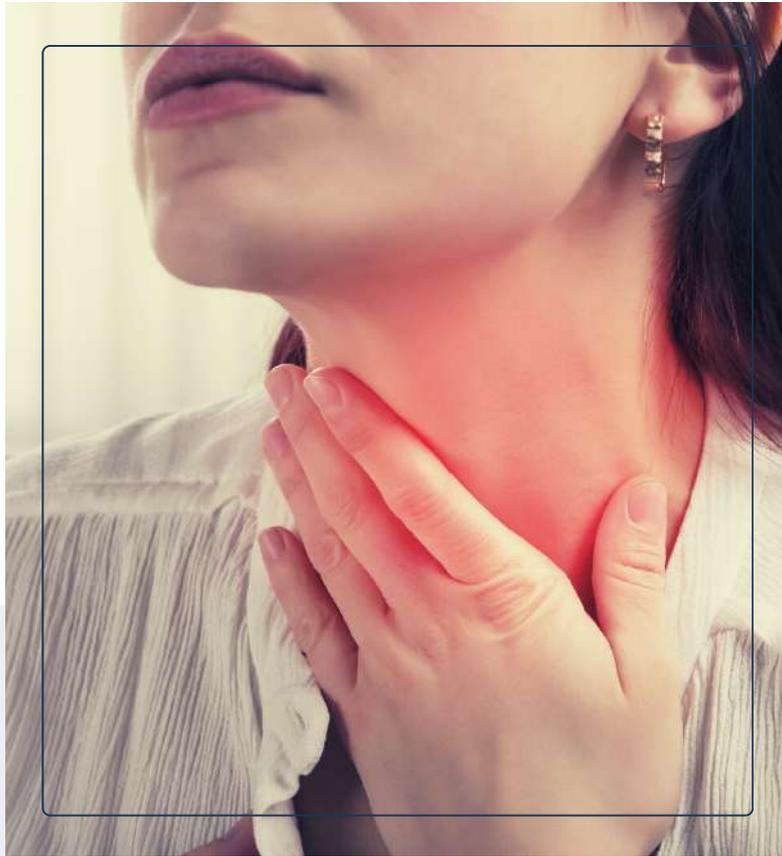
Puede resultar difícil dedicar tiempo al cuidado personal cuando se está ocupado haciendo malabarismos con los plazos y las prioridades. Sin embargo, es esencial para evitar el agotamiento. Dedicar incluso 15 minutos al día a uno mismo puede suponer una gran diferencia en el bienestar mental. Esto puede significar dar una vuelta a la manzana a la hora de comer o salir a correr después del trabajo. También puede suponer meditar cinco minutos antes de acostarse o darse un relajante baño de burbujas el fin de semana. Sea cual sea la actividad que mejor se adapte a ti, asegúrate de darle prioridad como parte de tu rutina diaria.



## Concéntrate en tus puntos fuertes.

Todos tenemos diferentes puntos fuertes que aportamos al lugar de trabajo, pero a veces esos puntos fuertes se pasan por alto cuando nos enfrentamos a tareas o proyectos desafiantes fuera de nuestra zona de confort. Para evitar que aparezca el agotamiento, intenta centrarte en las cosas en las que destacas en lugar de obsesionarte con las áreas en las que el progreso ha sido más lento de lo esperado. Por ejemplo, si escribir no es uno de tus puntos fuertes pero hablar en público es algo natural para ti, intenta encontrar formas de potenciar ese punto fuerte en lugar de esforzarte demasiado en áreas que no te resultan tan fáciles. Si te centras en las cosas que te resultan más naturales, mantendrás la moral alta y tendrás algo positivo sobre lo que construir el impulso para seguir adelante, al tiempo que evitas el agotamiento.

El agotamiento se ha convertido en un fenómeno cada vez más común entre los trabajadores de todo el mundo debido a su capacidad para minar los niveles de energía y erosionar la motivación con el tiempo si no se controla. Afortunadamente, poniendo en práctica sencillos consejos como dar prioridad al cuidado personal, establecer límites entre uno mismo y las responsabilidades del trabajo y centrarse en los puntos fuertes en el lugar de trabajo, es posible evitar que el agotamiento se nos vaya de las manos. Mantener estas prácticas en mente puede ayudarnos a mantener niveles óptimos de rendimiento sin sucumbir a la fatiga o al agobio con el paso del tiempo.



PROTEGE DEL FRÍO

# TU GARGANTA

Durante los meses de invierno, tu garganta puede ser especialmente vulnerable al frío. Ya sea debido al aire seco o a la tensión adicional que sufren tus cuerdas vocales, es importante que cuides especialmente de tu garganta si quieres mantenerte sano y cómodo durante toda la estación. Tu garganta está formada por muchos tejidos y órganos delicados que necesitan mucha agua para seguir funcionando correctamente. Asegúrate de beber líquido durante los meses de invierno para mantenerla hidratada y lubricada. Esto te ayudará a mantenerla sana y reducir

cualquier irritación o molestia que puedas experimentar por el aire seco u otros factores ambientales. También debes intentar evitar las cosas que puedan irritarte aún más la garganta, como el humo, el polvo, los perfumes fuertes u otras partículas en suspensión en el aire. Cuando estés al aire libre con tiempo frío, asegúrate de cubrirte la zona del cuello con una bufanda o algún otro tipo de prenda para que se mantenga caliente y protegida. Además, intenta no hablar demasiado cuando haga frío, ya que esto provocar irritación o ronquera.



CUIDA E HIDRATA

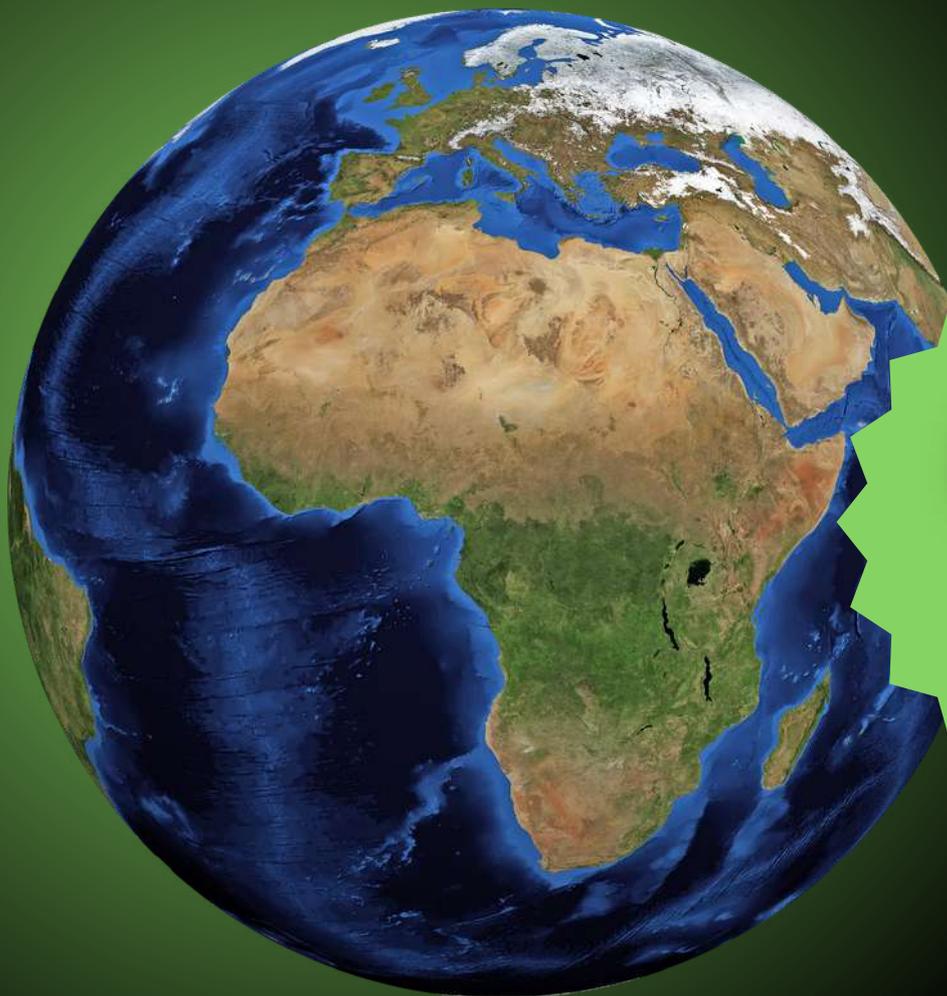
## TUS LABIOS

Los labios suelen ser una de las zonas más expuestas y sensibles del rostro, por lo que durante los meses de invierno son especialmente susceptibles a los efectos desecantes y debilitantes del frío y viento. Por tal motivo, es recomendable aplicar cremas especiales hidratantes y protectores para los labios al menos dos veces al día para mantenerlos bien hidratados y prevenir grietas. Una de las mejores formas de mantener los labios hidratados durante el invierno es hidratarse desde dentro hacia fuera. Beber mucha agua a lo largo del día garantizará

que tu piel esté suficientemente hidratada y evitará que se reseque. Es importante que utilices un bálsamo labial con FPS también durante los meses de invierno. Te ayudará a proteger los labios de los rayos UV, que pueden dañarlos incluso cuando hace frío. Además de utilizar un bálsamo labial con FPS antes de salir al exterior, asegúrate de aplicarte un bálsamo labial hidratante a lo largo del día, según lo necesites. Busca uno con ingredientes naturales, como cera de abejas o manteca de karité, que te ayudarán a retener la humedad sin sensación grasa ni pegajosa.

# ¿QUÉ QUIERES COMPARTIR CON EL MUNDO?

LLEGA A MÁS PÚBLICO  
CON NOSOTROS



**85€**

(ANUNCIO  
PÁGINA  
COMPLETA)

DESCUBRE UNA FORMA CREATIVA  
DE PROMOCIONARTE EN

[WWW.DOBLEVIVA.ES/PUBLICIDAD](http://WWW.DOBLEVIVA.ES/PUBLICIDAD)



**CIENCIA**

**&**

**TECNOLOGÍA**

# EL ROBOT DEL FUTURO

**INTERCAMBIA ESTADOS DE SÓLIDO A LÍQUIDO**

Investigadores de la Universidad Carnegie Mellon, Pittsburgh,  
han creado el Material de Transición de Fase Magnetoactiva (MPTM)

# MPTM, EL ROBOT DEL FUTURO

El cine anticipa en ocasiones inventos que se desarrollan en el futuro. Muchas veces son inspiradores, pero otras, como en este caso, nos pueden resultar inquietantes.

Y es que un grupo de investigadores de la Universidad Carnegie Mellon de Pittsburgh, han creado un robot capaz de cambiar de estados entre sólido y líquido que recuerda inevitablemente al modelo T-1000 de la conocida película Terminator 2, en la cual un robot de metal líquido cambiaba de forma e incluso atravesaba barras metálicas.

Por suerte, estos científicos buscan aplicaciones para reparar circuitos en accesos difíciles e incluso usos médicos para mejorar la administración de medicamentos y poder realizar nuevos tratamientos contra enfermedades.

En la imagen de abajo podemos ver el esquema y aplicaciones de la transición de fase líquido-sólido de MPTM:

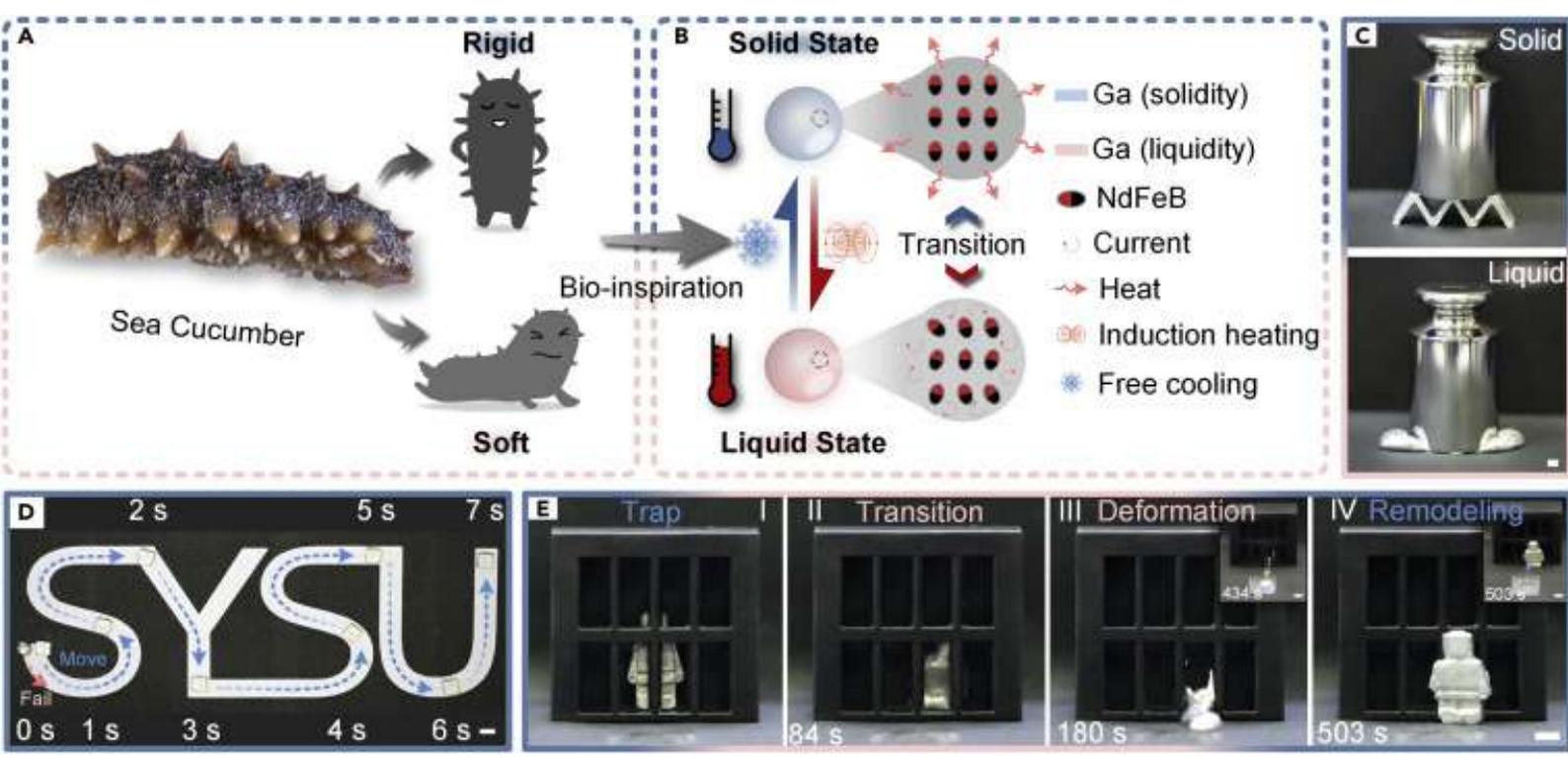
(A) Fotografía de un pepino de mar e ilustración esquemática de su comportamiento de cambio de rigidez.

(B) Ilustración de la transición entre la fase sólida y líquida de MPTM. Las partículas elípticas representan la alineación de la orientación magnética de las micropartículas de NdFeB.

(C) Fotografías que muestran que el MPTM sólido puede soportar un peso de 200 g, pero el MPTM líquido no. Barras de escala, 3 mm.

(D) Fotos que muestran que el MPTM sólido puede pasar a lo largo de un camino en 7 segundos demostrando una excelente movilidad y capacidad de control, mientras que un MPTM en fase líquida apenas puede moverse. Barras de escala, 3 mm.

(E) Fotos que muestran MPTM utilizando la transformación sólido-líquido para salir de una jaula y restaurar su forma original. Barras de escala, 3 mm.



# EQUIPO DEPORTIVO

## CAFEÍNA CADA VEZ MÁS USADA POR DEPORTISTAS

Entramiento abierto

Día: 12 de febrero

Hora: 12:30

Duración: 1 hora (aprox.)

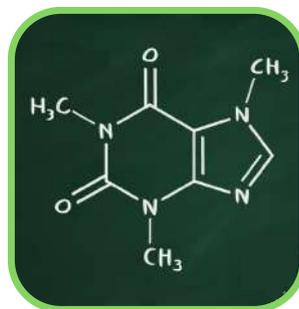
Info: [info@grupovivela.es](mailto:info@grupovivela.es)

En esta ocasión vamos a tratar sobre la cafeína, uno de los estimulantes más utilizados por los atletas para impulsar su rendimiento durante los entrenamientos y las competiciones. La cafeína es conocida por su capacidad para estimular el sistema nervioso central, lo que la hace una popular alternativa para aquellas personas que quieren mejorar su rendimiento deportivo.

Funciona al inhibir un neurotransmisor llamado adenosina, lo que ayuda a despertar el cuerpo a un estado de mayor alerta, disminuyendo a su vez la fatiga y el cansancio, invocando la mejoría de la resistencia, el estado de ánimo y la función cognitiva. Además, estudios recientes han demostrado que la cafeína también ayuda a aumentar la energía y resistencia durante el ejercicio, reduce el dolor muscular y tiene impacto positivo en la velocidad.

Por lo tanto, la cafeína puede ser un gran aliado para un atleta que busca mejorar su rendimiento deportivo.

Sin embargo, algunos expertos recomiendan el uso de cafeína con cuidado, ya que su uso en exceso podría ser nocivo para la salud y tener efectos secundarios adversos.



**MÁS DEPORTE**

# MOTOR



## MULTISTRADA V4 RALLY



DISEÑADA PARA OFRECER MAYOR COMODIDAD PARA PILOTO Y PASAJERO, MÁS AUTONOMÍA Y MAYOR APTITUD OFF-ROAD.

RECIÉN TERMINADA, ESTARÁ DISPONIBLE EN LOS PUNTOS DE VENTA DUCATI DESDE EL MES DE FEBRERO.

# Multistrada V4 Rally



La producción de la Multistrada V4 Rally, está especialmente diseñada para los amantes de los viajes de largo recorrido. La nueva moto completa una gama touring que nunca había sido tan extensa y que nació hace exactamente 20 años con la primera y revolucionaria Multistrada 1000 que marcó la apertura de Ducati hacia un público más orientado al turismo.

Veinte años en los que Multistrada ha sabido evolucionar y renovarse a través de los modelos 1100, 1200, 1260 y V4, llegando a su cuarta generación y manteniéndose siempre fiel a ese concepto original de turismo declinado según los valores de Estilo, Sofisticación y Rendimiento, que son intrínsecos al ADN de Ducati.

La Multistrada introdujo varias innovaciones en la gama Ducati, como los Riding Modes y la distribución variable de válvulas DVT, pero también fue la primera moto del

mundo equipada con innovaciones tecnológicas absolutas, como la suspensión semiactiva Skyhook o, más recientemente, la primera del mundo equipada con radar delantero y trasero para ayudar a los sistemas Adaptive Cruise Control y Blind Spot Detection, así como la desactivación extendida.

Con la "Rally", Ducati lleva el espíritu trotamundos de la Multistrada V4 a un nivel aún más alto, gracias a un mayor confort para el conductor y pasajero, una mayor autonomía y una aptitud off-road más pronunciada sin descuidar el rendimiento (170 CV), fiabilidad y costes de funcionamiento, con intervalos de mantenimiento cada 60.000 km y cambios de aceite cada 15.000 km/24 meses gracias al motor Granturismo V4 de 1.158 cc.

La nueva estrategia de desactivación se extiende a toda la bancada trasera incluso cuando se circula a bajas velocidades, lo que repercute positivamente en el consumo de combustible que se reduce en torno a un 10 %. Para afrontar aún mejor las carreteras sin asfaltar, esta Multistrada puede contar con mejoras como una suspensión semiactiva con un recorrido aumentado de 200 mm, llantas de radios ligeras o protectores de motor reforzados. Una moto para aventureros.



(Imagen: mediahouse.ducati.com)



Diseñada para disfrutar en todo tipo de terrenos.



(Imagen: mediahouse.ducati.com)



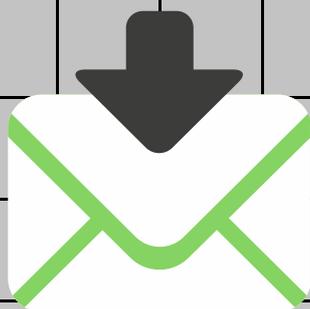
Para: [revista@dobleviva.es](mailto:revista@dobleviva.es)

Asunto: Contacto

¿Quieres contactar con nosotros?  
¿Deseas contar tu proyecto?

¡Envía un correo a nuestro email!

Estaremos encantados de atenderte  
y poder colaborar contigo.





Existen plantas que absorben el exceso de humedad en el aire

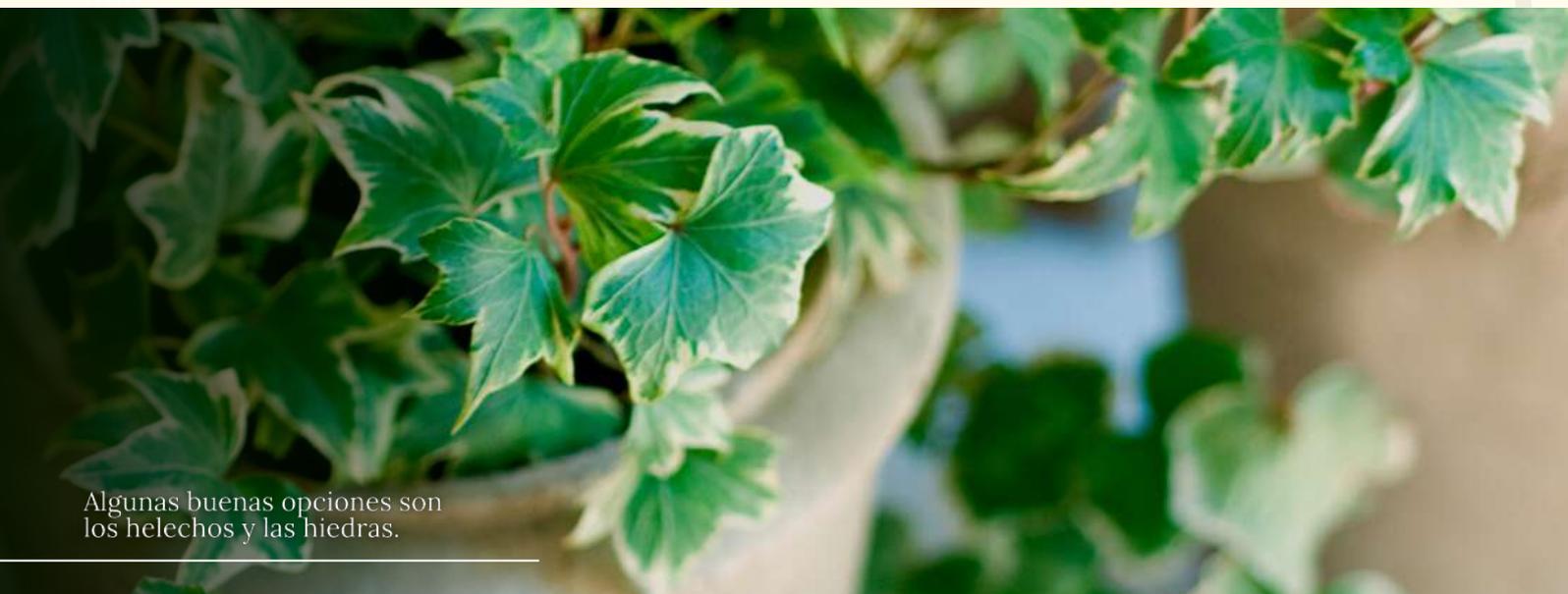
---

## PLANTAS QUE ABSORBEN LA HUMEDAD DE CASA

### **En invierno, la humedad en casa es un problema.**

¿Sabías que algunas plantas pueden ayudar a absorber el exceso de humedad de tu casa? Las mejores plantas para absorber la humedad son las que requieren un alto consumo de agua y un riego frecuente. Algunas opciones populares son los helechos,

las plantas araña, los lirios de la paz y la hiedra inglesa. Todas estas plantas son fáciles de cuidar y prosperarán en interiores con sólo la luz solar básica y un riego regular. Además, algunas de estas plantas también purifican el aire mejorando la calidad del aire interior. Para que estas plantas absorban eficazmente el exceso de humedad del aire en casa, deben colocarse cerca de zonas donde se acumule la humedad en tu hogar.



Algunas buenas opciones son los helechos y las hiedras.

---

# MISTERIOS Y LEYENDAS

## JOHN SMITH, EL LOBO BLANCO



John Smith fue un hombre extraordinario que, cuando murió en 1922, afirmaba tener 137 años. Pertenecía a la tribu Chippewa y se hizo conocido en el año 1920 cuando salió en un documental que retrataba a los indios más longevos.

Smith vivió una vida larga y fascinante que le vio ascender desde unos orígenes humildes hasta convertirse en líder de su pueblo. Contaba haber participado en la guerra de su tribu contra los Sioux (ocurrida a finales del siglo XVIII) y también en las batallas contra el hombre blanco (sucedidas en el año 1812).

Esto situaría su nacimiento en torno a la última década del 1700. Su cara arrugada podría dar veracidad a lo que contaba, pero algunos historiadores creen que sus arrugas se debían a una enfermedad de la piel.



Paul Buffalo, que de joven convivió con los Chippewa, recordaba historias del propio John Smith, entre ellas una en la que decía que había visto "caer las estrellas del cielo" cuando tenía unos 10 años.

En el año 1833 hubo un fenómeno celeste relacionado con las Leónidas, que consistió en una lluvia de meteoros especialmente destacada y que fue muy comentada y sorprendente en su momento. Este dato situaría la fecha del nacimiento de este jefe indio más cercana al año 1820, con lo cual podría haber sido un hombre muy longevo para su época,, en torno a los 100 años de vida.

Aunque siempre habrá dudas sobre la edad real de John Smith en el momento de su muerte, disfrutó de una vida llena de aventuras y fue respetado tanto por su pueblo como por quienes se cruzaron con él a lo largo de su vida. Logró acuerdos de paz para mantener la estabilidad Chippewa y causó un fuerte impacto entre los que le rodeaban, gracias sobre todo a su gran capacidad de liderazgo, lo que le diferenció de los demás en una época turbulenta para la población nativa de América.

# Codornices a la plancha

RECETAS PARA TODOS LOS PALADARES

## Ingredientes

- 1 o 2 codornices por persona (según tamaño)
- 4 dientes de ajo
- ½ limón
- aceite de oliva
- perejil
- sal y pimienta ½ limón
- 2 huevos de codorniz por persona



## Preparación

- Las codornices se abren por la mitad y son salpimentadas al gusto.
- Pasamos a preparar el picadillo: los ajos, un buen manojo de perejil y un chorro generoso de aceite de oliva. Unas gotas de zumo de limón completarán la combinación.
- Calentamos la plancha o sartén con un poco de aceite y agregamos las codornices, untándolas con el picadillo. Se les da la vuelta con frecuencia para evitar que se quemen.
- Unos minutos más tarde, ya tendremos un plato delicioso listo para servir. El plato se puede acompañar con unos huevos de codorniz cocidos o fritos para completar la experiencia.

DOBLE VIVA

## CURSO DE FOTOGRAFÍA (4 HORAS) PERSONALIZADO PARA 2 PERSONAS

SOLO PARA  
SUSCRIPTORES

OFERTA  
**95€**



VIVELAVIVA.ES

[www.vivelaviva.es](http://www.vivelaviva.es)

# CURSO DE FOTOGRAFÍA

Curso de fotografía personalizado  
(4 horas, para 2 personas)

MÁS INFORMACIÓN

MÁS PROMOCIONES

AUMENTA TUS  
HABILIDADES  
FOTOGRAFÍCAS

# 95€

Promoción solo para suscriptores.  
Precio sin promoción: 150€.

[WWW.VIVELAVIVA.ES](http://WWW.VIVELAVIVA.ES)

Nº - 29 FEBRERO 2023

# DOBLE VIVA

Social. creativa. actual.

## ¿ES POSIBLE CONCILIAR?

Conciliar la vida laboral con la personal y la familiar sigue costando.

## EL SÍNDROME BURNOUT

Aprende a gestionar la presión y el estrés en el trabajo para no quemarte.

## UN HOMBRE DE 137 AÑOS

John Smith, conocido como el Lobo Blanco, asegura llegar a esa edad.



# Buscan- do el Equi- librio

**Nº29 - FEBRERO 2023**

DOBLE VIVA es una revista de  
© VÍVELA ¡VIVA! ©

NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE LOS COMENTARIOS VERTIDOS POR LOS ENTREVISTADOS NI DE LA INFORMACIÓN FACILITADA POR TERCEROS NI DE CUALQUIER ERROR O CAMBIO EN LAS PROPUESTAS PRESENTADAS. LOS CONTENIDOS PRESENTADOS TIENEN COMO INTENCIÓN ENTRETENER Y ES ÚNICAMENTE RESPONSABILIDAD DEL LECTOR EL USO FINAL QUE HAGA DE ELLOS. LOS LINKS PROPORCIONADOS A OTRAS PÁGINAS SON UNA SUGERENCIA, NUNCA UNA INVITACIÓN. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE POSIBLES DAÑOS POR VIRUS O POR USOS INADECUADOS DE LOS MISMOS.

DIRECCIÓN-DISEÑO-CONTENIDOS:  
Equipo Vívela ¡Viva!

REDACCIÓN:  
Equipo Vívela ¡Viva!

INFORMACIÓN:  
[revista@dobleviva.es](mailto:revista@dobleviva.es)  
[info@grupovivela.es](mailto:info@grupovivela.es)

PUBLICIDAD-COMERCIAL:  
[revista@dobleviva.es](mailto:revista@dobleviva.es)  
[info@grupovivela.es](mailto:info@grupovivela.es)



[WWW.DOBLEVIVA.ES](http://WWW.DOBLEVIVA.ES)  
[WWW.VIVELAVIVA.ES](http://WWW.VIVELAVIVA.ES)  
@DobleViva (Twitter)  
@VIVELA\_VIVA (Twitter)  
@vivelaviva.es (Instagram)

**SUSCRÍBETE**

**PRÓXIMO NÚMERO DISPONIBLE A PARTIR DEL 28/02/23**

# ESTAMOS CONTIGO

VAYAS DONDE VAYAS



Nº - 28 ENEERO 2023

## DOBLE VIVA

Social, creativa, actual.

R EL TIEMPO

EL FRÍO Y LA PIEL

ENTRENAR EN

enzamos para para  
en otros calendarios.

La importante cuidar la piel en esta  
epoca del año para evitar lesiones.

Entrenar año a apete  
todo cambia si se invita



DOBLE VIVA

LLEGA A TU MÓVIL

AL SUSCRIBIRTE  
INCLUYE TU NÚMERO

2023  
Y TE LLEGARÁ

POR WHATSAPP

